

numero 1
gennaio/febbraio 2010

superba

Associazioni Dopolavoro Ferroviario di Genova e Novi Ligure



**I BINARI
DELL'OBLIO**



**UN TRENO...
PER PAVIA**



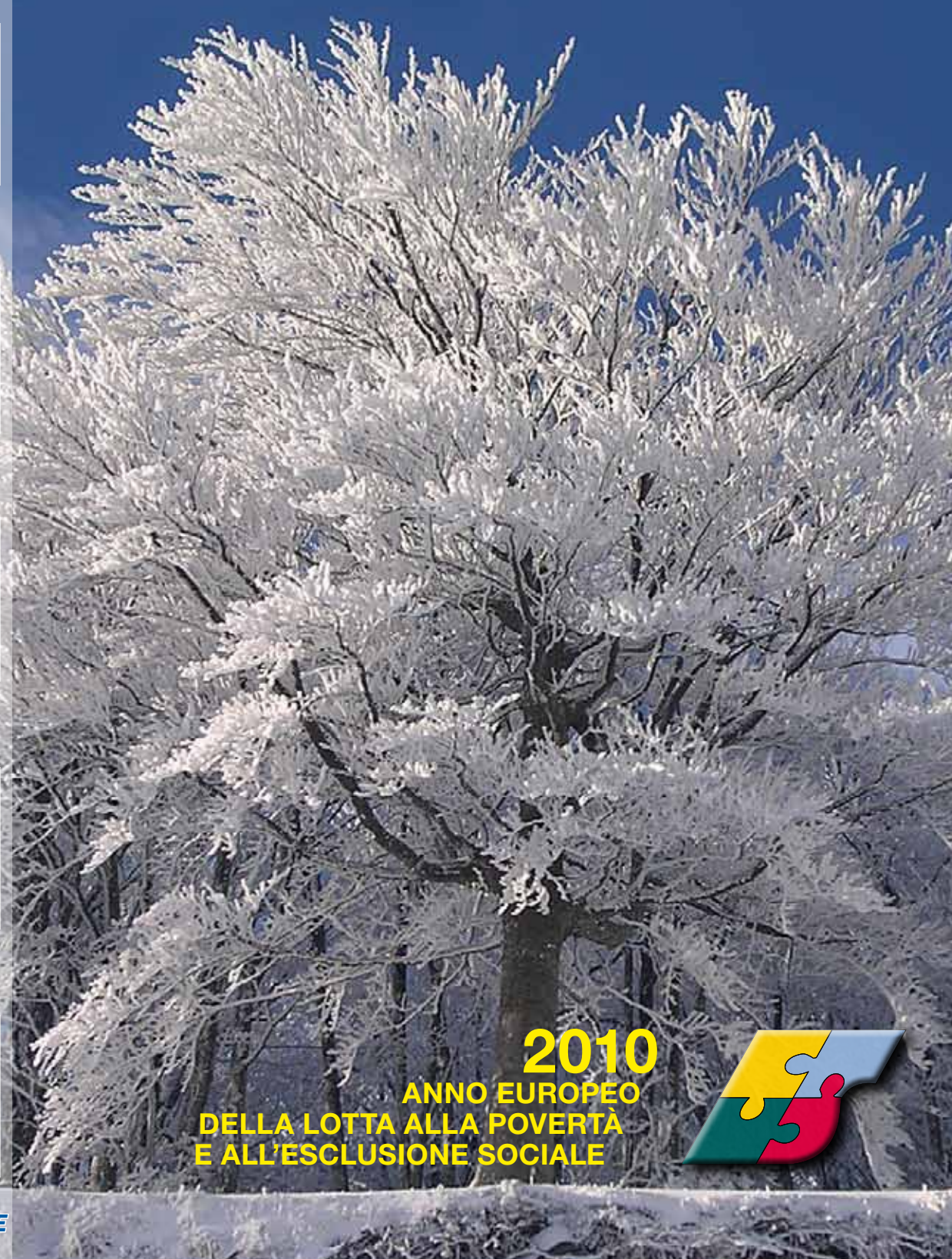
**LA NUOVA
SEDE DLF**



**LA MONTAGNA
DEGLI ITALIANI**



**IO SON COLEI
CHE MI SI CREDE**



2010
ANNO EUROPEO
DELLA LOTTA ALLA POVERTÀ
E ALL'ESCLUSIONE SOCIALE



Sommario

l'Editoriale di *Rosaria Augello* pag. 3

Costume e Società

27 Febbraio. Il giorno della memoria di *Filippo Di Blasi* pag. 4

Così è... (se vi pare). Ma non troppo di *Domenico Battaglia* pag. 14

La carezza dell'amore di *Mariangela Bonaccorso* pag. 15

Servizi e Solidarietà

La Tavola della Salute a cura di *Paola Azzolini* pag. 6

Progetto LATTE a cura di "Locomotiva tra Cultura e Solidarietà" pag. 16

La Povertà esiste? a cura di "Locomotiva tra Cultura e Solidarietà" pag. 17

COL. La Prevenzione cresce e coinvolge di *Guglielmo Valenti* pag. 22

Turismo e Tempo Libero

Una gita al Monte Toraggio di *Sara Morchio* pag. 8

Un treno per... Pavia di *Angelo Costa* pag. 9

K2 - La montagna degli italiani di *Sebastiano Lopes* pag. 10

Un'affermata attrice nostrana di *Roberto Della Vedova* pag. 18

"Gocce di rugiada" a cura di *Goffredo Riccelli* pag. 18

Dalle zampogna al muro del suono di *Antonio Vivaldi* pag. 19

Sport e Attività Ricreative

II BILIARDO Squadra di Biliardo del DLF di Rivarolo - stagione 2008/2009 pag. 20

II CALCIO A 7 Campionato Amatori 2009/2010 pag. 20

II CICLISMO Bilancio stagione 2009 pag. 21

II TENNIS Bilancio stagione 2009 pag. 21

Varie

La Nuova Sede foto di *G. Bonelli* pag. 12



Direttore Responsabile: *Stefano Secondino*

Direttore Editoriale: *Rosaria Augello*

Capo Redattore: *Domenico Battaglia*

Segretario di Redazione: *Sebastiano Lopes*

Comitato di Redazione: *Paola Azzolini, Mariangela Bonaccorso, Alessandro Cabella, Filippo Di Blasi*

Verifica d'impatto e ottimizzazione: *Giuliano Donato*

Fotografia DLF: *Giuseppe Bonelli*

Hanno collaborato a questo numero: *A. Costa, P. Costa, S. D'Anna, R. Della Vedova, M. Dermidoff, E. Fascio, M. Fazzari, V. Ficco, R. Grillo, S. Lopes, S. Morchio, G. Riccelli, G. Valenti, A. Vivaldi*

Direzione - Redazione - Amministrazione Genova 16126 Via Balbi, 25/2

tel. 010 261627 - fax 010 261806 - www.genova.dlf.it - e-mail: dlfgenova@dlf.it

Aut. Trib. Genova N. 12/1968 Spedizione in a. p. 45% art. 2 comma 20/b Legge 662/96 - Filiale di Genova

Progetto grafico, impaginazione e stampa: *Tipolitografia Nuova ATA - Genova - 16138 - Via G. Adamoli, 281*
tel. 010513120 - Fax 010503320 - www.nuovaata.com - e-mail: info@nuovaata.com

Chiuso in redazione: 7 gennaio 2010 - Tiratura 6500 copie - Associato Agenzia Stampa Nazionale DLF

L'editoriale

di Rosaria Augello

Congedandoci da questo "terribile" 2009 e salutando il nuovo anno, non possiamo sottrarci all'immane appuntamento con i bilanci, le riflessioni e le doverose considerazioni che dovranno fornirci i riferimenti utili per le nostre attività future.

Se analizziamo con una certa attenzione quanto è successo nel giro di pochissimo tempo, scopriamo che, in meno di un anno, il DLF ha mutato completamente la sua fisionomia passando, dall'opulenza di iscritti e di risorse di qualche anno addietro, alle attuali risorse, che sono estremamente ridotte e talvolta inadeguate agli scopi ed alle missioni proprie del nostro amato sodalizio.

Andando indietro con la memoria, infatti, molti di noi ricorderanno che c'è stato un tempo in cui provavamo la gioia di essere una magnifica organizzazione con i quasi 200.000 iscritti (dati nazionali); avevamo in comodato d'uso gratuito terreni e immobili nei quali i DLF territoriali facevano grandi investimenti, costruivano sedi ricreative, culturali ed impianti sportivi, offrendo servizi e regalando gradite "Befane" ai loro piccini.

La vera essenza del "no profit", pessimo termine di ottima pratica, ma ormai stridente con le attuali tendenze, che mirano a considerare il profitto come il principale, se non il solo, indicatore sociale capace di fornire identità, potere, visibilità e benessere.

E allora via! Un calcio alla cultura, allo svago, ai sani valori della solidarietà e del rispetto: l'importante è chiudere i bilanci in presunto "attivo", con buona pace degli illuminati insegnamenti di una classe dirigente e imprenditoriale seria e scrupolosa, ma anche attenta alle esigenze di chi produce. Vi pare uno sfogo eccessivo?

Non credo proprio, visto che la china intrapresa dalla "new economy" sta producendo un contrasto crescente tra povertà e ricchezza ma, soprattutto, sta generando un imbarbarimento sociale e culturale i cui segnali ci giungono sempre più numerosi.

L'indagine della Commissione Revelli segnala l'aumen-

to tra i nuovi poveri di pensionati, famiglie monoreddito, lavoratori precari, artigiani, piccoli imprenditori, persone e famiglie non tanto povere da meritare l'assistenza dei servizi pubblici, né tanto ricche da potersela cavare da soli. Non credo occorra un alchimista per stabilire quanto componenti come la prevaricazione, l'arroganza ed il sopruso se mescolati con la povertà, l'ignoranza ed il disagio, possano provocare contrasti sociali deflagranti dei quali, proprio in questi giorni, stanno manifestandosi i primi allarmanti sintomi.

Perdonate lo sfogo, ma vi assicuro che, quanto ho sinteticamente considerato in queste poche righe, deve servire a convincerci che non bisogna mollare perché, pur nel nostro piccolo, e con mezzi limitati, tutti noi abbiamo il dovere di fornire una risposta a questa deriva ormai insostenibile. Per questo, mai come in questo momento, la nostra Associazione deve essere una "casa" dove incontrarsi, conoscersi, confrontarsi al di là delle appartenenze e delle convinzioni, per lavorare insieme ad un progetto associativo che, oltre allo sport ed alla cultura, concorra a far crescere le coscienze ed a fornire consapevolezza.

Proseguiremo dunque, nonostante le difficoltà, nel cercare di mantenere quei servizi che, pur se a volte insufficienti, danno la cifra del nostro impegno e della nostra volontà. A tal proposito, ricordiamo che la fine del 2009 è stata "festeggiata" con l'inaugurazione della nuova sede di via Balbi.

Il nuovo anno, inoltre, è cominciato con uno spettacolo di cabaret ed il dono della "preziosa" calza ai bimbi dei nostri soci nel giorno dell'Epifania presso il Teatro Albatros; per i soci amanti dello sport è pronto il calendario delle iniziative legate alle attività sportive, in particolare quelle del gruppo escursionisti "camminare per conoscere" che, proprio quest'anno, festeggia il decennale della fondazione. D'altronde, come diceva il grande Eduardo: "adda passà 'a nuttata!"

...E noi saremo lì sperando di vedere spuntare l'alba!



Per le vostre riunioni scegliete le nostre sale

Sala da 40 posti (ex Sala BLU)

presso Sede DLF - Via Balbi, 25/2 - Genova

Sala da 40 posti

presso CIRCOLO "Don Minetti" - Via Don Minetti, 1 canc. - Genova

Per informazioni e prenotazioni telefonare in Sede al numero 010261627

**Campagna Tesseramento 2010
Essere Soci conviene!**

27 Gennaio. Il Giorno della Memoria

di Filippo Di Blasi

Ci siamo accorti subito, fin dai primi contatti con gli uomini sprezzanti dalle mostrine nere, che il sapere o no il tedesco era uno spartiacque. Con chi li capiva, e rispondeva in modo articolato, si instaurava una parvenza di rapporto umano. Con chi non li capiva, i neri reagivano in un modo che ci stupì e spaventò: l'ordine che era stato pronunciato con la voce tranquilla di chi sa che verrà obbedito, veniva ripetuto identico a voce alta e rabbiosa, poi urlato a squarciagola, come si farebbe con un sordo, o meglio con un animale domestico, più sensibile al tono che al contenuto del messaggio. Se qualcuno esitava (esitavano tutti, perché non capivano ed erano terrorizzati) arrivavano i colpi, ed era evidente che si trattava di una variante dello stesso linguaggio: l'uso della parola per comunicare il pensiero, questo meccanismo necessario e sufficiente affinché l'uomo sia uomo, era caduto in disuso. Era un segnale: per quegli altri, uomini non eravamo più. (...) Primo Levi da "I Sommersi e i salvati", Opere, Einaudi.

Era il 27 gennaio 1945, quando le truppe sovietiche dell'Armata Rossa, nel corso dell'offensiva in direzione di Berlino, arrivarono presso la città polacca di Oswiecim, nota con il nome tedesco di **Auschwitz**, (in italiano "campo di betulle"), scoprendo il famigerato campo di concentramento, che l'immaginario collettivo identifica come il luogo dove anche Dio era morto! Agli increduli soldati sovietici si presentava uno spettacolo spettrale. Probabilmente pensarono di vedere fantasmi: tali erano, infatti, le condizioni psico-fisiche di quegli strani esseri, un giorno uomini e donne, ora soltanto haftling, cioè cose. A loro volta, i liberati erano ancora più increduli dei liberatori. Ormai, infatti erano rassegnati ad una lenta agonia e non speravano più che qualcuno un giorno li avrebbe resi liberi. Per molti di loro il "viaggio" era iniziato qualche tempo prima, non molto a dire il vero, poiché la sopravvivenza ad Auschwitz si misurava in spazi di tempo breve, molto breve. Troppe volte si moriva dopo pochi giorni dopo l'arrivo: a volte non appena scesi dai "treni della morte". Infatti, i prigionieri, da ogni parte dell'Europa, giungevano al lager con il treno. Anzi con i treni: esclusivamente merci. I convogli dei deportati, infatti, erano composti da carri "bestiame" ermeticamente chiusi; fuggire, sarebbe stato impossibile. Il tentativo era punito con la morte! Per ogni treno erano circa duemila, duemilacinquecento i corpi ammassati uno sopra l'altro. Ogni carro conteneva dalle ottanta alle centoventi persone. Si viaggiava, al freddo, anche quindici giorni di seguito, dando la precedenza ai convogli militari. Le condizioni igienico-sanitarie si possono solo immaginare... La maggior parte dei deportati, però, non pensava che quei treni li avrebbero condotti direttamente verso le camere a gas.

