

Noi Giovani



Reg. Tribunale di Lecce n° 454 del 20/01/1989 - Poste Italiane / Spedizione in abbonamento postale, Art. 2, comma 20/C L. 662/96 / Filiale Poste Lecce - CC Postale n. 10361731
Stampa: Editrice Salentina - Galatina

Mensile - Anno XXII° - Settembre-ottobre 2009 - N° 4

In caso di mancato recapito rinviare all'ufficio P.T. di Galugnano per la restituzione al mittente che si impegna a corrispondere il diritto dovuto

Caro don Daniele...

La Chiesa Cattolica, il più grande "ente" umanitario del mondo, articolato e diffuso in particolar modo nei paesi e presso i popoli più poveri, svolge quotidianamente la propria missione, offre da sempre soccorso, cibo, insegnamento, alleviando tante drammatiche realtà.

In che modo tutto questo è possibile? Quali sono i fautori?

Una parola sull'architettura della domanda. Manca *intimità* in questa descrizione della Chiesa. Non è semplice *struttura*, non semplice *ente* (richiama da vicino ambiti di definizione esclusivamente giuridica), ma mistero *esteriore* di un infinito tesoro d'amore custodito nel cuore di Dio.

La Chiesa è madre e maestra, è attraente e bellissima nella santità oggettiva che le viene da Dio e pur nelle sue sporcizie umane conserva i tratti di un fuoco divorante, bruciante e purificatore. Voglio, anzi, chiarire i modi di questa relazione strettissima tra santità della Chiesa e peccato dei suoi figli. Non sono momenti inconciliabili. Lo splendore della Chiesa e della sua santità va ultimamente rintracciato proprio nella sua intrinseca capa-

cità di amare i peccatori (e non il peccato, s'intende). Esattamente come una madre: la misura della sua bellezza è la dilatazione del suo amore che raggiunge il figlio lì dove si è perso. Credo che il mistero della Chiesa possa essere adombrato nella parabola del Padre misericordioso: quella locanda cui il Padre affida quell'uomo mezzo morto è la Chiesa stessa che riceve da Dio la premurosa consegna di curare le ferite e i sanguinamenti del cuore umano. Qui sta l'essenza della Chiesa, qui le radici di un linguaggio mistico e al tempo stesso concretissimo. Senti ancora un po' con quali immagini essa è descritta in profezia nelle parole dell'Amato per l'Amata del Cantico, all'inizio del quinto poema: *Tu sei bella, amica mia, come Tirza, leggiadra come Gerusalemme,*

continua a pag. 2

"SATIRA TOTA NOSTRA EST"

di Stefano Dell'Anna

La Satira è oggi sottoposta a duri attacchi da parte di diverse personalità di rilievo che la considerano troppo violenta e aggressiva, molti affermano che essa ha deviato, anzi perso il proprio carattere preponderante. Ma da dove viene il genere satirico? A quale cultura appartiene?

Quintiliano, il grande critico dell'età dei Flavi, disse con memorabile espressione: *Satira tota nostra est*, ovvero la satira è tutta nostra, romana. Questo stava a significare che mentre per tutti gli altri generi letterari i latini dovevano riconoscere una dipendenza dai Greci o per lo meno un'ispirazione dal mondo Greco - per la Satira questo non vale, essa è l'unico genere totalmente latino. A rigor del vero abbiamo qual-

che precedente nel mondo Greco con Archiloco e Ipponatte, questo però difficilmente spiega la nascita e in particolare la fortuna che avrà questo nuovo genere letterario. *Q u e s t a* particolare situazione, mentre da un lato accentua il nostro interesse per quella che appare come una creazione originale della cultura romana, dall'altro provoca una certa difficoltà nell'inquadrare correttamente le origini e il carattere di questa forma di

continua a pag. 3

CAROVITA DA... EURO!



All'interno:

- Il campo scuola con Don Daniele . pag 2 e 3
- Integratori alimentari: istruzioni per l'uso . pag 4
- Fare musica: gli effetti sull'uomo. pag 5
- SPORT - Il nuoto pag 8

dalla prima

Caro don Daniele...

terribile come schiere a vessilli spiegati (6, 4); e ancora come Caterina da Siena esulta per il ritorno del Papa a Roma descrivendo la Chiesa con immagini da brivido: Grazie, grazie mio dolce Signore. Grazie per il Papa, dolce Cristo in terra! Grazie per la Chiesa sua sposa. Lei è l'arca che custodisce il tuo Sangue, di cui il Papa è fedele custode. Lei è il giardino nel quale tutti possono pascere perché in esso è piantato l'albero della croce. Lei è la grande vigna dove Tu lavori e contiene l'anime nostre, piccole vigne dove lavorano i ministri di Dio, coloro che tengono le chiavi del vino, che ci tolgono le spine dei peccati e che piantano la grazia. Corriamo dunque, come innamorati ed amiamo la Chiesa santa per amore di Cristo Crocifisso. Lei è la sposa che, pronta per le nozze con l'Agnello, si lava nel tuo prezioso sangue. Accoglila o dolce mio Sposo...e accogli me nel tuo costato, la cantina dove conservi quel Sangue che mi salva. Cristo dolce, Cristo amore. Amen.

È questa l'ultima identità della Chiesa. Certo, un'analisi di superficie si ferma sulla descrizione storica del suo sviluppo strutturale-organizzativo; indagini socio-religiose formuleranno un quadro numerico delle attività di aiuto e soccorso, ma così il segreto del cuore della Chiesa, le dolcezze della sua cantina, per dirla con Caterina, rimarranno nascosti.

