



la Città del Crati



n. 10/lunedì 14 ottobre 2024

F O
a r
s i
c e
i n
n t
o a
l e

Sin dai tempi di Marco Polo l'Oriente ha esercitato un fascino particolare nella mente e nel cuore del cittadino occidentale. L'imitazione della 'orientalità' ha però portato, pian piano, l'Occidente a fraintendere e svuotare di significato tutti i tesori spirituali che furono trasmessi dall'Est all'Ovest del mondo, incapace com'era di comprendere il senso profondo di ciò che aveva veduto e appreso. È possibile, oggi, riscoprire una tale diversità di visione, oppure siamo per sempre destinati a conoscere senza però mai 'sapere'?

di Stefano Protano

Partiamo da un fatto concreto: i paesi occidentali pullulano oggi di influenze orientali, volgarizzate però e abbassate a mero divertissement per turisti o a intrattenimento commerciale per le masse degli uomini, uno dei tanti prodotti di consumo della moda capitalistica contemporanea, inadatta a penetrare nelle profondità delle cose, verso l'essenza, e condannata dunque a restare perennemente sulla superficie, presso l'apparenza. Basti osservare attorno a sé il numero di ristoranti cinesi, giapponesi, thailandesi e fusion sorti negli ultimi anni, in ogni momento affollati; i festival dell'Oriente, fieristiche catacombe di ciò che di bello vi fu e vi è tuttora nella cultura orientale; i confusi mercatini tradizionali e i giardini curati in stile Zen, che non celano il nervosismo e l'inquietudine di chi li ha allestiti; le sale da tè e le fumerie, semplici bar e pub che non sono se non pallide reminiscenze di una ritualità antichissima e intrisa di morale; i nuovi "sport" (ad esempio: lo Yoga e il pilates) derivanti da quella che per gli Indù è una integrale condotta di vita e da noi diviene una sciocca attività da palestra o al massimo una pratica di benessere fisico – epurata completamente la zona psichica che invece lì è assolutamente fondamentale –; e infine queste novelle sette religiose (Soka Gakkai e similari), che di religioso invero nulla hanno, e che riescono a ribaltare completamente la concezione filosofica dei Buddisti pur mantenendone il nome, giacché tanto l'ignoranza delle moltitudini non trova niente di paradossale né di contraddittorio in siffatte elaborazioni strampalate e senza costrutto. Così, siamo divenuti simili a degli stolti che, continuando ancora a brancolare nel buio di quel Nulla che è l'idea propria del nichilismo occidentale, credono in definitiva d'essere intelligenti e saggi e si dimostrano, quindi, insopportabilmente saccenti oltre che stupidi, non riconoscendo i propri limiti intellettuali, e non sapendo nemmeno più di non sapere.

Tuttavia, senza nulla togliere alla reale o presunta "utilità" di tutte queste iniziative – non essendo certo l'utilitarismo la mia attuale teoria di riferimento nella riflessione –, credo sia necessario approfondire ciò che dello spirito dell'Oriente è sfuggito e sfugge all'Occidente, per far chiarezza su una Verità che è, certo, lontana da quella cui noi siamo abituati, ma al contempo effettivamente affascinante, capace com'è di appassionare migliaia e migliaia di uomini da molto tempo prima che Cristo nascesse sulla terra (Buddha, ad esempio, fu quasi contemporaneo di Socrate), e da prima, inoltre, che Mosè guidasse il popolo ebraico in fuga

dall'Egitto (l'Induismo dei Veda risale a circa mille anni indietro rispetto alla stesura dei testi biblici). Sin dalle origini le Filosofie orientali hanno fatto dell'ascetismo e della rinuncia il fulcro attorno al quale edificare il proprio pensiero. In primo luogo: l'"ascesi", cioè l' "elevazione spirituale", attraverso la rinuncia al possesso dei beni materiali; in secondo luogo e ancor più in là: l'ascesi mediante la rinuncia, persino, a quegli stessi desideri che stanno alla base del possesso di qualsivoglia bene materiale o immateriale. In ciò, ad esempio, Induismo e Buddismo, le due grandi religioni orientali, quelle con il maggior numero di fedeli tra le moltitudini, si accordano mostrandosi del tutto simili se non addirittura analoghe. D'altronde, il Buddismo non è altro che una derivazione e uno sviluppo dell'Induismo, così come il Cristianesimo è una derivazione e uno sviluppo dell'Ebraismo.

In entrambe codeste religioni, essendo il desiderio qualcosa di negativo, di dannoso, in quanto causa interamente il dolore e la sofferenza – l'insoddisfazione e la tensione verso qualcosa che non è proprio –, esso deve essere annullato da uno sforzo interiore e da una concentrazione mentale che occorre continuamente allenare mediante l'esercizio della meditazione. Nondimeno, assieme al desiderio, è necessario annullare anche l'Io che è il soggetto desiderante, e in quanto tale il principio di ogni desiderio dell'uomo rivolto verso se stesso e verso gli oggetti esterni. È proprio questo che si intende con il termine nirvana, comune a entrambe le prospettive: una "estinzione" che è di fatto l'unica libertà possibile, e cioè una libertà dalla volontà che muove tutti gli esseri senzienti; la libertà dalla legge morale universale del Karma, il frutto delle azioni compiute da ogni essere vivente, che genera le successive rinascite dopo la morte (la ruota ciclica del samsara), reincarnati in esseri inferiori o superiori a seconda della condotta che si è tenuta in vita. Anzi, procedendo ancor oltre sino alle conseguenze estreme di siffatta riflessione, secondo tale pensiero, che sminuisce quella che noi occidentali invece reputiamo la nostra natura prima e più intima, l'Io non è affatto una realtà sostanziale e, di contro, neppure le cose lo sono: l'Io è infatti una entità vuota (è "vacuità"), priva di consistenza, composta da una serie di fenomeni che, nella loro molteplicità, ingannevolmente ci danno l'impressione di essere "qualcuno" o qualcosa di compiuto e di unitario; le cose sono infine mera illusione, un velo che è stato posto da una Divinità dinanzi ai nostri occhi (il velo di Maya), e che deve essere squarciato alla fine del raggiungimento della consapevolezza della vera realtà.

**fonte: Gazzetta filosofica
dentro i fatti, la teoria**

L'intera creazione è, pertanto, un alcunché di apparente e vacuo, e cela un Essere che, non essendo accessibile né ai sensi, né tantomeno alla ragione che così tanto hanno valore per la nostra cultura scientifica, va sentito e intuito per mezzo di una vera e propria illuminazione (il satori). Illuminandosi, l'adepto "comprende" finalmente la realtà delle cose che sono così come sono, e può quindi procedere nella sua esistenza in maniera cosciente, come un risvegliato che si avvia verso la propria anelata estinzione. Che il saggio indù e il seguace del Buddha abbiano poi elaborato, rispettivamente, dei metodi alternativi di raggiungimento di quell'unica meta, e differenti ermeneutiche della medesima visione fondamentale, ciò non ha alcuna importanza: il centro metafisico da cui si dipartono le loro particolari filosofie resta infatti lo stesso.

Ma come può credere un occidentale, nell'epoca dell'esaltazione dell'Ego sopra ogni cosa; nell'era in cui, annunciata la morte di Dio, l'essere umano si è autoproclamato simile a ogni Divinità; qui dove le cose non hanno valore se non nella proprietà e nell'utilità pratica, e dove le azioni sono nulle se non conducono al successo, ovvero alla ricchezza e al potere; come può un occidentale credere, dunque, di poter assimilarsi allo spirito orientale? L'Occidente non può che banalizzare ogni retaggio che viene dall'Oriente, mistificandone il contenuto, smarrendone il significato genuino e il senso originario. Ne sono un esempio le pratiche indù dello Yoga e del vegetarianesimo, divenute, il primo, spesso solamente un esercizio corporeo di elasticità e respirazione, invece che una ricerca di contatto con l'Essere autentico e una partecipazione mistica alla Natura divina (sia essa nominata Brahman o Natura di Buddha), tramite la cancellazione delle proprie pulsioni desideranti; il secondo, divenuto in molti casi una mera questione di salute biologica e di fanatismo (e parziale) rispetto delle forme di vita – non però tutte le forme in genere –, ma le sole forme animali, come se le forme vegetali non meritassero, in quanto vive e senzienti, la medesima considerazione. E, inoltre, ne è un esempio quello pseudo-buddismo che oggi fa proseliti tra le fila delle personalità psicologicamente fragili e infelici, e che si richiama a un monaco



buddista giapponese che già al suo tempo venne reputato un eretico, avendo egli semplificato l'intero canone buddista, composto di innumerevoli sutra, ad un unico testo, le concezioni del quale vennero assolutizzate in una intolleranza che fino ad allora il Buddismo non conosceva. Codesta posizione enuncia in sintesi una convinzione, del tutto opposta alla cultura orientale: che l'esistenza terrena è essa stessa il nirvana, e che pertanto i desideri sono l'illuminazione.

In Occidente, il luogo dell'egocentrismo e dell'egoismo narcisistico; del piacere e della gioia del desiderio immediato, quando appagato; della irreprensibile volontà di potenza, una enunciazione del genere, contraddittoria in Oriente, non poteva che essere fraintesa. Ciò vuol dire che tale setta buddistica si è fatta, in definitiva, qui portatrice di una visione tutta incentrata sull'io e sulla sua superiorità rispetto al mondo esterno: sia sopra gli altri soggetti, sia sopra gli oggetti. Di conseguenza, ha sopravvalutato l'importanza dei desideri materiali dell'io (gli unici realmente concreti in confronto all'astrattezza dei desideri spirituali), tra cui soprattutto quelli di possesso, tramutando il Buddismo in una specie di filosofia capitalista dove la felicità è data dall'appagamento e dal consumo dei beni più ambiti sul mercato delle cose ottenibili che il mondo sociale offre. Una illuminazione che a me pare, osservando con occhio

orientale, un totale offuscamento delle facoltà intellettuali, e una estinzione che invero condanna i fedeli a reiterare sempre lo stesso ciclo di esistenza alienante, in perenne conflitto con quegli altri che come noi bramano i medesimi beni che sono il fine ultimo dei nostri desideri. Un trionfo, insomma, della occidentale volontà di potenza.

È necessario allora riscoprire e ripristinare la forza e l'intelligenza della vera orientalità, un'anima che si esprime sincera nelle pagine delle Upanishad e del Tripitaka; della Bhagavad Gita e della Dhammapadam. E, per far ciò, occorre far tabula rasa delle opinabili e fuorvianti interpretazioni altrui, per immergersi autonomamente, mente e cuore, nell'oceano di sapienza prodotto da quegli straordinari scritti religiosi.



Presentata a Morano la Legge Regionale sui Cammini di Calabria

Benedetta la pietra inerente ai Cammini Mariani del Pollino

Si è tenuta nella mattinata odierna a Morano la presentazione della Legge Regionale sui Cammini di Calabria, promossa dall'Amministrazione comunale e dal Consorzio di Gestione dei Cammini Mariani del Pollino.

Articolata in due distinti momenti, la manifestazione ha visto impegnati nella prima fase le autorità religiose diocesane, nella fattispecie il vescovo, mons. **Francesco Savino**, che ha benedetto il cippo installato nell'area antistante al Chiostro San Bernardino, nel secondo step le istituzioni regionali e nazionali ai quali è toccato il compito di illustrare le prospettive di sviluppo legate all'iniziativa.

Singolare atto di sensibilizzazione del sindaco **Mario Donadio**, che prima di cedere la parola al vescovo, ha chiamato in causa un gruppo di tirocinanti in servizio presso la municipalità locale, ringraziandoli per il lavoro che svolgono quotidianamente e, rivolgendosi ai politici presenti, ha chiesto la risoluzione della problematica occupazionale che li riguarda. Spunto prezioso per il **presule cassanese**, il quale prendendo la palla al balzo ha sottolineato come non sia una pietra a necessitare di benedizione ma l'uomo che di essa si serve nel suo andare giornaliero. L'accento è quindi caduto sullo spopolamento e sull'urgenza di riscoprire il valore della "generatività" come fattore di contrasto al pauroso calo demografico che attanaglia l'Italia. Il vescovo ha poi asperso i numerosi convenuti, i tanti scolari ("l'adesso di Dio"), e infine la piccola stele, simbolo di Maria, colei che viaggiando al nostro fianco ci conduce a suo figlio Gesù.

Secondo protocollo, in un convegno appositamente organizzato, la presentazione vera e propria della Legge sui Cammini Regionali, normativa che servirà a valorizzare e promuovere i territori. È nell'ambito di questo strumento, approvato a marzo 2023, che al momento ha in catasto ben 11 percorsi, che trovano

spazio i Cammini Mariani del Pollino, una rete di 1200 chilometri complessivi, con 18 Comuni coinvolti e tappe in luoghi dello spirito ad alto potenziale introspettivo. «Per un turismo che vuole essere slow, meditativo e immersivo. In altre parole – così l'assessore **Josephine Cacciaguerra**, che ha moderato il dibattito – un turismo che privilegi l'esperienza, il dialogo sincero con le popolazioni, con le storie, i costumi, le tradizioni dei singoli borghi».