Tra il 1933 e il 1945, la Germania Nazista costruì migliaia di lager con l'intento di imprigionarvi milioni di persone. In realtà questi luoghi di

deportazione prima, e sterminio poi, erano uno dei punti portanti del progetto politico che Hitler e il suo stato maggiore intendevano realizzare con la costruzione del Reich millenario. All'inizio erano stati creati per i Tedeschi, soprattutto per gli oppositori al regime, ma anche omosessuali, testimoni di Jehova, zingari. Poi, in modo sempre maggiore, vennero internati gli ebrei. Dei milioni di deportati partiti coi "treni del nulla" ne sono tornati molto pochi.

All'arrivo li attendeva la **selektion** (selezione), cioè, la scelta tra chi era giudicato "abile al lavoro" e chi andava direttamente al "gas". La selezione era **effettuata direttamente dai medici nazisti**.



Questi soggetti, in particolare, assieme all'industria farmaceutica, diedero un contributo assai rilevante, agli orrendi avvenimenti occorsi nei lager. Dello sterminio nazista si è detto tanto, ma forse mai abbastanza. Tanti aspetti sono stati analizzati. Poco, invece, s'è detto del fattivo coinvolgimento e delle enormi responsabilità a carico del personale sanitario, medico in particolare, che operava con cieca convinzione nei campi di sterminio. **Il medico che riceveva i deportati al loro arrivo alla banchina della stazione ferroviaria, infatti, rappresentava un mitico guardiano fra il mondo dei morti e quello dei vivi, una sorta di superuomo**, il supremo punto omega! Egli simboleggiava e portava a compimento la visione nazista del risanamento attraverso l'eccidio di massa. Per capire l'atroce inganno, di cui egli era l'artefice primo, l'autore indiscusso, riflettete sul semplice fatto che il medico, in tutte le epoche, nell'immaginario collettivo, con il suo rassicurante camice bianco ha sempre incarnato il prototipo della persona buona, per antonomasia. Noi tutti lo identifichiamo come colui che ci cura e ci sostiene nelle malattie, ci guarisce; persona dotata di spirito di abnegazione e spiccata solidarietà. Ma se noi oggi, direi a bocce ferme, vediamo così il medico, pensate a come la dovevano pensare i deportati, dopo giorni e giorni di viaggi infernali e soprusi patiti. La vista del camice bianco faceva loro intendere che tutto sarebbe finito al meglio e che i "dottori" si sarebbero presi cura di loro. Chi meglio di un medico poteva dare rassicurazioni in tal senso? D'altronde il medico è vincolato al Giuramento di Ippocrate: "**Giuro su Apollo medico e su Asclepio e su Igea e su Panacea e su gli dei tutti e le dee, chiamandoli a testimoni, di tener fede secondo le mie forze e il mio giudizio a questo giuramento e a questo patto scritto... Mi varrò del regime per aiutare i malati secondo le mie forze e il mio giudizio, ma mi asterrò dal recar danno e ingiustizia... Preserverò pura e santa la mia vita e la mia arte... In quante case entrerò, andrò per aiutare i malati, astenendomi dal recar volontariamente ingiustizia e danno... Se dunque terrò fede a questo giuramento e non vi verrò meno, mi sia dato godere il meglio della vita e dell'arte, tenuto da tutti e per sempre in onore. Se invece sarò trasgressore e spergiuro, mi incolga il contrario di ciò**". In realtà



la presenza dei medici nazisti sul posto aveva un duplice scopo: rassicurare i prigionieri e curare la selezione. Questi medici, per lo più appartenenti alle Schutzstaffel, le famigerate SS, erano spergiuri: infrangevano quotidianamente il loro giuramento!

I medici nazisti attraverso i folli ed inumani esperimenti praticati, volevano provare “scientificamente” la superiorità della razza ariana, per giustificare la distruzione di intere popolazioni ritenute “inferiori”. Per questo ultimo fine furono istituiti esperimenti sulla sterilizzazione di massa che portarono alla morte di migliaia di donne e uomini e bambini attraverso terribili tormenti. Una delle più terribili pagine della “scienza medica” (si fa per dire!) fu scritta proprio durante il nazismo. I detenuti dei lager, utilizzati come cavie umane, subirono maltrattamenti perversi che, spesso li mutilava orrendamente e li portava alla morte. Ogni tanto dovremmo riguardarci i filmati d'epoca e le testimonianze delle persone che hanno vissuto sulla loro pelle quei momenti, per comprendere e rammentarci che tutto ciò è veramente accaduto. Senza la loro determinante azione, ci sarebbe stato uno sterminio di dimensioni pari a quello che è stato? Domande che ancora oggi attendono risposte, anche se possiamo facilmente immaginarle. Ma basta attenersi ai fatti: alla fine della guerra moltissimi medici nazisti furono processati per crimini contro l'umanità. Molti riuscirono a fuggire, come il tristemente noto dottor Mengele, “il famigerato dottor Morte”. Ma la storia non fa sconti: sette furono condannati a morte alla fine del processo di Norimberga, sancendo così “ad aeternum” le responsabilità della classe medica nella shoah! Ma, attraverso Norimberga, si è anche stabilito, (cinquant'anni dopo, ahimé!) che **i medici non possono collaborare nella tortura o in crudeltà di alcun genere, e sono vincolati al dovere di riportare abusi di cui siano testimoni. Noi pensiamo che ciò è strettamente correlato alla stessa professione medica.** Le Nazioni Unite in seguito hanno chiarito che la regola citata si applica a tutto il personale medico, dai chirurghi agli infermieri agli psicologi, al personale paramedico. Oggi, il testo di etica militare degli eserciti di tutte le nazioni fa eco alla convenzione di Ginevra precisando che un medico-combattente è sempre e prima di tutto **un medico.** “Non gettano via le loro licenze e la loro etica medica quando entrano nelle forze militari,” spiega George Annas, professore di diritto e salute pubblica presso la Boston University. La catastrofe umanitaria e gli atroci avvenimenti accaduti, sommariamente citati nella presente occasione, hanno finalmente trovato riconoscimento anche in Italia, in un giorno particolare, seppure con “solo” mezzo secolo di ritardo. Il 20 luglio 2000, infatti, è stata approvata la legge istitutiva del “giorno della memoria”: la legge, n° 211. L'art. 1 recita: **“La Repubblica italiana riconosce il giorno 27 gennaio, data dell'abbattimento dei cancelli di Auschwitz, “Giorno della Memoria”,** al fine di ricordare la Shoah (sterminio del popolo ebraico), le leggi razziali, la persecuzione italiana dei cittadini ebrei, gli italiani che hanno subito la deportazione, la prigionia, la morte, nonché coloro che, anche in campi e schieramenti diversi, si sono opposti al progetto di sterminio, e a rischio della propria vita hanno salvato altre

vite e protetti i perseguitati.” Molte pagine sono state scritte in merito ai tragici avvenimenti del XX secolo, ma, ritengo, che non se ne parli mai abbastanza, se ancora nel mondo le nuove generazioni non conoscono del tutto i tragici e luttuosi avvenimenti accaduti nel secolo scorso e si scorgono, con sempre maggior frequenza, rigurgiti d'antisemitismo, d'emulazione del nazifascismo, di radicalismo e di sopraffazione. Il vecchio brocardo “homo homini lupus” è sempre più attuale e, antiche paure che sembravano sepolte con la fine di quei luttuosi eventi, si risvegliano.

Scomparsa ancora qualche generazione, sarà difficile spiegare ai giovani che Auschwitz è stata una terribile cruda realtà. Ma, l'impegno di tutti noi deve essere, soprattutto, orientato affinché non succeda mai più quanto accaduto nel secolo scorso!

Un testimone di quegli eventi ha detto:

“La memoria è un possente strumento per capire e per rispondere alle sollecitazioni del presente. La guerra nei Balcani, il Medio Oriente in fiamme, il minacciato “scontro di civiltà” dimostrano che l'odio fra le genti e le stragi degli innocenti non sono una pura e semplice eredità di un passato sogno di incubi; e allora, alle nostre menti si affaccia la domanda angosciata: ma sarà sempre così, anzi, sempre più così?” (Amos Luzzato “Il Valore della memoria”)

Molti, i revisionisti di professione, oggi minimizzano questi fatti ormai lontani; altri, i negazionisti, mettono addirittura in discussione l'esistenza stessa dei campi di sterminio. I lager erano posti terribili, dove regnava un solo credo: la negazione dell'uomo. E noi ancora oggi ci chiediamo: com'è stato possibile tutto ciò?

Il grande merito della legge n° 211/2000 è quello di richiamarci alle nostre responsabilità, a quanto è accaduto. Questa legge ci impone di ricordare!



La Tavola della salute

di Paola Azzolini

Lo scorso 10 dicembre, presso il Salone dei Sindacati FS di Genova Principe, si è svolto il Convegno "La Tavola della Salute", organizzato dal Comitato per le Pari Opportunità nell'ambito del ciclo di incontri "Essere e benessere". Hanno condotto i lavori la Dott.ssa Valentina Broglio, psicologa collaboratrice LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) e la Dott.ssa Giovanna Busto, dietista LILT. Hanno inoltre partecipato Paola Mancini del Comitato nazionale Pari Opportunità e Michela Pesce in rappresentanza della LILT. Di seguito vi presentiamo alcuni degli argomenti più interessanti della riunione.

Innanzitutto parlare di alimentazione e salute vuole dire comprendere il reale significato del cibo. La prima domanda d'obbligo dunque è: perché mangiamo? Verrebbe da dire: per sopravvivere. Tuttavia le cose non stanno proprio così. Per chiarire la psicologa Valentina Broglio propone ai convenuti un'esperienza sensoriale attraverso la consegna di un "misterioso" bicchierino di plastica sigillato da un foglio di alluminio. La relatrice a quel punto chiede di chiudere gli occhi e scoperciare il bicchiere e, poi, ad annusarne il contenuto. Un aroma dolce amaro di cioccolato si diffonde per le narici di ognuno e per tutti, insieme al buon profumo, affiorano le prime sensazioni: ricordi spesso felici, giorni di festa, una zia che ci premia per aver terminato i compiti, la mamma, un viaggio di emigrazione verso una nuova vita, il giorno di Pasqua. Le immagini riportate dal pubblico durante il test svelavano, insieme alle parole dell'esperta, la capacità di coinvolgimento emotivo dell'odore del cibo. Ma se **ciò che ingeriamo rappresenta un'infinità di cose e ha tanti ruoli**, controllarsi diventa meno facile del previsto. Mangiamo

non solo per soddisfare un bisogno primario, ma anche per consolarci quando siamo tristi, per premiarci, onorare una tradizione, distrarci dalla noia, alleviare lo stress e come occasione di incontro in famiglia o con gli amici. Spesso si mangia per placare certi stati emotivi e questo può sfociare in disturbi alimentari veri e propri. Cibo e psiche sono quindi indissolubilmente legati, conclude la Dott.ssa Broglio.

Le ragioni per cui chi vuole perdere peso non ci riesce sono tante, tra queste i **fattori cognitivi**, cioè ciò che pensiamo e che porta ad avere un certo comportamento, giocano un ruolo non trascurabile. Per fare un esempio, molti vivono con l'idea che "o si è magri, o si è grassi" e si condannano ad un'insoddisfazione perenne sul proprio aspetto fisico perché non accettano di essere semplicemente normopeso. "Dieta" è un termine psicologicamente sbagliato perché significa restrizione. Il termine corretto da utilizzare è "**alimentazione equilibrata**": un regime in cui non ci sono cibi proibiti, ma qualsiasi alimento è presente nelle giuste proporzioni. **L'alimentazione equilibrata dovrebbe partire dalla spesa al**

supermercato. La psicologa consiglia alcune strategie da utilizzare in questo ambito, ad esempio fare sempre la spesa seguendo una lista ed evitare le offerte su prodotti direttamente consumabili (es. merendine) perché conducono a mangiare di più. In casa è bene evitare gli avanzi: vuol dire che si è cucinato più del necessario inoltre facilmente vengono integrati con altri cibi portando ad introdurre un surplus di calorie.

Quando si mangia, il senso di sazietà è dato non solo dalla quantità di cibo, ma anche dalla sua modalità di assunzione. Per questo è importante apparecchiare la tavola, mangiare seduti invece che in piedi, preferibilmente non davanti alla televisione, e lentamente. La sazietà arriva dopo venti minuti dall'inizio del pasto, se divoriamo tutto rapidamente, in quell'arco di tempo potremmo avere già incamerato una quantità calorica eccessiva! Infine, ricordiamoci che **la sazietà è anche visiva. Se non vediamo la quantità del cibo che stiamo mangiando, ci sentiremo meno sazi**. Dopo la parte psicologica abbiamo affrontato quella dietetica. La dietista Giovanna Busco ci dà subito un ottimo motivo per stare più attenti

a ciò che mangiamo: **il 35% delle neoplasie e il 60% delle malattie in genere è dovuto a una alimentazione scorretta**. In una dieta equilibrata, i carboidrati dovrebbero rappresentare il 55 - 60% del fabbisogno calorico quotidiano, seguiti dai lipidi (20 - 25%) e dalle proteine (15 - 20%). A partire dal secondo dopoguerra in poi, queste proporzioni sono andate sfalsandosi ed hanno iniziato a diffondersi malattie come l'obesità, la carie, il diabete, le dislipidemie (colesterolo alto, trigliceridi alti).