Ciò che ci salva da dentro, ciò che inaugura nella nostra vita quella misura colma, pigiata e traboccante di cui parla il vangelo; tutto questo non può essere acquistato da *nessuna opera* per quanto meritoria; ma tutto lo splendore possibile e immaginabile delle opere viene dalla *Sua* relazione d'amore con noi. È lui che ci ha amati per primo; è Lui che ha fatto *qualcosa* per noi, prima che noi potessimo rispondere con *qualcosa* per Lui. Caritas Christi urget nos, grida S. Paolo: è la forza propulsiva del suo amore che ci spinge e ci rende idonei all'azione e anzi, come nota Guardini in un suo scritto sulla coscienza, è l'amore stesso, l'intesa con Dio ad essere capace di trasformare ciò che per noi è minimo e trascurabile (un bicchiere d'acqua ad uno dei piccoli del vangelo) semplicemente in *assoluto*: "esiste quel carattere supremo che può posarsi sull'azione meno appariscente e conferirle il suggello di un'assolutezza, superiore ad ogni scopo particola-

continua a pag. 3

**Se rimpiangi la gioventù
ritorna giovane
aiutando i giovani**

Il campo scuola: Gita a Monaco

di Sabbetta Raffaele

13 agosto. La data da noi tanto aspettata, desiderata, immaginata, l'inizio di un qualcosa di nuovo, di inaspettato che avrebbe rivoluzionato noi e il nostro modo di vivere. Finalmente arriva! Ecco quel giorno tanto atteso...agitazione..?! - Alle stelle! Destinazione: Monaco.

Ed ecco che tutto inizia, già da casa ero emozionato, attendevo quel momento da tanto tempo che quasi non mi sembrava vero che fosse arrivato, che quel pullman fosse lì ad aspettarmi, ad aspettarci, me

ed i miei amici. Cosa c'è di meglio di un bel viaggio in buona compagnia?! Bhè, senza nulla togliere a don Daniele, il nostro caro parroco, la prospettiva di stare con i miei amici era molto più allettante anziché di un "ritiro spirituale". Tuttavia, già dal primo momento in cui abbiamo visto il pullman, nell'aria si sentiva già l'odore del divertimento che stava per avvolgerci calorosamente. Saliti sul pullman, vedevamo all'esterno le facce dei nostri genitori tristi ed allo stesso tempo entusiaste di lasciare andare i loro pargoli da soli in un'altra nazione, di farli intraprendere l'inizio di un'esperienza completamente nuova. Alle 17.00 la partenza.

La vita, fu subito frenetica. In continuazione ci alzavamo dai nostri posti, giocavamo a carte e facevamo scherzi tutto il tempo. Il momento più bello è stato quando è arrivata la notte. Solo gli adulti e i bambini dormivano, ma noi ragazzi, soprannominati "i giovani insonni casinari", proget-



segue a pag.5

dalla prima

"SATIRA TOTA NOSTRA EST"

poesia. Gli studiosi moderni hanno tentato di connetterla con la satura, una manifestazione pre letteraria latina caratterizzata da una grande varietà di contenuti, di toni, e di metri. Il problema delle origini venne preso in considerazione anche dai dotti latini che tentarono con la ricerca etimologica di risolvere la questione. La serie di etimologie ha condotto in sintesi a due differenti soluzioni: la prima collega la satura all'aggettivo saturus, quindi un genere caratterizzato da una molteplicità di elementi costitutivi: la satura lanx era un vassoio di primizie varie, la lex satura una proposta di legge comprendente numerosi provvedimenti non collegati tra loro.

La seconda soluzione invece è più propensa ad accostare il genere con i Satyri, esseri mitici conosciuti per il loro carattere burlesco e scurrile. L'indagine dunque evidenzia i due caratteri principali: da un lato la varietà dei temi, dall'altro la spiritosa mordacità tipica degli italici. Nel corso del tempo però la seconda caratteristica ha nettamente prevalso sulla prima, memorabile l'aggressività con cui Lucilio (colui che viene considerato come il padre del genere) si scaglia ardente contro i suoi protagonisti viziosi e farabutti,

coscienze nelle quali egli pianta profondo il suo aculeo. Nessuno è risparmiato senza alcuna distinzione sociale Lucilio -come anche tutta la tradizione che lo seguirà- è spietato contro coloro che egli ritiene i responsabili dei malanni di Roma, che siano essi consoli, capi del senato o questori. I successori di Lucilio, Orazio, Persio, Seneca, Petronio, Giovenale avranno certo caratteristiche diverse da lui, alcuni saranno meno violenti come Orazio ad esempio che nelle sue satire appare più divertito che indignato con i suoi protagonisti, tuttavia li ridicolizza in modo tutt'altro che accomodante e sembra divertirsi, ridere di loro.

Detto questo oggi la satira è violenta, aggressiva e mordace come lo era 2000 anni fa, premesso che il costume, le abitudini e la società sono totalmente diversi da quelli di Roma non vi sono grandi differenze, in particolar modo considerando che i personaggi pubblici di oggi -politici di destra e di sinistra, presidenti, direttori, editori, imprenditori, amministratori ecc ecc...- difficilmente appaiono come poveri indifesi senza diritto di replica.

Stefano Dell'Anna

segue da pag. 2

Caro don Daniele

re" (R. GUARDINI, *La coscienza*, Morcelliana, p. 15).