«Si tratta di una grande opportunità, soprattutto per quelle aree interne come la nostra, a lungo bistrattate, troppo sovente figlie di un passato caratterizzato dall'abbandono e da forme di assistenzialismo improduttivo e dannoso», ha detto senza mezzi termini il sindaco **Mario Donadio**. «Ma senza cedere allo scoraggiamento, poiché la nostra – così ancora Donadio – è terra di grandi culture, che necessita di un cambiamento radicale a partire dalla narrazione. Bisogna cominciare a parlare del bello che ci distingue e che ci rende inimitabili».



Il vicepresidente della Provincia di Cosenza, **Giancarlo Lamensa**, ha impostato il suo ampio intervento sull'urgenza di agire immediatamente sulla formazione dei giovani, colmando talune lacune, per esempio la mancata conoscenza delle lingue, che a tutt'oggi rappresentano un gap per le nostre comunità.

Il consigliere regionale **Antonio Montuoro**, primo firmatario della Legge, si è soffermato sulle ricadute che lo strumento certamente genererà, proponendosi di destagionalizzare i flussi di visitatori in entrata e stimolare l'intera filiera di un comparto che già abbastanza cresciuto negli ultimi anni.

Il senatore **Ernesto Rapani** ha messo in evidenza il fatto che la Regione Calabria è all'avanguardia nel campo della comunicazione e sponsorizzazione del patrimonio materiale e immateriale. Tuttavia è importante formare e responsabilizzare i giovani in età scolare, affinché



riconosca ufficialmente i vari Cammini esistenti e come la Calabria, sul piano della narrazione, abbia da qualche anno cambiato efficacemente marcia e sia diventata, riferendosi in particolare al brand “Calabria Straordinaria”, modello per altre realtà anche più blasonate.

La dr.ssa **Maria Franzese**, Progetto Policoro, ha

tracciato un
quadro
dell'attività
svolta sinora,
osservando
come la Legge
possa trovare
una sponda
anche in altre
iniziative che,
in fondo,
perseguono i
medesimi
obiettivi.



acquisiscano piena consapevolezza delle possibilità che settori, come l'enogastronomia, l'arte, la storia, il paesaggio ecc. offrono. La Legge sui Cammini può sostenere un nuovo modo di pensare al futuro e incentivare la “restanza”».

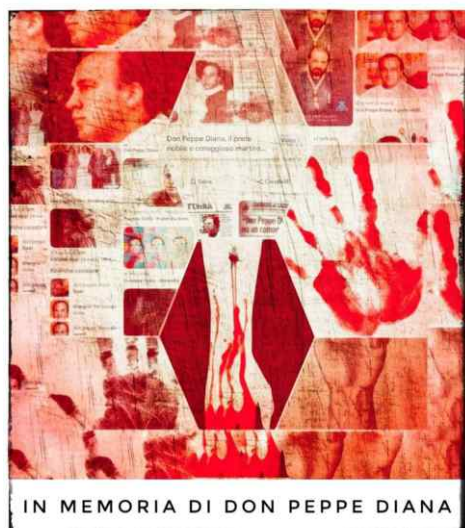
Mario Martino, ideatore dei Cammini Mariani del Pollino, si è intrattenuto sulle motivazioni che hanno preceduto la stesura del progetto e sui risultati, quelli già conseguiti e quelli attesi.

Il dirigente Regionale, **Cosimo Carmelo Caridi**, congratulandosi con il primo cittadino moranese per il fascino del centro storico e delle sue emergenze, ha esposto i principi della Legge rimarcando come la stessa



“LA PARROCCHIA DI SAN GIROLAMO FA MEMORIA DI DON GIUSEPPE DIANA, IL PRETE UCCISO A 35 ANNI DALLA CAMORRA

NON È STATA LA MANO DI DIO



29 SETTEMBRE 2024 ORE 19.30

**PARROCCHIA SAN GIROLAMO
- CASTROVILLARI -**

Nel segno di una testimonianza di appartenenza profonda al Mistero di Cristo, consapevolezza del proprio rapporto con l'infinito.

E' quella vissuta dal Figlio di Dio, Don Peppe Diana, prete di periferia il quale

trent'anni fa, con il suo sacrificio, cambiò la storia di Casal di Principe, centro in provincia di Caserta- dove era nato nel 1958- aiutando, come Compagnia guidata al Destino, le persone vessate dalla criminalità organizzata.

Questa il 19 marzo del 1994, giorno del suo onomastico, lo uccise a colpi di pistola in sacrestia mentre si accingeva a celebrare messa poco dopo le 7 di mattina nella Chiesa locale di San Nicola di Bari.

A lui la Parrocchia di San Girolamo di Castrovillari, in occasione della festa che celebra la ricorrenza del Santo a cui è stata intitolata la chiesa e affidata la comunità religiosa, ha dedicato, la sera di domenica 29 settembre, in un percorso divulgativo ormai consolidato negli anni, una particolare rappresentazione dal titolo “Non è stata la mano di Dio – in memoria di Don Peppe Diana”, opera del Teatro dei Cipis di Molfetta con il bravo attore Corrado La Grasta (creatore di spettacoli e laboratori per ragazzi e da anni guida, con Domenico Facchini --- con cui ha scritto anche il libro “E' un gioco da ragazzi” nel quale la Costituzione viene spiegata con parole semplici -- di percorsi scolastici sul rispetto delle regole civiche e sulla cittadinanza attiva).

Uno sguardo attento e pregno di messaggi il lavoro di cronaca teatrale, con supporti documentali e video, portato nel capoluogo del Pollino che, sul filo della narrazione, ben argomentata, dell'immagine di chi si presta ai favori della criminalità per poi dover ripagare anche suo malgrado, tanto da sacrificare, ma inutilmente- come è stato raccontato con dovizia di particolari per ricordare l'assassinio di don Giuseppe Diana-, la mano che doveva armarsi (come dire tutto era compiuto per...), ripercorre, legandole all'Unica Tensione, figure indimenticabili di chi si è reso martire per la libertà e la

dignità degli Uomini nel fervente impegno evangelico per il vero umano (come l'arcivescovo di San Salvador, San Oscar Romero, ucciso il 24 marzo del 1980, sull'altare nella Cappella di un Ospedale, dagli squadroni della morte agli ordini del governo per la sua determinazione nel denunciare le violenze della giunta militare del suo Paese, o il beato Don Pino Puglisi, assassinato dinanzi casa sua, nel quartiere Brancaccio di Palermo, il 15 settembre del 1993 dalla mafia per il suo prodigarsi nel sottrarre i giovani dalle grinfie della malavita (viene ricordato ogni 21 marzo), ed ancora il Vescovo “scomodo” del Salento Don Tonino Bello deceduto di cancro il 20 aprile del 1993, dichiarato venerabile il 25 novembre del 2021 per l'eredità di amore, compassione e dedizione lasciato, per essere stato irriducibile difensore della giustizia sociale, attento nel servire i poveri, preoccupato per l'incertezza del lavoro e vicino al dolore della gente come fece Gesù).

Il momento, introdotto dal parroco don Giovanni Maurello che ha ricordato il prete-scout campano per il suo impegno civile e religioso a Casal di Principe, ha voluto sottolineare la figura del presbitero che contribuì, con il sacrificio più grande dando la propria vita per l'opera di un Altro, alla nascita di una nuova consapevolezza contro la malavita e di un maggiore impegno civile e speranza nel futuro.

Fattori messi in risalto, a conclusione della rappresentazione, anche dal Vescovo di Cassano allo Jonio e Vice Presidente della Cei per l'Italia Meridionale, mons. Francesco Savino (presente con il vicario generale della Diocesi, Don Nunzio Laitano per testimoniare la portata dell'evento), il quale affermando l'alta impronta educativa di Don Peppe Diana, Uomo che ha abbracciato i dimenticati, ha auspicato accuratamente che presto possa essere avviato il processo di beatificazione al fine di rendere ragione a chi fu testimone, sino al sangue ed alla Croce, dell'Amore a Cristo e alla Verità dando la vita per la fede in un contesto ostile e violento. Da qui il richiamo ai cristiani, perché insieme si può, sull'urgenza di svincolarsi dalla passività e pigrizia e di abbracciare coraggio, vero sguardo, unità sostanziale e coscienza per rompere le catene del male e della sopraffazione che l'egoismo dell'Uomo ciecamente crea ed alimenta tra le capacità di donne e uomini, ammorbandolo la vita civile ed il bene delle persone, nelle realtà in cui vivono (come le nostre) , creando, impoverimento, oppressione, involuzione, perdita dei diritti e della stessa democrazia. Ciò che non viene ottenuto con l'intimidazione e la corruzione la si ottiene con la violenza.

Questa la denuncia di Don Pepe Diana e non solo contro la camorra ed i territori segnati da queste piaghe.

Ecco allora la sollecitazione che presenta e suscita il lavoro teatrale affinché ciascuno si lasci coinvolgere, stupire e “muovere” abbandonando quell'amarezza e tiepidezza che spuntano dal nostro intimo ogni volta che diciamo “Speriamo!”.

Questo, però, non dipende da noi, dice lo scrittore francese Charles Péguy, ma scaturisce dalla potenza di quella fonte che come un fiume inesauribile, con una forza vigorosa che non è nostra, ma tutta Sua, dalla Sua grazia ci raggiunge ora in Cristo che accade ora di nuovo. Una Presenza palpitante e trasbordante in Don Diana che attraeva e fremeva per il Bene dell'Altro.

Una Vita, quella ricordata, che ancora oggi deve essere un esempio per tutti, rammentando soprattutto- spiegano gli organizzatori- i progetti sociali che Don Pepe portava avanti con grande sacrificio pur di strappare i giovani alla malavita. Per questo venne soppresso, per il coraggio di non tacere, di non piegarsi, di denunciare soprusi e

a testa
alta,
senza
paura o
titubanza
(perché
Cristo è
con noi
sempre) e
renderla
più
rispon-
dente
all'esigen-
za e
desiderio
di verità
del
proprio
Cuore,
come
quello di
Don



Pepe Diana palpitava ricco di promessa per una Dignità umana infinita che la Passione, Morte e Resurrezione di Cristo ha riscattato.

invitare tutti i cittadini e fedeli a ribellarsi contro la camorra. Altro che le falsità – è stato ricordato- messe in giro dai suoi nemici e da chi non voleva vederlo per quello che veramente era e per cui si batteva con la gente senza sosta.

Il documento, poi, scritto insieme ad altri sacerdoti intitolato “Per amore del mio popolo”, letto la notte di natale del 1991 in tutte le chiese di Casal Principe, che è un vero e proprio appello alle istituzioni, a non rimanere indifferenti di fronte a ciò che continuamente accadeva tra l'omertà di molti, fu quello che fece decidere la camorra di ammazzarlo.

Un richiamo forte a cosa desta il Cuore dell'Uomo perché si compia il suo Destino di felicità, giustizia, bellezza e libertà, sempre attuale come sfida alla vita per affrontarla



Attrazione Irresistibile

“Attrazione Irresistibile”

è il titolo che ho scelto per questa mia opera, una rappresentazione della forza magnetica della natura, espressa attraverso il fiore di loto.

Per me, il loto è simbolo di bellezza e rinascita, capace di emergere dalle acque torbide con tutta la sua purezza.

In questo dipinto, ho voluto catturare quel momento in cui l'armonia tra l'acqua, le foglie e il fiore diventa palpabile, quasi come se l'attrazione tra loro fosse qualcosa di invisibile, ma potente.

L'arancione vivido del fiore contrasta con il verde profondo delle foglie, mentre il cielo riflesso nell'acqua crea un'atmosfera serena e contemplativa.

Spero che anche voi possiate percepire questa irresistibile connessione che ho cercato di trasmettere, quel richiamo silenzioso e affascinante della natura che ci invita a fermarci e a osservare con attenzione.”