Un'alimentazione sana dovrebbe ispirarsi alla cosiddetta dieta mediterranea, sia per il tipo di cibi che per la



giusta ripartizione dei principi nutritivi. **La dieta ideale può essere descritta con l'immagine di una "piramide alimentare" alla cui base si trovano i cibi da consumare in quantità più abbondante.** L'acqua è sempre concessa, sia naturale che gassata. Non occorre aspettare di avere sete per bere perché a quel punto siamo già disidratati e le nostre cellule lavorano male. **Nell'arco della giornata si dovrebbero consumare cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, un altro spuntino e cena.** Gli spuntini servono a rompere la fame, perché tra un pasto e l'altro non dovrebbero intercorrere più di tre – quattro ore. A questo scopo vanno benissimo un frutto, un pacchetto di cracker o uno yogurt. Sia il pranzo che la cena dovrebbero contenere una porzione di frutta e una di verdura cruda o cotta. **Frutta e verdura vanno consumate il più possibile, almeno cinque volte al giorno, in quanto apportano vitamine, acqua, microelementi (flavonoidi, tannini, antociani) e fibre, cardini della prevenzione del tumore al colon.**

Salendo nella nostra "piramide alimentare" troviamo i **cibi ricchi di carboidrati** complessi: pane, pasta,

polenta, legumi, farro, orzo, mais, patate. Si possono sostituire l'uno all'altro in modo da rendere la dieta più varia. Più in alto ancora, sono situati gli **alimenti proteici di origine animale.** Sono essenziali e non sostituibili, ad esempio la carne contiene degli aminoacidi essenziali non presenti in altri alimenti. Di questo gruppo fanno parte anche i salumi, che andrebbero consumati con moderazione perché contengono elevate quantità di sodio, dannoso per l'ipertensione. **Carne e pesce si differenziano per il tipo di grasso: quello del pesce è polinsaturo (omega 3) quindi permette di ridurre il colesterolo cattivo. Il ferro è più assimilabile di quello della carne e la fibra più digeribile.** La Dott.ssa Busto consiglia anche il pesce surgelato, in quanto la surgelazione è l'unico metodo di conservazione dei cibi che non altera i principi nutritivi. Insieme a carne e pesce troviamo un alimento ingiustamente demonizzato per il contenuto di colesterolo: l'uovo. In realtà, due uova contengono lo stesso colesterolo di una fetta di carne. Solo, saziano meno. Il modo di preparazione migliore è alla "coque". Chi ha problemi di colesterolo può

mangiare solo l'albume. L'uovo contiene sostanze che proteggono il fegato ed è controindicato solo per chi soffre di calcoli biliari. Procedendo verso il vertice della piramide, incontriamo i **latticini. Il formaggio è un secondo piatto,** non va considerato come contorno né come spuntino. E' un'ottima fonte di calcio ma contiene grassi saturi, facilmente alterabili, responsabili a lungo andare dell'insorgere di neoplasie. Meglio quelli a pasta molle che saziano prima perché contengono più acqua.

Quasi in cima alla piramide stanno i **grassi.** Il grasso consigliato è l'olio extravergine di oliva che avendo un basso grasso di acidità mantiene inalterata la vitamina E, potente antinvecchiamento. Inoltre, resiste meglio alla cottura ed è utilizzabile anche per la frittura. L'unico altro grasso consigliabile per friggere è l'olio di arachidi. In questo gruppo di alimenti si trova anche la frutta secca. Le noci, ad esempio, contengono i benefici grassi polinsaturi nonché magnesio e calcio. Hanno, però, un elevato contenuto calorico. In vetta alla piramide vi sono i cibi da consumare con autentica parsimonia: **snack, dolci e bibite industriali** di vario tipo.

LE DOMANDE DEL PUBBLICO CONVENUTO

- **E' importante la preparazione dei cibi?** - R. Sì. Bene il cibo al vapore, al cartoccio, al forno, bollito o grigliato. Non vanno bene i fritti e i soffritti che vanno evitati così come gli intingoli e le salse.
- **E' importante l'associazione dei cibi?** - R. Sì, non tanto per l'apporto calorico, che rimane invariato, quanto per il senso di sazietà che danno determinate associazioni.
- **Ci sono dei limiti alla quantità di frutta che si può mangiare?** - R. Sì. Il fruttosio è uno zucchero semplice, bisogna rispettare le giuste quantità (uno – due frutti).
- **Vanno bene le diete dimagranti basate sulle proteine?** - R. No, non è salutare. Un grammo di proteine dà 4 calorie, esattamente come un grammo di carboidrati. La dieta basata sulle proteine fa solo diminuire la fame perché aumentano i corpi chetonici nel sangue.

QUALCHE CONSIGLIO PER CHI MANGIA FUORI CASA

- ✓ Se si sceglie un panino, optare per pane normale piuttosto che all'olio, ed evitare l'abbinamento formaggio e prosciutto, ma prendere l'uno o l'altro insieme a una verdura, meglio se a foglia larga e di colore verde, perché contenente clorofilla disintossicante.
- ✓ Un buon pasto completo è rappresentato da una bella insalata mista accompagnata da una congrua porzione di pane.
- ✓ Mangiare sempre un frutto.
- ✓ Preferire cibo che sazia maggiormente, ad es. meglio il panino del toast.
- ✓ Ricordare che la cena deve essere conseguenza di quello che si è mangiato a pranzo: se questo è stato ricco di proteine, la cena dovrebbe essere abbondante in carboidrati e viceversa.
- ✓ In pizzeria o nei locali, preferire i cibi più semplici, evitare le paste ripiene, cercare per quanto possibile di condire a crudo.
- ✓ Evitare i cibi già pronti che hanno perso gran parte dei principi nutritivi; es: meglio un frutto fresco di una macedonia preconfezionata.

Una gita al Monte Toraggio

di Sara Morchio

La prima volta che ho visto il Monte Toraggio è stato al "Visionarium" di Dolceacqua. Si entra in una saletta con alcune file di poltrone, un piccolo cinema, dove con un paio di occhiali speciali si assiste alla visione tridimensionale del monte. Già durante il filmato era difficile non desiderare di toccarlo, anche se con i piedi...! Profumi, suoni, rumori della montagna e del cielo, temporali, visioni di stelle cadenti, distese di rododendri, il giglio tipico di questi luoghi, tratti di sentiero invadono lo spazio della stanza. Era l'estate del



2007. E pensare che avevamo scelto quel filmato in alternativa al Tibet, le cui cime probabilmente non hanno rivali. Ma è stato incantevole, e soprattutto emozionante, vedere uno spettacolo virtuale, riproducibile nella realtà, senza intraprendere un grande viaggio: sapevi che era lì vicino, a portata di mano. Alla fine della proiezione mi sono riproposta di inserirlo nelle mete da raggiungere, e non appena un paio di amici mi hanno chiesto se mi interessava una gita al Toraggio, ho subito risposto: "Quando si parte?".

E così, un anno dopo, al solstizio d'estate, siamo partiti alla volta del Rifugio Allavena, dove abbiamo cenato e pernottato. Il mattino dopo, senza fare grandi levatacce, ci siamo messi in cammino verso il cosiddetto Sentiero degli Alpini, che si sviluppa attorno alle pareti del Monte Toraggio e del Monte Pietravecchia. Da subito ci hanno fat-

to compagnia i versanti delle colline, con le loro nervature verdissime digradanti verso il mare, e non hanno tardato a presentarsi alla nostra vista i cespugli di rododendri, che proprio in quei giorni si stavano risvegliando nella nuova stagione. Non sono mancate le bellissime peonie, le genziane, le violette, mentre per il giglio "pomponio" era ancora un po' presto: ne abbiamo incontrato un solo esemplare non ancora fiorito. Il versante italiano è un po' impegnativo. Si segue una vita scavata nella roccia munita di corde per procedere in sicurezza. Poi bisogna risalire una serie scoscesa di tornanti, fino a raggiungere la Gola dell'Incisa; ma la salita non dura molto e ne vale assolutamente la pena. Percorrendo questo tratto, il paesaggio cambia, dandoci la possibilità di ammirare le rocce tagliate di netto, perpendicolari alla valle, percorse da scanalature che sembrano intarsi in cui si sono fatte strada col tempo le radici degli alberi: intere macchie verdi spuntano dagli interstizi della pietra bianca. Mentre risalivamo i tornanti, ad un certo punto, abbiamo sentito un rumore sotto di noi e, abbassando lo sguardo, abbiamo seguito per qualche minuto un branco di camosci che risaliva la gola più in basso, lasciando che le pietre rotolassero dietro di loro. Giunti sul versante francese non si cambia solo lo Stato, anche il panorama muta completamente. La via è più larga e lievemente in discesa. Qui s'incontrano ampie zone ricoperte da impettiti asfodeli, orgogliosi sotto il sole. Anche

qui, proseguendo, non mancano le peonie, le viole e i rododendri. Prima di chiudere l'anello, si attraversa un bosco di larici da favola: il silenzio, la penombra, il sole che filtra dall'alto, i tronchi che si ergono altissimi e altri spezzati, ricoperti dalle piante del sottobosco, a testimoniare l'incessante movimento della vita.

Consiglio a tutti questa escursione, soprattutto dopo aver avuto la conferma di quanto già immaginato con il filmato del "Visionarium". Di seguito riporto alcune indicazioni per raggiungere l'inizio dell'itinerario. In auto: A10, uscita Arma di Taggia, segue SS 548; prima di Molini di Triora seguire la SP 26 per Colle Langan e Colle Melosa. Ma se volete un consiglio (un altro!), prima di svoltare per Colle Melosa, oppure al ritorno, andate a Molini di Triora. Entrati in paese, si segue la strada sulla destra: c'è un negozietto sulla sinistra con una vetrina semplice, di solito ci sono esposte le pagnotte di Triora e delle forme di ottimo formaggio locale. Dall'esterno sembra un po' anonimo... ma è meglio entrare! **Per informazioni e altre gite potete rivolgervi al Gruppo Escursionisti DLF.**



GENOVA Via Fieschi 1/9 - angolo Via XX Settembre
Tel. 010.561793-592594 - Fax 010.540200 - Numero Verde 800-904541 - E-mail info@acoustic-center.it

Una vera REALTA' LIGURE PER TUTTI I DEBOLI DI UDITO, si convenziona con il DLF.

Acoustic Center è:

- *Apparecchi acustici perfezionatissimi tecnologicamente ed esteticamente di ultima generazione, personalizzati per i casi più difficili.*
- *Audioprotesisti qualificati dalle Università, di grande esperienza e doti umane diretti da un Bioingegnere Docente Universitario.*
- *Sede a Genova e Recapiti nelle Delegazioni e nei Quartieri, tutti attrezzati per ricevere in modo cortese e certificati UNI EN ISO 9001:2000.*

LA CONVENZIONE PREVEDE PER I SOCI DLF:

assistenza per ottenere per gli aventi diritto la fornitura da parte di ASL e INAIL della protesi acustica GRATUITA;
prezzi con SCONTO 30% sul listino prezzi disponibile nelle Sedi DLF;
VISITA GRATUITA di Medico Specialista Otorinolaringoiatra anche presso il Suo Studio privato.

Una treno per... Pavia

testo e foto di Angelo Costa

Pavia si raggiunge da Genova con molta facilità, un'ora di treno (ritardi permettendo...) per trovarsi in un'atmosfera unica e variegata. Ciò che sorprende è la forza evocativa dei suoi antichi monumenti. Come le splendide sale del Castello Visconteo, dove con un pizzico d'immaginazione ci si trova immersi nell'atmosfera sfarzosa delle feste con cui i Visconti allietavano i loro ospiti, fatte di grandi libagioni, danzatrici e acrobati, trovieri che cantano intorno ai fuochi dei camini le gesta dei "grandi" cavalieri dell'epoca; come poi, dall'angolo della Cappella, nella primitiva Basilica di San Michele, ripercorrere le solenni processioni festive di cavalieri, eleganti mercanti e dignitosi artigiani, attornati dalla gleba attonita e maleodorante, anelanti al ricevimento del santo sacramento del Battesimo per una completa e definitiva conversione al cattolicesimo. Ma non è tutto. Come nei bellissimi e più recenti palazzi storici di Pavia: Mezzabarba, Botticella, Botta, si odono ancora quei bisbigli pettegoli della nobiltà illuministico rinascimentale, frivola e parruccona, adornata di vesti pre-

giate, intenta ai ritmi lenti della danza. Di origine antichissima Pavia fu fondata da tribù liguri, probabilmente dai Levi e dai Marici, poi unitisi ai Galli, a difesa di un ponte sul fiume Ticino. Nel II secolo a.C. se ne impadronirono i Romani. Cominciò ad accrescersi dietro ai traffici commerciali trovandosi al centro di alcune importanti vie di comunicazione tra Roma e il resto dell'Europa. Ciò all'inizio era ritenuto un punto di forza, ma nel corso dei tempi, si tramutò in uno delle principali cause d'improvvisa miseria, attraverso le continue irruzioni, devastazioni e saccheggi di orde straniere, come Unni ed Ostrogoti. Tale situazione durò infatti per molti anni ancora. All'inizio dell'anno 1000 la città di Pavia si sollevò contro l'ennesimo dominio scoprendosi finalmente autonoma, ma presto, alle lotte esterne si passò alle guerre interne tra "nuove signorie". Insomma una città in continuo fermento e trasformazione. E forse è per questo suo turbolento passato che Pavia oggi è così bella, ricca di storia e luoghi artistici.