Ecco: ciò che il mondo giudica e crede si tratti di potenza strutturale, in realtà è poggiata sulla infinita fragilità e delicatezza di una relazione d'amore tra Dio e la sua creatura, tra lo Sposo e la sua sposa. E come un amante sarebbe capace di cogliere la luna come un fiore e donarla alla sua amata, muovere l'universo intero (ti ricordi Dante e *l'amor che move il sole e l'altre stelle*?) per raccontare fin dove desidererebbe spingersi il suo amore per lei, *allo stesso modo l'enorme movimento della Chiesa altro non è che un lacerante e, certamente, a volte contraddittorio canto d'amore, un commovente balbettio d'amore dell'uomo per il suo Dio.*

Teresina del Gesù Bambino, superata la tentazione dell'attivismo, di volere essere contemporaneamente tutte le funzioni e tutti i ministeri della Chiesa (sacerdote, profeta, missionario, dottore...), capì che tutto questo non era se non il risultato di un unico rovelto, di un unico fuoco, quello dell'amore. Capiva, Teresina, che l'intera Chiesa si sarebbe fermata e spenta senza l'amore. E decise, nel segreto della sua clausura, sconosciuta al mondo intero, di essere l'Amore nel cuore della Chiesa. Oggi, forse non lo sai, Teresina è patrona delle missioni e la sua esperienza è conferma di quella legge misteriosa dell'esistenza umana: *solo l'abisso dell'interiorità raggiunge i confini del mondo, solo quell'abisso li può abbracciare; solo ciò che è veramente intimo emerge nell'azione.*

Forse non ti avrò risposto con numeri e attività, ma credo di aver detto qualcosa sui "fautori", come scrivi tu. E se l'impressione è quella di un'imperdonabile distrazione sul censimento delle attività dell'"ente" Chiesa è perché mi sono risuonate due parole *provocanti* che riguardano il giusto e unico equilibrio tra contemplazione e azione: la prima, quella di Nostro Signore a Marta, troppo preoccupata delle faccende "ecclesiastiche" (stava preparando il pranzo per il Principale!); "Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola e la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta"; la seconda, quella di un figlio illustre della Chiesa, un *tormentato* attivista del pensiero e dell'azione, prima della conversione e della pace, S. Agostino: <<Ama, e fa ciò che vuoi>>.

don Daniele

IL CAMPO SCUOLA CON DON DANIELE

di Passabì Giulia

Il campo scuola con don Daniele, è stata un'esperienza bellissima. Ci sarebbero una miriade di aggettivi per descriverla ma uno più di tutti: indimenticabile. Tra momenti di gioco, riflessione e soprattutto escursioni, da don Daniele ritenute fondamentali, abbiamo passato dodici giorni splendidi, conoscendoci meglio l'un l'altro, e legando nuove amicizie con persone di Caprarica, San Donato, Cutrofiano, con le quali, soprattutto noi ragazzi, abbiamo legato particolarmente e, tornati a casa, abbiamo sentito molto la loro mancanza. Don Daniele ha avuto molta pazienza con noi, nonostante di sera nel pullman e in hotel, non ci fosse mai silenzio e, nonostante ogni tanto si perdesse qualcuno, non ha mai perso le staffe. Per noi ragazzi, i momenti più divertenti, sono stati senza dubbio Mirabilandia e il pattinaggio sul ghiaccio. Mirabilandia, la ciliegina sulla torta del nostro adorato campo scuola, è stato il massimo.

Ci siamo scatenati. Visitatolo per lungo e in largo, siamo saliti su ogni tipo di giostra: a partire dalla più stupida dove dovevi guidare una macchina, fino alla più spaventosa, come le montagne russe, ricche di giri della morte e ogni tipo di contorcimento possibile. Per molti, sembrerebbero macchine di



ti dei veri talenti che sfrecciavano qua e là sulla pista, mentre altri, ci hanno fatto ridere con ogni sorta di cadute, sembravano persino farsi concorrenza tra loro per il maggior numero di scivolate sul ghiaccio. Però, il momento più bello, e che maggiormente mi è rimasto impresso è stato quando ci siamo dovuti svegliare alle cinque e salire sul monte per vedere sorgere l'alba. Alla notizia nessuno di noi poteva crederci anzi, più che altro, nessuno voleva crederci, ma abbiamo dovuto farcene una ragione e prepararci psicologicamente per questa nuova avventura. Svegliarci è stata dura, Lucia Perrone, sempre lì a controllarci e tenerci d'occhio, si è occupata dell'ardua impresa e, superata, eccoci tutti in pullman assonnati, mezzi addormentati, cercando di recuperare anche solo qualche minuto di sonno e, chiedendoci chi ce l'aveva fatta fare e che differenza c'era nel vedere l'alba da casa. Giunti sul posto abbiamo iniziato, accompagnati da delle guide, la scalata verso la vetta. Tutti in fila a brancolare nel buio avvolti da un magnifico cielo stellato ricamato di milioni di stelle che non si possono vedere tutti i giorni in città. Attrezzati di qualche torcia stanchi e insonnoliti avevamo giusto la concentrazione necessaria per non cadere, guidati ancora dal leggero entusiasmo che con l'avanzare, andava via via svanendo. Ma



tortura dove rischi di perdere la voce ma, anche se forse da un lato è così, in realtà appena scendi non vuoi far altro che risalire, tanto che, molti di noi, temerari, avranno fatto almeno una decina di giri, spesso in prima fila, e non solo di mattina, infatti hanno voluto provare l'ebbrezza di salirci anche di sera.

Da non dimenticare è stato poi il pattinaggio sul ghiaccio, alcuni di noi, si sono dimostra-

per il freddo, abbiamo continuato la nostra scalata. Dopo un percorso faticoso e tutti infreddoliti finalmente, siamo approdati alla vetta tanto attesa, alla croce prima così lontana. Abbiamo atteso con ansia lo spuntare del sole dalle montagne che sembrava voler farsi desiderare, nascondendosi all'orizzonte e, abbiamo ammazzaato il tempo ascoltando le informazioni forniteci dalla guida. Finché, dopo tanta attesa, eccolo far capolino dalle



Lo sapevate che...

INTEGRATORI ALIMENTARI: istruzioni per l'uso

a cura del dr. Angelo Dell'Anna

Il termine "integratori alimentari" indica tutte quelle sostanze che si assumono come supplemento alla dieta.

Si tratta il più delle volte di vitamine, minerali, erbe o aminoacidi sotto forma di compresse, capsule, gocce o sciroppi.

