

astrolabio



Il giornale del carcere di ferrara

[07:01:12]

anno 7 - numero 1 - 2012

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: Arti in Libertà Società

Cooperativa Sociale, multiservizi

Via Claudio Monteverdi 12 - 44124 Ferrara

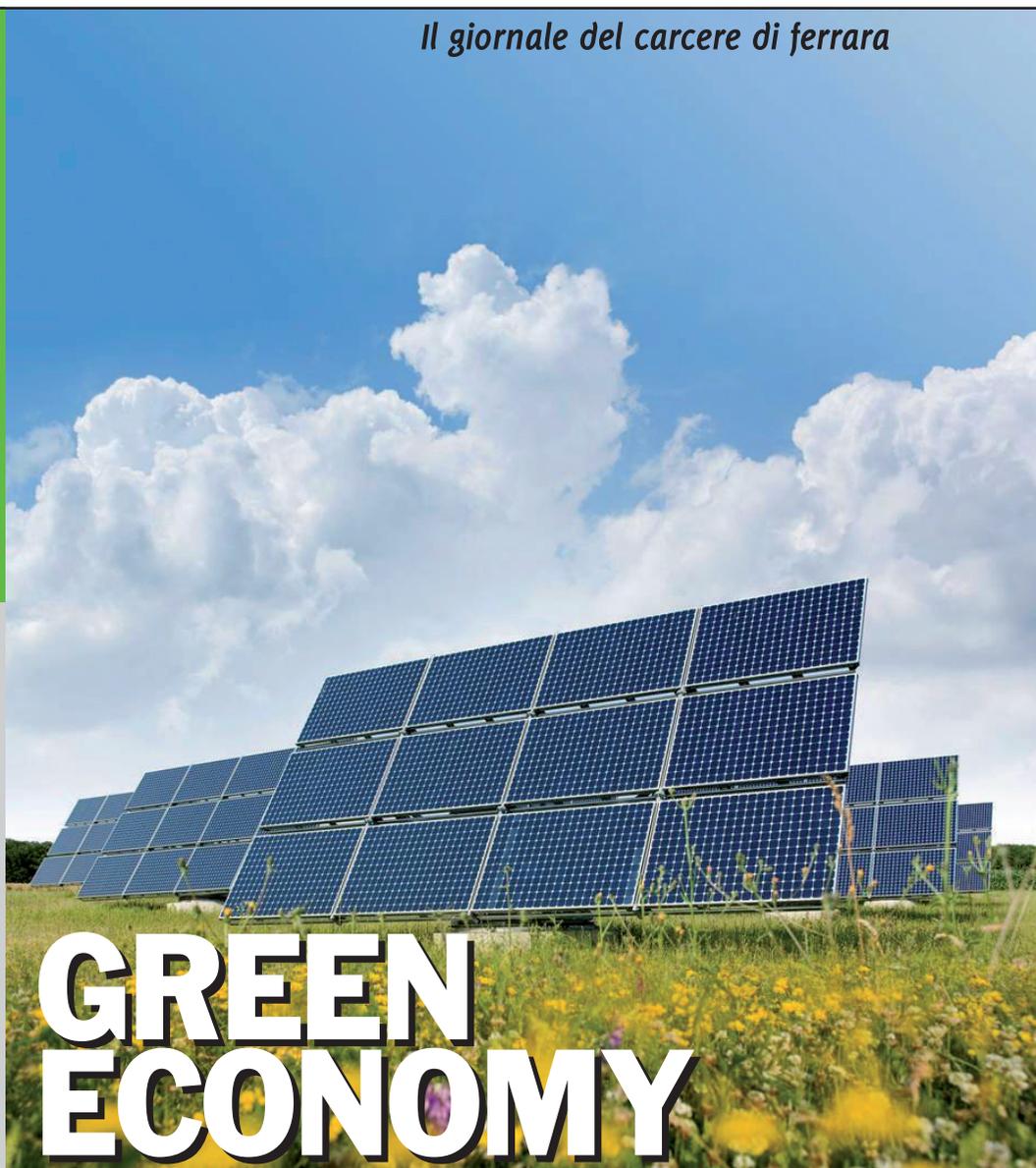
Periodicità: bimestrale

Curatore: Iosto Chinelli

Realizzato con Scribus

In questo numero

- 1 *Rubrica*
Green Economy
- 4 *Rubrica*
Lazialità romanaccio
Lettere
Caro papà
- 5 *Autobiografico*
L'isola di Peter Pan 2
- 6 *Rubrica*
L'angolo dello chef
- 8 *Rubrica*
Intervista a GB Fabbri
- 9 *Rubrica*
Situazione carcere italiano
- 10 *Rubrica*
Il mistero di Cagliostro
- 11 *Istituzionale*
Casa circondariale di Ferrara
- 12 *L'angolo interiore*
Lettere e poesie
- 12 *Scitto da fuori*
Che tutto accoglie
- 14 *La salute del corpo*
La digitopressione



GREEN ECONOMY

UN PROGETTO AMBIZIOSO: È POSSIBILE RENDERE UN CARCERE, TUTTI LE CARCERI, AUTONOMI PER L'ENERGIA? E ADDIRITTURA GUADAGNARE?

Sentiamo sempre più parlare di "Green Economy". Non è altro che un termine inglese o anglofono per definire così tradotta "l'economia verde". Certo direte cosa può infilarci l'economia verde con il carcere, ma un senso ce l'ha, nello scorrere dell'articolo lo scopriremo in modo più approfondito.

Oggi sentiamo sempre più parlare di "Energie rinnovabili" ed di eco-sostenibilità ambientale. Cosa sono le "Energie rinnovabili" è tutta l'energia prodotta da sole, dal vento, dalla terra senza l'utilizzo di idrocarburi d'origine fossile, petrolio e carbone. L'Italia come altri paesi nel mondo ha aderito ad un protocollo internazionale il "Protocollo di Kyoto". Per titolo di cronaca anche il nucleare è considerata una fonte di energia pulita, però esistono notevoli resistenze da parte dell'opinione pubblica. L'ultima centrale nucleare in Italia è stata chiusa nel 1986 con un referendum popolare, infatti oggi sentiamo parlare di nucleare "si" nucleare "no" però ancora dobbiamo smaltire le scorie della vecchia centrale e non esiste allo stato attuale una soluzione definitiva in tutto il pianeta. Considerato anche gli ultimi eventi successi con il terre-

Direttore Editoriale
Vito Martiello
Direttore Responsabile
Dott. Francesco Cacciola
Redazione e Amministrazione
Piazzini Junger

EDITORIALE

È PICCOLO ma CRESCERÀ

Una città che vuole dialogare con i detenuti è una città inclusiva, che considera i detenuti, al di là della condizione giuridica e di reclusione, parte del proprio contesto sociale e quindi soggetti interlocutori

IN QUESTO NUMERO

- Il piccolo ma crescerà p. 1
- Riflessioni p. 2
- A volte ritornano p. 3
- Unico grande amore SPAL, solo SPAL, SPAL e basta! p. 4-5
- Inside Out (dentro fuori) p. 5
- Tributo a Giorgio Gaber "Io mi chiamo C" p. 6
- Un combattente del pensiero p. 7
- Tre generazioni dedicate allo studio del diritto: una tradizione di famiglia p. 8
- Racconto dal carcere p. 9
- Siamo farmaco-dipendenti p. 10
- L'angolo della poesia p. 10
- L'Italia del recupero p. 11
- La prima televisione p. 12

Il Comune di Ferrara, in questa Commissione delle Carceri, con delibera di Giunta Comunale del 7 giugno 2005, P.G. n° 26/20045, ha approvato la costituzione di un Comitato Carcere, composto da rappresentanti di diversi Enti ed istituzioni, con l'obiettivo di dare forma e sostanza al rapporto tra il carcere e la città, per evitare a tutte le persone che "vivono in carcere", una condizione di marginalità ancora più profonda di quanto già non comporti la propria condizione.

L'obiettivo generale del Comitato, condiviso e verificato da un costante e profuso rapporto fra l'Ente Locale e la



N. 1

Ormai quasi un ricordo, ma di fatto il numero che ha segnato la ripresa del progetto. Da ricordare l'editoriale del direttore di testata Vito Martiello e il successivo articolo sulla Nuova Ferrara. Disponibile per la stampa in bianco e nero da file.

Direttore Editoriale
Vito Martiello
Direttore Responsabile
Dott. Francesco Cacciola
Redazione e Amministrazione
Piazzini Junger

BIOGRAFIATO

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 ritrovo gli affetti familiari, rivido i figli e può rabbracciare la persona amata per rievocare 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, nel



Carabi, prevalentemente a Cuba, pratica d'uso mi insegnarono la fonetica casa all'italiano, che oltre agli usuali prodotti sanitari, con mia grande sorpresa, conteneva una confezione dall'attività di accompagnatore su baccheco che per gli anni di esperienza e la buona conoscenza dei fondali marini dell'isola, mi rendeva

N. 2

E qui cominciano le soddisfazioni vere... il nostro lavoro piace alla struttura carceraria, ma piace anche all'esterno! Molte copie vengono spedite, molte richieste. Non solo tra i detenuti l'interesse cresce! Ancora qualche ingenuità e una pagina stampata male... ma il numero è bello!

(06.01.11)

Direttore Editoriale
Vito Martiello
Direttore Responsabile
Dott. Francesco Cacciola
Redazione e Amministrazione
Piazzini Junger

LE INTERVISTE DI ASTROLABIO

Questo numero è il frutto del nostro dialogo "spinge cinque candele e noi di Astrolabio" siamo onorati di svelare aneddoti, sensazioni e riflessioni nascoste "dietro le quinte" attraverso un'intervista ad Horacio Cambi del Teatro Nucleo di Ferrara che, assieme all'editore Andrea Amaducci e con la collaborazione della capribia e fedelissima videomaker Marinella Rescigno, conduce il Laboratorio Teatrale del carcere.



Il laboratorio Teatrale dell'Arginone

Quest'anno il corso di "Tutto" del nostro teatro "spinge cinque candele e noi di Astrolabio" siamo onorati di svelare aneddoti, sensazioni e riflessioni nascoste "dietro le quinte" attraverso un'intervista ad Horacio Cambi del Teatro Nucleo di Ferrara che, assieme all'editore Andrea Amaducci e con la collaborazione della capribia e fedelissima videomaker Marinella Rescigno, conduce il Laboratorio Teatrale del carcere.