Restaurata la scultura di San Giuseppe degli Scolopi

Continua l'interessamento di mons. Luigi Falcone, Arcidiacono Capitolo Cattedrale, per arricchire il Museo Diocesano di Arte Sacra a Bisignano. E' stata recuperata e restaurata la statua di San Giuseppe degli Scolopi con il contributo della famiglia Gallo. La piccola scultura lignea è stata presentata lo scorso 30 settembre e collocata all'interno del museo. E' intervenuta la restauratrice, Simona Feraudo, che ha spiegato, con il supporto digitale, le tecniche adoperate nei vari momenti in cui si è dovuto intervenire sulle vernici che avevano alterato la stessa scultura e i tarli che in modo invasivo stavano deturpando la piccola statua del XVIII secolo. La

statua è stata collocata sull'altare di San Giuseppe di patronato della famiglia Gallo di Bisignano, è intervenuto il patrocinatore di questo restauro, Severino Gallo, che si è detto felice del contributo e dei ricordi affettivi della sua famiglia con la comunità bisignanese. La famiglia Gallo è stata tra le più importanti che si sono distinte tra quelle che nei secoli scorsi hanno rappresentato un riferimento per la popolazione, infatti, la stessa Bisignano vanta numerosi palazzi nobiliari, famiglie che possedevano numerose terre sia a monte che a valle del comune e che davano lavoro ai contadini del tempo. E' intervenuto anche il parroco di Bisignano centro, don Cesare De Rosis, che si sta adoperando notevolmente a presentare un museo sempre più articolato con calici, paramenti e libri antichi che rappresenta una tappa fondamentale per chi è appassionato di arte sacra. Il sindaco, Francesco Fucile, in occasione della presentazione del restauro ha affermato: “ La statua di san Giuseppe è stata qui per tanti secoli – precisa il primo cittadino Fucile - ospitata in una delle cappelle

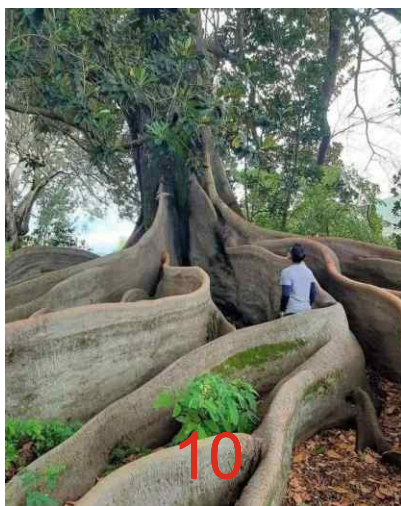
dell'omonima chiesa di san Giuseppe agli Scolopi, è un felice ritorno che si unisce a tutte le altre opere d'arte che sono qui al museo e penso che è un ulteriore passo avanti per far conoscere,



non solo ai bisignanese ma anche a coloro che vengono da fuori per vedere le bellezze di Bisignano

anche il Museo di Arte Sacra, quale occasione di approfondimento di ciò che è il nostro patrimonio storico artistico che ricordiamo proviene non solo da Bisignano ma dall'intera area dell'ex Diocesi di Bisignano che è stata istituita nel 743”. Secondo l'arciprete don Cesare De Rosis, queste opere ci parlano del nostro passato, di chi ci ha preceduto, soprattutto del culto che è ininterrotto nel tempo e nei secoli.

Ermanno Arcuri



GIULIO VARIBOBBA

Cenni biografici

PREFAZIONE

Questa pubblicazione è stata elaborata in occasione del 230° anniversario della morte di Giulio Varibobba, avvenuta il 31 dicembre 1788 a Roma, nella chiesa di S. Maria Sopra Minerva (presso il Pantheon) nel corso della funzione vespertina, per apoplessia.

La ricostruzione non poggia su documentazione inedita o nuovi approfondimenti emersi, basandosi piuttosto sulle fonti già note e sulle ricerche allo stato pubblicate.

Essa si limita a rappresentare esclusivamente la vicenda umana del sacerdote e, specialmente, il violento contrasto e la disputa infuocata insorta in relazione alla introduzione del rito latino, in sostituzione di quello greco, nella parrocchia di San Giorgio Albanese - a fini meramente divulgativi – ancora non sufficientemente conosciuti nella comunità di appartenenza.

In ciò confortato dalla convinzione che trattasi di un figlio illustre, di un personaggio problematico sì, ma di spessore culturale ed artistico, di cui vale la pena di conservarne doverosamente la memoria.

Noi sangiorgesi, fin da bambini la figura di Giulio Varibobba sentiamo rievocata come quella di un prete tutto devoto alla Madonna del Rosario; da adulti il suo canto dei Defunti “*Oj Zot, të qofsha truar!*”/Signore, a te mi affido! emoziona sempre per la melodia struggente e coinvolge fortemente per l'intensità poetica dei versi.

Il poema “*Ghjella e Shën Mëris Virjër*” è di “assoluto valore poetico e di grande ispirazione religiosa e una delle prime opere di un certo “respiro” composte in *Arbërisht*.

Altre elaborazioni hanno in modo competente illustrato questa opera letteraria di Giulio Varibobba, che era e rimane un esponente di primissimo piano della letteratura Albanese.

Giovanni Argondizza

Mbuzat, dicembre 2018



La conoscenza diffusa

Consente la sopravvivenza di sé.

LA VITA

Figlio di Francesca Minisci e di Giovanni Varibobba, arciprete di rito greco-bizantino del paese natale eletto nel 1714, Giulio nacque a San Giorgio Albanese (Mbuzat), ma non si hanno notizie certe documentate sulla data di nascita.

Tuttavia, questa può indirettamente desumersi dalla rilevazione del catasto onciario della municipalità, effettuata nel 1743, laddove nella composizione della famiglia Varibobba viene riportato il figlio Giulio chierico di anni 18. Quindi, nato nel 1725.

Nel 1736 entrò nel Collegio Corsini, fondato nel 1732 da Papa Clemente XII a San Benedetto Ullano (CS) - destinato alla educazione della gioventù italo-albanese, ma senza riuscire a riunire in una unica diocesi di Rito Greco tutti gli albanesi, per strapparli alle ingerenze degli ordinari cattolici-latini - mantenuto agli studi per dodici anni a spese dell'Abate Commendatario del Patire cardinale Giuseppe Spinelli, ove fece solenne giuramento – come tutti quelli che intraprendevano gli studi ecclesiastici – di mantenere il Rito Greco.

Comunque, gli albanesi considerarono tale istituzione un avvenimento di grande importanza per la storia delle loro comunità, che assicurava l'avvenire non solo del Rito e della spiritualità orientale in Italia, ma della stessa lingua e della cultura albanese.

Di contro, i latini non videro di buon occhio la novità, ritenendola controproducente per la loro autorità e concorrente nella formazione dei giovani destinati al sacerdozio.

Per meglio comprendere gli avvenimenti che seguiranno, giova qui ricordare per inciso che il paese di San Giorgio faceva parte del feudo dell'Abbazia allora italo-greca del Patirion (di cui i sangiorgesi erano sudditi) e non erano sottoposti alla giurisdizione del vescovo latino di Rossano, che ne era la Diocesi; che il paese di S. Benedetto Ullano era sottoposto alla giurisdizione del Vescovo latino di Bisignano.

Per questo, il parroco o Economo di San Giorgio, veniva designato dall'Abate Commendatario del monastero del Patire; riscuoteva le decime per sé e per i curati alle sue dipendenze eventualmente, a cui passava il dovuto, amministrava i sacramenti, curava la integrità del rito ed il bene spirituale dei fedeli.

Il sindaco di San Giorgio, invece, amministrava i beni in nome dell'Abate Commendatario e, per ciò stesso, era estraneo alla Curia vescovile del territorio.

Nel Collegio, Varibobba compì gli studi in maniera brillante, dimostrando buona intelligenza, forte memoria, fondamentale bontà, personalità dinamica, anche se fanatico e testardo e un po' esaltato, subito desideroso di fare qualche cosa di diverso dagli altri, irrequieto, come attestano le fonti dell'epoca.

Nel 1749 ricevette gli ordini sacri dalle mani del vescovo Nicola De Marchis, presidente del Corsini, succeduto a

Felice Stefano Rodotà di S. Benedetto Ullano.

Tornò nel suo paese nativo, dopo che l'anno prima il padre, essendo vecchio ed ammalato, aveva già chiesto ed ottenuto che il figlio potesse sostituirlo nella cura della sua parrocchia.

Qui, incominciò subito l'opera di cambiamento del rito introducendo la comunione con l'ostia latina, ossia con il pane azimo (non fermentato), invece che con il pane fermentato come contemplato dal Rito Greco.

Il 13 febbraio del 1751, lo stesso De Marchis che lo nominò Rettore del Collegio giudicò il migliore fra tutti gli alunni del Corsini degno esponente della sua patria e dai costumi esemplari, suscitando la forte reazione di Francesco Avato, nato a Macchia il 1717, nominato dal Comune di S. Benedetto Ullano.

Si scatenò un vero e proprio putiferio istituzionale.

Infatti, sobillati dall'Avato molti cittadini di S. Benedetto dichiararono tale nomina una violenza fatta al diritto del Comune di esprimere il gradimento per la scelta del Rettore.

La loro tesi si basava sull'assunto che Papa Corsini, al momento di fondazione del Collegio, avesse concesso alla comunità il privilegio di poter approvare o disapprovare la scelta del Rettore fatta dal vescovo presidente, poiché il Rettore riuniva nella sua persona anche la carica di Economo della chiesa del paese (la cui figura, quindi, non poteva che prescindere dall'assenso della comunità stessa).

Senza trascurare che la nomina dell'Avato avrebbe soddisfatto i requisiti richiesti di: essere un greco-albanese; essere stato un alunno del Collegio (e fin dalla fondazione). E non trascurando nemmeno le circostanze che l'Avato svolgeva già le funzioni di Economo del paese; aveva insegnato in quel Collegio di cui ne era il vice Rettore.

Nella sostanza, non dovette sembrare difficile comprendere che la comunità di San Benedetto Ullano volle rivolgere un attacco al Monsignor De Marchis, colpevole ai suoi occhi di averne prevaricato – così innovando la prassi - le legittime aspettative e di aver nominato un suo raccomandato. Insomma, di aver agito, con l'assenso del vescovo di Bisignano, mosso da motivi personali e senza tener conto dei meriti dei candidati.

Una accusa grave, perché si mettevano in dubbio i criteri della scelta, accreditandola come un imbroglio perpetrato ai danni del popolo.

E – a seguito della lettera inviata dall'Avato al regio tribunale napoletano per invocarne il riconoscimento delle evidenziate sue pretese - il 2 aprile del 1751 il Mons. De Marchis scrisse una lettera a Propaganda Fide per riferire che l'Avato era ricorso alla sollevazione popolare per far revocare la nomina, nonché al potere regio per richiedere la conferma fatta in suo favore dal Comune.

In essa respingeva quelle che riteneva delle torbide ingiurie messe in circolazione dall'Avato e richiedeva il patrocinio della Congregazione presso Monsignore Gualtieri Nunzio apostolico di Napoli per il regno borbonico.

Con un'altra lettera contestuale il vescovo di Bisignano difendeva fortemente la giustezza della scelta fatta dal presidente De Marchis in quanto conforme alla costituzione apostolica di Clemente XII ed in ossequio della Bolla medesima, secondo la quale il curato del luogo (Economo) fosse nominato dal vescovo greco pro tempore del Collegio; ribadiva che il vescovo di Bisignano si era limitato a valutare la ricorrenza dei requisiti richiesti al soggetto nominato e ad ammetterne la candidatura.

Il 20 marzo del 1751 la Congregazione di Propaganda Fide inviò una lettera al De Marchis con la quale approvava la nomina del Varibobba a Rettore, da lui riconosciuto per soggetto idoneo al buon governo del Collegio ed alla cura delle anime.

La decisione non cambiò, ma dopo appena tre mesi dalla nomina Varibobba rinunciò all'incarico, sostenne per assecondare la volontà del vecchio padre, come già rappresentata alla Curia di Rossano.

In verità, il Varibobba non riuscì a raccogliere benevoli consensi attorno alla sua persona; si limitò a subire la polemica suscitata dalla sua nomina, senza mai intervenire, come lascerebbe presupporre il suo temperamento.

Si era già reso conto che avrebbe potuto meglio intraprendere la propria azione innovatrice nella sua parrocchia sangiorgese? Il Rettorato lo impegnava troppo?

Dopo la breve parentesi come Rettore del Collegio

Corsini, il Varibobba tornò di nuovo a San Giorgio in qualità di Economo della Chiesa Parrocchiale, a coadiuvare il padre, richiamato dalla curia di Rossano.

Cominciò ben presto a proseguire tenacemente nel proposito di sostituire il Rito Greco con quello latino che, secondo il Varibobba, era più adatto per una efficacia attività di evangelizzazione.

Qui aveva già istituito una pia confraternita, a cui aderivano prevalentemente fanciulle ed altre persone mature, per lo più donne vedove e zitelle, nella quale – oltre a svolgere funzioni più o meno latineggianti – metteva in atto rituali anche stravaganti.

Durante l'adorazione della nuova statua di S. Antonio, appena arrivata da Napoli, le fedeli si radunavano davanti l'apposita nicchia per baciarla in faccia ed in bocca e, nelle ore più insolite, la travestivano da femmina e stringevano calorosamente nel busto quasi si trattasse di una rappresentazione teatrale.

Una accusa grave, perché si mettevano in dubbio i criteri della scelta, accreditandola come un imbroglio perpetrato ai danni del popolo.

E – a seguito della lettera inviata dall'Avato al regio tribunale napoletano per invocarne il riconoscimento delle evidenziate sue pretese - il 2 aprile del 1751 il Mons. De Marchis scrisse una lettera a Propaganda Fide per riferire che l'Avato era ricorso alla sollevazione popolare per far revocare la nomina, nonché al potere regio per richiedere la conferma fatta in suo favore dal Comune.