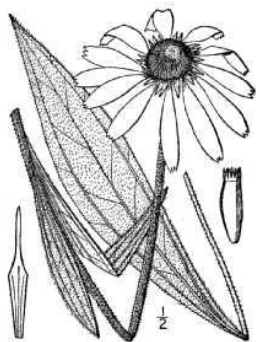
Una dieta completa e bilanciata non avrebbe bisogno di alcun supplemento, ma, sia per una naturale avversione verso determinati cibi, sia perché il lavoro porta spesso a consumare i pasti fuori casa, può effettivamente verificarsi un carenza di uno o più elementi, tale da richiedere l'introduzione di un integratore.

Utilizzate come supplemento ad una dieta carente, alcune di queste sostanze svolgono sicuramente un effetto benefico sulla nostra salute. I problemi insorgono quando si tenta di utilizzarle come farmaco o agente terapeutico, soppiantando una terapia tradizionale. Anche se infatti molti integratori sono ampiamente utilizzati nelle cosiddette terapie complementari ed alternative, soprattutto perché possono essere acquistati senza consultare il medico o per la loro presunta innocuità, la maggior parte di questi prodotti non è stata studiata con lo stesso rigore scientifico con cui viene sperimentato un farmaco vero e proprio.

Il fatto poi che molto spesso si tratti di erbe o radici macinate e trasformate in estratti non garantisce la sicurezza dell'integratore (in natura sono presenti molti veleni!), che spesso anzi contiene anche principi non noti.

In realtà le evidenze sull'efficacia e sulla sicurezza degli integratori alimentari sono in rapido aumento, poiché da diversi anni a questa parte la medicina cosiddetta tradizionale ha voluto valutare l'efficacia e la sicurezza dei prodotti utilizzati dalla medicina alternativa. Sino ad oggi solo pochi integratori sono considerati sicuri ed utili complementi ai farmaci, mentre per la maggior parte degli altri gli studi di efficacia sono ancora in corso. Per quelli considerati inefficaci ci si limita a controllarne la sicurezza.

Del resto diversi farmaci utilizzati dalla medicina tradizionale sono derivati naturali: farmaci per il cuore (digitale), antibiotici (penicilline), farmaci per la prostata, per il colesterolo, analgesici ecc. Si è però provveduto ad estrarre un solo principio attivo, eventualmente a



Echinacea

modificarlo per renderlo più disponibile all'assorbimento o più selettivo in determinati siti d'azione, in ultima analisi si è cercato di somministrare una ed una sola sostanza nel dosaggio esatto per essere efficace, senza effetti collaterali pericolosi. Segue un elenco degli integratori più utilizzati per i quali è stata dimostrata almeno la loro sicurezza.

CAMOMILLA: è considerato un blando sedativo in grado di alleviare i crampi gastrici e di favorire la digestione, un anti infiammatorio ed un blando antipiretico; per uso topico nelle medicazioni riduce l'infiammazione cutanea. Pur essendo considerata sicura alcuni soggetti sono allergici al suo polline. Può poi interagire con diversi farmaci: riduce l'assorbimento del ferro ed aumenta il rischio di sanguinamento in coloro che assumono anticoagulanti orali (Coumadin).

AGLIO: attivo sull'ipercolesterolemia e sull'ipertensione, inibisce anche l'aggregazione delle piastrine ed è considerato protettivo contro il cancro dello stomaco, dell'intestino e dell'utero. Sebbene in genere ben tollerato e sicuro, può interagire con gli anticoagulanti e con i farmaci antiplastrinici e con gli antipertensivi, aumentandone l'effetto. Se assunto in capsule si evita il caratteristico odore dell'allito.

VALERIANA: sedativo ed inducente il sonno, ha cattivo odore e può provocare sonnolenza prolungata.

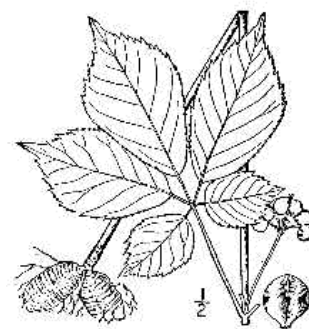
ECHINACEA: si ritiene utile contro raffreddore, influenza ed infezioni delle vie urinarie, usata localmente promuoverebbe la guarigione delle ferite. Fra i suoi effetti collaterali ci sono disturbi gastrointestinali, vertigini, cefalea, stanchezza. Controindicata in gravidanza, nei pazienti con sclerosi multipla, AIDS e tubercolosi.

TE' VERDE: per i suoi potenziali effetti antiossidanti ed antineoplastici è usato per la prevenzione del cancro, contro le perdite di peso, per la prevenzione delle malattie cardiache, lo sviluppo della memoria, il sollievo del dolore dell'artrosi, il trattamento dei sintomi della menopausa, la longevità. Contenendo caffeina può però causare ansia, insonnia, tachicardia e tremori.

SOIA: utile per l'ipercolesterolemia e le vampate di calore da menopausa, può determinare come effetti collaterali: stitichezza, nausea, reazioni allergiche, prurito e ridurre l'assorbimento di calcio e ferro.

GINSENG: secondo alcuni è in grado di potenziare le prestazioni fisiche e mentali, di ridurre la glicemia e di aumentare i livelli di colesterolo "buono", dell'emoglobina e delle proteine, di stimolare il sistema im-

munitario e le difese contro i tumori. Per i suoi effetti stimolanti può causare, nei primi giorni di assunzione, nervosismo ed eccitabilità. Può abbassare eccessivamente



Ginseng

la glicemia ed occasionalmente causare aumento della pressione arteriosa, attacchi d'asma, palpitazioni. Interagisce con vari farmaci: potenzia gli effetti degli ipoglicemizzanti, quelli dell'aspirina e degli anticoagulanti orali (causando sanguinamento) e dei cortisonici, aumenta i livelli della diossina.