IN QUESTO NUMERO

- La presenza di Riccardo Il laboratorio teatrale dell'Arginone p. 1
- Intervista a Francesco Cacciola p. 4
- Il volontariato giudiziario p. 5
- L'isola di Peter Pan Autobiografia p. 6
- Una corsa in ospedale Un'isola che non c'è p. 8
- Poesie di Antonio Bersani del p. 8
- Io... l'assassino del p. 9
- Articolo Ungaro Diete e società p. 10
- L'emigrante p. 11
- Il caffè del carcere Un'isola che non c'è p. 12
- Shizata Un'isola che non c'è p. 13
- Guida pratica al training autogeno p. 14

N. 3

Il numero dovrebbe essere quello perfetto, ma si sa, il diavolo fa le pentole ma non i coperchi. Questo terzo giornalino ha le carte per essere il migliore, ma alcuni errori da segnalare questa volta ci sono:

- indice: non c'è articolo di pagina 5
- intervista Horacio Tzertok: manca firma Alberto Finessi
- L'isola di Peter Pan: manca firma Gianni Lasagni
- Io l'assassino: manca firma Marco Lentini

continua dalla copertina

moto in Giappone e con l'esplosione di due reattori nucleari e la fuoriuscita di vapore radioattivo sicuramente una seconda Chernobyl il nucleare è tornato di attualità, appunto nella sua pericolosità e difficoltà gestionali. Alcuni paesi come la Germania e la Svizzera hanno rivisto i loro piani attuativi fermando i progetti. Torniamo appunto alle "energie rinnovabili", il vento con l'eolico è un'ottima forma di energia pulita lo potrebbe essere ancor di più in impianti off-shore cioè impianti costruiti intorno alle coste marine con una forte ventosità esempio la Sardegna, ma ha un forte impatto ambientale. L'idroelettrico è già sfruttato ampiamente in Italia e la geotermia ha una possibilità estremamente ridotta. Noi oggi vorremmo parlare di solare e agroenergie utilizzando scarti e produzioni agricole dedicate alla creazione di biogas. Con la crisi di tutto il nord Africa Algeria, Tunisia, Libia, Egitto si è acuitizzato ancora di più il problema, quello dell'energia prodotta da combustibili fossili con il prezzo del petrolio sempre più alle stelle. Considerato che le nostre centrali elettriche sono alimentate a "Turbogas" cioè a metano (quelle più recenti) ed a carbone (ormai in minoranza) da qua la nostra totale dipendenza da paesi produttori di gas come appunto l'Algeria, la Libia e la Russia. In Italia esiste una normativa che favorisce l'energia rinnovabile con incentivi statali, tra i più alti in Europa anche se un vero piano energetico non è ancora stato varato a livello nazionale. Vediamo come tutto questo può essere inserito nel contesto carcerario. Riprendiamo il sole come fonte di energia pulita per antonomasia i pannelli fotovoltaici oggi sempre più efficienti. L'idea nasce come "l'uovo di Colombo" utilizzare la Green Economy nel mondo carcerario e in che modo, nel modo più semplice possibile. Sicuramente il carcere è una struttura energivora cioè ha bisogno per il suo



funzionamento grandi quantità di energia elettrica termica, con il fotovoltaico potremmo annullare il costo energetico. Certo dovrebbero essere effettuati investimenti per l'installazione di pannelli fotovoltaici e non di poco conto, secondo i dati forniti per l'irraggiamento solare in Emilia Romagna pari a circa 1350 ore all'anno non sono molte ma sufficienti per cui il costo di un impianto può essere ammortizzato come costi in 9 anni.

Certamente non andremo a proporre all'amministrazione penitenziaria di investire nel solare, ma come ottenere energia gratuita. In tutti i penitenziari, prendiamo per esempio il Carcere di Ferrara, esistono i tetti e se piani ancor meglio. Esiste una possibilità locare tali spazi ad imprese o investitori, ne esistono molti, per l'installazione di pannelli fotovoltaici con accordo di programma quadro secondo quanto previsto dal nuovo piano energetico dell'Emilia Romagna per lo sviluppo di energie da fonti rinnovabili che preveda anche la cessione

dell'energia elettrica sufficiente al funzionamento del carcere stesso. Con questo semplice sistema il costo energetico si annulla, non esistono costi di installazione e di investimento, ma bensì ricavi. In un periodo di tagli finanziari alla pubblica amministrazione i non costi azzerati e quindi ricavi sommati alle locazioni dei tetti produrrebbe un sicuro e certo utile, riutilizzato nella stessa struttura carceraria per il suo funzionamento. Ecco come la "Green Economy" può entrare nel mondo penitenziario ed essere sempre più attuale.

Altra risorsa, certamente non trascurabile potrebbe essere quella del biogas. Oggi esistono impianti di piccola taglia per la produzione di biogas da fermentazione anaerobica, vediamo cos'è. Immaginiamo uno stomaco di un ruminante ciò che viene ingerito, viene trasformato con degli enzimi presenti nello stomaco trasformati in gas e letame. La cosa può far sorridere, ma tale esempio è calzante. Immaginiamo in uno spazio esterno verde inutilizzato nella struttura carceraria ed

installare un "digestore anaerobico" per la produzione di biogas tarato per l'esigenza della struttura, immettendo all'interno dell'impianto la frazione umida della spazzatura. Facciamo un piccolo passo indietro la spazzatura tale e quale è composta da tanti elementi plastica, carta, vetro, barattoli per la conservazione degli alimenti (nel caso carcerario il vetro è poco presente come la lamiera) oltre alla frazione umida cioè gli scarti alimentari. Con la raccolta differenziata della spazzatura possiamo separare questi elementi ed utilizzarli. Torniamo al nostro digeritore anaerobico tutta la frazione umida può essere utilizzata per la produzione di biogas che alimenta una turbina per la produzione di energia elettrica e calore definita cogenerazione. Certamente un carcere come quello di Ferrara produce molte tonnellate di rifiuti, argomento molto attuale, che verrà trattato sul prossimo numero del giornale.

Rocco Cardilli

Periodo		1	2	3	20	
Anno		2011	2012	2013	2030	
Potenza dell'impianto Kw	1000					
resa annuale x Mw	1669	1.455.368				
Ricavi da incentivazione per la durata di 20 anni	0,335	487.548	487.548	487.548	487.548	9.750.966
Ricavi dalla cessione dell'energia al gestore 25 anni	0,09	130.983	130.983	130.983	130.983	2.619.662
Totale ricavi		732.653				12.370.628
assicurazione euro/kw/anno		6.426	6.426	6.426	6.426	179.925
affitto delle superfici		60.000	60.000	60.000	60.000	1.200.000
manutenzione		3.000	3.000	3.000	3.000	60.000
costi di gestione	€	69.426	69.426	69.426	69.426	1.388.518
marginale operativo	€	549.106	549.106	549.106	549.106	10.982.110
volume degli investimenti						
costo dell'impianto		3.500.000				
totale investimenti	€	3.500.000				3.500.000
flusso di cassa cumulato	€	549.106	1.098.211	1.647.317	10.982.110	
tasso di attualizzazione	5,00%	0,925	0,907	0,864	0,377	
discounted Cash Flow	€	522.958	498.055	474.338	206.952	6.843.068
Rendimento su flussi di cassa scontati						95,52%

LAZIALITÀ E ROMANITÀ... O MEIO ROMANITÀ E LAZIALITÀ

UNA NOTTE IN BIANCO INSIEME AD "OLIMPIA"

Questa notte me sò fatto un sogno stranino che mi ha scombussolato tutta la notte. Bene, avete presente l'ultima cena de LEONARDO? Io entrai quasi per ultimo e prima di sedermi a tavola mi presentai ai commensali; il primo mi risultò molto simpatico, c'aveva 'na faccia da vincente! Se chiamava: S. Pietro, protettore dei romani e dei romanisti. Subito dopo se presentò n'omo con addosso una collana d'oro e disse: " Piacè io so S. Gennaro, fratello di S. Paolo e protettore dei napoletani"; a seguire s' avvicinò n' uomo e notai subito che c'aveva no' splendido orologio sopra ar polsino della toga; S. Gennaro me lo presentò e disse: " questo è S. Giovanni per gli amici l'avvocato protettore delle zebre" e S. Pietro replicò: " a bonanima!!!"

Insieme all'avvocato c'era n' strano tipo che parlava con lingua incomprensibile, che il terzo occhio, ovvero S. Gesualdo Biscardi!

Eravamo tutti a tavola ma non c'era cibo, capotavola sedeva lui, l'innominabile coperto da un cappuccio e un separe', tipo "protezione per testimoni". Ad un tratto dalla porta entrò n'omo con un uccello sulla spalla ed io pensai fosse Del Piero, ma S. Gennaro me disse: " stai attento a quello, è Giuda Lotito e l'ha comprata con trenta punti e trenta denari!!" L'innominabile gli disse : " Giuda Lotito perchè sanguini dai polpacci?!" e quello iè rispose: " signore mio m'ha morsicato una lupa!!" e S. Pietro disse ad alta voce: " 'tacci tua e dell'uccello".

Allora S. Gennaro ie disse: cosa era quell'uccello, e Giuda gli rispose: " non è un uccello e 'n'aquila che se chiama Olimpia "!!!

Subito S. Silvio: " Olimpia "???

S. Gennaro guardò in faccia S. Pietro e S. Pietro disse: " prendi quella quaglia che Giuda non se l'ha po' mangià ", e Giuda gli rispose: " ci penso io, e 'na vita che la spennamo!!!

Iniziò una baraonda attorno al tavolo oer prendere l'aquila, l'innominabile si alzò di scatto e prese la via per uscire, gridando: " io non c'entro ".

Mi porto davanti per riuscire a vedergli il volto... non ci potevo credere; era lui: Moggi!!! E mi disse: " scordatevi questa faccia!!!

Nel frattempo Giuda fece volare l'aquila in alto, troppo in alto per raggiungerla, era arrivata in cima alla classifica.

Dì colpo mi svegliai e mo resi conto che era tutto un sogno; me ne andai in infermeria a fare delle analisi; poco dopo il dottore mi chiamò e mi disse:

" ragazzo lei sta' male, lei ha delle tracce di " lazialità ", nel sangue!!!