In essa respingeva quelle che riteneva delle torbide ingiurie messe in circolazione dall'Avato e richiedeva il patrocinio della Congregazione presso Monsignore Gualtieri Nunzio apostolico di Napoli per il regno borbonico.

Con un'altra lettera contestuale il vescovo di Bisignano difendeva fortemente la giustezza della scelta fatta dal presidente De Marchis in quanto conforme alla costituzione apostolica di Clemente XII ed in ossequio della Bolla medesima, secondo la quale il curato del luogo (Economo) fosse nominato dal vescovo greco pro tempore del Collegio; ribadiva che il vescovo di Bisignano si era limitato a valutare la ricorrenza dei requisiti richiesti al soggetto nominato e ad ammetterne la candidatura.

Fide inviò una lettera al De Marchis con la quale approvava la nomina del Varibobba a Rettore, da lui riconosciuto per soggetto idoneo al buon governo del Collegio ed alla cura delle anime.

La decisione non cambiò, ma dopo appena tre mesi dalla nomina Varibobba rinunciò all'incarico, sostenne per assecondare la volontà del vecchio padre, come già rappresentata alla Curia di Rossano.

In verità, il Varibobba non riuscì a raccogliere benevoli consensi attorno alla sua persona; si limitò a subire la polemica suscitata dalla sua nomina, senza mai intervenire, come lascerebbe presupporre il suo temperamento.

Si era già reso conto che avrebbe potuto meglio intraprendere la propria azione innovatrice nella sua parrocchia sangiorgese? Il Rettorato lo impegnava troppo?

Dopo la breve parentesi come Rettore del Collegio Corsini, il Varibobba tornò di nuovo a San Giorgio in qualità di Economo della Chiesa Parrocchiale, a coadiuvare il padre, richiamato dalla curia di Rossano.

Cominciò ben presto a proseguire tenacemente nel proposito di sostituire il Rito Greco con quello latino che, secondo il Varibobba, era più adatto per una efficacia attività di evangelizzazione.

Qui aveva già istituito una pia confraternita, a cui aderivano prevalentemente fanciulle ed altre persone mature, per lo più donne vedove e zitelle, nella quale – oltre a svolgere funzioni più o meno latineggianti – metteva in atto rituali anche stravaganti.

Durante l'adorazione della nuova statua di S. Antonio, appena arrivata da Napoli, le fedeli si radunavano davanti l'apposita nicchia per baciarla in faccia ed in bocca e, nelle ore più insolite, la travestivano da femmina e stringevano calorosamente nel busto quasi si trattasse di una rappresentazione teatrale.

La stessa Curia di Rossano, nel 1754 era intervenuta compiendo una visita pastorale a San Giorgio, nel corso della quale rimproverò pubblicamente al Varibobba le innovazioni introdotte e gli proibì di celebrare in Azzimo. Ma non era sortito alcun effetto. Il Varibobba non tenne in alcun conto e continuò nel suo programma celebrando le ricorrenze religiose con il Rito Latino: con tutta probabilità, l'Arcivescovo di Rossano in animo suo

conveniva con l'operato di Varibobba, aspirando ad impossessarsi delle cospicue rendite della vecchia Abbazia. Per fare questo, cercava di eliminare i maggiori ostacoli che si frapponevano ai suoi disegni, tra i quali vi era il rito greco osservato nel villaggio.

I pettegolezzi, naturalmente, circolavano in paese e alludevano a due ragazze che stavano stabilmente a casa del Varibobba, non proprio trattate come donne di servizio; una specialmente era trattata da gran signora, sempre ben vestita.

Tutto ciò apparve molto sorprendente, considerato che non sembrava plausibile avesse maturato tale orientamento proprio nel Collegio, essendo questo un caposaldo di grecità per il rito, dove tanta cura ed attenzione erano poste alle tradizioni albanesi.

E, però, non si potrebbe nemmeno escludere che fosse pervenuto ad un simile comportamento, effetto di un profondo travaglio interiore e di autonome riflessioni; giacché appare poco verosimile che un personaggio come il nostro avesse potuto prestarsi ad essere manovrato da autorità ecclesiastiche.

Occorre in proposito pure richiamare un antefatto destinato a incidere nelle vicende religiose delle comunità arbëreshe.

Nel 1742 Papa Benedetto XIV emanò la Bolla “*Etsi Pastoralis*” che sancì il primato del rito latino su quello greco, dal momento che viene usato dalla Santa Romana Chiesa.

Prima di allora, nessun pontefice era intervenuto in maniera così espressa nelle problematiche che sorgevano nelle comunità di fedeli di Rito Greco, poste sotto la giurisdizione dei locali Vescovi latini.

E quando nel 1759 subentrò al padre – che morirà nel successivo 1760) resosi del tutto inabile - Don Giulio ebbe mano libera e la situazione si aggravò.

- continua la prossima settimana -

SAN NILO



A rendere il Cammino di San Nilo unico nel suo genere è l'incontro di storia, spiritualità, natura e tradizioni. Il Cammino ricalca il percorso che portò il giovane Nicola, nativo di Rossano Calabro, a vestire l'abito monastico e ricevere il nome di "Nilo" a San Nazario – attualmente frazione del comune di San Mauro la Bruca – dove realizzò la sua vocazione monastica. La

riscoperta di questo pellegrinaggio vuol conseguire il recupero di antichi sentieri, attraverso i quali i monaci italogreci segnarono della propria presenza e della propria azione un ampio e ricco territorio. Tuttavia, data la scarsità delle fonti, non sempre è facile una tale ricostruzione, condizionata anche dalle trasformazioni che questi luoghi hanno subito lungo oltre mille anni di storia. Il Medioevo è segnato dall'aspirazione del cristiano a ritrovare nei pellegrinaggi, specialmente quelli più famosi verso Roma, Gerusalemme e Santiago de Compostela, lo spirito autentico della propria fede. Il Sud d'Italia, per la sua posizione geografica, diventa quindi luogo di passaggio di grande significato per tutti i fedeli. Poste strategicamente al centro delle più importanti vie commerciali e di comunicazione del Mar Mediterraneo, queste regioni sono in quel tempo luoghi di interazione tra Oriente e Occidente. Proprio in questo contesto, dove l'influsso della spiritualità orientale era forte e costante, tra il decimo e l'undicesimo secolo un numero importante di monaci italogreci vengono riconosciuti Santi. Tale clima di scambio e rispetto fra le tradizioni monastiche occidentali e orientali è testimoniato dalla presenza di San Nilo presso il monastero benedettino di Montecassino, dove compone un inno greco in onore di San Benedetto. Nel 1004 d.C., al limitare della sua avventura terrena, nei pressi di Tuscolo (Frascati), avvia l'edificazione di quella che sarà

l'istituzione italogreca più importante dell'Occidente cristiano, tuttora potente faro di spiritualità e di cultura orientale alle porte di Roma, Santa Maria di Grottaferrata.

San Nilo di Rossano è uno dei Santi italogreci più rappresentativi, e accoglie in sé le caratteristiche significative del monachesimo bizantino, che si dispiega fra spiritualità e attività della pratica quotidiana. Figura emblematica di un mondo in cui le distinzioni culturali ed etniche non costituivano motivo di diffidenza e di contrasto, ma erano percepite come arricchimento reciproco e fonte di assicurazione in una realtà dominata dalle incertezze e dall'instabilità, ebbe rapporti coi

potenti del suo tempo, con le autorità venute da Costantinopoli e con quelle residenti nella Palermo araba, nonché con personaggi di risalto dell'Europa occidentale, tra cui spiccano i nomi di Ottone III, imperatore di Germania, figlio della principessa bizantina Teofano, e di Sant'Adalberto, arcivescovo di Praga. Nel 1131 infine il re normanno Ruggiero II, nel Palazzo di Palermo, dona a Grottaferrata il monastero di



Santa Maria di Rofrano, insieme con varie altre fondazioni italogreche del Regno di Napoli, concentrate in gran parte nella Lucania occidentale. Il Cammino di San Nilo che presentiamo interessa al momento il tratto che il Santo calabrese percorse nel Cilento meridionale, nella prospettiva che possa in futuro collegare Rossano e Grottaferrata, le due città più rappresentative nel percorso di vita e di fede del Santo. Ma anche altri luoghi rilevanti per la cultura monastica medievale, sia orientale che occidentale, la quale contribuì in maniera determinante all'identità europea – promovendo la lettura e la scrittura, le arti, la meditazione, il lavoro e il



Corigliano-Rossano – capo carismatico e personalità spirituale di primo piano del suo tempo, fu un Santo illuminato, perfetto rappresentante della comunità dei monaci basiliani fuggitivi nell'Italia meridionale a cui hanno portato la cultura e saggezza orientale lasciando come eredità spirituale il monastero Esarchico di Santa Maria di Grottaferrata, unico e ancora attuale rappresentante di rito Greco-Bizantino in Italia. Figura mirabile della Chiesa calabrese e non solo, sarà onorata, ridando alla festa di San Nilo una cornice solenne impreziosita da una festa di popolo. Il programma dell'amministrazione comunale è stato realizzato nell'intento di valorizzare un evento significativo e simbolico per la Chiesa, ma anche per la comunità intera nell'ottica di avviare un nuovo e virtuoso percorso di riscoperta e valorizzazione di un Santo, che con la sua vita ha seminato la Parola di Dio nei cuori degli uomini e portato il nome della sua terra nel mondo.

Con i festeggiamenti civili, la parte religiosa sarà a cura dell'Arcidiocesi, si parte mercoledì 25 settembre con la



sesta edizione di "Dolci Note, premio "Carminio Molino" in piazza Steri dalle ore 21.30. Uno spettacolo in memoria di Carminio Molino che darà spazio all'arte in tutte le sue forme: dal canto alla danza, dalla recitazione al ballo. Il 26 settembre alle 19 appuntamento con la rievocazione storica "Nicola Malena: San Nilo. Il Santo di tutti. Tra religione e cultura", per le vie del centro storico di Rossano. L'associazione Teatrale e Culturale "Con-Tatto" metterà in scena la rievocazione storica della vita di San Nilo, in costumi d'epoca con teatranti impegnati nella presentazione pubblica itinerante. Alle 21.30, in piazza Steri, il tradizionale concerto, in occasione del giorno del santo, che quest'anno vedrà protagonista la talentuosa Federica Carta nota per il suo stile pop e le emozionanti performance. Federica Carta ha conquistato il cuore del pubblico grazie alla sua partecipazione alla sedicesima edizione del talent show "Amici di Maria De Filippi". È conosciuta per le sue canzoni che trattano temi di amore, crescita personale e introspezione. Le sue melodie pop e i testi toccanti rispecchiano le sue esperienze personali e la sua sensibilità artistica. I suoi concerti sono apprezzati per la loro energia e l'interazione con il pubblico.

dominio del tempo –, potranno essere le tappe di questo e altri futuri Cammini nel Cilento Bizantino.
San Nilo da Rossano – compatrono della città di



Durante le sue esibizioni, Federica combina momenti di grande emozione con una presenza scenica carismatica, creando un'atmosfera intima anche in contesti di grande affluenza. Le sue performance includono sia i suoi brani



più celebri che nuove canzoni, offrendo ai fan un'esperienza completa e appagante. La serata sarà accompagnata dalla degustazione di prodotti tipici locali

Per quanto riguarda le celebrazioni religiose, alle 18 si terrà in Cattedrale la Celebrazione Eucaristica presieduta dall'arcivescovo monsignor Aloise, a seguire la processione dell'effigie del Santo e in piazza Steri la consegna delle chiavi della città al santo compatrono da parte del sindaco Flavio Stasi.



Giorno 27 si apriranno le due giornate niliane alle 17.30 a Palazzo San Bernardino sarà inaugurata la nuova sede dell'Università popolare e seguirà l'apertura dell'anno accademico con un convegno su "Nilo, un profeta della modernità". Il 28 settembre, sempre a cura dell'Università Popolare e sempre a Palazzo San Bernardino, giornata di approfondimento sulla figura niliana.

«San Nilo è una delle figure più belle e carismatiche tra i natii della nostra città, per la sua storia e per la sua eredità morale e cultural. Gli eventi legati a San Nilo – dichiara il sindaco Flavio Stasi – il programma pensato per questi giorni, dal

23 al 28, ci restituiscono un legame stretto tra la festa popolare e i riti religiosi, che delineano momenti di fede ma anche di storia e cultura della nostra città. Sono occasioni capaci di emozionare, incuriosire, e ricordarci quel senso di unità e di orgoglio che è la vera forza di questa città»



BeActive Day a Morano, una festa di sport

Dodici le discipline coinvolte per centinaia di partecipanti

Cronaca di un evento di successo! Nonostante la pioggia battente abbia imperversato su Morano per tutto il pomeriggio di sabato 28 settembre scorso, data in cui si è celebrata la Giornata dello Sport, istituita da EuropeActive, supportata dalla Commissione Europea e coordinata dal Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e dalla società Sport e Salute S.p.A., il sorriso e la soddisfazione ha colorato il volto dei protagonisti.