segue da pag. 2

Il campo scuola con don Daniele

montagne macchiando il cielo di bellissimi colori e sfumature rosse, arancioni, dipingendo uno spettacolo meraviglioso davanti ai nostri occhi, incantevole, pari agli sfondi sui nostri computer o alle immagini dei documentari, illuminando di una luce tenue ogni nuvola che si arricchiva di lievi tonalità calde, illuminando le cime gelide delle montagne e ogni elemento attorno a noi, ripagando tutti i nostri sforzi. L'unico lato negativo di tutto questo è stata la discesa della montagna tra qualche caduta, abbiamo dovuto ancora una volta stringere i denti però, questa volta, grazie all'idea geniale di don Daniele, siamo dovuti tornare a piedi fino a Pietralba, un'impresa tutt'altro che semplice ma che, anche questa volta, abbiamo superato degnamente. Insomma, da questo campo scuola abbiamo appreso tantissimo: a superare i nostri limiti, a stare sempre in gruppo, abbiamo capito qualcosa in più sulla creazione, abbiamo imparato a divertirci insieme e che il gioco "Till dice" può essere davvero molto divertente e può unire ragazzi e adulti; abbiamo scoperto che i castelli sono davvero belli e sembrano quelli delle favole, che Monaco è una città davvero grande nella quale è facile perdersi, che don Daniele è molto atletico e non si stanca mai di camminare durante le sue adorate escursioni, che spesso pretende il massimo silenzio non ammettendo rumori quando parla, e che quando ci porta a pattinare non mette piede sulla pista. Grazie a lui e a questo campo scuola abbiamo imparato tutte queste cose e molto altro e conosciuto persone davvero simpatiche e gentili che ci hanno sempre sopportati e fatti divertire. E' stata una bellissima esperienza che consiglieri a tutti.

Giulia Passabì

FARE MUSICA: GLI EFFETTI SULL'UOMO

di Davide Corsano

L'uomo entra in contatto con la musica già nella vita intrauterina, ascoltando il battito cardiaco, la respirazione e la circolazione sanguigna materna. A questi suoni si associano tutti quelli esterni che, in una maniera o in un'altra, influenzeranno la vita futura.

Le risposte degli esseri umani alla musica vanno ben oltre il suono? Ad esempio la musica può essere sperimentata fisiologicamente, con cambiamenti della frequenza cardiaca, attraverso il movimento, lo stato d'animo e le emozioni, ma anche cognitivamente, tramite conoscenza e memoria. Gli effetti della Musica sull'uomo sono stati studiati sotto vari punti di vista: fisiologico, psicologico, psicopedagogico. Da un punto di vista psicologico, come e più di ogni altra stimolazione sensoriale e motoria, la Musica, per le sue capacità dinamiche, ha accesso all'inconscio.

Fare musica d'insieme ed ascoltare con la partecipazione del corpo, soprattutto a livello di gruppo in un ambiente gratificante e favorevole, come ad esempio in una Scuola di Musica, può essere utile per superare l'autoisolamento, il senso di rifiuto verso gli altri con conseguente migliore accettazione di sé e del proprio corpo. Dal punto di vista psicopedagogico, la musica, soprattutto se utilizzata in esercizi legati al movimento e al ritmo, può darci risposte credibili circa i riflessi, le percezioni, la capacità attentiva, sintetica e analitica.

Facendo musica si impara a dominare la realtà nel momento in cui si esercita sullo strumento un controllo fisico e lo strumento obbedisce.

La musica può attivare la concentrazione e l'attenzione e può essere usata come stimolo psicomotorio, per gli apprendimenti fondamentali logico-matematici, per il completamento delle capacità espressive.

La musica può essere utile per la socializzazione, intesa non solo come star bene in una determinata situazione e in un tempo particolare, ma come esperienza continuativa e positiva per far acquisire capacità e sicurezza tali da poter vivere meglio in altre situazioni e nella vita.

La musica infine favorisce la creatività, sia perché crea un clima favorevole e sia perché offre sempre nuovi e molteplici stimoli.

In conclusione: FARE MUSICA FA BENE!!!!

L'Associazione "MUSICAMANIA" sita in San Donato di Lecce, diretta dal M° Davide Corsano, è nata perciò, con lo scopo di perseguire finalità culturali e di promozione della musica.

In particolare intende, anche quest'anno, promuovere le sotto indicate attività:

- Avviamento allo studio, nella fase propedeutica, del Pianoforte, della Chitarra, del Violino, della Batteria, del Canto e del Flauto (avvalendosi di Maestri ed Esperti interni ed esterni al paese);
- Collaborazione con gli Istituti Scolastici Primari e Secondari Statali, Privati e Paritari, per la promozione dello studio della Musica.
- Collaborazione con Scuole Musicali.
- Accostamento alla Musica a livello amatoriale per una "sana" gestione del tempo libero.
- Esperienza di socializzazione e comunicazione che prevedono l'uso del linguaggio musicale.
- Esperienze di pratica strumentale individuali e di gruppo.
- Realizzazione di spettacoli musicali.



segue da pag. 2

Gita a Monaco

tavamo scherzi da fare nei giorni a seguire, qualcosa per far spaventare le giovani fanciulle tanto ostili nei nostri confronti. Per non parlare poi, delle innumerevoli fotografie scattate a coloro che durante il sonno assumevano le pose più strane, stravaganti e divertenti. Finalmente alle 4, tutti a nanna. Ma questa apparente quiete non durò meno di un'ora. A questo punto iniziammo a guardare il paesaggio notturno. Una cosa a dir poco spettacolare.

Durante questa lunga osservazione di luoghi a noi nuovi, ci accorgiamo di essere arrivati in Germania. La temperatura è bassa e il freddo si sente sulla pelle. Tutti siamo stanchi, vogliamo, anzi, vorremmo arrivare nell'albergo, ma ci giunge una notizia: prima sono previste due visite a due castelli. Non c'è niente di meglio che guardare castelli dopo 16 ore ininterrotte di pullman!