Il più noto è il **Castello Visconteo**, voluto da Galeazzo Il Visconti, i cui lavori iniziarono nel 1360 su progetto "probabile" di Bernardo da Venezia e completati da Gian Galeazzo. L'edificio è a struttura quadrangolare con torrioni quadrati agli angoli e impreziosito da ordini di bifore in facciata. Nel cor-

tile, un portico gotico è sormontato da una loggia di bifore e quadrifore di particolare gusto veneto. Le sue sale, ingentilite da decorazioni e affreschi, offrono sede ai **Musei Civici**, dove si possono ammirare reperti archeologici, iscrizioni e sculture di epoca longobarda, opere marmoree e dipinti posteriori e il prezioso sarcofago di Teodote (VIII Sec.), in stile italo bizantino. Oppure anche **Piazza Leonardo da Vinci**, con la Sede dell'im-

ponente **Università**, il cui nucleo principale fu fondato nel 1361. Pavia è sede di una delle più antiche università italiane comprendente il Teatro Anatomico, il Teatro Fisico, l'Aula Magna,

l'antico Ospedale S. Matteo. Inoltre presso l'Università è custodita l'annessa Biblioteca voluta da Maria Teresa d'Austria nel XVIII Secolo. Vi insegnarono nomi illustri come Ugo Foscolo, Vincenzo Monti, Alessandro Volta e il futuro papa Sisto IV Della Rovere. E tante e tante chiese, luoghi, siti che testimoniano i variegati strati storici e culturali della città lombarda. Come la chiesa del S. Pietro in cielo d'oro e le Torri civiche del XII secolo; Palazzo Malaspina, il Ponte coperto; il magnifico Palazzo Orlandi del XV secolo. E così altro ancora. Camminando per Pavia, ha destato in me

particolare interesse, in modo alquanto insolito, la bellissima Piazza Grande o della Vittoria, dove, tutto intorno a palazzi tre e quattrocenteschi, generano un piacevole contrasto i tavoli dei moderni bar e ristoranti, in cui ogni giorno la gente di Pavia si ritrova per un aperitivo o per una cenetta a lume di candela. Oltre a ciò anche la maestosità del Palazzo dell'Università e l'austerità di Borgo Ticino, col famoso Ponte coperto; le case d'epoca, la Chiesa di Santa Maria di Betlem e, gli antichi edifici ospedalieri di Ultraticino e S. Antonio, i cui monatti, durante il periodo delle grandi pestilenze, ricoveravano gli infetti lontano dal centro cittadino; luoghi in cui questi ultimi ricevevano umile assistenza fino al compimento del loro destino pressoché segnato, che riporta il visitatore all'atmosfera dell'indimenticabile Romanzo manzoniano. Un tuffo d'arte, dunque,

ma anche di eleganza e di buona cucina. Negozi prestigiosi pongono la loro insegna tra un vicolo e l'altro del centro storico, accompagnati da invitanti profumi di piatti di fiume e cacciagione. Pavia è una piccola, intima bomboniera, dove si gusta ancora la dolce e gaudente epoca dei Comuni.



K2 – La montagna degli italiani

di Sebastiano Lopes

Nel Karakorum il K2 è, per altezza, solo la seconda vetta del mondo, ma tenendo conto di altezza, pericolosità e difficoltà tecniche, è considerato l'ottomila più impegnativo (Reinhold Messner, *K2 Chogori*, Corbaccio 2004)

Il 31 luglio del 1954 gli alpinisti **Achille Compagnoni** e **Lino Lacedelli** salivano sugli **8.611 metri** della seconda vetta del mondo (di poco inferiore agli 8.850 metri dell'Everest).



Sono passati più di 55 anni e alcune delle polemiche che seguirono alla spedizione guidata (anzi rigidamente comandata) da **Ardito Desio** non sono ancora completamente sedate.

Nel 2009 sono scomparsi tre dei maggiori protagonisti di questa vicenda alpinistica, che è anche una **emblematica storia italiana**. Prima il grande alpinista **Riccardo Cassin**, poi Compagnoni e infine Lacedelli, in verità senza troppi clamori della cronaca.

Dei grandi protagonisti resta vivo **Walter Bonatti**, che all'epoca della spedizione aveva solo 23 anni! Il Prof. Ardito Desio, geologo, esploratore, capo spedizione dal piglio militare non volle mai ammettere i suoi errori nella conduzione di una vicenda così complessa, in cui era in gioco non solo il successo alpinistico, ma il ritrovato prestigio di una nazione uscita dalla guerra con le ossa rotte. Nel 1954 il grande sforzo della ricostruzione postbellico era infatti terminato e stava per iniziare il cosiddetto "miracolo economico". Il **treno ETR 300** (il famoso "Settebello", per molti anni ammiraglia delle FS) già effettuava servizio tri-settimanale sulla linea Milano-Roma, ma Trieste era ancora territorio occupato militarmente dagli alleati (la cosiddetta **Zona A** tornerà ufficialmente territorio italiano solo il 26 ottobre 1954, in seguito al "Memorandum di Londra").

Un po' di storia alpinistica. Il **K2**, conosciuto anche

come **Monte Godwin-Austen** o **Chogori** (Grande montagna), si trova nel gruppo montuoso del Karakoram, che appartiene alla catena dell'Himalaya. Si trova al confine tra la parte del Kashmir controllata dal Pakistan e lo Xinjiang, Cina. Nel **1909** Luigi Amedeo di Savoia, Duca degli Abruzzi, organizzò una spedizione alpinistica, con obiettivo la conquista del K2. Il Duca, dopo una sistematica esplorazione geografica, raggiungendo la quota per allora ragguardevole di circa 6.000 metri, intuì e tentò con le sue guide la via che sarebbe stata salita per prima quarantacinque anni più tardi: la cresta sud-est, cui verrà dato il nome "Sperone degli Abruzzi". Nel **1939** la regione del Karakoram fu visitata da un'altra grossa spedizione scientifico-geografica italiana guidata da Aimone di Savoia, Duca di Spoleto, la quale ebbe nel geologo Ardito Desio (futuro capo-spedizione nel 1954) l'animatore di ogni programma e di ogni esplorazione.

Montagna degli Italiani dunque, ma non solo. La vetta interessa anche gli Americani, che ne tentarono la vetta (proprio salendo lo "Sperone degli Abruzzi") già nel 1938, raggiungendo quota 7.925 m e nel 1939 arrivando a 8.370 m, ad appena 241 metri dalla cima! Un terzo attacco americano alla vetta del K2 avvenne nel 1953, ma fu un ennesimo fallimento. In ogni caso siamo in concorrenza con gli organizzatissimi e ricchissimi americani, come accade – in un ambito completamente diverso – ad una équipe di chimici del Politecnico di Milano, guidata dal Prof. Giulio Natta. Quest'ultimo ottiene proprio nel 1954 un risultato che gli varrà nel 1963 il premio Nobel: sintetizza il "polipropilene isotattico" una materia plastica con vastissime applicazioni tecnologiche e pratiche, nota al grande pubblico come "**Moplen**". Le capacità del piccolo gruppo di studiosi italiani prevalsero sulla la potente industria chimica americana che lavorava anch'essa alla sintesi di un derivato del petrolio (allora materia prima a basso costo) noto col nome di poli-propilene.

Nei primi anni cinquanta era iniziata la sistematica conquista delle 14 "ottomila" delle catene montuose di Himalaya e Karakorum: prima i Francesi con l'**Annapurna** (1950), poi i Tedeschi con il **Nanga Parbat** e gli Inglesi con l'**Everest** (1953), la cima più alta del pianeta. Il pensiero di una grande e prestigiosa spedizione alpinistica nazionale in Karakorum era accarezzato da molti e persino la politica lo vedeva con grande favore. Va ricordato, a questo proposito l'intervento dell'al-

lora Presidente del Consiglio Alcide De Gasperi presso il governo Pakistano al fine di ottenere, sempre in concorrenza con gli americani, i necessari permessi per la spedizione, che aveva anche finalità geografico-esplorative. Si cerca di attingere alle migliori risorse umane e tecnologiche del momento. La ricerca dei materiali per la spedizione occupa mesi di attività, comporta lettere ai protagonisti dei precedenti tentativi agli ottomila, visite all'estero per esaminare le attrezzature già testate, continui incontri con le aziende che vedono il progetto come una boccata d'ossigeno dopo i disastri della guerra: le grandi spedizioni nazionali sono la prima occasione per sfruttarne su larga scala l'eco promozionale.

Il prodotto che più impressiona gli alpinisti, però è la corda. L'industria della chimica sta mettendo sul mercato fibre tessili sintetiche ancora in via di sperimentazione, ma il nylon utilizzato (nailon, anzi, come suggeriscono le pubblicità dell'epoca) stupisce chi è abituato ancora a corde di canapa, di seta nel caso di guide famose che possono permetterselo, o di fibre, ancora non del tutto a punto. Convincono tutti, invece, i **settemi-**



Il grande alpinista
Riccardo Cassin

la metri ritorti dalla Gottifredi-Maffioli di Novara con il **nylon Rhodiatoce**, «**il solo nailon italiano**»: bianche con una "V" in rosso. Sul sito internet della storica fabbrica italiana, si legge che "dopo la conquista della cima molti metri di corda Gottifredi-Maffioli vennero lasciati sulle pareti della montagna e quando nel 1977 una spedizione giapponese seguì le orme degli alpinisti italiani, ne usò ancora le vecchie corde fisse: quel nylon intrecciato con una sottile vena rossa era ancora in perfette condizioni". Fu quella giapponese la seconda spedizione a raggiungere la vetta del K2, ventitré anni dopo la prima! La notizia della conquista della vetta, giunta in Italia il **3 agosto**, fu data con grande enfasi dai media di allora, giornali e radio e cinegiornali. La televisione muoveva i primi passi (la RAI aveva iniziato il servizio regio-

lare il 3 gennaio 1954), ma a possedere un apparecchio erano veramente in pochi. Si parlò addirittura della "prima grande giornata italiana del dopoguerra". Per l'Italia è infatti una grande rivincita, il primo trionfo mondiale di un paese povero, che dieci anni dopo la sconfitta, cerca il riscatto nelle vittorie dello sport, nella fatica dei pedali (erano gli anni di Coppi) e dei ramponi. "Per quel tricolore legato al manico di una piccozza sulla più alta vetta del mondo inviolata - scrive La Stampa - noi italiani siamo fieri e lo portiamo come un fiore all'occhiello". La "Domenica del Corriere" esalta in copertina l'impresa: i due alpinisti, la vetta espugnata, le piccozze, la bandiera, la frustata del vento furioso, la calotta di ghiaccio e l'azzurro del cielo. Tutto bene dunque, una grande pagina di storia italiana: purtroppo non è così. Già durante la selezione degli alpinisti Cassin, che aveva partecipato alla ricognizione in Karakoram nel 1953 e che - a parere del CAI - doveva essere il "capo del gruppo alpinistico" fu lasciato a casa in seguito a **discutibili esami medici** che lo dichiararono inidoneo, in realtà favorendo così la maggior gloria del professor Desio (*Cassin, cent'anni*, "Lo Scarpone", Milano, CAI, n. 1, gennaio 2009, p. 12). Oggi Riccardo Cassin è riconosciuto come il "più grande alpinista del mondo" (R. Messner, *intervista a Che tempo che fa*, RAI 3, 27 dicembre 2009). Dopo la spedizione seguirono pesanti polemiche e velenose accuse tra Club Alpino Italiano e Ardito Desio e tra quest'ultimo e il CNR (Consiglio Nazionale delle Ricerche) che in parte finanziava gli aspetti scientifici della spedizione.

Ma l'episodio più sconcertante riguarda proprio il grande Bonatti. Il giorno prima che Lacedelli e Compagnoni raggiungono la vetta, Walter Bonatti scende dall'ottavo campo verso il settimo, per recuperare le **bombole di ossigeno** lasciate lì la sera prima da altri compagni. Con questo carico sulle spalle, insieme all'hunza Mahdi, risale fino all'ottavo campo e di lì, dopo una pausa ristoratrice, fino al nono campo allestito da Compagnoni e Lacedelli. Questi però, invece di allestire il campo dove era stato previsto la sera prima, di comune accordo con Bonatti, lo fissarono circa 150 metri di dislivello più in alto, rendendo impossibile individuarli e raggiungerli col buio della notte. Bonatti

e Mahdi riescono ad arrivare nei pressi del nono campo poco prima del tramonto, ma non vengono aiutati dai compagni, che invece di indicar loro la strada per la loro tenda si limitano a suggerire da lontano di lasciare l'ossigeno e tornare indietro, cosa impossibile, visto il buio che incombe, l'enorme sforzo che già hanno sostenuto i due dalle prime ore del giorno e soprattutto l'inesperienza di Mahdi a quelle quote e su quei terreni. Bonatti e Mahdi si ritrovano così soli a dover affrontare una notte nella "zona della morte" con temperature stimate intorno ai -50° C, senza tenda, sacco a pelo o altro mezzo per potersi riparare. "Quella notte io dovevo morire" commenterà nei suoi scritti Walter Bonatti ripercorrendo la notte del 30 luglio 1954 (*Le mie montagne*, Rizzoli 1983). Solo alle prime luci dell'alba del giorno successivo i due possono muoversi e ritornare verso campo 8, dove giungono in mattinata; Mahdi riporta seri congelamenti alle mani ed ai piedi, ed in seguito subisce l'amputazione di numerose dita. Non solo questo racconto non viene creduto né suffragato da Compagnoni e Lacedelli, ma nel 1964 il giornalista Nino Giglio pubblica sulla **Nuova Gazzetta del Popolo** un articolo che ripercorre la vicenda lanciando diverse accuse a Bonatti. Secondo questa versione dei fatti, Bonatti avrebbe prima convinto Mahdi a seguirlo ventilandogli la possibilità di salire in vetta in maniera indipendente; poi, avrebbe forzato la permanenza a 8.000 metri nella speranza di sostituire, il giorno seguente, uno dei due alpinisti designati alla salita nel tentativo alla vetta; ed infine, durante la notte avrebbe utilizzato l'ossigeno delle bombole per sostentarsi, intaccandone la scorta, e mettendo a repentaglio il tentativo di vetta stesso. Bonatti intenta una causa per diffamazione al giornalista, e la vince; nel 1967 viene pubblicato sul medesimo

giornale un articolo di rettifica. Da allora Bonatti si batterà affinché venga pubblicata tutta la verità su quella notte, anche perché la spedizione era stata finanziata con soldi pubblici e pertanto, secondo Bonatti, agli italiani andava fornita la verità sull'impresa. Solo nel 2004, dopo ben 40 anni,



una commissione di saggi, nominata dal Presidente del CAI, il savonese Annibale Salsa, darà pienamente ragione alla versione di Bonatti.