Obiettivo dichiarato: sostenere e promuovere lo sport, gli stili di vita sani e il benessere fisico e mentale dei cittadini residenti nel vecchio continente.

Voluta e promossa a livello locale dall'esecutivo **Donadio**, (Morano risulta l'unico paese della Calabria ad aver aderito) la manifestazione, articolata in più fasi caratterizzate dal forte senso dell'amicizia, ha dimostrato come l'attività fisica possa essere praticata esaltando quei valori come la gentilezza, il rispetto vicendevole, la solidarietà, il sacrificio che la rendono fattore educativo e volano di crescita sociale.

Ben dodici le discipline coinvolte: Calcio, Atletica leggera, Biliardino, Ciclismo, Scacchi, Burraco, Boxe, TaqBall, Yoga, Karate, Zumba, Ballo.

«Malgrado il temporale ci abbia costretto a modificare in parte il programma, dirottando in spazi interni le dimostrazioni/lezioni di alcune specialità, il nostro [BeActive Day](#) si è tradotto in un'esplosione di

energia e passione» afferma il sindaco **Mario Donadio**. «Abbiamo imparato qualcosa di più dello sport: la "resilienza". Come dire: siamo più forti di qualsiasi sfida! E di fronte alla difficoltà, talvolta inattesa e imprevedibili, sappiamo adattarci perfettamente e dare ancora il massimo per la comunità. Abbiamo sottolineato ancora una volta che lo sport è "inclusione",

poiché non è solo per gli atleti professionisti; che non fa discriminazione, non guarda al sesso, all'età, alle eventuali singole abilità, al colore della pelle; lo sport è amore e vita. E allora, per quanto siamo riusciti a realizzare, sento il dovere di ringraziare a nome mio e dell'intera squadra di governo, tutti i partecipanti e i soggetti che hanno reso possibile l'organizzazione di uno straordinario momento di unione, segnata mente:

[Proloco Morano](#),
[USD Geppino Netti](#),
[CorriCastrovillari](#),
[Circolo Cittadino Castrovillari](#),
[Seidokan Karate-club Castrovillari](#),
[Supporters Cosenza Morano](#),
[GameOn Events Morano](#),
[Lucia Minervino PBT](#),
[Antonio Spina](#),
[Anna De Gaio](#),
[Vincenzo Oliveto](#),





**la tua rivista da seguire ogni mese
un grazie da tutti noi della redazione**



Aperta ed operativa la sede Regionale Simeo

CAPACITÀ, TRA COMPETENZE, ESPERIENZE E PROFESSIONALITÀ CHE SI METTONO INSIEME,

AL SERVIZIO DEL BENE SALUTE E DELLA PE

A servizio del bene salute, della cultura e cura del benessere fisico nella consapevolezza che l'impresa scientifica non è mai soddisfatta delle risposte trovate ma è sempre sollecitata da nuovi quesiti che pone la quotidianità.

Questa la mission intraprendente della SIMEO, ***l'Associazione Italiana di Medicina Estetica Odontoiatrica***, che da qualche giorno opera a Castrovillari, in via degli Alimena n.6, in qualità di sede regionale per poter raccordare, integrare ed accrescere conoscenze e metodiche di quanti operano nelle tecniche odontoiatriche.

L'organismo calabrese, guidato dalla dottoressa **Manuela Maritato**, vede come vice presidente e segretario nonché tesoriere, rispettivamente i dottori **Chiara Iapichino** e **Cosimo Chimento**.

La neo dirigenza come l'ubicazione della nuova sede, che impreziosiscono pure i contenuti medici del **Comprendorio Pollino/Sibaritide**, offrendo l'opportunità di fare rete tra le eccellenze e competenze umane creando valore aggiunto e specialistico, lo si deve alla volontà del presidente nazionale, professor **Antonio Guida**, e dei coordinatori

nazionali, i professori **Adriano Bartoli**, per il Centro-Nord, e **Raffaele Ambrosio**, per il Centro-Sud, i quali hanno creduto fermamente - *spiega la Maritato, presidente regionale*- nelle peculiarità Territoriali, imprescindibili nel dare forza e impeto all'azione diffusa del sodalizio scientifico- professionale per la crescita, più complessiva e correlata, della particolare branca che si porta avanti a livello nazionale.

"L'obiettivo della SIMEO- ricorda ancora il presidente regionale Manuela Maritato - **è quello di formare e seguire nella loro crescita professionale i Medici Dentisti gli Odontoiatri che intendono occuparsi della Medicina Estetica del viso."**

"Attendiamo, per questo, - *ricorda all'unisono il nuovo direttivo calabrese della SIMEO-* i contatti da parte di colleghi interessati alla Medicina estetica del viso al fine, proprio, di avviare insieme quel percorso di sviluppo, nelle attitudini e negli strumenti, che necessita tale cammino, come altri nei diversi settori della medicina, esigente di competenze, idoneità, esperienze, dedizioni e, soprattutto, voglia di mettersi in gioco a servizio del bene persona e della qualità della vita di ogni individuo."



A San Demetrio Corone presentazione del libro di Antonio D. Cassiano su Domenico Mauro

A San Demetrio Corone sabato 05 ottobre 2024, presso il Centro culturale "Girolamo De Rada", con inizio alle ore 18.00 - è in programma la presentazione del libro: Domenico Mauro (1812 - 1873) letteratura e rivoluzione di Antonio Domenico Cassiano.

L'evento é organizzato dalla locale Amministrazione comunale, con il patrocinio della Faa (Federazione Associazioni Arbëreshe).

I lavori, coordinati da Maria Francesca Solano, saranno aperti dai saluti istituzionali dal Sindaco Ernesto Madeo e del Consigliere delegato alla Cultura Emanuele D'Amico. La relazione sul lavoro editoriale dello storico Antonio D. Cassiano sarà curata da Maria Gabriela Chiodo, già Dirigente dell' IIS ITAS – ITC Rossano – Studiosa di Vincenzo Padula (1819-1893), autrice di numerosi saggi di carattere storico. Seguiranno i seguenti interventi: Chiara Mauro, Damiano Guagliardi, presidente FAA, Antonietta Meringola, casa editrice Apollo e Gennaro De Cicco. Concluderà i lavori l'autore del libro.

Domenico Antonio Cassiano, uno dei più autorevoli storici della Calabria albanese, alle cui vicende ha dedicato numerosi libri, ha al suo attivo anche questo corposo saggio che illustra e approfondisce la figura di Domenico Mauro (1812-1873), fondatore e animatore della Scuola romantica calabrese “quello che aveva fantasia più di tutti”, un grande patriota, fautore di tutti i moti calabresi, uno dei più rappresentativi intellettuali e politici espressi dalla Calabria albanese nel secolo XIX.

Nei dieci capitoli del libro (II ed.) Domenico Mauro, letteratura e rivoluzione, Apollo Edizioni, l'autore illustra in una sorta di romanzo storiografico fatti e situazioni di un personaggio che ha ritenuto “sempre di aver fatto solo il proprio dovere per essersi battuto per la redenzione della patria, soffrendo carcere, esilio e privazione dei beni...”.

Affascinante e coinvolgente risulta l'intero quinto capitolo del libro perché si intrecciano, con spontanea unità narrativa, le trame delle lotte contadine per l'occupazione delle terre e la rivoluzione del 1848, che “priva di una organica linea di condotta politica e, soprattutto, non sostenuta da altri consimili movimenti di altre province, finiva nella tragedia” e contribuiva

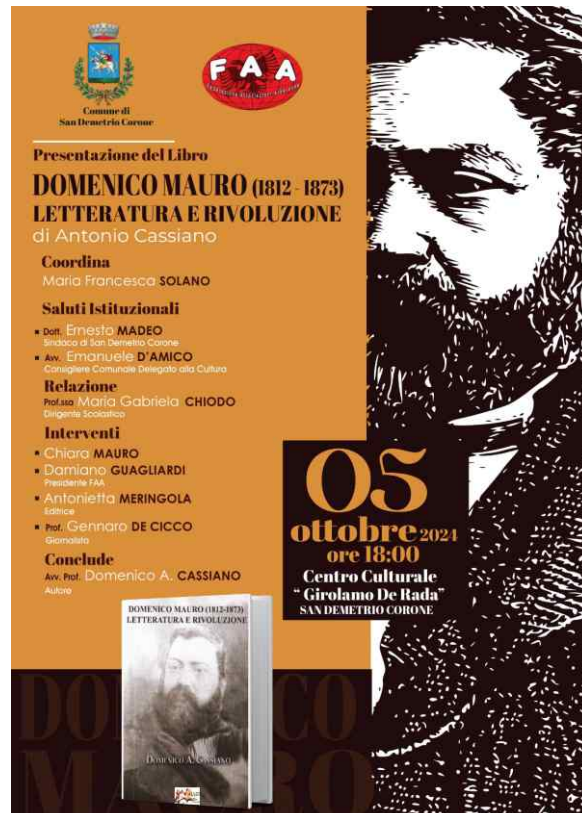
all'isolamento, all'esilio e alla latitanza del Mauro... Nel testo, inoltre, vengono trattate con dovizie di particolari tutte le situazioni, non solo relative alla rivoluzione, ma anche quelle della conseguente repressione, delle inevitabili condanne e del naturale sconforto tra le fila patriottiche. In risalto, soprattutto, gli esponenti rivoluzionari o moderati della cosiddetta “ala albanese”

all'interno del movimento. E non manca neanche una attenta analisi sulla “crisi mistica” del poeta Girolamo De Rada, una presa di posizione sulla querelle fra “patria leale” e patria sleale” e su altre divergenti situazioni. Esplicite pure le pagine in cui il “patriota” prende atto delle cause del fallimento della rivoluzione e ne illustra i motivi.

Domenico A. Cassiano, già docente ordinario di storia e filosofia nei licei classici, ha approfondito la storia religiosa, politica e civile della Calabria albanese, alle cui vicende e personaggi ha dedicato numerosi saggi, tra i quali Risorgimento in Calabria - Figure e pensiero dei protagonisti italo-albanesi (Marco ed., 2003); Attanasio Dramis Democrazia e socialismo nella comunità calabro-albanese (Ed. Marco, 2004); Cesare Marini (1792-1865) Cultura e politica nel Mezzogiorno (Ed. Quaderni di “Nuove lettere Meridionali”, 2015);

Intellettuali e Politici calabro – arbëresh nel Risorgimento (Ed. Libreria Aurora, 2011); Domenico Mauro (1812-1873), Letteratura e Rivoluzione (Ed. Libreria Aurora, 2011); Fascismo e Antifascismo) nella Calabria Albanese (2016), edito dall'Istituto Calabrese per la storia dell'antifascismo e dell'Italia contemporanea (ICSAIC)...

Gennaro De Cicco



trattorie, locande, osterie

La prima differenza che vediamo è che nelle osterie un tempo si dormiva, nelle trattorie potevi solo mangiare e bere: "Nel passato, locanda dove si poteva mangiare e trovare alloggio. Oggi, locale pubblico, di tono modesto e popolare, con miscita di vini e spesso anche con servizio di trattoria".

Che differenza c'è tra locanda e osteria?

Il termine deriva da oste, da estendere al concetto di ospitalità.



L'osteria era, in passato, una locanda dove si poteva trovare un alloggio per la notte e si trovava un po' di vino e il cibo che il proprietario aveva a disposizione: pietanze fredde come formaggi e salumi.

Qual è la differenza tra osteria e trattoria

Qual è allora la differenza tra osteria e trattoria? Sta nel fatto che in trattoria si va principalmente per mangiare, mentre in osteria si va per bere e magari spizzicare qualcosa.

Perché si dice trattoria?

Partiamo da quello che oggi è forse il termine più in uso: trattoria. Il nome di questi locali discende da quello del trattore, ovvero dell'oste, e deriva dal francese traiteur – che si basa a sua volta sul lemma traier, proveniente dal latino tractare: cioè preparare, qui inteso come cucinare, evidentemente.

Perché si chiama osteria?

In principio in Italia vi fu l'osteria. Il termine, dal francese *oste, *ostesse deriva dal latino *hospite(m), significando contemporaneamente “chi ospita” e quindi l'oste, e “chi è ospitato” e cioè lo “sconosciuto, lo straniero”, che per la cultura greco-romana, era considerato sacro, al pari degli dèi.

Come funziona una locanda?

In generale, le locande sono strutture ricettive complementari all'esercizio di somministrazione di alimenti e bevande, gestite dallo stesso titolare in forma imprenditoriale in non più di sei camere, con un massimo di quattordici posti letto.

Che differenza c'è tra osteria e hostaria?

hostaria <o> s. f. – Grafia (e forma) arcaica per

osteria, conservatasi tradizionalmente in qualche autentica vecchia osteria e successivamente riesumata a Roma e in altre città come insegna di trattorie caratteristiche (o che si presentano come tali), riabilitando con l'apparenza latina o medievale della scrittura.