Otello Bertoli
Davide Mesfun



Caro Papà,

Quest'anno ho scelto di scriverti ciò che provo su un semplice biglietto, ma lo farò in modo speciale, sentito, voglio arrivare dritta al tuo cuore.

Gli anni passano in fretta e la bambina che oggi sono riesce a tradurre in parole i sentimenti che prova; presto diverrà un'adolescente e poi una donna.

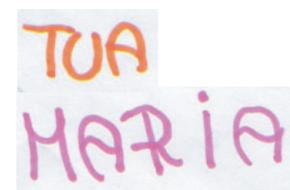
L'età a volte frena l'uomo, infatti non sempre riesce a dimostrare e dire ciò che prova. Per questo ho pensato di scrivertelo oggi così un giorno se la vergogna o la timidezza me lo impedirà, tu potrai sempre rileggerlo e rassicurarti che tua figlia anche se non telo dice, per te prova grande amore e stima.

Scrivitelo nel cuore e ricorda con la mente ciò che voglio dirti...sei per me una persona speciale, ti vorrei a casa con me per abbracciarti sempre.

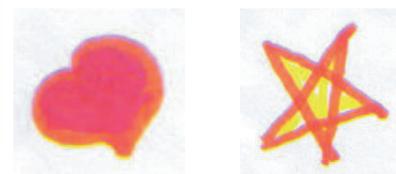
Sei un Papà stupendo e sappi che io ti voglio tanto bene, sei il mio amore.

Sei meraviglioso papà.

Auguri



letterina scritta dalla figlia Maria al padre Antonino Bensaia



SECONDA PARTE

L'ISOLA DI PETER PAN

I ricordi si rincorrono nella mia mente come nubi dense di pioggia in un cielo tempestoso, mutevole come il mio destino. Eravamo rimasti alla prima volta che ero arrivato a Cuba dove avevo raggiunto un amico, Corrado, organizzatore di viaggi per subacquei, con il quale ero stato in barca in Sudan e nell'Oceano Indiano, alle Maldive, e che aveva portato una barca a vela a Cayo Largo e prometteva bellissime immersioni.



Con me, come sempre, c'era Silvana, non era mia moglie, ma era la mia compagna di vita e di avventure...

Non nasco figlio di papà, sono figlio di operai, ma ho avuto la fortuna di vivere un'epoca che difficilmente potrà tornare.

Sono nato nel 1944 a Guastalla (Reggio Emilia), mia mamma mi raccontava sotto il bombardamento di un aereo americano, che chiamavano Pippo e che in quel periodo di guerra arrivava tutti i giorni per bombardare il ponte in chiatte sul fiume Po, importante per i rifornimenti tedeschi con Mantova ed il resto della Lombardia.

Ho solo dei bei ricordi da bambino, non mi sono mai reso conto delle ristrettezze



in cui vivevamo.

Eravamo tutti uguali, si andava a scuola poi ci si ritrovava tutti per strada e all'oratorio, lo stesso abbigliamento, il grembiule nero, il cestino con il panino con la marmellata e una mela, le scarpe,

sempre le stesse costantemente risuolate e che si cambiavano solo per la fiera di Santa Caterina a novembre.

Non c'era competizione fra di noi bimbi se non quella naturale e sportiva ed il paese sembrava una famiglia allargata, le mamme erano le mamme di tutti così come le nonne erano le nonne di tutti.

Poi crescendo il mondo ha cominciato a cambiare, senza che ce ne rendessimo conto siamo passati dai pantaloni con le pezze sul sedere e dalle vacanze sulle rive de Po ai blu jeans e alle vacanze ai lidi adriatici, dalla bicicletta alla 600. Era arrivato il Boom Economico, e con esso siamo cambiati tutti.

Mi ero sposato con Nara, durante il servizio militare, era la ragazza con la quale da bimbo avevo giocato in piazza Garibaldi, che poi dalla finestra della scuola media vedevo nella classe di fronte alla mia e che pensavo sarebbe stata l'unica donna della mia vita, senza la quale sicuramente non avrei potuto vivere.

Il destino non ha voluto che per me non andasse così, mentre non posso dire lo stesso per lei, fortunatamente, perchè oggi mi è ancora vicino, non mi ha mai abbandonato, sicuramente lei ha saputo interpretare correttamente quello che il prete ha detto il giorno del fatidico Sì, uniti per sempre nella buona e nella cattiva sorte. Mi ero sposato durante il servizio militare, con la morosa incinta naturalmente, dopo il congedo trovai lavoro presso la fornace della cittadina dove vivevo, come ragioniere, diventai padre di una bimba, la vita scorreva normalmente, il lavoro aumentava e per questo divenne necessario assumere una segretaria che mi aiutasse nelle mie mansioni amministrative, e il destino intervenne drasticamente nella mia vita. Infatti venne assunta una giovane segretaria d'azienda, Silvana, bionda, alta, capelli lunghi, occhi azzurri, un viso angelico, limpido, e come si dimostrò nel tempo molto preparata e brava sul lavoro, oltre a godere una ottima reputazione, insegnava dottrina nell'oratorio del suo paese ed era fidanzata col bravo ragazzo

del paese.

È difficile condensare 30 anni di vita in poche righe... Ci innamorammo, non so come avvenne, ma capitò e capimmo subito che non sarebbe stata una avventura. Lei ruppe il fidanzamento e da quel momento dedicò la sua vita al suo lavoro e a me.

Al mio fianco imparò a lavorare e si specializzò sul servizio delle paghe sin a diventare responsabile del personale di una azienda della bassa reggiana con oltre 400 di-



pendenti.

Io intanto avevo vinto un concorso in banca e percorrendo tutte le trafale della gavetta, da cassiere ero diventato funzionario, con l'incarico di direttore di filiale, mansioni che ho esercitato in diverse cittadine sempre della bassa reggiana.

Silvana aveva accettato che io avessi una famiglia dalla quale non potevo separarmi, avevo promesso a mia madre che non l'avrei mai fatto e sono uno di quelli che non viene mai meno alla parola data e nella vita l'ho sempre dimostrato.

Avevamo un appartamento in una cittadina vicino a dove vivevamo, dove ci incontravamo tutte le sere dopo il lavoro e poi ognuno tornava a casa sua, io con mia moglie e mia figlia, lei con suo padre e sua madre, una famiglia che l'adorava e che era consapevole della nostra relazione, così come del resto tutto il contesto nel quale vivevamo e che ci accettava come eravamo.

segue nel prossimo numero...

Gianni Lasagni



L'ESPERIENZA IN CUCINA ACQUISITA DURANTE GLI ANNI DI LAVORO,
E' LA SCUOLA FONDAMENTALE PER IL SUCCESSO.

L'ANGOLO DELLO CHEF

di Mirko Grassi

LE BASI DELLA CUCINA...



SALSA DI POMODORO CLASSICA

Tagliare le verdure a mire-poix.

In una casseruola mettere olio evo abbondante e fare soffriggere le verdure precedentemente tagliate, lo spicchio d'aglio intero fino a farle imbrunire.

Aggiungere i pomodori pelati e cuocere bene. La salsa sarà pronta quando la carota, che in questo caso risulta essere la parte più dura della nostra salsa, sarà cotta, a quel punto trasferire con cura la salsa dentro un passa-verdure a maglia fine e passare bene dentro la casseruola. A questo punto salare e pepare a piacere e aggiungere il basilico, precedentemente lavato e asciugato (il basilico è una foglia che non sopporta la cottura ecco perchè va aggiunto sempre alla fine in modo che sprigionerà tutto il suo gusto e profumo). Fare raffreddare prima dell'uso.

- 1 kg pomodori pelati in scatola
- 2 carote
- 2 gambe di sedano
- 1 cipolla
- 1 spicchio aglio
- basilico fresco q.b.
- olio evo q.b.
- Sale , pepe



SALSA BESIAMELLA

Far scaldare il latte in una pentola e aggiungere il sale a piacere.

In una casseruola preparare un roux bianco (esistono tre tipi di roux che vengono usati per alcuni tipi di preparazione bianco (besciamella) biondo (per preparazioni con salse di carni bianche) bruno (per preparazioni con salse di carni rosse e che richiedono molto tempo di cottura), facendo sciogliere il burro e aggiungere la farina e far cuocere a fuoco vivo per qualche minuto. A questo punto versare il latte nel roux poco alla volta e con una frusta mescolare energicamente. Aggiungere la noce moscata a piacere e fare bollire per almeno 4\5 minuti sempre mescolando energicamente. Utilizzare subito

- 1 lt latte
- 100 gr burro
- 80 gr farina
- sale, noce moscata



PASTA FROLLA REALE

Disporre su una spianatoia lo zucchero a velo a fontana e incorporare il burro pomata lavorando energicamente e amalgamandolo bene. Aggiungere poi la farina e lavorare strofinando sulle mani incorporando per bene.

Alla fine aggiungere i tuorli e incorporare bene cercando di non scaldare troppo l'impasto con le mani. Alla fine far riposare l'impasto in una boule di vetro coperta con un canovaccio umido in frigorifero per 1 ora prima dell'utilizzo.

- su 1 kg di farina 00
- 10 tuorli d'uovo
- 500 gr zucchero a velo
- 500 gr burro pomata (morbido)
- scorza di 1 limone grattugiata

La cucina è una passione che ti prende e ti occupa tutta la tua giornata.

Dopo tanto lavoro di ricerca, preparazione, cottura e rifinitura, la rubrica dedicata alla cucina è finalmente pronta. Non mi pare manchi proprio nulla: ho scelto alcuni tra i migliori piatti più gustosi e alcuni tra i dolci più famosi che sono i peccati di gola che più adoriamo. Vi spiegherò passo dopo passo il modo in cui eseguirli, accompagnandovi nel gusto.

Prima però, di arrivare alla preparazione di questi piatti, bisogna avere una conoscenza fondamentale su alcune ricette e metodi di preparazione che sono alla base della cucina. Vi indicherò con precisione dosi, tempi di cottura e tanto altro e vedrete che alla fine, se eseguirete con precisione i miei consigli, otterrete piatti originali e gustosi, da far leccare i baffi a noi, alla famiglia e a tutti i nostri amici.