Questi eventi, al di là della storia alpinistica, impongono una riflessione, che è quanto mai attuale: nelle vicende italiane grandi individualità, capacità tecniche, intelligenza, coraggio, altruismo, vengono spesso mortificate dai veleni, dall'invidia e anche da un non corretto racconto dei fatti da parte dei mezzi d'informazione.

CONVENZIONE DLF - MAMBILLA S.a.s.

CONDIZIONI PARTICOLARMENTE VANTAGGIOSE IN TUTTI I SETTORI ASSICURATIVI/FINANZIARI
GLOBALE ABITAZIONE - INFORTUNI - POLIZZE SANITARIE - PREVIDENZIALI

Tariffa Auto SuperScontata

POSSIBILITA' DI PAGAMENTO A RATE MENSILI

con prelievo diretto dal proprio conto corrente bancario



Agenzia Plurimandataria

C.so De Stefanis 25/1B - 16139 Genova - Tel. 010882234 - fax 010876002

La Reception

È lo spazio di primo contatto col DLF di Genova. Introduce al sala "open" dei Consiglieri e della Presidenza. Gestito da gentili soci collaboratori è lo snodo puntuale e informato sulle attività associative interne ed esterne; dispone di guide e pubblicazioni sulle principali offerte del sodalizio. Risponde sia per via diretta, che telefonica al numero 010261627.



Sala Consiglieri

È lo spazio "open" più ampio della Sede; ogni postazione è assegnata per consuetudine ad un responsabile secondo le attribuzioni di competenza stabilite dal Direttivo. Tuttavia, non essendovi barriere tra postazioni, collaboratori e Consiglieri lavorano in pubblico, scambiandosi, all'occorrenza, i piani di lavoro. La planimetria della sala e il suo arredo consentono infatti varie soluzioni tecnico-operative.



La Presidenza

È lo spazio di confluenza della sala "open" dei Consiglieri. L'ufficio è separato dal resto della sala per mezzo di speciali strutture mobili. Al suo interno si trovano le postazioni dei membri dell'Ufficio di Presidenza. Un più riservata la zona del Presidente, in attesa di un ulteriore e completo distacco.



L'Amministrazione

L'ufficio Amministrazione è l'unico spazio "closed" della Sede. Qui si trovano le postazioni degli amministratori e gli archivi contabili.



La Nuova Sede

La Sala Conferenze

E' un ampio spazio che contiene un tavolo riunioni e circa 40 posti seduti per incontri collettivi di vario genere. Dotato di ogni supporto tecnico, operativo, multimediale, consente al DLF di Genova di potere far fronte senza problemi e con la massima flessibilità ad ogni tipologia di richiesta. La Sala è a disposizione dei soci e della cittadinanza in pieno centro di Genova.



I Disimpegni

Nella nostra nuova Sede ve ne sono alcuni. Suggestivi spazi di un antico passato. Essi ci conducono in stanze più nascoste, specie di nicchie e sotterranei, già appartenenti ad un convento di religiosi, e che oggi, restaurati e dotati di luci di atmosfera, sono luoghi perfetti per mostre d'arte e di preziosi.



La Sala di Società per lo sport

Questa è la sala degli sportivi. Dotata di ampio spazio e varie postazioni operative, consente la gestione amministrativa e dei rapporti con le varie componenti sportive del sodalizio.

Sebbene occupata abitualmente dai soli tre elementi del Consiglio di Amministrazione permette l'agevole espletamento di riunioni anche a maggiore numero di presenze.



Il momento dell'inaugurazione 22/12/09

da sin. **Rosaria Augello** - Presidente DLF Genova
Angelo Battisti - Associazione DLF Nazionale
Emanuele Zuccarino - DLF Genova
Vito Tedesco - Presidente Società Patrimonio DLF

“Così è... (se vi pare)”. Ma non troppo

di Domenico Battaglia

Nel paese di Maneseno, nell'entroterra di Genova, vive Claudio Semino, ferroviere da molti anni, ma con una grande passione: ironizzare sui pregiudizi della gente in punta di pennello. Un pittore dunque, un filosofo dell'anima forse, ma certamente un artista capace di scavare dietro alle apparenze alla ricerca della smarrita sincerità umana. Mite, semplice, volitivo, Semino si guarda intorno con calma, e osserva. Il suo sguardo va oltre ai visi della gente. Oltre ai panorami e ai colori della natura. ...Scruta le “maschere” che per paura costantemente indossiamo. Quel velo di ipocrisia che induce le persone a nascondersi dietro ai propri stessi visi. Facce alterate, facce compresse; parole e sguardi che segnalano cose diverse da quelle pensate. Una rete di silenzi e suoni “fuori tempo”.

L'etichetta, pronta, verso tutto e tutti, a garanzia di sé e dei propri irrinunciabili interessi. La semplificazione dei giudizi che porta gli esseri umani ad amare e odiare senza “inutili incertezze”, né perdite di tempo. Cose innaturali, contro le quali si volge tutto l'impegno morale di Semino, che trova ispirazione, come nelle fiabe, dal rapporto uomo natura. “Quale essere incarna appieno il pregiudizio degli uomini?” Ci dice. “L'animale, amico dell'uomo, ritenuto al contempo stupido e insignificante... L'oca!” Aggiunge Claudio: “...ma l'oca sa fare tante cose insieme: nuota, vola, marcia, urla! Cosa che altri animali non fanno. Vive il mondo secondo la magia dei “quattro elementi”: dell'acqua, nelle sue nuotate; dell'aria, nei suoi voli; della terra, nelle sue marce; del fuoco,



nel suo temperamento. Eppure... è ritenuta stupida! Perché?”

Il dubbio è reale. L'oca è anche un'ottima “guardiana” (vi ricordate la difesa di Roma sul Campidoglio?). Abbina la fedeltà al luogo in cui vive con la scontroosità degli esseri selvaggi e liberi. Non ha padroni, ma si affeziona a chi l'accudisce;

le sue piume ci offrono calore e ha un posto centrale nel mondo fantastico dei fanciulli, in quei racconti che vanno dritti all'anima. Si tratta di una clamorosa contraddizione. Forse un tempo la si amava di più per via dei suoi “servigi”: la guardia alla casa; il calore delle piume; le penne per scrivere; la sua carne, o il suo fegato. Tuttavia al nostro artista ciò non è sufficiente e decide così di capovolgerne il giudizio corrente adottando l'animale a punto di forza del suo messaggio ideale.

L'oca per Semino diventa dunque al contempo vittima incolpevole dell'ipocrisia umana e simbolo di ribellione e di libertà: verso i potenti, che vilmente si accaniscono contro gli esseri miti e laboriosi; verso la società moderna, che non riconosce i valori che ognuno, senza esclusione, offre sempre e comunque al progresso dei popoli. E per questo la pone con forza al centro dei suoi soggetti. Nell'ormai trentennale carriera artistica le “oche – attrici” sono da sempre le sue fedeli e speciali compagne di espressione. Oche sole, o in allegra compagnia; allo specchio, o celate dalla penombra della sera. Sempre orgogliose di sé, comunicative, coloratissime; indifferenti alle pressioni ipocrite del mondo esterno, ma illuminate dai loro forti becchi arancioni, pronti ad



Il “quadrato della luna”
cm 20 x 40

abbattersi come inappellabili sentenze contro i pregiudizi del mondo. Animali e persone al tempo stesso, attori della grande avventura umana.

I quadri di Claudio Semino nascono come una pennellata d'ironia e si traducono in una vera e propria denuncia contro una società di relazioni che trita i sentimenti più puri. Come lo stare insieme in sincerità e armonia; parlare delle piccole cose quotidiane; difendere i valori della comunità familiare e la propria casa, opponendosi alle speculazioni divoranti dei sistemi del profitto. Claudio coglie lacrime di luce negli occhi buoni e sinceri delle anime vicine.



La carezza dell'Amore

di Mariangela Bonaccorso



"Sono una piccola ape furibonda. Mi piace cambiare di colore. Mi piace cambiare di misura". Con queste parole la poetessa amava descriversi e con queste parole si apre il suo sito internet. I suoi occhi, la sua voce impongono attenzione e ascolto, come lei stessa ha scritto in *Lo sguardo del poeta*, *"Se qualcuno cercasse di capire il tuo sguardo/ poeta difenditi con ferocia/ il tuo sguardo son cento sguardi che ahimé ti hanno/ guardato tremando."* E ancora **"non cercate di prendere i poeti perché**

vi scapperanno fra le dita". I poeti non perdono mai nulla o abbandonano soltanto ciò di cui vogliono liberarsi. E in *Delirio amoroso* scriveva: *"Due poeti non si temono mai, perché sanno che sotto la loro forza c'è una vulnerabilità così silenziosa da far pensare ai sottofondi marini".* *"I poeti sono inermi, l'algebra dolce del nostro destino, hanno un corpo per tutti e una universale memoria, l'esempio del loro vivere nudo ci sosterrà fino alla fine del mondo"* (da: Abbiamo le nostre notti insonni, in Vuoto d'amore).

"Chi soffre non canta, assolutamente, e chi non soffre non ha voglia di provare a soffrire per cantare. Il dolore bisogna goderselo tutto fino in fondo, è una parte di vita con cui noi dobbiamo vivere e prendere come la morte. Il folle ad un certo punto smette di sperare, di crescere e crede solo in se stesso e si accorge che, forse come il poeta, egli è la cosa più bella che Dio abbia creato". La sua nascita è un balzo dal buio che la getta nella confusione: *"Io non fui originata/ ma balzai prepotente dalle trame del buio/ per allacciarmi ad ogni confusione/ Se mai io scomparissi/ non lasciatemi sola;/ blanditemi come folle!"* (Il testamento, da Paura di Dio) Alda Merini nasce a Milano il 21 marzo 1931. Una data significativa, il primo giorno di primavera, che le aveva dato anche lo spunto per una delle sue poesie: *"Sono nata il ventuno a primavera, ma non sapevo che nascere folle, aprire le zolle potesse scatenar tempesta"* (da Vuoto d'amore). Ha esordito giovanissima, a soli sedici anni, sotto l'attenta guida di Angelo Romanò e Giacinto Spagnoletti. Come lei stessa raccontava *"le mie prime cose le ho scritte sulle pietre di casa, così mi sedevo su una pietra e sull'altra scrivevo"*. La sua prima raccolta di poesie, **La presenza di Orfeo**, edita da Schwarz nel 1953 con una presentazione di Spagnoletti, ebbe un grande successo. Si sono occupati di lei, fra gli altri, Oreste Macri, David Maria Turoldo, Salvatore Quasimodo, Pier Paolo Pasolini, Carlo Batocchi, Maria Corti. Successivamente furono pubblicati: **Paura di Dio** (1955), **Nozze romane** (1955), **Tu sei Pietro** (1962). Dopo *Tu sei Pietro* inizia un lungo periodo di silenzio e di isolamento, dovuto all'internamento al "Paolo Pini", che dura fino al 1972 (anche se intervallato da alcuni ritorni in famiglia, durante i quali nascono altri tre figli). Dopo i venti anni di silenzio, dovuto alla malattia, sono apparse: **La Terra Santa** (1984), *Testamento* (1988), **Vuoto**

d'amore (1991), **Ballate non pagate** (1995), **Fiore di poesia** (1951-1997), **Superba è la notte** (2000). **Più bella della poesia è stata la mia vita** (2003 con videocassetta), **Clinica dell'abbandono** (2004), **L'anima innamorata** (2000), *Corpo d'amore, Un incontro con Gesù* (2001), *Magnificat. Un incontro con Maria* (2002), *La carne degli Angeli* (2003). *Destinati a morire* (1980), *La Terra Santa* (1983), *Le satire della Ripa* (1983), *Le rime impetuose* (1983), *Fogli bianchi* (1987).

Con *L'altra verità* e *Diario di una diversa*, inizia la sua produzione in prosa, a cui sono seguiti *Delirio amoroso* (1989 e 1993), *Il tormento delle figure* (1990), *Le parole di Alda Merini* (1991), *La pazza della porta accanto* (1995, Premio Latina 1995, finalista Premio Rapallo 1996), *La vita facile* (1996), *Lettere a un racconto. Prose lunghe e brevi* (1998). Vi si aggiungono *Aforismi e magie* (1999), raccolta di aforismi, e *L'Antologia di poesie Folle, folle d'amore per te, Poesie per giovani innamorati* (2002).

Nel 1993 ha ricevuto il Premio Librex-Guggenheim "Eugenio Montale" per la Poesia, nel 1996 il Premio Viareggio, nel 1997 il Premio Procida-Elsa Morante e nel 1999 il Premio della Presidenza del Consiglio dei Ministri-Settore Poesia. Muore il primo novembre all'Ospedale S. Paolo di Milano, per lei i funerali di Stato.

Come ha scritto Angelo Guarnieri, **le sue sono poesie nate come l'acqua che sgorga da una sorgente di montagna**, quando sente l'urgenza di venire alla luce e mostrare la sua purezza e il suo valore, **incurante di dove andrà a finire e di chi la raccoglierà**. Perché le poesie e l'acqua sanno che troveranno anime buone che sapranno amarle. La poesia di Alda Merini è soprattutto una poesia sorgiva, che nasce dal suo canto interiore; certo non viene dal nulla, ma si è profondamente nutrita dall'infinito amore che lei ha portato per i grandi cantori dell'umanità. Ma questo nutrimento è come se intervenisse dopo; dopo che la scintilla è scoccata, dopo che l'emozione è diventata parola ed è arrivata alla bocca o alla mano. *"Sono il poeta che grida e gioca con le sue grida/ sono il poeta che canta e non trova parole/ sono la paglia arida sopra cui batte il suono"*. E forse è proprio questo miracolo naturale che rende irripetibile la poesia di Alda Merini.