Che differenza c'è tra agriturismo e trattoria?

L'agriturismo offre un'immersione nella vita rurale, un legame diretto con la terra e i suoi frutti, mentre il ristorante tradizionale propone un'esperienza culinaria più varia e raffinata, con influenze da tutto il mondo.

Come si chiamano le trattorie a Roma?

Le frascchette hanno un'origine molto antica, sicuramente medioevale, ma che in altre forme addirittura risalgono all'antica Roma, quando i contadini delle campagne romane in viaggio verso la capitale per vendere i propri prodotti necessitavano di punti occasionali di ristoro durante il tragitto.

Cosa vuol dire osteria?

OSTERIA O OSTARIA? La forma corretta di questa parola, che deriva dal sostantivo oste (a sua volta dal

latino hospitem), è osteria, perché in italiano i nomi che indicano un esercizio commerciale si formano con il suffisso -eria, come macelleria,



drogheria, libreria, pasticceria.

Perché si chiama locanda?

Etimologia. Il termine locanda deriva dal latino locare che tradotto significa allocare, affittare. Il gerundivo di locare, ovvero locandus, al femminile singolare diventa locanda, ossia che è da affittare. Il senso odierno del termine è più ampio: casa in cui i forestieri alloggiano, pagando una data somma.

Che cosa vuol dire trattoria?

Trattoria - Wikipedia

La trattoria è un esercizio pubblico, prevalentemente di tipo popolare, tipicamente italiano, destinato alla vendita e consumazione dei pasti in loco. Il nome deriva dal trattore "oste" che a sua volta viene dal francese traiteur, a sua volta dal latino tractare "trattare, preparare".



GITE IN CALABRIA

La mente funambolica dell'editore, Demetrio Guzzardi ci regala una giornata favolosa per visitare luoghi stupendi calabresi.

Peccato non aver potuto partecipare personalmente, ma gli impegni di lavoro sopraggiunti all'ultimo momento hanno determinato una cosiddetta convergenza ad u.

Comunque, le foto esaustive postate dai partecipanti della gita che hanno manifestato tutta la loro allegria e soddisfazione è sicuramente motivo di replicare in altri posti ugualmente meravigliosi della nostra regione.

E' un turismo di nicchia, uno di quelli che muove piccoli gruppi, ma è di qualità, perché lo stesso editore non è nuovo ad esperimenti del genere, conosce i posti, prende i contatti giusti, si documenta e spiega a tutti cosa stanno visitando.

E' un modo per acculturarsi e conoscere bene ciò che dista a pochi chilometri e che spesso viene trascurato.

Caccuri con il suo castello lo visito ogni agosto per via del Premio Nazionale Letterario, ospite della manifestazione che i «cuccuriani» riescono a realizzare invitando scrittori e poeti di livello nazionale ed internazionale.

Di Belvedere di Spinello posso dire che lo frequentavo negli anni '80 per motivo di lavoro e affermo che scelta migliore non si poteva fare per la prima uscita del gruppo «In GIRO x la Calabria».

Ovviamente si cercherò di partecipare prossimamente e non limitarci a commenti attraverso le foto ed i racconti di amici che hanno partecipato, ma cosa dire di Santa Severina che con il suo castello è un Borgo che vale la pena visitare.

E così il mitico Demetrio ha guidato la compagnia in una giornata con il sole a dare manforte alla prima uscita ed è stato simpatico anche il momento conviviale collettivo con ogni ben di Dio e non è mancata la musica a tenere compagnia.

Madonna della Scala in territorio di Belvedere di Spinello, offre una natura del luogo per la sua posizione geografica ci indica l'antichità dell'edificio sacro, resa evidente anche dal titolo della chiesa detta Santa Maria della Scala e dai toponimi: "le Ripe di Santa Maria" e "le

Timpe di Santa Maria". È posto sulla sommità del timpone, un vero e proprio passo e valico, che mette in comunicazione la bassa con la

media vallata del Neto. Sul luogo dove è situata la chiesa si incrociano le vie provenienti dalla marina con quelle dalla Sila. Alla fine della

"Scala" si unisce quella che risale a destra la vallata e per Santa Severina, passato il fiume, sale sul timpone, con quella che sale al timpone venendo da sinistra del fiume. Dal luogo sacro poi si diparte una via che per gli abitati di Monte Spinello e di Belvedere discende il timpone per la Sila.

Possiamo quindi ipotizzare che su questo antico luogo di culto dopo che Ferrante Spinelli (1523-1547) aveva ripopolato con gente albanese il casale, che da lui prese il nome di Montespinoello, come in altre situazioni simili, il feudatario o i suoi successori, favorirono la venuta degli Agostiniani, che attorno alla preesistente chiesa costruirono il loro convento.

Il monastero situato tra Belvedere e Montespinoello sotto il titolo di Santa Venera detto di Belvedere di Levante, in quanto situato nel territorio del casale di Belvedere, sarà soppresso nel 1652 per bolla di papa Innocenzo X. Dell'altro monastero sempre degli Agostiniani, posto nel territorio di Montespinoello, sappiamo che, secondo quanto scrive il vescovo Ricci, esso fu abbandonato perché era divenuto rifugio di ricercati dalla giustizia.

Da queste considerazioni possiamo

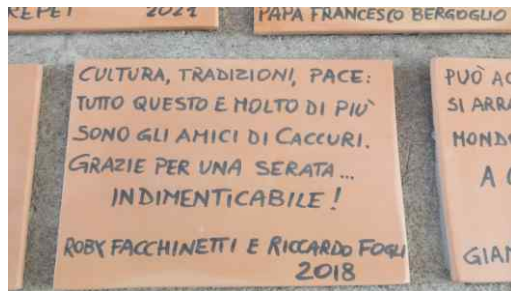
affermare che durante il Cinquecento, la chiesa di Santa Maria della Scala è stata parte del monastero degli Eremitani agostiniani. Ordine che si sviluppò in Calabria durante quel secolo e che





fu particolarmente presente nei paesi abitati da gente albanese. Andato in rovina il convento, rimase la chiesa con le sue rendite, che troviamo citata nel conferimento di un beneficio a favore del prete di Isola Gio. Michele (o Vincenzo) Stazzi o Stozzi. Il Papa Paolo V nell'agosto 1616.

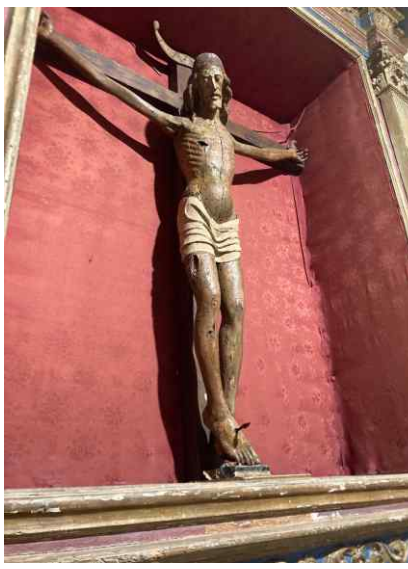
LA TORRE DEL CASTELLO DI CACCURI

















In alcune foto Demetrio sembra dirigere il traffico o meglio dirigere l'orchestra sinfonica, il suono proviene dal rumore delle persone che anche in ascolto chiedono ulteriori spiegazioni che il dott. Guzzardi riesce, con il suo talento di affabulatore, a far appassionare tutti al racconto o leggenda. L'inesauribile personaggio che ha studiato e si appassiona a stare fra la gente, dimostra ancora una volta che basta poco per unire in un viaggio le future generazioni, i loro genitori e persino i nonni.

Un sistema intelligente di aggregare e trovare nella gioia di divertirsi acculturandosi l'energia per capire quale Calabria esiste su un territorio tutto da scoprire e che singolarmente non scatta la molla di partire e trascorrere una giornata impegnativa ma anche divertente e salutare.





Bravo Demetrio, la tua idea è vincente, se non proprio originale andare nei luoghi accessibili a tutti, lo è sicuramente nello spirito organizzativo che porta a far risaltare quel mondo che sembra lontano ed invece è così vicino, affascinante con le sue leggende e storico per le verità assodate.

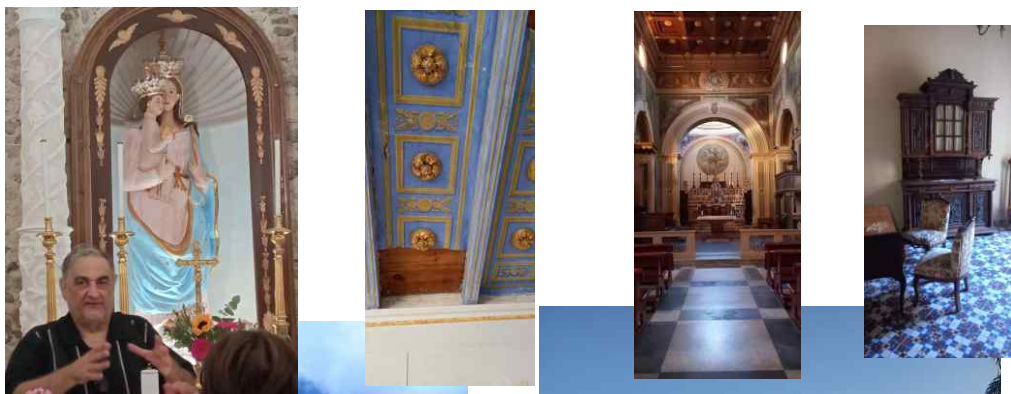
Santa Severina è un antico borgo medievale, situato al centro della provincia di Crotone a metà strada tra il mare Ionio e i monti della Sila al centro di un meraviglioso paesaggio collinare, con il fiume Neto che percorre il suo territorio.

Il borgo, che si fregia del titolo di uno dei Borghi più Belli d'Italia, sorge su uno sperone di tufo che domina la

vallata del fiume Neto.

Tra I Borghi più Belli d'Italia della provincia di Crotone merita una visita Caccuri, borgo medievale di antiche origini arroccato attorno al suo castello panoramico. Ricco di bellezze nascoste e luogo di cultura letteraria tra i più importanti della regione, Caccuri ci accoglie sulle verdi colline che sovrastano la Valle del Neto.

Una passeggiata nel suo centro storico per gustare assieme quanto di meglio ha da offrire questo piccolo gioiello del Medioevo calabrese.





PARADISO IN ALTA MONTAGNA

38

DA FRANCESCO D'ASSISI A RUDOLF STEINER

La genesi delle Comunità Auree, unico futuro possibile per i figli di Dio.

Il 4 Ottobre, secondo il Calendario Pagano, è la Festa del Bosco Sacro, o Nemeton: nei luoghi più magici e misteriosi dei loro territori, le antiche popolazioni celtiche si inoltravano in quelli che consideravano dei veri e propri santuari naturali, per divenire un tutt'uno con gli esseri elementari, con la Natura in tutte le sue manifestazioni. Il Nemeton, in realtà, era essenzialmente un luogo interiore in cui ritrovare la parte più pura e vicina agli Dei, che si cela nell'Uomo, nel profondo del Bosco Magico della sua anima.

In questa stessa data, si festeggia anche il Santo Patrono d'Italia, Francesco D'Assisi. Il più cristiano, in quanto profondamente e intimamente legato alla figura del Christo e al suo messaggio rivoluzionario d'amore e fratellanza. Al contempo, Francesco è il più pagano dei santi, perché come i Celti diveniva un tutt'uno con gli spiriti della natura e gli elementi, che chiamava fratelli e sorelle. Percepiva direttamente l'operato delle Gerarchie angeliche e della Mano di Dio in tutto ciò che ha vita, e trasferiva l'impulso cristiano dell'amore universale ad ogni creatura e a tutto il creato.

Questa sua caratteristica straordinaria era dovuta indubbiamente anche al “retaggio” buddista del santo, che nelle sue precedenti incarnazioni aveva avuto un legame profondo con il Buddha, del quale era stato discepolo prediletto.

Nell'articolo scritto sull'Archetipo nell'ottobre 2013 da Yuika Aurora Uchiyama, ['Azione morale come contributo all'evoluzione](#) possiamo ripercorrere la storia di quest'anima così unica e preziosa per l'evoluzione di tutta la Civiltà Occidentale, soprattutto nell'ottica rosicruciana di mediazione tra via ascetica e apostolato attivo nel mondo.

Ecco una citazione, presente nell'articolo, delle parole di Rudolf Steiner riguardo al compito di Francesco D'Assisi: «Christian Rosenkreutz aveva riconosciuto il significato che avrebbe avuto per l'intero cosmo, se il Buddha avesse agito su Marte, l'importanza che vi avrebbe assunto la dottrina buddista del Nirvana, quella per cui l'uomo si dovrebbe staccare dalla Terra, poiché tale dottrina era inadatta a promuovere la civiltà terrena indirizzata alla pratica, quale si mostrava nel discepolo del Buddha Francesco d'Assisi, in quanto quella dottrina rendeva i suoi adepti uomini estranei al mondo. Ma quello che nel buddismo non era adatto a promuovere la vita pratica all'uomo tra nascita e morte, era della più alta importanza alla promozione della sua anima tra morte e nuova nascita. Dal secolo diciassettesimo, quando si compì il sacrificio del Buddha su Marte, Francesco d'Assisi si incarnò una sola volta per un brevissimo

periodo, per poi seguire il suo Maestro su Marte. Questa azione, atta a evitare una netta distinzione tra asceti e materialismo, è indice di una direzione del Mondo Spirituale, di Christian Rosenkreutz».