Arriviamo sul posto. Don Daniele ce li fa visitare, di cui uno su una montagna. Dopo un paio di ore di giri finalmente arriviamo nel nostro convento, dove ci viene assegnata la stanza e, senza un attimo di esitazione, buttati nel letto, ci siamo riposati dopo quella pesante giornata.

Nei giorni seguenti abbiamo visitato la città di Monaco con le sue chiese e costruzioni. Dopo solo 3 giorni siamo partiti per Pietralba, una piccola zona di montagna. Qui abbiamo passato una settimana fra escursioni e riunioni spirituali. L'escursione più bella è durata dalle 3 del mattino fino a mezzogiorno. Ovvero, abbiamo scalato un monte per vedere una bellissima ed entusiasmante alba.

Il ritorno è stato lunghissimo perché non c'era il pullman ad attenderci per ritornare in stanza. Dopo 25 chilometri percorsi in montagna, siamo ritornati nell'albergo stremati da tutta quella fatica. Una bellissima esperienza è stata allo stadio del ghiaccio, dove abbiamo pattinato per quasi 3 ore. Per tutto il tempo si sono viste cadute spettacolari, e alla fine abbiamo premiato il più caduto.

Anche se l'esperienza più bella di tutte è stata a Mirabilandia, nella quale siamo stati un'intera giornata in completa libertà e di pieno divertimento fino alla sera tardi.

Il ritorno è stato più calmo dell'andata, perché eravamo tutti stanchi dopo la pesante ma divertentissima giornata di Mirabilandia.

Sabbetta Raffaele



NOTIZIE IN BREVE

- **Domenica 13 settembre:** a san donato di Lecce ha avuto luogo, presso il centro prelievi donazioni, la giornata della donazione del sangue "FRATRES". I donatori sono stati 28M; la prossima donazione avrà luogo il 13 dicembre 2009.
- **(rif. Gazz.del Mezz. del 25 settembre):** a S.Donato la 'festa dei Lettori' organizzata dai presidi del libro dall'istituto comprensivo G.Pascoli, dall'associazione culturale 'Arte Noa' e dall'Amm. Comunale. La manifestazione ha avuto luogo nella biblioteca della scuola primaria di via Verdi, nella sala consiliare del comune e in p.zza Brodolini.
- **Il 26, 27, 28 e 29 settembre:** a Galugnano hanno avuto i festeggiamenti religiosi e civili in onore di SAN MICHELE ARCAN-GELO santo patrono e protettore del nostro paese. Ad accompagnare le cerimonie religiose e a portare una nota lieta nel paese le bande musicali della 'città di Squinzano' diretto dal prof. Giovanni Pellegrini e la 'città di Conversano' diretto dal prof. Gerardo Garofalo. A tarda notte uno spettacolo pirotecnico ha concluso i festeggiamenti.
- **3 ottobre:** a San donato in piazza Greco Luceri con un concerto tenuto dalla scuola "musicamania" e dal fisarmonicista Cosimo Conte sono stati festeggiati i nonni del paese.
- **(rif. Gazz.del Mezz. del 9 ottobre):** firmata un ordinanza dal sindaco di San Donato per combattere il sistematico abbandono di rifiuti e contro il danneggiamento di strade, piazze e giardini pubblici, la quale prevede severe sanzioni per chi ne contravviene.
- A Galugnano, il martedì e il giovedì dalle ore 17 alle ore 19, nella ex scuola elementare la delegazione "LILT" si riunisce per progettare iniziative ed essere punto di accoglienza attiva.
- L'associazione sportiva culturale "schetti" di san donato di lecce ha organizzato una gara di tiro a volo specialità percorso di caccia.

NELLA MIA PARROCCHIA



Orario SS Messe

Feriali: ore 18.00

Domenicali: ore 8.00 - 11.00 - 18.00

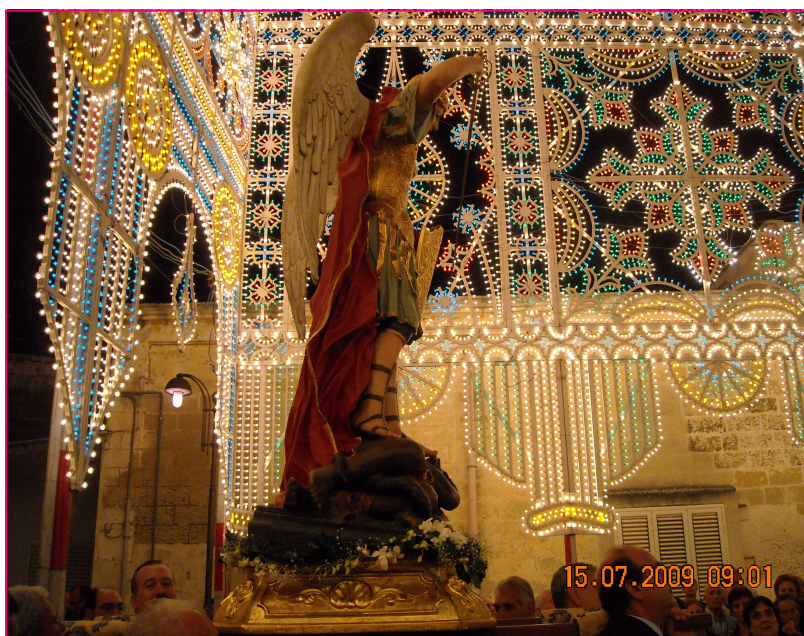
PERCORSO per FIDANZATI

Per tutte le coppie che intendono sposarsi, compiere l'itinerario di formazione. Per tutte le informazioni rivolgersi in sacrestia.

PERCORSO BATTESIMALE

Tutte le famiglie che sono in attesa di un bambino, o che hanno già avuto il loro piccolo e hanno intenzione di chiedere il sacramento del battesimo, comunichino al più presto tale intenzione in sacrestia per svolgere tempestivamente il percorso di formazione.