La poesia d'amore, quando fatta dalle donne, ha qualcosa di profondamente carnale, che la distingue inequivocabilmente da quella maschile. Il poeta si abbandona all'astrazione, all'impalpabile; spicca il volo verso il cielo. La poetessa, invece, tende a portare sulla terra, "nelle ossa", anche ciò che è divino, che trascende. **Il suo è sempre un amore incarnato, di qualunque amore si tratti, un amore che nasce dalle viscere** (vedi il più grande quello materno), e che li vuol essere ricondotto. Non a caso la Merini diceva: *"ho sposato il Carniti (suo primo marito) per evadere dalle frequentazioni dei grandi intellettuali; ho anche pagato per questo, che comunque mi ha dato quel che non poteva darmi la poesia, mi ha dato i miei figli, la poesia viva."* Disponibile per chiunque nella sua casa sui Navigli, **Alda era lì per tutti coloro che vedevano in lei una persona autentica contro il conformismo mediatico**. Sabato 28 novembre 2009 al Club Amici del Cinema dopo la proiezione di: *Alda Merini, La diversità della poesia*, di Gianni Canova, i presenti hanno salutato la Merini con un sentito applauso, che in realtà è stato un lungo e caloroso abbraccio, o forse, come avrebbe preferito lei, una carezza.

Fiocco rosa!

*Il 29 dicembre 2009 è nata Selima,
nipote del collega Vincenzo Appice.
Alla piccola e ai genitori gli auguri di tutto il DLF.*



LA LOCOMOTIVA TRA CULTURA E SOLIDARIETÀ

PROGETTO: LATTE PER LA VITA

Riceviamo e volentieri pubblichiamo un contributo del collega lozzi Gianni che sta promuovendo (recandosi personalmente) un'iniziativa nel Sud America e più precisamente il progetto "Latte per la vita" promosso dalla diocesi di Rio Branco sita nel nord dell'Amazzonia, si propone di sostenere le opere sociali della Diocesi che sono: la casa di accoglienza "Souza Araujo" per malati di lebbra, i doposcuola per bambini / ragazzi da 06/13 anni con un progetto che dia un'alternativa alla strada, la casa di accoglienza "Arco Iris" per ex - tossicodipendenti.

Il territorio di Rio Branco che conta circa 350.000 abitanti è la capitale dello stato dell' Acre, uno dei 27 Stati che compongono la Repubblica federale del Brasile, situata nella parte più occidentale dell'Amazzonia, tra il Perù e la Bolivia ed è costituita per la maggior parte da popolazione Amerinda (Indios). Il contesto sociale è assai degradato, sia per la disparità economica tra il ricco sud (San Paolo, Brasilia) ed il nord povero ed impoverito con il 60% delle ricchezze in mano al 5% della popolazione. Il centro urbano ha strade asfaltate e servizi funzionanti, ma poche centinaia di metri dopo troviamo un contesto sociale degradato formato da una periferia inurbata al massimo, popolata da estrattori della gomma e Indios sfuggiti dalla fame scacciati dalla foresta dai fazendeiro che incendiano parti di foresta per creare redditizi pascoli, con contesti familiari degradati, con tutte le conseguenze che questo può comportare: alcolismo, traffico di droga, prostituzione minorile, disoccupazione, niente in cui credere e sperare, la popolazione è molto religiosa, ma il cattolicesimo è carente di una solida formazione poiché le famiglie della foresta ricevono raramente la visita di un missionario e sono facile preda di qualsiasi setta religiosa che promette l'impossibile.



Il progetto consiste:

La casa di accoglienza "Souza Araujo" (Il lebbrosario) di proprietà della Diocesi sorge su un terreno di 100 ettari. Abbiamo già creato serre ortofrutticole, allevamento di animali da cortile, piscicoltura per auto sostenerci, ma il prossimo e più importante passo consisterà nell'allevamento di bovini da latte (800\100) per l'alimentazione dei degenti e dei bambini visto l'alto valore nutritivo e il resto immesso nel mercato della vendita (come già stiamo facendo con verdura, maiali, galline)

Ingresso della casa d'accoglienza Souza Araujo dove opereremo

Tutto questo in quattro fasi

- 1) Preparazione stalla, sala mungitura, recinto per il pasteggio. **Investimento economico = RS 65.000**
- 2) Acquisto di bestiame che possa garantirci almeno una produzione di 15-20 litri di latte a capo. **Investimento economico = RS 105.000**
- 3) Acquisto di macchine per la mungitura e conservazione del latte. **Investimento economico = RS 2.800**
- 4) Addestramento del personale alla mungitura automatica e corso manutenzione e preservazione delle macchine. **Investimento economico = 2.800**

Totale spesa 206.000 RS = € 81.984,13

TUTTI COLORO CHE VOLESSERO SOTTOSCRIVERE QUESTO PROGETTO, POSSONO VERSARE IL LORO CONTRIBUTO ALLA LOCOMOTIVA CHE SI FARA' TRAMITE

PRANZO PERSONALE VIAGGIANTE

In occasione di incontri conviviali del Personale Viaggiante di Genova sono stati raccolti 375 euro che saranno devoluti per iniziative della Locomotiva. Ancora grazie a tutti coloro che hanno generosamente contribuito!!!

GRAZIE

INVIO CONTRIBUTI ANNO 2009

1000 € PROGETTO MACIBOMBO MOZAMBICO 2° INVIO
250 € PROGETTO TUMAINI TANZANIA
315 € PROGETTO TABAGNE COSTA D'AVORIO
1000 € PROGETTO MACIBOMBO 3° INVIO
250 € PROGETTO LATTE PER LA VITA RIO BRANCO
100 € ABRUZZO

TOTALE INVIATO 2.915 EURO - GRAZIE A TUTTI!!!

LA LOCOMOTIVA TRA CULTURA E SOLIDARIETÀ

LA POVERTÀ ESISTE? (IN ITALIA)

Quello che segue è un breve resoconto di una ricerca effettuata dall'Università Cattolica di Milano sulla povertà in Italia che in questi tempi di remunerazioni faraoniche a "Top & VIP" di ogni tipo e foggia fa risaltare ancora di più l'amara realtà del nostro Paese. In Italia vi è circa il 4,5% delle famiglie che sono vittime della nuova povertà e pertanto rappresentano una parte cospicua della popolazione. Il problema dell'Italia però non è tanto la quantità di cibo, ma la scarsa qualità dei prodotti di cui si alimentano le persone. Ciò che scaturisce da questa ricerca, non è che in Italia si "soffre la fame", ma la scarsa qualità dei prodotti e la poca varietà del cibo consumato; difatti un'alimentazione equilibrata prevede carne, pollo o pesce almeno ogni due giorni, sembra una banalità ma sono cibi che tutti non possono avere in Italia: sono oltre 3 milioni e mezzo le persone che non hanno abbastanza soldi per un'alimentazione adeguata: il 5,3 % delle famiglie (1 milione e 265 mila nuclei). Un dato purtroppo che sta crescendo e l'anno che verrà non sarà sicuramente migliore di quello trascorso, con la crisi che, a sentire gli esperti economici, si protrarrà per almeno altri due anni. Di questo fenomeno non è solo vittima l'Italia, ma ne vengono colpiti, anche se in misura minore, altri Paesi europei. Questo deficit di alimentazione ha conseguenze nefaste specialmente nei primi anni di vita e di crescita maggiore e cioè tra i 5 e i 10 anni, colpendo sia lo sviluppo fisico, che l'intelligenza, ed incidendo anche sul carattere delle persone. Non siamo in Burkina Faso, ma è paradossale che vengano buttate montagne di cibo e vi siano persone che non riescano ad alimentarsi in modo sano ed equilibrato e più specificatamente: circa 3 milioni di persone che vivono o meglio sopravvivono sotto la soglia di povertà. Una famiglia di due persone è considerata povera se spende meno, in cibo e bevande, di 199 euro in Sicilia e 255 euro in Trentino Alto Adige, mentre una famiglia "benestante" spende 525 euro al mese, un nucleo "alimentarmente povero" ne spende in media 155 (poco più di 5 euro al giorno). Il problema riguarda tutta l'Italia, ma è più elevato nel Sud soprattutto in Basilicata (9,1 %), Calabria (8,2 %) e nelle Isole Sicilia (9,2 %) e Sardegna (10,8 %) e ne sono vittime più colpite i bambini e giovani, gli anziani e le persone sole, le famiglie più numerose (l'indice di povertà va al 10,4% per le famiglie con più di cinque componenti), i separati e, o i giovani dai 35 ai 39 anni, che non possono permettersi, dopo aver pagato l'affitto di casa, anche un pasto



decente, ed anche gli anziani, specialmente al Sud e nelle isole. Con la crisi a cambiare sono anche le priorità di consumo, cioè il 10% delle famiglie con reddito più basso pensano prima a pagare l'affitto di casa e poi a fare la spesa e viene a trasformarsi la linea di povertà, oggi definita come il costo minimo del vivere civile. Con la crisi il bilancio familiare viene fatto quadrare passando dall'alta alla media, per finire alla bassa qualità della borsa della spesa e questo problema peggiorerà ancora con l'aumento della disoccupazione che raggiungerà il 9,1 % nel 2009, per salire al 10,5 % nel 2010. Legato a questo problema è anche l'incremento dell'immissione di assegni scoperti, che a sentire un rapporto di Bankitalia è quest'anno aumentato fino a 1,6 miliardi di euro con un aumento del 12,9 % rispetto al 2008 e la maggior parte di questa somma sono assegni scoperti emessi dalle famiglie. Tutto questo non è solo un problema di sopravvivenza economica, ma anche di natura psicologica, poiché le persone abbandonate a sé stesse possono continuare ad indebitarsi fino a perdere completamente la propria autostima ed essere così incapaci di reagire; di conseguenza anche nelle strutture dei Centri di Salute Mentale aumentano in modo esponenziale i segni di disagio psicologico e "male di vivere" rendendo ancora di più la nostra società precaria e con una speranza di futuro per le prossime generazioni peggiorare del nostro attuale presente.

I NUMERI

La soglia di indigenza cambia fra Nord e Sud

223 €

al mese il limite nazionale al di sotto del quale scatta l'allarme indigenza, una soglia che arriva fino a 252 € al Nord mentre al Sud il limite è di 196 €

60%

dei casi di povertà alimentare è provocato dalla perdita del proprio lavoro

35 €

per l'acquisto di carni e salumi è la spesa massima consentita a chi scende sotto la soglia di indigenza

12,4%

La percentuale dei disoccupati italiani che soffre la fame.

ASS. ORDINARIA 2009

LA LOCOMOTIVA

**C/O VIA MINETTI 6
(NUOVA SEDE)**

**16 FEBBRAIO 2010
ORE 9.30**

COMUNICATO LA LOCOMOTIVA

SI COMUNICA AGLI AMICI E ISCRITTI CHE LA NUOVA SEDE E' IN VIA DON MINETTI, 6 - NELL'EDIFICIO DELLE F.S - RAGGIUNGIBILE PROSEGUENDO DOPO IL BINGO PER 200 MT. CIRCA SULLA SINISTRA - SAREMO PRESENTI IL MARTEDÌ OLTRE CHE IN SEDE ANCHE IN VIA BALBI 25 (DI FRONTE AL FERRHOTEL FS) ORE 9 - 11.

NELL'EVENTUALITÀ CHE NON FOSSIMO PRESENTI IN VIA BALBI, VI PREGHIAMO DI VERSARE LE QUOTE A:

SIG. RA LUCIANA AMM. DLF E/O SIG. ANZALDI

LA RICEVUTA SARA' INVIATA VIA E-MAIL O POSTA

INFO: D'ANNA S. 010881012 - FASCIO E. 0106042460/ 3498750273 - 12 € - ISCRIZIONE 2010

Un'affermata attrice nostrana

di Roberto Della Vedova

Ha recitato sempre in parti di rilievo o da protagonista, in una dozzina di commedie sia in lingua, sia in "zeneize", con qualche sconfinamento nel "sanremasco", sua parlata (e terra di nascita) originaria. Una per tutte: l'interpretazione di Lady Bracknell in "L'importanza di chiamarsi Ernesto", di O. Wilde. Ultimamente è impegnata nel teatro dell'assurdo, con lavori di N. Vaccamorta, N. Bernardini, V. Banchemo, tutti operanti a Genova. E' stata diretta, tra gli altri, da L. Costa, E. Campanati. Per il teatro in dialetto, ha recitato, tra le altre, con la Compagnia San Fruttuoso, diretta da E. Scaravelli, per la regia di A. Rossi. Con la "G. Govi" di P. Campodonico. Con la "Compagnia Stabile" calcando il palcoscenico dell' Ariston a San Remo. Se a tutto ciò aggiungiamo che ha cantato con "La Combriccola" di Sant'Illario, ha letto stralci

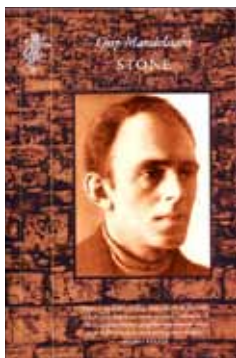
di vita di personaggi storici, interpretato poesie in premi letterari, inciso cassette di canzoni genovesi siamo quasi al top della sua attività, iniziata proprio recitando le poesie nel gruppo DLF "O Nostro Parlà - O Nostro Scrive". Poesie di Lino Donato, fortunato coniuge della nostra attrice; e uno dei dieci fondatori del gruppo (5 maggio 1985). Sto parlando di Bianca Podestà, attrice per caso, come ama definirsi. Certo era difficile presagire una carriera teatrale, per una solerte impiegata dell'ufficio spedizioni della Piaggio. Le vicende del complesso industriale, trasferito a Pontedera, fecero sì che la nostra futura cantante-attrice, dopo due anni di semipendolarismo nella cittadina toscana, si ritrovasse in pensione anticipata in quella certa età (purtroppo certa), in cui subentra quel... non so che, in cui viene voglia di realizzare qualcosa.