Nel ciclo di conferenze *Cristo e l'anima umana*, nel capitolo “Le sorgenti della moralità” (O.O. N° 155), troviamo poi un racconto davvero sorprendente per bocca del Dottore, proprio sulla figura di San Francesco: «Per caratterizzare le forze morali personali che si concentrarono nella individualità di Francesco d'Assisi, cerchiamo di delineare la cosa davanti all'anima come essa si presenta all'occultista, anche a costo di venir tacciati di pazzia o di superstizione. È bene prendere sul serio questi fatti, perché essi agirono altrettanto sul serio in quel periodo di transizione. È noto che Francesco d'Assisi era figlio del mercante Pietro Bernardone e di sua moglie Pica. Il padre faceva molti viaggi in Francia per affari ed era un uomo cui le apparenze esteriori stavano molto a cuore. La madre era donna di pie virtù, di fine sensibilità di cuore, devota e religiosa. Le leggende che circondano la nascita e la vita di Francesco d'Assisi corrispondono realmente a fatti occulti. Spesso nella storia fatti occulti realmente avvenuti vengono adombrati con immagini e leggende. Così è assolutamente vero che un certo numero di persone, prima che Francesco d'Assisi nascesse, vennero a sapere per mezzo di visioni o rivelazioni che doveva nascere un'importante personalità, fra esse Santa Ildegarda. Insisto su questi fatti storici, controllati attraverso l'indagine della Cronaca dell'Akasha. A Santa Ildegarda apparve in sogno una donna col volto lacerato e grondante sangue che le disse: “Qui sulla terra gli uccelli hanno il loro nido, le volpi le loro tane, io però non ho nulla, neanche un bastone su cui appoggiarmi”. Quando Ildegarda si svegliò da questo sogno, ebbe coscienza che questo essere rappresentava la vera immagine del cristianesimo. Così sognarono molte altre persone, e si convinsero che l'apparato esteriore della Chiesa non era l'involucro adatto a contenere il vero cristianesimo. Così avvenne realmente che, mentre Pietro Bernardone si trovava in Francia per affari, un pellegrino entrò in casa di Pica, la madre di Francesco d'Assisi, e le disse: “Il figliolo che tu aspetti non potrà venire al mondo in questa casa dove abbonda il superfluo. Per seguire il suo Maestro egli dovrà nascere sulla paglia e perciò tu dovrai partorirlo nella stalla!”. Non è leggenda, ma pura verità quell'invito rivolto alla madre di Francesco d'Assisi. Per cui, mentre il padre era assente, la nascita del bambino poté effettuarsi così sulla paglia e nella stalla.

Anche quanto segue corrisponde a verità: qualche tempo dopo la nascita del bambino, nel luogo dove era nato, si vide un uomo strano, mai visto prima d'allora e mai più dopo, che percorreva le strade annunciando: "In questa città è nato un uomo importante!". Altra gente che viveva ancora in uno stato di coscienza chiaroveggente udì un suono di campane nell'ora della nascita di Francesco d'Assisi.

Molti avvenimenti simili potrebbero ancora venir enumerati, ma a noi bastano questi per dimostrare come sulla comparsa di una singola personalità si sia concentrato allora tutto il mondo spirituale.

Aggiungendo ancora un altro episodio, tutto questo apparirà sempre più interessante. La madre aveva pensato che il bambino dovesse chiamarsi Giovanni, e così fu chiamato. Solo quando il padre tornò dalla Francia, poiché in Francia aveva fatto buoni affari, volle, a sua idea, che a suo figlio fosse imposto il nome di Francesco. Ma originariamente il bambino si chiamava Giovanni.

Ci basti rilevare pochi fatti dalla vita di questa singolare personalità. Che cosa ci si rivela dell'uomo Francesco d'Assisi, osservandolo da ragazzo? Ci si rivela che egli si comporta come un discendente dell'antica cavalleria germanica, e ciò non deve meravigliarci, date le molte mescolanze di popoli seguite alle invasioni dal Nord: coraggioso, battagliero, pervaso dall'ideale di acquistarsi fama ed onori con le armi. ...Quando, essendo in servizio di cavalleria, si trovò nella necessità di prender parte ad una spedizione contro Napoli; il giovane Francesco ebbe in sogno una visione. Vide in un gran palazzo molti scudi e molte armi; e vide una parte dell'edificio dove erano sparsi frammenti di armi. Egli ne trasse la conseguenza che ciò fosse un incitamento a diventare un guerriero e si decise a partecipare alla guerra contro Napoli. Ma già per via, e ancor più dopo che si era unito alla spedizione, ebbe varie visioni e rivelazioni interiori; sentì una voce che gli diceva: "Non andare oltre, hai interpretato male la visione del sogno, che era per te della massima importanza. Torna ad Assisi e ti verrà rivelato come lo devi giustamente interpretare". Egli obbedì a queste parole, tornò ad Assisi, e lì ebbe un colloquio spirituale con un essere che gli disse: "Non devi servire esteriormente la tua vocazione di cavaliere. Tu sei destinato a trasformare tutte le tue forze in forze dell'anima, da foggiate come armi che dovrai usare animicamente. Tutte le armi che vedesti nel palazzo significano per te le armi animiche e spirituali della pietà, della compassione e dell'amore. Tutti gli scudi significano la forza della ragione e del discernimento per conservarti forte nei patimenti di una vita dedicata alla pietà, alla compassione e all'amore".

Il padre ...non poteva capire che il figlio, dopo la sua trasformazione, gettasse via i suoi vestiti migliori, e

anche l'indispensabile, per dare tutto ai bisognosi. Egli non poté capire la trasformazione che aveva portato suo figlio a dirsi: "È incredibile come si faccia poca attenzione a coloro attraverso i quali gli impulsi cristiani hanno raggiunto risultati così grandiosi in occidente", e che lo spinse, in conseguenza, a fare un pellegrinaggio a Roma per deporre una grossa somma di denaro sulle tombe degli apostoli Pietro e Paolo.

Queste cose il padre non poteva capirle.

Non occorre descrivere le lotte che ne seguirono. Basta osservare che in queste lotte, per Francesco d'Assisi, si erano concentrati tutti gli impulsi morali. Questi avevano

trasformato il coraggio e il valore in facoltà interiori dell'anima; e queste si erano così sviluppate da provocare in lui uno straordinario rafforzamento nelle meditazioni, sino ad apparirgli in forma di croce col Crocifisso. ...Francesco d'Assisi fu guidato a cercare i lebbrosi, dovunque essi fossero senza temerne il contagio. Ed un male contro il quale allora nulla potevano i farmaci, per cui era necessario allontanare i malati dalla comunità umana, fu guarito in molti casi da Francesco d'Assisi, perché egli si presentava a questa gente proprio con le forze dei suoi impulsi morali che gli toglievano la paura e gli davano sempre più il coraggio non soltanto di lavare accuratamente le piaghe dei malati, ma di

vivere con loro, di curarli intensamente, di bacciarli, di penetrarli col suo amore. ...Dobbiamo sentire assolutamente che in ciò vi è una realtà, analoga a quella che vi è nell'aria che respiriamo e senza la quale non potremmo vivere. Una simile realtà scorreva nelle membra di Francesco d'Assisi e da qui in tutti i cuori a cui si dedicava, poiché Francesco d'Assisi prodigava una pienezza di forze che scorrevano fuori di lui; e proprio questo quid fluì nell'intera vita dell'Europa più matura e vi si incorporò trasformandosi in elemento animico e agendo contemporaneamente nella realtà esteriore».

Un Cavaliere del Divino, e un salvatore insostituibile della Civiltà cristiana ed europea tutta, è ciò che viene fuori dalle parole di Rudolf Steiner sul Santo Patrono dell'Italia.

Ben poco resta sul piano esteriore dell'eredità e dello spirito del francescanesimo delle origini: povertà, umiltà, vegetarianesimo, rispetto per ogni essere vivente, sono valori poco graditi alla Chiesa attuale. L'Ordine Franciscano creato dal Poverello di Assisi è da molti secoli ben lontano dagli intenti e dalla sensibilità del suo fondatore.



Il Cantico delle Creature risuona nel profondo di pochissimi eletti, mentre la maggioranza dei "cristiani" non è in grado di condividere l'afflato mistico aureo, solare, che infonde la saggezza e la compassione buddista nella tradizione occidentale cristiana, donando ad essa e a tutta la civiltà europea nuova linfa e una speranza per un futuro in cui la Terra sarà davvero compenetrata dal messaggio di amore e di Resurrezione del Christo.

Viviamo al termine di un'età oscura; siamo circondati da una società involuta, decadente, barbara nel senso più abietto del termine: guerre feroci, abuso degli innocenti, violenza e crudeltà diffuse, dovrebbero essere un lontano ricordo, invece dilagano ovunque, segno del cedimento quasi totale del genere umano alle lusinghe degli emissari delle Forze dell'Ostacolo.

Noi sappiamo la verità, ossia che il Male non potrà prevalere: a breve qualcosa di molto grande e potente farà a brandelli i piani malvagi di chi ha peccato di orgoglio e ha creduto di poter costruire un mondo governato da leggi contro Dio e la Natura, una civiltà anticristica e blasfema.

Ricostruire una Nuova Civiltà umana basata sugli impulsi delle Gerarchie angeliche e sul messaggio del Christo sarà un compito bellissimo ma particolarmente arduo: sarà necessario un Ordine di consacrati interamente e profondamente devoti a Dio, alla Madre Divina e alle sue Leggi sacre che governano magnificamente tutto ciò che è in Natura, è che viene lodato nel Cantico delle Creature.



Il nuovo francescanesimo sarà probabilmente una riunificazione delle vie di Pietro e di Giovanni, una cristificazione della vita e della Società.

Gli esseri umani dovranno organizzarsi in Comunità Auree, in cui ognuno sia operoso e devoto e nessuno sia vizioso e pronò al Male.

Chi oggi è consapevole di ciò che ci attende, deve essere pronto a confermare la propria scelta di seguire il Bene, perché Maestri come Rudolf Steiner e Massimo Scaligero ci hanno preannunciato l'epoca ormai vicinissima, in cui tutte le maschere e gli orpelli delle Forze dell'Ostacolo dovranno cadere.

Negli ambienti antroposofici, di recente si sta parlando sempre più frequentemente di dare vita a delle

Comunità, delle coabitazioni di anime che seguono una stessa Via spirituale, quella indicata dal Dottore e dagli eredi più fedeli ai suoi insegnamenti.

Per riuscire a compiere il miracolo di far convivere in pace ed armonia gruppi numerosi di individui, diversi tra loro seppur affini, occorre un grandissimo aiuto dal Mondo Spirituale, perché personalismi; egoismo e brama di potere sono sempre dietro l'angolo.

I Nuovi Apostoli avranno la forza, la tenacia e il carisma per far avverare questo miracolo. E il seme gettato tanti secoli fa in Umbria dal Poverello di Assisi, darà vita ad un Albero maestoso: la Civiltà delle Comunità Auree!





Si attendeva da tempo un riconoscimento ufficiale, una legge che riconoscesse su tutto il territorio nazionale l'affascinante mondo in cui si rievocano storie antiche che hanno inciso con i loro usi e costumi sulla società feudale del tempo e che ancora oggi alberga in tanti che amano raccontare le proprie origini dopo attenta ricerca indossando abiti d'altri tempi. Una bella notizia per tutti che organizzano manifestazioni rievocative, la data del 2 ottobre resterà nella storia perché è stata firmata la Legge nazionale sulle rievocazioni storiche. Il disegno di Legge n. 1038 sulle Manifestazioni di Rievocazione Storica è stato approvato presso il Senato della Repubblica Italiana, è questo uno straordinario strumento che valorizza e promuove attraverso le tradizioni locali comunità che vantano storie epiche secolari, tante di queste sono catalogate addirittura a. C. Con 104 voti a favore, 21 astenuti (gruppo M5S) e uno contrario, l'Aula del Senato ha approvato definitivamente il disegno di legge. Le associazioni regionali di Rievocazione Storica, il Ministero della cultura e la Commissione parlamentare, frutto di una collaborazione, trovano il compimento dell'iter parlamentare che si aspettava da tempo, con la "Disposizione in materia di manifestazioni di Rievocazioni Storiche delegando il Governo all'adozione di norme per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale". Il Centro Studi e Spettacoli sulle Tradizioni Popolari, che ha sede a Bisignano (CS) in Calabria, plaude assieme alle altre associazioni regionali al provvedimento che rappresenta un traguardo per chi si impegna con le rievocazioni storiche ritenendole una occasione per il Paese e la possibilità di creare rete che esalti un avvenimento storico di una regione creando curiosità ed interesse oltre agli appassionati anche come fonte di turismo e attrazione di un pubblico proveniente dall'estero come potrebbe essere il "turismo delle radici". Dodici gli articoli che compongono la legge che riconoscono alle rievocazioni storiche un patrimonio culturale italiano importantissimo. Con questa legge nuove possibilità e scenari si aprono per il movimento della rievocazione che è sempre ricca di fascino e che esprime esperienze pedagogiche e didattiche a favore del turismo delle comunità locali. Finalmente viene riconosciuto l'operato della rievocazione storica dalle istituzioni garantendo la salvaguardia e la valorizzazione. La Legge prevede, attraverso un impegno di qualificazione e di sostegno l'incremento del Fondo nazionale istituito nel 2017 con una donazione di 1.900.000 euro e che il Ministero dell'Economia e delle Finanze ha recentemente aumentato di ulteriori 2.000.000. Le prime firme su questa Legge sono dell'On. Federico Mollicone, presidente della Commissione Cultura della Camera dei Deputati e dell'On. Virginio Caparvi. Il provvedimento contiene la delega al Governo ad adottare decreti legislativi recanti la disciplina del patrimonio culturale immateriale, in conformità alle disposizioni della Convenzione Unesco.