Non mi resta che augurarvi a tutti voi, Buon Lavoro !!!

...PER UN TOCCO IN PIÙ.

GNOCCHI PROFUMATI AL LIMONE CON BIETOLINE NOVELLE E ASIAGO D.O.P.



Per gli gnocchi:
1 kg di patate
300 gr farina 00
sale e pepe q.b.
1 limone grattugiato

300 gr bietoline
fresche novelle
150 gr asiago d.o.p.
1 peperoncino di
cajenna intero
1 spicchio d'aglio
Olio e.v.o. q.b.

Cuocere le patate intere con la buccia in abbondante acqua salata. Una volta cotte le patate, pelarle e schiacciarle e fare raffreddare il composto. Una volta che il composto è freddo, incorporare la farina e la scorza del limone grattugiata, salare e pepare a piacere e formare una palla. Su una spianatoia formare dei salamini piccoli e tagliare i gnocchi della grandezza che preferite.

Se il composto delle patate lo fate raffreddare prima di unire gli altri ingredienti non sarà necessario mettere le uova per impastare, perchè legherà automaticamente a freddo.

In una pentola sbiancare per circa un minuto le bietoline novelle precedentemente pulite e lavate con acqua fredda corrente. Passato un minuto scolare le bietoline e metterle in acqua e ghiaccio per far mantenere il colore naturale della verdura. In un sauté mettere olio evo, uno spicchio d'aglio in camicia e un peperoncino intero, soffriggere e mettere le bietoline a saltare per circa 3\4 minuti. Togliere l'aglio e il peperoncino. Cuocere i gnocchi in acqua salata, scolare e saltare insieme alle bietoline su fuoco vivo per far restringere la salsa che con l'amido della patata presente nei gnocchi formerà una delicata cremina insieme alle bietoline.

Servire in un bel piatto rotondo e grattugiare l'asiago sopra i gnocchi insieme a una macinata di pepe fresco.

CHEF

responsabile della cucina
si occupa degli approvvigionamenti dell'attività ristorativa

EXECUTIVE CHEF

supervisore della cucina e sostituisce lo chef quando è
assente

SAUCE CHEF

addetto alla preparazione dei
primi piatti

COMMIS DE CUISINE

aiuto del capo partita

CHEF GARDE MANGER

addetto alla preparazione dei
secondi piatti

COMMIS DE CUISINE

aiuto del capo partita

CHEF ENTREMETIER

addetto alla preparazione degli
antipasti e piatti freddi

COMMIS DE CUISINE

aiuto del capo partita

CHEF PASTICCERE

addetto alla preparazione dei dolci e della piccola pasticceria e delle
paste fresche per i primi piatti

COMMIS DE CUISINE

aiuto del capo partita

GB FABBRI, UNA VITA PER IL CALCIO

È con piacere, grazie all'intramontabile e longeva amicizia che lega la redazione dell'astrolabio a Daniele Zappaterra (vecchia gloria del pugilato ferrarese), che dedichiamo questa intervista a un personaggio simbolo che con etica e rettitudine ha dedicato e condiviso la sua vita per il calcio, per lo sport.

D. Signor Fabbri, quando è cominciata la sua avventura nel mondo del calcio?

R. Ho incominciato il 14 Gennaio 1942 firmai il cartellino per il S. Pietro in Casale (BO), essendo al campo per caso mancava un giocatore e... Contese - S. Pietro 1 a 0.
Non avevo ancora sedici anni !!

D. Tra le tante squadre da lei dirette e allenate, quali sono la più amata e quella che la ha fatta più soffrire?

R. La squadra più amata? Tutte; dedicavo anima e cuore, se proprio ne volete una, questa è il Real Vicenza perché vi dico io erano regali in continuità e vero affetto, anche tutt'ora.

D. Lei ha allenato fior di giocatori come Capello, Reia ed il campione del mondo '82 Paolo Rossi. Come riusciva a valorizzare e a estrapolare il meglio da questi fuoriclasse?

R. Sì certo ho allenato fior di campioni:

da Capello, Reia, Massei, Bagnoli, Law (2 volte pallone d'oro), Peiro', Vieri, Paolo Rossi, Filippi ed ancora tanti e, vi dico che con più erano bravi a giocare, più era facile a guidarli, bastava buona armonia ed il morale era sempre alto.

D. Ci racconti un episodio che è rimasto indelebile tra i suoi amarcord: con Fabio Capello (ex giocatore della SPAL e ferrarese di adozione) e con Paolo Rossi (quando militava nel LanerossiVicenza e che lei ancora incontra in tante iniziative di solidarietà)

R. Qualche episodio con Capello? È sempre stato grande fin da ragazzino (16 anni) già era un piccolo allenatore, pensate che due volte è venuta a casa mia la televisione inglese a chiedermi se Capello era all'altezza di guidare l'Inghilterra; l'unico che può risolvere questo grosso problema è difatti Fabio sicuramente all'altezza!!!

Paolo Rossi?

Era un pulcino, appena nato giocava ala destra, dribblava anche l'erba e non perdeva mai la palla; se questo ragazzo ha scatto, velocità, passa bene la palla, è smarcatissimo lo metto centravanti dovrebbe fare il doppio.

Incominciò a fare goal in tre anni con me non ha mai smesso... pensate che a volte non sapevo come aveva fatto a metter la palla in rete.

D. Ferrara le deve molto come allenatore, ma anche come uomo...

R. Ferrara mi ha dato molto? Tanto, devo dirvi tutt'ora e quattordici anni di maglia spallina sono tanti e questa maglia l'ho portata con orgoglio ed anche tutt'ora; in oltre nove campionati vinti tra 1ª squadra e giovani.

D. Con Daniele Zappaterra, ex detenuto, ha programmato assieme alle vecchie glorie della Spal, un incontro di calcio con una nostra rappresentativa. Cosa pensa di questo doppio filo che lega Ferrara alla popolazione carceraria?

Con Daniele Zappaterra oltre che essere un suo tifoso, ci siamo incontrati tanti anni fa e fu subito grande amicizia.

Faremo questo incontro, così avremo modo di conoscerci bene e finalmente stare insieme e ancora raccontarvi tante mie esperienze belle e brutte, ma tutte da riderci sopra.

Per adesso basta così; quando ci vedremo (spero al più presto) con altre avventure, quante ragazzi, dovrei star lì con voi delle giornate intere, poi ne avrei ancora.

Ottantacinque anni, l'8 Marzo sono tanti ma spero di continuare... anche se piano piano, ma rimane sempre intatto per lo sport e gli amici.



Un fraterno abbraccio
a tutti
Caramente
GB Fabbri
(firma autografa)

*nella foto: GB Fabbri
primo da sinistra della fila
di mezzo; Paolo "Pablito"
Rossi, quarto da sinistra
seduto in prima fila*

*intervista a cura di
Alberto Finessi*

IL CALCIO

Ora vi descrivo la mia lunga carriera, con la passione per il calcio che ho sempre avuto e sono sempre stato felice e col morale alto anche nei momenti bui.



Come giocatore:
giovanili

1942 S. Pietro in Casale (BO) / C
squadre di club
1943 Centese (FE) fino al 1947 Serie C
1947 / '49 Modena Serie A
1949 / '55 Messina Serie B
1955 / '56 SPAL
1956 / '57 Pavia
1957 / '58 Varese

poi come allenatore:
(dal 1957 al 1993)

Varese C, Torino A, Spal B e A, Cesena B, S. Giovanni C, Livorno C, Piacenza C e B, L.R. Vicenza B e A, Ascoli A, Cesena A, Reggiana B, Catania A, Catanzaro C e B, Foggia C, Bologna B, SPAL C, Venezia C, SPAL C2, C1 e B

1996/2000 "Star ITALIA", composta dai mitici giocatori:

Cabrini, Conti, Altobelli, Filippi, Rossi, Savoldi, Carrera, Graziani, Antonioni, Zini, Collocati, Gentile, Zoff ed io al posto di Bearzot.

Ad onore di cronaca voglio menzionare alcuni significativi risultati, conseguiti con quella magica ed indimenticabile "manna di giocatori":

ITALIA - CUBA 2 a 0 - ITALIA - MESSICO 2 a 1 -
ITALIA - PERÙ 2 a 1

ITALIA - KENIA 2 a 0 - ITALIA - INGHILTERRA 2 a 0 -
ITALIA - FRANCIA 1 a 1

ITALIA - SVIZZERA 3 a 0 / 2 a 0 - ITALIA -
GERMANIA 3 a 2 (tutte vinte!!!), con Paolo Rossi idolo di sempre!!!

In Kenia: leoni, giraffe, zebre, impala, iene, oche, anatre, condor, falchi, bufali . . .
mamma mia quanti!!!

UN PROBLEMA NON SOLO PER I DETENUTI

SITUAZIONE CARCERI ITALIANE

È assai preoccupante la situazione dei suicidi che avvengono nei nostri carceri; oggi 08-08-2010 sono saliti a 39 i suicidi dovuti alla esasperazione del sovraffollamento e alla scarsità di in appoggio morale e psicologico.

Si vive da una condanna "dentro" a un'altra condanna, in un contesto dove i diritti civili e umani vengono a mancare continuamente, in un sistema che dovrebbe contenere 45 mila detenuti, mentre invece ne ospita quasi 70 mila.

Mentre se è un politico a togliersi la vita in carcere, ecco che i giornali e l'opinione pubblica si indignano per ciò che è accaduto!

Credetemi... C'è da vergognarsi!

Di chi sarà la colpa del prossimo suicidio-omicidio in carcere? Chi lo avrà sulla coscienza? Ve lo dico io: dell'attuale sistema. Non chiediamo amnistie o indulti; chiediamo solo di scontare la nostra pena in un sistema carcerario che funzioni, che dia la possibilità al detenuto di intraprendere un percorso di rieducazione e di reinserimento alla vita sociale.

Non tutti sanno che per colpa dell'ex Legge Cirielli i carceri non funzionano come dovrebbero; che il detenuto la "RECIDIVA" la paga due volte! La prima volta quando si vede aumentare la pena al processo, poiché recidivo, la seconda volta quando va dal Magistrato di Sorveglianza a chiedere una pena alternativa al carcere, dove gli viene puntualmente negata per la Recidiva.