28/09/2009 - RICORDI DELLA FESTA DEL NOSTRO SANTO PATRONO



La statua di S. Michele Arcangelo



Don Daniele da l'avvio alla processione

NECROLOGIE

† Il 03/08/09 a Milano all'età di 82 anni è venuto a mancare **Giordano Antonio Rosario**, ne danno il triste annuncio la moglie Nella, i figli Roberto e Irene, la sorella Agnese, i nipoti paterni e materni tutti.

† Il 30/08/09 a S. Donato, all'età di 70 anni è venuto a mancare **Perrone Antonio**, ne danno il triste annuncio la moglie Bruno Anna, le figlie Maria Antonietta e Consiglia, il fratello Giovanni, le sorelle Giuseppina, Rosina, Gina e Ines, i nipoti e parenti tutti.

† Il 07/09/09 a Lecce all'età di 82 anni è venuta a mancare **Peccarisi Tina**, ne danno il triste annuncio il marito Alfredo Ponzo, la figlia Marilena, le sorelle Giuseppina, Clelia e Lucia, i nipoti e parenti tutti.

† Il 08/09/09 a Cologno al Serio (BG) all'età di 68 anni è venuto a mancare **Dell'Anna Michele**, ne danno il triste annuncio la moglie Giuseppina, i figli Stefano, Patrizia e Paola, i fratelli Donato ed Egidio, le sorelle Marisa, Giuseppina, Anna, Agnese e Nunzia, i nipoti e parenti tutti.

† Il 11/09/09 a Porto Scuso (CA) all'età di 68 anni è venuto a mancare **Zito Vittorio**, ne danno il triste annuncio la moglie Maria Rita, il figlio Carlo, la figlia Marina, i fratelli Roberto, Fiorentino, Michele, Mimino, le sorelle Uccia e Ada, i nipoti e parenti tutti.

† Il 06/10/09 a Roma all'età di 81 anni è venuto a mancare **Quarta Giuseppe**, ne danno il triste annuncio la moglie Cosimina, i figli Giovanni, Piero, Sergio, Massimo, il fratello Vincenzo, la sorella Assunta, i nipoti Marisa, Giovanni, Adele, Massimiliano, Antonio e tutti i pronipoti.

† Il 12/10/09 a Copertino, all'età di 67 anni è venuto a mancare **Sileno Marcello**, fratello del nostro concittadino Pino, ne danno il triste annuncio i figli Davide e Paola, i fratelli Giuseppe ed Ugo, la sorella Adriana, i nipoti e parenti tutti.

BATTESIMI

- Il 27/09/09 a Galugnano è stata battezzata **Russo Asia**, ne danno la lieta notizia i genitori Russo Gianluca e Arcuti Sara, la sorella Aurora, i nonni materni augurano alla piccola Asia tanta felicità.

- Il 27/09/09 è stato battezzato a Galugnano **Zito Luca**, ne danno la lieta notizia i genitori Roberto Zito e Anna Urso, il nonno paterno Urso Luigi, gli zii Andrea, Marco e Dario augurano al piccolo Luca tanta felicità.

- Il 06/09/09 a S. Donato è stata battezzata **Perrone Chiara**, ne danno la lieta notizia i genitori Donato e Sara, i nonni paterni Salvatore ed Anna e gli zii, i materni Gino ed Anna e gli zii, i padrini Marco ed Antonietta.

- Il 13/09/09 è stato battezzato a Galugnano **Giulio Montinaro**, ne danno la lieta notizia i genitori Mauro e Silvia, i nonni paterni Vincenzo e Liliana, i materni Donato e Marisa.

MATRIMONI

- Il 22/08/09 si sono uniti in matrimonio **Serena Conte** e **Paolo Greco**, ne danno la lieta notizia i genitori della sposa Marcello Conte e Donata Rosato, i genitori dello sposo Filomena Tommasi e Vincenzo Greco, abitanti a Caprarica.

- Il 09/09/09 si sono uniti in matrimonio **Zito Andrea** e **Salamac Sara**, ne danno la lieta notizia i genitori della sposa Serra Vita, Eleonora e Josè, i genitori dello sposo Zito Roberto e Anna, Dario e Marco.

NOZZE D'ARGENTO

Il 10/09/09 gli sposi **Tucci Antonio** e **Mazzeo Marcella** hanno festeggiato il loro 25° anniversario di matrimonio, ne danno la lieta notizia i figli Andrea e Marinella. Con tanto affetto augurano tanta felicità per il loro XXV° anniversario.

LAUREE



- il 17/07/09 presso l'Università degli studi di Lecce, **Lea Delle Donne** ha conseguito la laurea in Beni Culturali, con votazione 110/110 e lode, discutendo la tesi dal titolo "La famiglia Consoli e il movimento ceciliano nell'organaria pugliese", relatore il prof. Barbieri Patrizio. Ne danno la lieta notizia i genitori Delle Donne Donato e Peccarisi Maria, il fratello Gianpaolo, il marito Francesco Mazzotta e i figli Daniele e Angelo. La redazione si complimenta per l'ottimo traguardo raggiunto dalla nostra concittadina Lea.

- Il 20/10/09 presso l'università del Salento, **Annalisa Peccarisi** ha conseguito la laurea in Giurisprudenza discutendo la tesi dal titolo "L'associazione per delinquere", con il relatore Prof. Giulio De Simone. I genitori Saverio e Maria Rosaria Dell'Anna, la sorella Loredana, esprimono soddisfazione per il traguardo raggiunto e augurano ad Annalisa un futuro ricco di soddisfazioni.

Il 27/10/2009 presso l'università degli studi di Cosenza, **Demetrio Bresci** ha conseguito la laurea in Lettere moderne discutendo la tesi dal titolo 'L'umorismo di Pirandello', Prof. N. Merola. Ne danno la lieta notizia i genitori Fausto e Gilda Gemma. Si uniscono alla gioia dei genitori gli zii Anna e Tanino, Lina, Elide, Palmiro, e nipoti tutti augurando a Demetrio uno splendido futuro.