Scopertasi una voce che riesce ad essere melodica o tonante, una buona memoria, e tempo libero; anno dopo anno, imparando contemporaneamente anche due parti in due distinte commedie, con una volontà che hanno spesso le persone non proprio alte - cosa che l'ha agevolata sul palcoscenico - anno dopo anno, dicevamo, ha costruito il suo personaggio. Ciò grazie anche ai registi che l'hanno diretta con entusiasmo. Ha ricevuto parecchi riconoscimenti come migliore attrice. Uno a Roma dalla FITA Nazionale (Federazione Italiana Teatro Amatori) e uno regionale, proprio nella sua città natale, al teatro Albatros. Nei recital del gruppo, fa da spalla o da protagonista in gustose scenette, sia al marito, sia al sottoscritto. Il suo esempio serve da sprone per quanti nell'età degli anta, desiderino sfruttare le loro capacità, spesso nascoste.

"Gocce di rugiada"

a cura di Goffredo Riccelli

Osip Mandel'stam è un poeta russo di origine ebraica vissuto nella prima metà del secolo scorso. Nasce nel 1891 e muore in un campo di prigionia siberiano nel 1938. Nel suo paese viene riabilitato solo in epoca recente, nel 1986 in pieno periodo di apertura culturale inaugurato da Gorbaciov. Le sue liriche non sono collegabili all'epica della rivoluzione bolscevica, ma ad un lirismo a volte angosciato. Fu uno studioso assiduo dei poeti del trecento italiano, tanto da scrivere un volume intitolato "Conversazioni su Dante", anche quello pubblicato postumo in Russia negli anni '60. In quel saggio, Mandel'stam, **riversa tutto il suo amore per il suono della parola italiana**, tessendo una lode al poema dantesco che ancora



oggi suscita meraviglia per la sua provenienza linguistica. Questo intellettuale, profondamente russo, nella sua patria ha sofferto l'incomprensione e l'emarginazione da un regime che, in generale, non ha saputo riconoscere il valore dei propri figli. Mandel'stam non si arrende al silenzio ed ad un certo punto scrive una poesia che, se si pensa al periodo in cui viene redatta, dimostra il suo enorme coraggio. Parecchie persone in quel periodo per molto meno sono state processate e uccise. Mandel'stam forse per merito della protezione di qualche lungimirante politico ebbe a subire "solo" la deportazione in un campo, dove morì alcuni anni dopo per malattia. La poesia è quella che segue, scritta nel 1933 nella bella traduzione di Remo Faccani (da Osip Mandel'stam - Ottanta Poesie a cura di Remo Faccani, Ed Einaudi Torino 2009).

*Viviamo senza più avvertire sotto di noi il paese,
a dieci passi le nostre voci sono già bell'e sparse,
e dovunque ci sia spazio per una conversazioncina,
eccoli ad evocarti il montanaro del Cremlino.*

*Le sue tozze dita come vermi sono grasse,
e sono esatte le sue parole come i pesi di un ginna-
sta; se la ridono i suoi occhiacci da blatta
e i suoi gambali scoccano neri lampi.*

*Ha intorno una marmaglia di gerarchi dal collo sot-
tile.*

*I servigi di mezzi uomini lo mandano in visibilo.
Chi zirla, chi miagola, chi fa il piagnucolone;
lui, lui solo mazzapicchia e rifila spintoni.*

*Come ferri di cavallo decreti su decreti egli ap-
pioppa all'inguine, in fronte, a un sopraciglio, in un
occhio.*

*Ogni messa a morte, con lui, è una lieta
cuccagna e un largo torace di osseta.*

Novembre 1933

A me sembra, e la traduzione mi aiuta, che si senta riecheggiare qualcosa di Gioacchino Belli o di suoi sodali. Forse il Mandel'stam, nella sua frequentazione di poeti italiani, ne ha sentito l'eco.

Il Gruppo Escursionisti DLF organizza la serata

"dieci anni insieme"

Venerdì 26 febbraio - ore 21

TEATRO ALBATROS - Via Roggerone, 8 - Genova Rivarolo

Tutto quanto fa conoscenza sul territorio, con la tradizionale esilarante videoproiezione sull'attività escursionistica del 2009.

Dalle zampogne al muro del suono

di Antonio Vivaldi

Se si chiedesse a un gruppo di persone sopra i 50 anni di associare il Natale a immagini o ricordi, molti citerebbero gli zampognari abruzzesi, figure in abiti antichi e contadini che si muovevano nei panorami urbani delle festività del boom economico. Natale è in genere associato alle luci (anzi a un termine ormai suo specifico quale "luminarie"), ma persino più profondo è il suo legame con il suono. Davvero incredibile è infatti il numero delle canzoni e degli album natalizi che sono stati pubblicati nel corso degli anni. Quel che qui ci interessa è osservare come le migliori canzoni e i migliori dischi natalizi abbiano saputo trascendere il mero sentimento festivo per allargarsi a comprendere più ampi spazi emotivi. La canzone di Natale per eccellenza fra quelle degli ultimi 100 anni è **White Christmas**, composta da Irving Berlin e cantata da Bing Crosby, ancora oggi

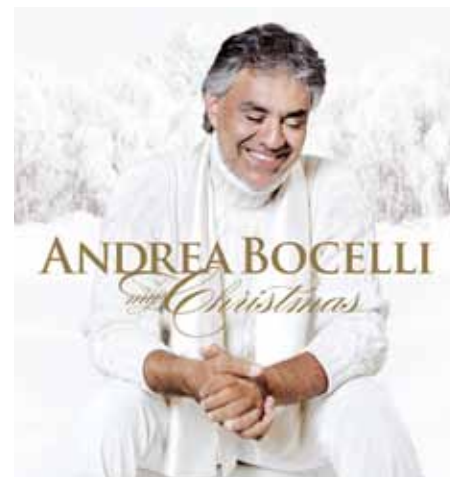


il singolo più venduto nella storia della musica. Di sicuro si tratta di una melodia suadente e carezzevole, ma la ragione profonda per cui, nel 1942, colpì così tanto la fantasia degli ascoltatori è un'altra: quella canzone così rassicurante rappresentava una speranza

di giorni migliori per chi si trovava circondato da una guerra che sembrava destinata a durare a lungo (come infatti fu). Se **White Christmas** è la canzone di Natale (e Bing Crosby con la sua faccia da bravo papà l'interprete ideale), l'album di settore a tutt'oggi insuperato rimane **A Christmas Gift For You from Phil Spector** (1963). Anche qui il discorso va molto oltre il mero, e peraltro eccelso, assunto musicale. Phil Spector, il mitico produttore che creò il cosiddetto "muro del suono" è sempre stato un paranoico pericoloso. Nel 2003 venne accusato dell'assassinio di una donna trovata morta nella sua villa e dopo un lungo processo è stato infine condannato (le prove a suo carico erano in effetti schiaccianti). Eppure Spector, la creatura meno natalizia che esista, ha saputo riprendere l'idea della bianca e nevosa melodia crosbyana per regalargli i colori caldi del soul e del pop dando vita a una fusione sonora a tutt'oggi invidiata e insuperata. Di canzoni e dischi di Natale si potrebbe parlare per ore, magari facendo notare come molto corposo sia il filone della "festa mesta". Se si deve citare solo un pezzo in questo ambito, la scelta potrebbe cadere sulla straziante **Fairy Tale Of New York** degli irlandesi Pogues: una coppia di disgraziati, impersonati dalle voci di Shane MacGowan – abbastanza disgraziato anche nella realtà - e Kirsty MacColl si scambiano accuse e impropri e cercano giustificazioni ai propri fallimenti con una sfa-



villante New York sullo sfondo. E il Natale italiano? Detto che uno dei pochi nostri prodotti di esportazione sonora, Andrea Bocelli, sta facendo faville con **My Christmas**, vanno ricordati almeno due notevoli momenti cantautorali, **Natale è il 24** del misconosciuto Piero Ciampi e **Natale** di Francesco De Gregori, modellata sulla **Christmas in Prison** dell'americano John Prine e che compie il miracolo – natalizio, ovviamente - di far sembrare almeno per una volta emotivamente partecipe il criptico cantautore romano.



Convenzionato
DLF Genova



Effegi Direct[®]
finanziaria generale

**FINANZIAMENTI FACILI E VELOCI A:
Pensionati, Dipendenti, Autonomi, Extracomunitari**

Via Cornigliano, 358 r. - 16152 Genova - Tel. 010 6143552 - Fax 010 6012651

Consulenza gratuita anche a domicilio - tel. 010 3025416

Gruppo Biliardo DLF Rivarolo.

La "spettacolare cavalcata" 2008 - 2009!

Quella appena trascorsa è stata per il Gruppo Biliardo del DLF Rivarolo una stagione fantastica e ricca di successi, frutto di autentica maestria e di alta qualità agonistica. L'eco delle gesta sportive dei nostri atleti, immortalati nella formazione arancio, **PRIMA classificata** del 12° Campionato Provinciale a squadre categoria A1 2008 - 2009 (in piedi da sin a dx: E. Girpi, M. Ciccionesi, F. Provenzano, A. Lanata, A. Ottone, P. Ghetta, G. Garramone, L. Gatto, A. Dandolo; accosciati da sin a dx: G.P. Fabbricati e P. Pittaluga), è stata così ampia, da valicare l'angusto ambito, si fa per dire, dopolavoristico, andando a catturare persino l'attenzione dei media televisivi, ottenendone così ulteriore lustro per le mirabili doti di prestazione possedute dall'intera squadra. A tutti gli atleti della compagine di Biliardo DLF Rivarolo e ai loro responsabili dunque gli ammirati complimenti di tutto il Dopolavoro Ferroviario!



Di seguito elenchiamo le affermazioni conseguite dalla squadra nell'annata agonistica 2008 - 2009.

- 17/12/2008: **1° class.** - M. Ciccionesi Trofeo degli "Assi" - Gara Nazionale Singola
 - 21/01/2009: **1° class.** - M. Ciccionesi 4a Prova Trofeo "The Best" individuale
 - 22/02/2009: **2° class.** - G. Garramone e L. Gatto Campionato Provinc. a coppie - cat. A
 - 22/02/2009: **2° class.** - P. Ghetta e M. Sanguineti Campionato Provinc. a coppie - cat. B
 - 19/04/2009: **1° class.** - A. Dandolo Trofeo "The Best" individuale - cat. A
 - 04/06/2009: **1° class.** - DLF Rivarolo Campionato Provinc. a staffetta
- (P. Ballerini, M. Brignole, P. Masini, A. Ottone)

Campionato di Calcio Amatori a 7



Presidente Mario Nicolini; Responsabile Alessandro Cabella; Dirigente accompagnatore Dino Di Carlo. Girone B campo Coronata. Giorno previsto per le gare giovedì sera.

- 1) CADORE MARCELLO portiere
- 2) VALLA SILVANO difensore
- 3) CARMASSI LUCIANO difensore
- 4) FAZZARI MASSIMO difensore
- 5) TRIMBOLI SALVATORE difensore
- 6) MATIUZZO ANDREA centrocampista
- 7) BALESTRERO EMANUELE centrocampista
- 8) MAOLONI GIORGIO centrocampista
- 9) PUDDU ALESSANDRO centrocampista
- 10) LAMINI ANDREA centrocampista
- 11) LOIERCIO LUCA attaccante
- 12) CASTRONOVO MARCO attaccante

Giornata 1 del girone di Andata dal 19/10/2009 al 23/10/2009
DLF PER LO SPORT HOLLAND
 Giornata 2 del girone di Andata dal 26/10/2009 al 30/10/2009
 LA ZAURA **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 3 del girone di Andata dal 02/11/2009 al 06/11/2009
 ROCCACANNUCCIA **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 4 del girone di Andata dal 09/11/2009 al 13/11/2009
DLF PER LO SPORT GREEN TEAM APRILE
 Giornata 5 del girone di Andata dal 16/11/2009 al 20/11/2009
DLF PER LO SPORT ARCI AMICI '72
 Giornata 6 del girone di Andata dal 23/11/2009 al 27/11/2009
 S.MAURIZIO LA MARINELLA **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 7 del girone di Andata dal 30/11/2009 al 04/12/2009
 PIZZ. 23 FEBBRAIO LO STALLONE **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 8 del girone di Andata dal 14/12/2009 al 18/12/2009
DLF PER LO SPORT GIOVANETTI

Giornata 9 del girone di Andata dal 11/01/2010 al 15/01/2010
 MBB SPORT ASD **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 10 del girone di Andata dal 18/01/2010 al 22/01/2010
DLF PER LO SPORT CIRCOLO UGUAGLIANZA
 Giornata 11 del girone di Andata dal 25/01/2010 al 29/01/2010
 CARROZZERIA KF **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 1 del girone di Ritorno dal 08/02/2010 al 12/02/2010
 HOLLAND **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 2 del girone di Ritorno dal 15/02/2010 al 19/02/2010
DLF PER LO SPORT LA ZAURA
 Giornata 3 del girone di Ritorno dal 01/03/2010 al 05/03/2010
DLF PER LO SPORT ROCCACANNUCCIA
 Giornata 4 del girone di Ritorno dal 08/03/2010 al 12/03/2010
 GREEN TEAM APRILE **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 5 del girone di Ritorno dal 15/03/2010 al 19/03/2010
 ARCI AMICI '72 **DLF PER LO SPORT**

Giornata 6 del girone di Ritorno dal 22/03/2010 al 26/03/2010
DLF PER LO SPORT S.MAURIZIO LA MARINELLA
 Giornata 7 del girone di Ritorno dal 29/03/2010 al 02/04/2010
DLF PER LO SPORT PIZZ. 23 FEBBRAIO LO STALLONE
 Giornata 8 del girone di Ritorno dal 12/04/2010 al 16/04/2010
 GIOVANETTI **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 9 del girone di Ritorno dal 19/04/2010 al 23/04/2010
DLF PER LO SPORT MBB SPORT ASD
 Giornata 10 del girone di Ritorno dal 03/05/2010 al 07/05/2010
 CIRCOLO UGUAGLIANZA **DLF PER LO SPORT**
 Giornata 11 del girone di Ritorno dal 10/05/2010 al 14/05/2010
DLF PER LO SPORT CARROZZERIA KF

QUARTI DI FINALI DAL 17 AL 21/5/2010
SEMIFINALI E FINALI DAL 24 AL 28/5/2010

Un anno "alla grande" per i ciclisti

di Sergio Coppellotti

E' tempo di bilanci e, come tutti gli anni, quello del Gruppo Ciclismo del DLF di Genova è più che positivo. L'attività svolta è stata molto importante e intensa. Importante perché abbiamo partecipato ad eventi come la Commemorazione dei martiri al Sacrario della Benedicita ed alla manifestazione del 25 Aprile presso la casa di Sandro Pertini nel paese di Stella San Giovanni comune di nascita del nostro amato e indimenticabile ex Presidente della Repubblica. Intensa perché oltre alle ciclo-turistiche del campionato Provinciale UISP, dove ci siamo classificati al 4° posto mancando il podio per una manciata di punti, c'è stata la partecipazione al Raduno Nazionale DLF a Castellaneta Marina in provincia di Taranto. Inoltre perché abbiamo portato a termine i 10 percorsi, piuttosto impegnativi, del Master interno con un alto numero di presenze a tutte le prove. Una di queste comprendeva il Passo del Ghisallo con relativa visita al Santuario dei ciclisti. Abbiamo onorato il Campionissimo Fausto Coppi nel 90° anniversario della nascita con un'escursione a Castellania suo paese natale e sede del mausoleo;

alcuni di noi hanno partecipato a "Granfondo" e ad altri percorsi aggiuntivi. Ma guardiamo al futuro! Il programma per il 2010 prevede la partecipazione al campionato Provinciale UISP che, viste le difficoltà che s'incontrano ad ottenere i permessi dagli organi competenti, si svolgerà presumibilmente con la formula della randonné. E in più il raduno Nazionale DLF - il Master interno - la scalata ad un passo alpino - allo studio un itinerario a tappe di circa una settimana. Anche quest'an-

no, potete scommetterci, c'impegno per raggiungere tutti gli obiettivi che ci siamo posti. V'invitiamo dunque ad aggiungerci a noi e iscriverci numerosi al Gruppo Ciclismo del DLF di Genova... Vi aspettiamo!!