In sostanza in questo modo, la funzionalità che dovrebbe avere un carcere è stata svuotata di contenuto e scopo; infatti da quando non viene applicata la Legge Gozzini i carceri sono strapieni.

Si parla tanto di Giustizia, ma di quella degli uomini, imperfetta da come l'ho sperimentata in questi anni sulla mia pelle.

Nel carcere ci sono prodotti di una società deviata, che la stessa società emargina ed elimina.

Noi detenuti siamo problemi della società, problemi che nessuno vuole affrontare attraverso la vera prevenzione, perciò veniamo parcheggiati in aree di sicurezza.

Il carcere non migliora, ma è criminologico; cioè rende peggiori di quando si è entrati.

La detenzione non recupera, non redime nella maggioranza dei casi; anzi, a causa

dell'ozio e della convivenza con elementi più incalliti nel delitto, crea istigazione maggiore alla malavita.

La detenzione potrebbe benissimo essere convertita, in molti casi, in lavoro obbligatorio socialmente utili alla società.

Non si tratta di richiedere una giustizia più blanda, ma più umana ed efficace, meno dolorosa e magari più utile alla collettività. Quello che si richiede negli Istituti di Pena è il rispetto della dignità umana.

Anche i detenuti, colpevoli o presunti colpevoli, esigono i diritti alla salute fisica e psicologica.

Ci sono leggi a difesa dei carcerati; ma le violazioni sono tante e chi è "fuori" non sa quello che succede "dentro".

Le inadempienze negli Istituti di Pena sono tante per sovraffollamento per eccessiva severità, per le punizioni, per deficienze sanitarie ed igieniche, e per mancanza di rispetto verso esseri umani in stato di disagio.

Il carcere è invece pieno di disperati, che hanno sbagliato sì, ma hanno anche un cuore, una sensibilità e una dignità.

Il sovraffollamento è causato anche dall'incapacità di inventare pene e misure alternative alla reclusione; quando sappiamo benissimo che solo con il lavoro e una rieducazione ai valori sociali, morali e religiosi si possono salvare e togliere dalla strada moltissimi detenuti.

Molti educatori e assistenti sociali sono impossibilitati a compiere il loro lavoro e dovere, hanno letteralmente le mani legate!

La mancanza dell'organico penitenziario crea un forte esaurimento fisico e psicologico ai pochi agenti presenti, che sono costretti a fare dei turni straordinari a dir poco massacranti.

Infatti, negli ultimi 5 anni 19 agenti si sono tolti la vita.

Non crediate che stia facendo del vittimismo; ma voglio solo affermare che quando si parla di lotta alla criminalità, per creare una società più civile, occorrerebbe rieducare e recuperare la dignità umana dei detenuti, la cui maggioranza chiede unicamente la possibilità di potersi reinserire nella società e di non ripetere l'esperienza carceraria, che chi l'ha provata non l'augura a nessuno.

Antonio Guarnieri

CONTE DI CAGLIOSTRO

Cagliostro, Alessandro Pseudonimo di Giuseppe Balsamo (Palermo 1743 – San Leo, Pesaro-Urbino 1795), avventuriero Italiano. Da giovane lavorò come assistente presso un farmacista, acquisendo nozioni di

incontro aprire una dimensione che vada oltre il concetto “razionale” meccanicistico, infatti studi fatti ricerche su Fenomeni così detti “Paranormale” ci addertriamo in un mondo senza confini, per esperienza

circostanze diverse, provate a riflettere vi è mai capitato di avere un presentimento, un presagio, una sensazione, un sogno premonitore certamente sì, ecco allora che in questa premessa vi condurrò piano piano nel mondo dell'alchimia, dei segreti antichi e formule magiche della Bio-Energetica della Psicotronica della Sofrologia del Magnetismo ecc parole alquanto strane non comuni e introvabili nel vocabolario ve lo assicuro La nostra mente la nostra conoscenza di ciò che il passato di personaggi famosi ci hanno lasciato ma che è rimasto moltissimo di questi ad esempio mi viene in mente quale personaggio passato alla storia, Il Conte di Cagliostro per la sua capacità espressiva, culturale, e terapeutica taumaturgica colui che nel 1700 ha travalicato la normalità mettendo in discussione certe regole acquisite dai potenti del tempo dimostrando che l'uomo possiede grandi “Poteri” ma che non vengono usati perchè è il solito conflitto viviamo in una società che ti marchia per colui che non ha i piedi per terra che vive di realismo e che non accetta di buon grado colui che ne vuole cambiare le regole pur non escludendone l'interesse per queste novità, la nostra mente, insomma non sarebbe un'entità isolata ma costantemente in contatto con altre menti oltre che col mondo intorno a noi

...segue sul prossimo numero...



Alchimia e Medicina. In seguito si creò la fama di Guaritore e Chiaroveggente, presentandosi di volta in volta come medico Ipnotizzatore. Fondatore di una setta massonica, divenne figura nota alla corte di Re Luigi XVI, a Parigi dove fu coinvolto nel cosiddetto scandalo della collana di diamanti, nel 1785, e imprigionato alla Bastiglia. Nel 1789 ritornò in Italia, e a Roma fu arrestato dal Sant'Uffizio e condannato a morte per eresia. La sentenza fu però commutata in carcere perpetuo, ed egli morì in prigione, nella Rocca di San Leo. Il romanziere francese Alexandre Dumas padre descrisse le avventure di Cagliostro nel suo Joseph Balsamo (1846 – 1848)

Desidero aprire un dialogo su aspetti di vita di alcuni personaggi del passato che hanno suscitato curiosità, interesse della scienza, del tempo, messi al rogo, o addirittura condannati con torture corporali vessazioni, passati alla storia, si è reso conto che l'eretico tanto non era colui che anticipava una “verità” si dice che la verità per essere vera prima passa per eresia poi diventa conoscenza di verità. e di vita, cari lettori intendo con questo primo

personale posso dirvi ciò che sono a conoscenza e che pertanto coloro i quali leggendo questo articolo intendessero interloquire con domande informazioni o fatti accaduti sono ben lieto di conoscere questa realtà, vi anticipo che ogni vostra comunicazione può diventare molto importante per la ricerca su questi Fenomeni, Spiriti che aleggiavano sulle nostre teste, abitazioni con strani rumori e presenze, persone possedute da personaggi del passato, entità vaganti... tanti sono i casi che ancora oggi strani ma veri possono destare paure angosce o addirittura tormenti interiori, ma conoscendone il percorso la spiegazione può diventare una capacità maggiore di respirare la libertà interiore ed esteriore con sicurezza e consapevolezza di una “Coscienza del Possibile”. Tutto comincia dalla nostra limitata capacità di capire che i nostri Sensi sono imperfetti, infatti oltre L'udito, L'olfatto, Tatto, la Vista, il Gusto, vi sono ulteriori sensi che ci portano nella dimensione delle “Vibrazioni, Emozionanti Sensazioni,” quante volte ci è capitato di sentire, di provare emozioni captando frequenze onda in



Giovanni Mazzorana

CASA CIRCONDARIALE DI FERRARA

D: Cosa fa l'educatore in carcere?

R: La figura dell'educatore è prevista dall'art. 82 dell'ordinamento penitenziario che prevede la partecipazione degli educatori all'attività di osservazione della personalità e al trattamento rieducativo dei condannati.

D: L'educatore si occupa principalmente dei detenuti condannati con sentenza definitiva?

R: Sì, questo in base all'art. 27 della Costituzione che sancisce il principio della presunzione di innocenza fino a condanna definitiva.

D: E' previsto qualche intervento anche per gli imputati?

R: Certamente, è prevista un'attività di sostegno e, ove richiesto, la partecipazione alle attività trattamentali.

D: Quali sono le attività trattamentali in un Istituto penitenziario?

R: Tutte quelle previste dall'art. 15 O.P.: attività scolastiche, lavorative, religiose, culturali, ricreative e sportive.

D: Che tipo di attività si svolgono nell'Istituto di Ferrara?

R: Per quanto riguarda i Corsi scolastici al momento sono stati attivati: l'alfabetizzazione per i detenuti comuni e per i Collaboratori di Giustizia; la Scuola media e la Scuola superiore ad indirizzo sociologico. Si svolgono anche corsi di formazione professionale: Grafica e stampa digitale ed il Progetto R.A.E.E., la cui attività è stata incrementata in quest'ultimo anno prevedendo il riciclo, oltre che di apparecchiature elettriche ed elettroniche, anche dei computer e delle biciclette. Prossimamente partirà anche il progetto di "accudimento di piccoli animali da compagnia".

Tra le attività culturali, quest'anno, è stato attivato un corso di Autobiografia ed è attivo, da molti anni, il Corso di teatro; inoltre si sta riorganizzando la biblioteca dell'Istituto. I detenuti hanno a disposizione anche una palestra, possono accedere al campo per giocare a calcio e praticano la pallavolo. Sono numerose le attività ricreative organizzate dal cappellano del carcere Don Antonio. All'interno dell'Istituto esiste un'accogliente Cappella per la

celebrazione della Santa Messa e per i detenuti musulmani, uno spazio adibito alla preghiera, inoltre i testimoni di Geova e gli Evangelisti accedono regolarmente in Istituto.

D: Quanti educatori ci sono nell'Istituto di Ferrara?

R: Al momento siamo in 5 su una popolazione media di 470 detenuti; quindi ognuna di noi segue circa 90 persone.

D: Come si svolge concretamente l'attività di osservazione e trattamento del detenuto?

R: Quando il detenuto ha una sentenza definitiva di condanna si avvia l'osservazione che consiste nella conoscenza del detenuto, sia attraverso i colloqui che con l'acquisizione di tutti gli elementi utili alla valutazione globale della persona (con richiesta all'Ufficio dell'esecuzione penale esterna dell'indagine socio-familiare, della sentenza, del certificato penale, dei carichi pendenti e assegnazione del caso all'esperto Psicologo ecc.).

D: Qual è il vostro principale strumento di lavoro?

R: E' il colloquio, che può avere diversi obiettivi. Quello finalizzato all'osservazione mira, come abbiamo appena accennato, ad acquisire elementi utili per la conoscenza del soggetto e delle sue possibili risorse al fine di poter elaborare per lo stesso, insieme agli altri componenti dell'équipe, un programma di trattamento individualizzato finalizzato al reinserimento sociale.