NASCITE



Il 03/08/09 a S. Maria Nuova (AN) è nata **Carlotta Paciarotti**, ne danno la lieta notizia i genitori Tamara Dell'Anna e Paciarotti Alessandro, e il fratello Christian. Tamara è figlia del nostro compianto Carlo e di Taurino Pina.



Fajitas di manzo e peperoni - Messico

ieu cucinu cussine

a cura di Giovanni Maschio

PREPARAZIONE:

Tagliate a listarelle la carne di manzo. Dividete i peperoni a metà, privateli dei semi e delle nervature bianche interne, poi tagliateli a listarelle.

Pelate la cipolla e riducetela ad anelli sottili.

Scaldate l'olio di oliva in una padella. Rosolatevi a fiamma vivace la cipolla, la carne di manzo, i peperoni, quindi proseguite la cottura a calore medio per 10 minuti. Insaporite generosamente con sale, pepe, peperoncino e origano.

Scaldate le tortillas per qualche minuto nel forno preriscaldato a 250 °C. Farcitele con il composto di carne e

verdure, piegatele a mezzaluna e servitele accompagnandole a piacere con insalata verde.

Per una preparazione più soffice e dal sapore più pieno, tritate la carne come per cucinare un ragù (o acquistatela già macinata), fatela rosolare a lungo con le verdure, poi salate, aggiungete un po' di polpa di pomodoro e proseguite la cottura per circa 20 minuti, unendo al tutto.

Buon appetito

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g filetto di manzo
- 8 tortillas già pronte
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 cipolla
- 1 pizzico di origano
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- peperoncino in polvere
- sale
- pepe

SPORT - SPORT - SPORT - SPORT - SPORT - SPORT- SPORT

IL NUOTO.....

Da un po' di tempo ho il piacere di assaporare anch'io la piacevole sensazione del nuoto in piscina. Veramente sono alle prime armi, ma spero di imparare presto a nuotare come un pesce. Il nuoto, l'arte non tanto di stare a galla, quanto di muoversi e, meglio, dirigersi in una determinata direzione nell'elemento liquido. Si tratta di un'arte antichissima, la quale con certezza fin dalla preistoria si è presentata all'uomo come la necessità di risolvere il problema del reggersi e dello spostarsi nell'acqua, e quindi dell'adeguazione della deambulazione in un ambiente che non è il suo naturale e che implica una diversa coordinazione di movimenti.

Digitando la parola 'nuoto' in un qualunque motore di ricerca in internet, si scopre che la più antica rappresentazione di nuoto si trova in un bassorilievo assiro del 1000 a.C., conservato nel British Museum di Londra.

Tra gli animali, il cane trova subito d'istinto l'adattamento a stare nell'acqua e non esistono per esso veri problemi di idrodinamica, in quanto procede nell'elemento liquido con la stessa posizione, la stessa successione e coordinazione di movimenti con cui procede sulla terra. L'uomo, invece, ha dovuto "inventare" questi movimenti, perfezionandoli, registrandoli e accordandoli alle diverse esigenze del movimento in un elemento adattato.

Fondamentale nella tecnica natatoria è il rapporto della dinamica muscolare con la meccanica respiratoria. Se per altri sport o e-

sercizi fisici (come, p.es., una corsa veloce) è possibile rompere per qualche istante questa coordinazione, per il nuoto essa è assolutamente e perennemente necessaria. Alla base di ogni stile di nuoto, prima e al di sopra di un'armonia dinamica generale, vi è questa rispondenza perfetta di movimenti di muscoli e di funzione respiratoria. Il nuoto è una delle attività fisiche più complete, richiedendo un'azione da parte di tutto il sistema muscolare, azione che, per l'elemento liquido in cui si esplica, rifiuta la disarmonia violenta dello sforzo, mentre migliora il tessuto e la respirazione cutanei.

Inoltre il nuoto aiuta a risolvere i problemi di chi soffre di asma associata ad una allergia, perché gli esercizi praticati per allenarsi giovano ai polmoni. Grande, quindi, è l'importanza e l'utilità dello sport e in modo particolare del nuoto.

Allora, bene, buona nuotata a tutti

Raffaele Martina



- Noi Giovani -

- PROPRIETÀ:
Parrocchia Maria SS. Immacolata -
- Galugnano -

- DIREZIONE E REDAZIONE:
Via Garibaldi, 33. - Galugnano (LE)

- DIRETTORE RESPONSABILE:
Stefano Dell'Anna
Tel. 0832-655228 / 393-0096972
dellannastefano@libero.it

- DIRETTORE DI REDAZIONE:
Daniela Alfieri Tel. 0832-655276
(sarada@interfree.it)

- COORDINATORE DI REDAZIONE
Raffaele Martina tel 333.4728628

COMITATO REDAZIONALE

- PRESIDENZA:
Don Daniele Albanese - tel. 380.4686403
danielealbanese@hotmail.com

- Collaboratori in questo numero: Davide Corsano, Angelo Dell'Anna, Giovanni Maschio, Giulia Passabì, Raffaele Sabbetta..

- PROGETTAZIONE GRAFICA:
Giampiero Vinci - tel. 320.9789757
(giampollo@aruba.it)

- WEBMASTER:
Antonio Dell'Anna - tel. 320.0122111
(tonymnemony@freemail.it)

- CONTO CORRENTE POSTALE:
N° 10361731 INTESTATO A:
Mensile Parrocchiale "Noi Giovani"
73010 GALUGNANO (LE)

- TIRATURA: N° 1850 copie
- Finito di stampare il 30 ottobre 2009

- E' vietata la riproduzione dei testi se non autorizzata dalla Direzione