Tennis. Tempo di Bilanci

di Maura Dermidoff

Cari Soci, siamo arrivati a fine dell'anno 2009 e come consuetudine è tempo di tirare le somme.

E' motivo d'orgoglio poter dire che anche in tempi di "vacche magre", ovvero durante l'esercizio 2009, pur in presenza di una crisi generale che investe tutti i settori e sui cui contorni è inutile dilungarsi, il Circolo Tennis di Genova Quarto ha raggiunto, seppur con qualche difficoltà, buoni risultati in termini d'iscrizione ai corsi e di impiego della struttura. La nostra **Scuola Tennis** vede transitare settimanalmente sui campi ben 260 ragazzi, soprattutto grazie ad un minuzioso lavoro organizzativo progettato dal **Mister Guastamacchia**, fonte inesauribile di idee, e dai suoi bravi Maestri, che sanno rendere allegre e divertenti le lezioni di ogni corso per allievi di tutte le età.



I nostri Soci, circa 180, hanno utilizzato con continuità i campi; vogliamo cogliere l'occasione per porgere a tutti gli assidui frequentatori un doveroso ringraziamento. Al successo del Circolo ha contribuito anche l'attività sociale e agonistica. Ricordiamo insieme alcune recenti manifestazioni.

Domenica 25 ottobre 2009 si è tenuta un'intera giornata di puro tennis dedicata alle signore. Le socie del Circolo, divise in due squadre "**Pantere**" e "**Tigri**", hanno potuto dimostrare la loro aggressività, sferrando i loro migliori colpi e banchettare insieme! Al termine della manifestazione entrambe le squadre hanno in rappresentanza dell'evento hanno donato al circolo una bella fontana in pietra e a Mr. Pinas una figura scolpita.

Domenica 22 Novembre 2009 si sono svolte le Finali dei Tornei Sociali di:
Doppio Maschile: **Riganti - Compaire**
Doppio Femminile: **Rossi - D'Isidoro**
Doppio Misto: **Giorgi - Fordred**

Il ricavato è stato devoluto ai Terremotati d'Abruzzo. Il numero dei partecipanti è stato soddisfacente, anche se per tale finalità ci si poteva augurare una maggiore partecipazione.

Il freddo pungente di **domenica 13 dicembre 2009** non ha fermato il "**Doppio giallo di Natale**". Il meeting ha contato una partecipazione di Soci e accompagnatori veramente inaspettata, numerosa e coinvolgente. Numeri e occasioni che esaltano uno spirito di squadra per un'ottima performance! Cari Soci, il nostro presidente ha definito il circolo Tennis di Quarto "la più bella realtà" sportiva del DLF genovese e crediamo che la direzione di Mr. Guastamacchia potrà riservarci in futuro ancora molte piacevoli sorprese.

Da tutto lo staff i più sinceri **Auguri di Buon Anno!**

UNA SEDE IN PIU' PER IL CENTRO ONCOLOGICO

Il sogno si è finalmente realizzato. Ci abbiamo lavorato un anno intero, abbiamo bussato a tante porte, coinvolto tanti amici e alla fine ci siamo riusciti. Nel centro di Genova, in piazza Colombo 3/5 (2° piano) abbiamo inaugurato la nuova sede del COL. Scrivete e ricordate bene questo indirizzo: è la prima volta che un'associazione di volontariato apre un grande ambulatorio nel pieno centro della città, offrendo servizi del tutto gratuiti, senza alcun sostegno da parte dei grandi Enti e Istituzioni. 120 metri quadrati, tanto spazio, tanta luce, tanta voglia di fare insieme ai tanti volontari, medici e cittadini che vorranno condividere con noi questa nuova avventura. Che tanto nuova, in fondo, non è, visto che aprendo nuovi spazi non facciamo altro che dare nuove opportunità alle cose che già stiamo facendo

dal primo giorno: diffondere una cultura della prevenzione, dell'oncologia e della medicina basata sulla partecipazione e il coinvolgimento (possibilmente in allegria) di tutti. Intendiamo potenziare i servizi ambulatoriali, offrendo consulenze anche nel campo dei disturbi metabolici e dell'alimentazione. Abbiamo in mente una medicina a 360 gradi e ne vedrete di belle! Poi vogliamo fare molto di più nel campo dell'educazione, della formazione e della comunicazione (grande successo ha avuto, a proposito, il corso che abbiamo tenuto a novembre nei locali messi gentilmente a disposizione dal DLF di Genova). Coinvolgeremo di più i ragazzi con Facebook e senza, andando contro certi luoghi comuni che li descrivono apatici e poco creativi. Insomma seguitemi e sosteneteci, non resterete delusi!



UN ANGELO VICINISSIMO E TANTO CONVENIENTE: QUELLO DELLA PREVENZIONE

L'unico tipo di prevenzione che non ci piace - ormai lo sapete benissimo - è quella voluta, pensata, organizzata in tutto e per tutto dagli altri. Magari funziona alla grande, sia chiaro, ma a noi piace la partecipazione e il coinvolgimento di tutti. I protagonisti della prevenzione siamo noi, ciascuno di noi. Così abbiamo chiesto al maestro Musante di rappresentarla sotto forma di Angelo, in un piccolo tondo di ceramica, coloratissimo e allegro. Da mettere sotto e sull'albero, regalare agli amici, conservare come

un bel ricordo. Ne abbiamo prodotte 10.000 copie e le stiamo diffondendo per tutta la città. Piacciono molto e fanno simpaticamente pensare che quando si tratta della nostra salute (e non solo) è meglio partire dall'Angelo che è dentro di noi. Poi ben vengano mammografie, PAP test e via dicendo, ma avendo già le nostre maniche rimboccate. Convinceremo tanti ferrovieri a comprarlo, regalarlo, distribuirlo? **Vi aspettiamo in piazza Colombo o a Sestri. Intanto i più cordiali auguri a tutti.**

I NOSTRI SERVIZI

Il COL opera in due sedi: quella storica di via Sestri 34, Tel. 010. 6091250 e quella nuova di piazza Colombo 5/3, 010.583049 e 8594875.

Per comunicare con noi scrivete al nostro indirizzo di posta elettronica ncoponente@libero.it.

Per avere informazioni più aggiornate sulle nostre attività

CONSULTATE IL NOSTRO SITO www.ncoponente.it

Il nostro Centro è in grado di offrire i seguenti servizi:

- Attività ambulatoriale di diagnosi precoce: senologia, ginecologia, gastroenterologia, testa - collo, urologia, dermatologia, endocrinologia e nutrizione;
- Incontri di educazione alla salute rivolti alla popolazione generale e alle aziende;
- Interventi educativi nelle scuole;
- Corsi specifici di educazione alimentare e ai corretti stili di vita (fumo, alcool);
- Sostegno all'assistenza domiciliare ai malati oncologici;
- Attività di counseling e di sostegno a malati, familiari e cittadini;
- Reclutamento e formazione di volontari da coinvolgere nelle diverse attività.

La prevenzione è amicizia

“Dopo gli anni del rigore”

Ultimo romanzo di Eligio Imarisio

a cura di Pasquale Costa

Il convoglio ferroviario (in quanto tale) trainato da locomotiva elettrica o a vapore, di solito nei romanzi resta quel che è: un mezzo di trasporto, variamente coreografico a seconda dell'ambientazione dell'opera stessa. Tutt'al più il treno si muta in luogo di loschi traffici e persino di delitti, come nel celebre caso del favoloso “Orient Express”.

Da poche settimane è in libreria l'ultimo libro di Eligio Imarisio, **Dopo gli anni del rigore** (Ed. Le Mani, pagg. 150), un romanzo in cui il treno è addirittura il coprotagonista. Ma andiamo con ordine.

Eligio Imarisio è uno scrittore e giornalista genovese, accademico di merito dell'Accademia Ligustica di Belle Arti. Ha pubblicato numerosi ed importanti saggi (riferiti prevalentemente alla cultura artistico letteraria del secondo Ottocento e del primo Novecento) con differenti case editrici, in varie città italiane, per collane dirette fra gli altri da Giulio Carlo Argan, Antimo Negri, Franco Della Peruta. L'autore, proseguendo in forma di romanzo una originale discussione socio-artistica avviata da tempo, ha pubblicato inoltre: *Dentro il “Quarto stato”* (Genova, 1998); *Il Gruppo del “Fiume Grigio”* (Genova, 2000); *La pittrice del vapore “Sirio”* (Genova, 2003), citazione a catalogo della mostra “Transatlantici. Scenari e Sogni di mare” (Skira); *Percezioni d'Oriente* (Genova, 2004); *Un lusso inutile per un uomo di Stato* (Recco, 2005); *Dopo gli anni del rigore* (Recco, 2009). Sul suo penultimo volume, si è impennata la tavola rotonda “Dalla Resistenza al referendum per la difesa della Costituzione”, svoltasi a Genova nella Sala di Rappresentanza di Palazzo Tursi, il 19 aprile 2006. Il Prof. Imarisio è inoltre l'ideatore ed il curatore di eventi che molti di noi ben ricordano: le mostre (e relativi cataloghi): *Il naufragio del vapore “Sirio” nell'anno 1906* (Genova, 2005), da cui ha preso

avvio una spedizione subacquea in Spagna, presso il luogo del naufragio; *La Cultura della Fabbrica. Capacità ingegneristica e valentia operaia nell'etica del lavoro, 1880-1980* (Genova, 2006). Ultima in ordine temporale è stata la manifestazione “Achtung! Banditi!” *Parole per Film* - un ponde-



roso volume più il film omonimo appositamente rimasterizzato in DVD - con le collaborazioni dei registi Carlo Lizzani e Giuliano Montaldo, presso la Sala del Minor Consiglio di Palazzo Ducale a Genova (2008). Fatta la sua conoscenza, all'autore rivolgiamo alcune domande.

Qual è la trama del romanzo?

“La trama si dipana attorno alla figura del prota-

gonista, il genovese Nicola Bitta, che durante gli studi universitari aderisce al movimento di “Giustizia e Libertà”. Braccato dalla polizia fascista, combatte in Spagna, si rifugia in Francia e partecipa alla liberazione di Parigi, città in cui trova la stima e il lavoro. Il libro è, segnatamente, la storia di un'amicizia fraterna e di un amore intenso, che la musica, la filosofia e l'alpinismo imbrigliano in una trama avvincente. È la storia di vita vissuta da un borghese, sensibile all'Italia in anni difficili”.

Detta così, sembra un libro interessante! E il treno?

“L'intera scrittura del libro è in flash-back: tutte le scene sono retrospettive ed avvengono in treno...”.

Quindi il treno...?”

“...diventa non soltanto una sorta di grande cinema, sul cui schermo si proietta la vita stessa del protagonista, amori e drammi compresi, ma il treno si trasforma in un qualcosa di umano, di confidenziale: quasi un protettore muto ed affettuoso del protagonista”.

Lei ci mette parecchia curiosità e, dunque, voglia di leggere il romanzo. Ma come si struttura il racconto?

“Il libro si apre in una stazione ferroviaria di Parigi, la Gare de Lyon, e si chiude in una stazione ferroviaria di Genova, Piazza Principe, nell'anno 1950. È lungo quanto un viaggio ed i suoi capitoli sono scadenziati dalle stazioni presso cui il convoglio si ferma. Rappresenta, in altri termini, la corsa con la velocità del treno verso una verità che Nicola Bitta intuisce, ma che spera infondata. Ed intorno a questa verità, scorrono tutti i personaggi e gli avvenimenti d'una scelta di vita”.

È un libro civile, forse passionale?

“È un libro “umano”, nel senso che contiene divertimento ed apprensione; soprattutto stimola, nelle mie intenzioni, alla riflessione”.

OTTICA Sparviero

SCONTO CONVENZIONATI

via S.Lorenzo 103r.
orario continuato
chiusura ore 20

FOR PRESIDENT

Festa della Befana



Ringraziamo:
CIV Millepassi a Certosa
Gian Giò giocattoli
Cartoleria DeMoe
Carrozzeria Torino
AGOS
i Caroggè
tutti gli Artisti
Vittorina Cosso
Carlo Cambiaso

• **CINEPLEX** •

*ti aspetta un inverno
di grande cinema!*