Il colloquio di sostegno, invece, mira a supportare il detenuto nei momenti di difficoltà.

D: Da chi è composta l'équipe?

R: Dal Direttore dell'Istituto che la presiede, da noi educatori, dal Comandante della Polizia Penitenziaria, dall'assistente sociale e dall'esperto Psicologo.

D: Oltre ai colloqui cos'altro fate?

R: L'educatore cura la tenuta dei fascicoli dell'osservazione e trattamento di ciascun detenuto; inoltre, l'ordinamento penitenziario lo definisce "segretario

tecnico dell'équipe" il che significa che spetta a noi educatori fare da tramite tra tutti i componenti della stessa e coordinare tutte le attività dei vari operatori che accompagnano il detenuto: ad es. gli insegnanti; il Ser.T. se il detenuto è tossicodipendente o alcolodipendente e tutti coloro che interagiscono con il soggetto o che collaborano al trattamento dello stesso. Altra principale attività dell'educatore è quella di fare da tramite con la Magistratura di Sorveglianza, relazionando sia in merito alle richieste della stessa che alle numerose istanze presentate dai detenuti (es. corredo delle istanze di trasferimento, permessi premio, liberazione anticipata...). Inoltre l'educatore adempie a tutte le numerose mansioni assegnategli dall'ordinamento penitenziario.

D: Come si rieduca un adulto?

R: Le più recenti circolari dell'amministrazione penitenziaria ribadiscono che: "il trattamento rieducativo non tende solo al reinserimento del condannato nella società, ma si pone come occasione per il detenuto di assumere su di sé durante il tempo della pena e con il sostegno degli operatori la responsabilità del suo atto criminoso e degli effetti prodotti dallo stesso sulla vittima e sulla società".

D: Perché i detenuti Vi chiedono sempre di "chiudere la sintesi"?

R: Perché vogliono che il loro caso sia discusso durante la riunione di équipe nella quale il Direttore con l'ausilio degli operatori penitenziari esprime un parere sulla possibilità per il detenuto di fruire dei benefici penitenziari. La "sintesi" è la relazione comprensiva di tutti gli elementi di conoscenza che sono stati acquisiti sul detenuto, che l'educatore redige sulla base di quanto deciso in équipe. La relazione viene inviata alla Magistratura di Sorveglianza che deciderà se concedere o meno i benefici ai detenuti.

*Intervista agli Educatori
della Casa Circondariale di Ferrara
a cura di Vito Martiello*

LETTERA A MIA MOGLIE

Cara, mi accingo a colmare con queste righe di tutto ciò che mi passa per la mente, o perlomeno ci provo... e non è sempre semplice esporsi con la pura naturalezza verso una persona che appena conosci, attraverso stralci di questo contesto. Eppure un inizio deve pur esserci, non credi anche tu?

Sai... oggi quando mi sono trovato davanti a te ho avuto come l'impressione che il tempo si fermasse e che quell'istante indefinito diventasse un tempo solo per noi. Tu mi guardavi... nei tuoi begli occhi fissi leggevo uno sgomento irreflessivo. Non so dirti con certezza cosa in quel momento pensavi, ma so dirti però con estrema certezza quanto abbia voluto significare per me sentirmi impaurito al posto tuo. Anche se ti può sembrare strano attraverso i tuoi gesti e il tuo sguardo ho potuto vedere la fragilità e la dolcezza di una donna molto speciale. Per questi motivi volevo ringraziarti con immensa sincerità per le sensazioni e le motivazioni che mi trasmetti... che mi fanno credere che al mondo ci siano ancora donne meravigliose come te.

In questo momento è notte inoltrata, le 2.40...

ed è bello scriverti assorto nei mie pensieri, avvolto in un silenzio che quasi mi alleggerisce. È bello perché ho come la sensazione di ritrovarmi solo qui con te, con ancora la tua immagine limpida e palpabile davanti a me. Forse in questo momento riderai per queste mie piccole frasi... ma credo che anche le cose piccole dischiudono un tesoro nel cuore fatto di attenzioni delicate, di teneri pensieri, di gesti semplici. Piccole gemme che impreziosiscono il mosaico della vita. Fa tesoro di questa premessa, perché io sono fatto di molte piccole cose. Ora mia cara ti do la buonanotte e affido a te questi pensieri perché tu possa prenderne un sorso ad ogni inizio di giornata, e alla sera prima del meritato riposo. Usali per portarmi con te nei tuoi sogni.

C'è qualche cosa di magico, questa sera...
Buonanotte a te.

Antonino Bensaia

L'ANGOLO DELLA POESIA

PER TE

Mi sento vivo perché ti sento.
Sei lontana, ma basta una penna e un foglio di carta,
e tu sei con me.

Sento il tuo odore, il tuo amore, il tuo tocco.
La distanza tra noi si annulla in un secondo.
Il tempo perde consistenza.
Basta una penna e un foglio di carta

Non si spiega, non esiste logica, ma si percepisce.
Un giorno crolleranno le barriere che ci separano fisicamente.
Abbiamo vissuto in un mondo nostro, non fisico,
fatto di pensiero quasi tangibile, reso quasi reale, dall'amore che ci ha uniti.
Non avere paura, quando ci guarderemo negli occhi,
non esitare a vivere una nuova realtà.
L'amore ci da potenza, coraggio
tutto quello di cui avremo bisogno.

Dovremmo solo amarci, e vedrai di cosa saremo capaci.
Bisogna imparare dalla vita, di cosa abbiamo veramente bisogno per essere felici.

Abbiamo sbagliato . . .
e abbiamo imparato grazie alla magia dell'essere noi.
Ora si ricomincia . . .
Basta una penna e un foglio di carta.

Massimo Baglioni

SCRITTO DA FUORI

Questo numero ospitiamo Carlo Boscia, presidente dell'associazione sportiva dilettantistica KATABASIS (www.katabasis.it). Appassionato apneista, pescatore e velista, è abituato a rapportarsi con universi umani multipli, e grazie ad una precisione e professionalità invidiabili, riesce a superare gli ostacoli... non perdendo mai né il sorriso né il piacere di divertirsi.

CHE TUTTO ACCOGLIE

L'invito a scrivere qualcosa per l'Astrolabio da parte del mio caro amico Iosto mi ha riportato indietro nel tempo quando da giovane, avevo 25 anni circa, dopo aver lavorato come operatore sportivo in una comunità di recupero decisi di scrivere un libro sul Mare che parlasse di tecnica ma soprattutto di umanità... un parallelo fra la vela e la vita fatto di vittorie e sconfitte, proprio come il mondo in cui viviamo.

I personaggi sono: Windy, un ragazzino scapestrato in una fase difficile della sua vita che per puro caso comincia a fare un corso di vela; Fuente, il suo istruttore che diventa ben presto per lui un maestro di vita; il Mare che tutto accoglie nella sua immensità.

Tratto da " Ragazzi alla deriva, scuola di vela, scuola di vita", dal capitolo "Crescere e conoscere i propri limiti"

I ragazzi sembrarono apprendere più velocemente del solito, forse per la contentezza di esplorare nuovi spazi, evadere dal loro triangolo che seppure li aveva aiutati a comprendere ora sembrava loro riduttivo.

" Appena hai conquistato qualcosa, spesso questa rischia di andarti subito stretta " pensava Fuente nel guardare i suoi allievi tanto impegnati. Ridiede ancora e si soffermò nuovamente a godersi lo spettacolo. Il vento soffiava da terra quel giorno, così che dopo aver sperimentato le linee di fila nei pressi del consueto campo scuola, dietro indicazioni di Fuente tutte le barche partirono al lasco, verso il largo, tutte perfettamente allineate.

"Sembrano piccole farfalle che volano su di un interminabile prato blu", Fuente non fece in tempo a finire il pensiero che sentì i capelli agitarsi più del solito. Si girò di scatto già intuendo cosa avrebbe visto ed infatti notò un addensamento di nuvole, in netto contrasto con il limpido cielo blu.

"Maledizione un gruppo" esclamò e con un salto si precipitò ad accendere il motore e a

tirare su l'ancora. Conosceva bene questo tipo di perturbazioni estive: sono improvvise, durano poco, ma possono essere estremamente violente. Controllò che la cima di traino fosse in chiaro e pronta all'uso, impugnò il megafono, guardò il motore fuoribordo con una sorta di complicità, come si guarda un amico al quale si chiede un grosso favore e cominciò ad urlare attraverso il megafono verso le barche, accelerando al massimo.

"OK ragazzi si rientra, puntate verso la spiaggia, poi vi dirò cosa fare".

Le barche erano molto sbandate e filavano veloci. I ragazzi si stavano divertendo un mondo, ancora ignari che da lì a poco la situazione sarebbe cambiata completamente.

"Dai Fuente ancora un po' gli rispose un allievo; intanto il vento continuava ad aumentare e sulla superficie del mare le prime ochette si erano già formate. La distanza dalla costa non era tanta, circa 200, metri ma il vento soffiava esattamente da terra, il che avrebbe reso difficoltoso il rientro ai ragazzi, in quanto sarebbero stati costretti a bolinare.

"Non discutete" replicò l'istruttore "Sta arrivando un temporale!!!".

Solo allora i ragazzi realizzarono ciò che stava accadendo e cominciarono a dirigersi verso la riva. Tre delle quattro derive erano ormai al sicuro, ma una sembrava non aver ricevuto il messaggio e continuava, al lasco, a planare verso il largo.

"Ma che diavolo sta combinando quello lì" urlò Fuente al megafono risultando però del tutto incomprensibile a causa del vento che ormai fischiava forte.

"Credo che a bordo ci sia Windy" gli rispose un allievo nel mezzo della confusione.

Assicuratosi che l'ultima delle tre barche fosse riposta sulla spiaggia, lontana da ogni pericolo, l'istruttore partì in planata verso la quarta barca che continuava la sua folle corsa. Quando la raggiunse vide Windy al timone che con aria molto divertita, era tutto preso a controllare le violente raffiche. Andando così al lasco, né lui né il suo compagno si erano accorti di quanto il vento fosse aumentato, poiché nelle andature portanti il vento reale è compensato dal vento di velocità, cosicché il vento apparente risulta talvolta quasi nullo. In altre parole il vento spinge forte, ma non si sente perché stiamo viaggiando nella sua stessa direzione.

Fuente affiancò col gommone la deriva che sfrecciava come un cavallo in corsa e per un attimo si soffermò a guardare i suoi allievi. Per un attimo si immedesimò nei due ragazzi e gli parve di assaporare le sensazioni che i due stavano provando; un irrefrenabile felicità si alternava con un misto di paura e

disorientamento...l'adrenalina scorreva forte!

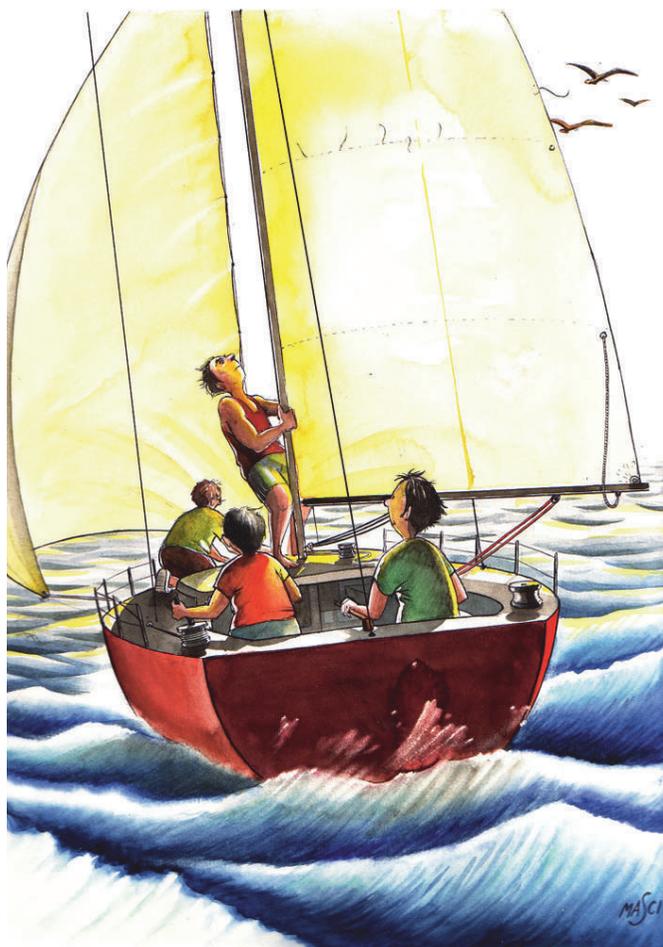
Inevitabilmente il ricordò lo riportò alle sue prime esperienze. Una raffica più forte delle altre lo riportò prepotentemente alla realtà!

"Tornate verso riva" urlò.

"Non preoccuparti, guarda che è tutto sotto controllo" gli rispose Windy con aria di sufficienza. Fuente sorrise.

"Sotto controllo un bel ..." gli rispose con tono sarcastico "Prova ad orzare un po' e poi mi saprai dire".

Infatti solo una volta portata la prua verso il vento, Windy e il suo compagno si accorsero in che guaio si erano cacciati. La costa ormai era lontana più di un miglio e la barca era ingovernabile a causa delle violente raffiche. Una smorfia di paura apparve allora sul volto dei due allievi novelli mentre Fuente



pensava a cosa fosse meglio fare immediatamente.

"Giù la randa, giù il fiocco, forza veloci" strillò al megafono l'istruttore.

I due allora si precipitarono alle drizze ed in poco tempo, ma non senza difficoltà, le vele furono raccolte a centro barca.

"Aggancia il moschettone allo strallo di prua e seguimi timonando dietro di me quando comincio a trainarti" aggiunse Fuente una volta lanciata la cima di traino, assumendo un tono che già sapeva di rimprovero.

"Stavolta l'abbiamo fatta grossa" dicevano fra loro i due sventurati mentre durante il traino erano investiti dalle grosse onde

formatesi in così poco tempo.

"Abbiamo sottovalutato la situazione" annuì Windy "ma cosa potevamo fare" si chiese con aria rassegnata...

"Le cose da fare in questi casi sono diverse" esordì Fuente davanti a tutti gli allievi sulla spiaggia. Le barche erano state tirate ben a secco e tutti gli allievi erano radunati attorno al loro istruttore.

"Innanzitutto bisogna sempre guardarsi attorno, per vedere se il cielo ci preannuncia qualcosa di brutto e nel caso non si abbiano ancora le capacità per farlo bisogna sempre fare riferimento a chi ne sa più di voi" sentenziò riferendosi chiaramente a come gli allievi avevano precedentemente accolto l'invito a rientrare, prima che si scatenasse la burrasca.

"La cosa più facile è farsi prendere la mano, credere di essere tanto bravi da saper fronteggiare ogni situazione. Attenzione..." fece una breve pausa "il mare è tanto affascinante quanto spietato e quando voi gli date troppa confidenza, lui ne approfitta e prova fregarvi".

Windy intanto, resosi conto della sua superficialità e del rischio che aveva fatto correre a se ed al suo compagno, aveva perso tutto l'entusiasmo che normalmente lo contraddistingueva.

Accortosi di ciò Fuente lo consolò dicendogli:

"Valutare i propri limiti non sempre ci riesce bene; volte si è sicuri di poter affrontare qualsiasi situazione, rischiando inutilmente... Saper rinunciare è sinonimo di grande maturità nella vela così come nella vita così come riconoscere i propri limiti ci dà l'opportunità di comprendere i nostri margini di miglioramento".

Fuente continuò incalzando:

"Tutti sbagliamo, l'importante è capire dove e cercare di fare esperienza dei propri errori. Ma ricordatevi, non avrete mai finito di imparare e più ne saprete e più ne vorrete sapere".

Guardò l'orizzonte ormai completamente schiumoso e

con un'aria fra il serio e lo scherzoso disse:

"C'è veramente un mare di cose da imparare". Finalmente il sorriso riapparve sul volto di Windy.

Carlo Boscia
presidente Katabasis

p.s.

se a qualcuno venisse voglia di provare, prima o poi... il Mare sarà lì ad aspettarvi, come un buon amico, sempre.

LA DIGITOPRESSIONE DETTA ANCHE “AGOPUNTURA SENZA AGO”

Un metodo millenario ed efficace che tutti possono praticare

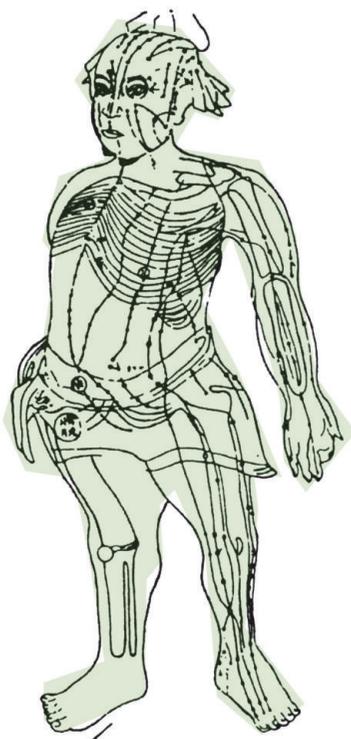
La digitopressione o automassaggio nasce in Cina, all'epoca del leggendario Imperatore Giallo (qualche secolo Avanti Cristo) ed ebbe il suo massimo splendore e diffusione durante la saggia dinastia dei Ming; da allora codesta tecnica è sempre stata seguita e controllata statisticamente nei suoi effetti da ospedali ed università, contemporaneamente ad altri metodi tradizionali tra i quali la celebre agopuntura.

RISCHI

Rischi zero, nessun effetto collaterale in caso di trattamento sbagliato; la digitopressione non si avvale e non utilizza nessuno strumento (ago o droga), ma solo ed esclusivamente l'uso delle mani; la sua applicazione è semplice e non abbisogna di attestati o diplomi di benevolenza, bensì della conoscenza della sua metodologia che più innanzi, con grafici ed esemplificazioni cercheremo di illustrarvi.

LE ZONE

Lo “stradario” che traccia i punti ed i

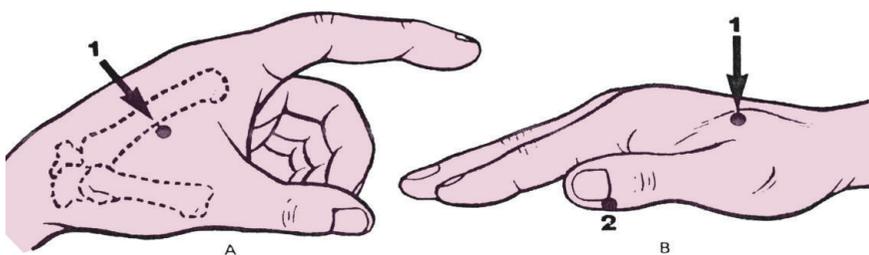


campi energetici su cui si basa la digitopressione sono rappresentati dai 14 meridiani dell'agopuntura, veri e propri canali di energia collegati agli organi più importanti del nostro organismo.

Sembra inverosimile ed inconciliabile che la pressione di un punto, prendendo ad esempio quello chiamato nel gergo digi-

- interne: come le emozioni negative, cattiva alimentazione, mancanza di esercizio.

Questi presupposti, allineabili tra i nostri costumi di vita sono le vere cause ma anche la base del nostro stato di salute, molte volte ignorate e assecondate dai nostri dottori “di famiglia”.



1: Bocca della tigre – 2: Giovane mercante

toterapeutico “bocca di tigre” posizionato e formato stringendo il pollice con l'indice “giovane mercante” della nostra mano (vedi grafici), possa lenire e curare alcune patologie molto frequenti e diffuse tra noi comuni mortali come il mal di gola (angina, faringite, laringite) e il mal di testa.

Le zone trattate con l'automassaggio hanno in generale prodotto effetti positivi nei seguenti disturbi:

- reumatismi
- slogature
- artrismo
- lombaggine
- indigestione cronica
- bronchite cronica
- affaticamento
- stitichezza
- diarrea
- mal di testa
- raffreddore
- mal di denti
- asma

Va da sé, che secondo la medicina tradizionale cinese gli agenti e le cause determinanti di diverse patologie imputabili alla nostra salute ed al nostro benessere sono da ricercare e suddividere in due distinti filoni:

- esterne: come il vento forte, l'umidità, colpo di freddo, insolazione;

Tutto ciò ci richiama ad utilizzare questa tecnica e sbloccare le energie vitali che ci sono in ognuno di noi, ma anche ad una maggior e consapevole presa di coscienza e di responsabilità nei nostri confronti, se vogliamo veramente prevenire malattie e mantenerci in forma.

CINQUE REGOLE D'ORO PER POTER APPLICARE A NOI STESSI O AGLI ALTRI LA DIGITOPRESSIONE

1. esercitare il massaggio in locali riscaldati, per non condizionare e pregiudicare i suoi effetti sulle parti interessate;

2 - le mani devono essere ben pulite e possibilmente disinfettate, mentre le unghie devono essere corte, onde evitare graffi alla pelle;

3 - le mani debbono necessariamente essere scaldate (strofinandole l'una contro l'altra) per evitare reazione della pelle per effetto del freddo;

4 - è consigliabile effettuare il digitomassaggio con la dovuta concentrazione, estraniandosi da fonti ed interferenze negative, onde pregiudicare il buon esito del nostro lavoro (es. televisione, mentre un sottofondo musicale ad hoc non guasterebbe l'andamento e la gestione della

nostra autoterapia).

5 - è consigliabile evitare la digitopressione in alcuni casi: dopo i pasti, con febbre alta (più di 38°), malattie infettive, malattie dermatologiche, reumatismo articolare acuto.

LA METODOLOGIA

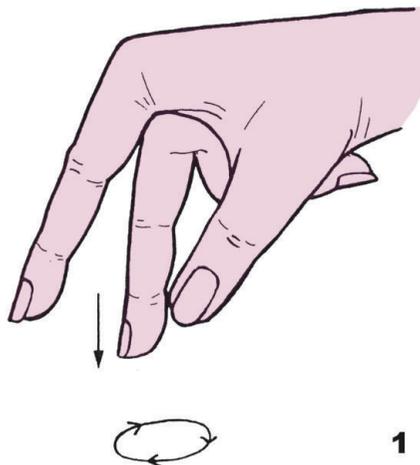
In questo segmento della nostra "guida alla digitopressione" illustreremo con grafici e spiegazioni le tecniche ed i metodi fondamentali per poter apprendere ed usufruire mettendo in pratica anche in questo contesto, fatto di limitazioni e privazioni, ma anche di patologie legate inevitabilmente al nostro status di vita, i benefici derivanti dall'esercizio ed applicazione di quest'antica ma sempre valida ed attuale tecnica autogestita.

"ARMONIZZAZIONE"

Questo metodo è da considerarsi universale, perchè può applicarsi ad ogni tipologia di patologia, regolando il flusso di energia, secondo le esigenze personali del nostro corpo.

Si utilizza la punta del dito medio, supportato dal pollice appoggiato alla prima falange.

La punta del dito medio deve ruotare come un "cacciavite", facendo pressione sulla zona affetta dal dolore, per circa un



minuto, prima in senso orario poi in senso contrario.

Nel caso di dolore è consigliabile allentare la pressione.

"TONIFICAZIONE"

Questo metodo poco citato dalle guide e dai manuali in materia e rispetto del nostro benessere è invece uno dei migliori deterrenti per combattere la stanchezza,

mantenere la prontezza dei riflessi, ecc.

La tecnica di questo massaggio è comunque molto piacevole e semplice da eseguire.

Usare il dito medio, tambureggiare rapidamente e delicatamente (due battiti al secondo) il punto interessato, per un mi-



nuto circa.

Si consiglia di mantenere il polso morbido esercitando una discreta forza.

"DISPERSIONE"

Conclude la tipologia dei nostri digitomassaggi quello più conosciuto utilizzato per lenire i dolori e rilassare i nervi.

È sufficiente praticare un'efficace pressione sulla zona od il punto interessato, utilizzando la punta del pollice, per circa 20 secondi, ripetendo per tre volte la stessa



operazione.

Tenete una forza costante nell'esercitare il succitato massaggio e diminuite la sua pressione in rapporto al sorgere del dolore.

DURATA DEL TRATTAMENTO

L'esito del nostro trattamento dipende essenzialmente dalla nostra buona volontà, ma soprattutto dalla nostra perseveranza nel mettere in pratica questa disciplina esente da controindicazioni e rischi dannosi al nostro corpo, al nostro benessere.

Un buon trattamento può essere considerato se esercitato con una durata dai 5 ai 10 giorni, suddiviso in due sedute giornaliere: una al mattino (appena svegli), l'altra prima di coricarsi; vi accorgete che una volta assimilata la tecnica ed aver assaporato i suoi benefici, verrà automatico e spontaneo inserire come un rituale questa filosofia, questa metodologia nella scaletta del vostro palinsesto giornaliero.

Ricordiamo ai nostri lettori che la Casa Circondariale di Ferrara istituì un corso terapeutico composto di quattro sessioni, dedicate rispettivamente allo Yoga, al Training Autogeno, allo Shiatsu e ai Tai-ki che a mio avviso ci indicarono ed illuminarono (con i loro limiti) nuove vie e concetti per autogestire e contrastare meglio (senza ricorrere al tradizionale uso di farmaci), certe patologie e sindromi diffuse e ricorrenti tra queste mura.

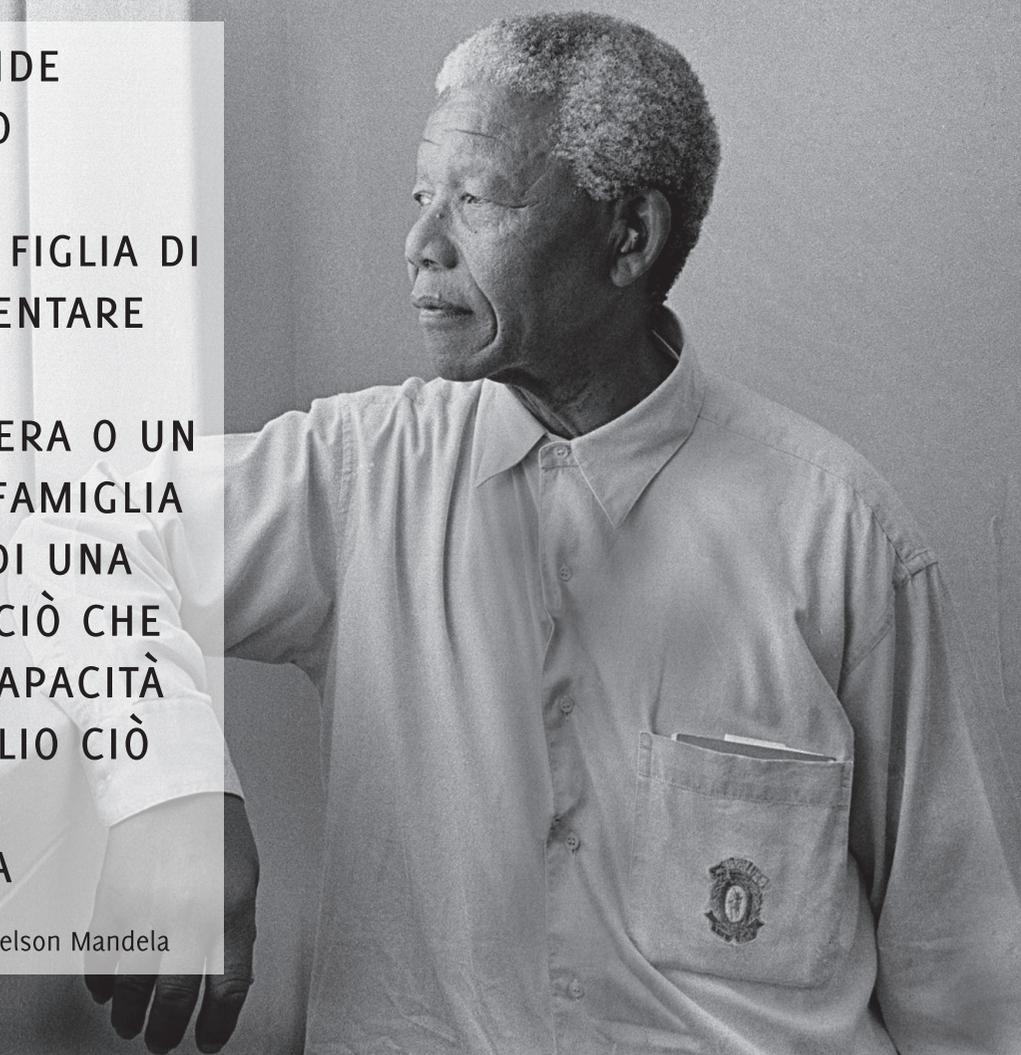
Quell'esperienza non ebbe un glorioso futuro (vuoi per la scarsità di fondi, vuoi per la scarsa adesione dei partecipanti al corso) ma oggi sarebbe costruttiva e preziosa per il nostro benessere e sarebbe auspicabile una riedizione di quel ciclo, di quel percorso che nella mia esperienza carceraria è sfociato nell'apprendimento di una linea di pensiero basata sulla meditazione, sulla consapevolezza dei propri mezzi, su un'autostima interiore indispensabile e fondamentale per poter autogestire e fronteggiare le insidie e le angustie incrociabili lungo questo singolare e anomalo viaggio che la vita ci ha riservato.

Nella speranza che la digitopressione entri a far parte degli interessi e degli spazi della nostra vita quotidiana, auguriamo ai nostri lettori di far buon uso e tesoro di questi antichi ma sempre attuali consigli che i nostri antenati ci hanno dispensato e tramandato, precursori dei nostri futuri bisogni.

Alberto Finessi

L'EDUCAZIONE È IL GRANDE MOTORE DELLO SVILUPPO PERSONALE. È GRAZIE ALL'EDUCAZIONE CHE LA FIGLIA DI UN CONTADINO PUÒ DIVENTARE MEDICO, IL FIGLIO DI UN MINATORE IL CAPO MINIERA O UN BAMBINO NATO IN UNA FAMIGLIA POVERA IL PRESIDENTE DI UNA GRANDE NAZIONE. NON CIÒ CHE CI VIENE DATO, MA LA CAPACITÀ DI VALORIZZARE AL MEGLIO CIÒ CHE ABBIAMO È CIÒ CHE DISTINGUE UNA PERSONA DALL'ALTRA.

Nelson Mandela



PARTECIPA PER RESISTERE.

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!