Ermanno Arcuri

(Addetto stampa il Palio del Principe di Bisignano)



Il castello di Dracula

Il castello di Bran, conosciuto ai più come il castello di Dracula, è la fortezza più famosa e visitata della Transilvania e si trova a Bran, a pochi chilometri dalla città di Brasov. Costruito nel '300 da Ludovico I D'Angiò come posto di guardia, il Castello di Dracula è arroccato su una parete rocciosa all'interno di una stretta gola. Questo ambiente drammatico e spettacolare ha aiutato ad accrescere l'alone di mistero e di leggenda che lo avvolgono.

L'architettura del Castello di Bran si è evoluta nel corso dei secoli ma sono i caratteri gotici, le scalinate strette e tortuose, le camere a graticcio, i passaggi sotterranei e le torri che gli conferiscono un sapore misterioso e affascinante. Il castello, che oggi ospita un museo di arte medievale, incarna la vivida immaginazione dell'autore irlandese Bram Stoker che, pur non avendolo mai visto, lo ha inserito perfettamente nel suo romanzo gothic horror Dracula. Il legame tra Dracula e il Castello di Bran è, purtroppo, più che un po' debole. Vlad l'Impalatore, l'ispiratore di Dracula, fu uno dei sovrani medievali più raccapriccianti che ha combattuto una serie di campagne nella zona intorno al Castello durante XV secolo. - <https://www.romaniaturismo.it/transilvania/castello-dracula/>

Visita del castello di Dracula Il castello di Dracula è una delle attrazioni più importanti di tutta la Romania. E' un maestoso maniero che si erge sul fianco della montagna, sopra l'abitato di Bran. Visitare il castello significa tornare indietro nel tempo, ammirare un meraviglioso esempio di architettura medievale dall'interno e dall'esterno. Potrete visitare la corte interna, passeggiare sulle balaustre ed entrare nelle stanze, alcune decorate, altre arredate con mobili d'epoca. In alcune stanze si trovano anche in mostra degli strumenti di tortura medievali; il punto forte del castello però è il suo colpo d'occhio dall'esterno, la bellezza della sua architettura e

l'imponenza della sua posizione. Il tunnel del tempo Vale poi la pena menzionare il tunnel del tempo, o tunelul timpului, aperto nella primavera del 2017 dopo 6 anni di lavori che hanno visto all'opera una squadra di 100 persone. E' un lungo tunnel sotterraneo a cui si accede da un ascensore; all'interno viene descritta la storia e la cultura del castello di Bran e della zona geografica in cui si trova. Sulle pareti del tunnel infatti, una serie di

schermi mostra la storia del castello in maniera innovativa e multimediale, integrando soluzioni ad alta tecnologia e sistemi di sensori, il tutto completato da una colonna sonora composta per l'occasione. Biglietti di ingresso per il Castello di Dracula I biglietti per il castello di Dracula possono essere acquistati alle casse in loco oppure direttamente online. Nel biglietto è compreso anche il permesso di effettuare riprese o scattare foto per uso amatoriale. Sono previste riduzioni per le persone oltre i 65 anni, per gli studenti, per i bambini e per le classi scolastiche di oltre 20 bambini/ragazzi. I disabili e i bambini

sotto i 7 anni entrano gratis, mentre per ottenere gli altri tipi di sconti occorre presentare all'ingresso la carta d'identità. Biglietto + tour da Bucarest Se siete di base a Bucarest, o se atterrate lì e non avete un'auto a noleggio, il modo migliore e più utilizzato per visitare il Castello di Bran è con un tour in giornata dalla capitale romena. Il tour più venduto è il seguente, è uno dei più economici e con recensioni più alte: ve lo consigliamo! Acquistando il biglietto online sarà possibile evitare le code alla biglietteria e ci si assicurerà la visita nel giorno indicato. - <https://www.romaniaturismo.it/transilvania/castello-dracula/>







Biglietto semplice Se, al contrario, vi recherete al Castello di Bran con un vostro mezzo di trasporto, acquistate soltanto il biglietto di ingresso; visto il grande afflusso di turisti che ogni giorno lo visitano, vi consigliamo di prenotare i biglietti in anticipo o

direttamente online.

Biglietto + visita ad altri castelli Se volete approfondire la visita, potete prenotare una visita guidata anche a Brasov e al Castello di Peleş, con un tour giornaliero in partenza sempre da Bucarest.

Orari di apertura Il castello di Dracula è aperto 365 giorni all'anno. Dal 1 aprile al 30 settembre: il castello è aperto



tutti i giorni dalle 9:00 alle 18:00, eccetto il lunedì che apre alle 12:00. Dal 1 ottobre al 31 marzo: il castello è aperto tutti i giorni dalle 9:00 alle 16:00, eccetto il lunedì che apre alle 12:00. A Capodanno e Natale apre alle 10:00.

Consigli per la visita al castello di Dracula Ai piedi del castello di Dracula si trova il ristorante Casa de Ceai, che offre una

cucina tradizionale con spunti di innovazione. Durante i periodi di alta stagione è spesso molto affollato, pertanto consigliamo di prenotare in anticipo telefonando al +4-0749121120 o scrivendo all'indirizzo email restaurant@bran-castle.com. Il ristorante è aperto anche per le colazioni. Se preferite mangiare in un posto meno turistico, scegliete un posto a Bran, troverete prezzi decisamente inferiori e meno folla. Il castello viene anche utilizzato come spazio per eventi di ogni tipo, da concerti jazz a presentazioni di libri, passando per serate dedicate a Dracula e alla sua leggenda; potete visitare la sezione dedicata sul sito ufficiale per maggiori informazioni. E' poi possibile per aziende, istituzioni o organizzazioni di noleggiare le sale del castello e il giardino per ospitare serate di gala o feste private. Se volete essere sicuri che la vostra visita non coincida con un evento privato, potete scrivere una mail all'indirizzo office@bran-castle.com e richiedere informazioni.

Il castello di Dracula e la leggenda

Dracula, il personaggio immaginario di Bram Stoker, è un conte della Transilvania che vive in un castello situato sulla cima di una valle, arroccato su una roccia, con un fiume che gli scorre sotto. Dato che il castello di Bran è l'unico castello della Transilvania che corrisponde alla descrizione di Stoker, è noto in tutto il mondo come castello di Dracula. Bram Stoker tuttavia non visitò mai la Romania; immaginò il castello di Dracula basandosi sulle descrizioni del castello di Bran a cui aveva accesso.

Dracula viene spesso confuso con il principe della Valacchia Vlad Tepes, o Vlad l'Impalatore, noto anche come Vlad Dracul. Il soprannome Dracul è dovuto a un gioco di parole: nel XV secolo Vlad II ha coniato delle monete con l'emblema di un drago e il popolo, credendo in un patto con il diavolo, ha iniziato a chiamarlo Vlad Dracul (Vlad il Diavolo) invece di Vlad Dragonul (Vlad il Drago).

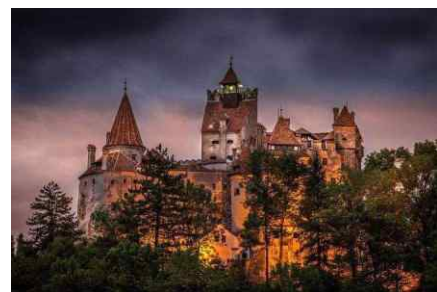
Successivamente, con la traduzione in altre lingue la parola "dracul" fu associata alla parola "vampiro".

Nel 1457 Dracula dichiara guerra a Matyas Corvino, monarca della Transilvania, e invade la città di Brasov impalando nobili e cittadini.

Qualche anno più tardi la Valacchia non riesce a difendersi dall'avanzata dei turchi e Dracula è costretto a fuggire nel castello di Arges.

In questi anni i nemici, per vendetta, pubblicarono un libro per raccontare la crudeltà di Dracula. Da qui, arricchita anche di folclore, nasce la leggenda moderna di Dracula.

Infine, nel 1897, lo scrittore irlandese Bram Stoker pubblica un libro su Vlad Tepes III Dracula dando inizio al nuovo genere letterario chiamato "La letteratura del Vampiro", che ancora oggi gode di una popolarità internazionale.



Storia e origini del castello Le origini del castello di Bran risalgono al 1211, quando i cavalieri teutonici eressero una fortezza per proteggere il confine sudest della Transilvania dagli invasori. Nei secoli successivi la fortezza si espanse fino a diventare un castello, abitato da re, principi e dalle loro corti, ma fu nel 1459 che il castello acquisì fama: l'esercito di Vlad l'Impalatore passò da Bran per attaccare Brasov, mettendola a ferro e fiamme e uccidendo centinaia di persone. Nei secoli successivi il castello di Bran perse la sua importanza militare e commerciale, ma nel 1920 riacquistò credito, in quanto divenne la residenza della Regina Maria, e poi della Principessa Ileana. Oggi, dopo diversi anni di battaglie legali, il castello è tuttora di proprietà dei suoi eredi.

Come raggiungere il castello di Dracula Il castello di

collega Braşov a Câmpulung, circondato dai monti Bucegi e Piatra Craiului. Il paese di Bran si trova a meno di 30 km da Braşov, seguendo la strada nazionale 73, che parte da Braşov a ovest, e passa attraverso il distretto di Bartolomeu. Da Bucarest ci vogliono circa 2 ore e mezzo, coprendo una distanza di poco meno di 170 km.

Con i mezzi pubblici E' possibile anche arrivare al castello di Dracula usando i mezzi pubblici. In treno: Bucarest e Brasov sono collegate dalla linea ferroviaria. Il viaggio tra la stazione di Bucarest Nord e quella di Brasov dura circa 3 ore e mezzo, i treni transitano ogni ora e il costo del biglietto è molto economico. Una volta giunti alla stazione di Brasov è possibile continuare per il castello di Dracula in autobus o in taxi. In autobus: Dalla stazione degli autobus numero 2 di Brasov, situata in



Dracula si trova sulla Strada General Traian Mosoiu 24, nella località di Bran. Le coordinate GPS sono N 45.515178°, E 25.367044°. Il castello di Bran è situato all'ingresso del passaggio Rucăr – Bran, sulla strada che

Strada Avram Iancu, partono ogni 30 minuti (ogni ora durante il weekend) gli autobus per Bran – Moeciu - <https://www.romaniaturismo.it/transilvania/castello-dracula/>



Mare d'estate



le barzellette della settimana

Questa foto è la prova che i sedicenni non possono avere diritto di voto...



**NON PRENDETE
LA OMICRON 5
IN AUTUNNO USCIRÀ LA
OMICRON 6 HYBRID**

ESTATE FINITA

**GEMELLATA CON
ADESSO NON ROMPETE
IL CAZZO CHE FA FREDDO**



Il buon cibo come mangiare bene



Qual è il cibo più sano in assoluto?

I ricercatori dello studio hanno esaminato gli alimenti in base alla loro densità di nutrienti. Con un totale di 100 punti, il vincitore della classifica dei cibi più salutari batte

Qual è il cibo più buono di tutti?

picanha

Secondo la classifica pubblicata da Taste Atlas, il piatto più buono al mondo è la picanha. Quest'ultima, è un particolare taglio di manzo brasiliano utilizzato per il churrasco.

Qual è l'alimentazione più sana?

I risultati parlano chiaro: dieta mediterranea e dieta DAHS sono in cima alla classifica delle diete migliori in assoluto e salgono sul podio anche quando si tratta di cercare il regime migliore per un'alimentazione salutare, per la facilità nel seguirlo, per il diabete e per la salute del cuore.

Qual è la verdura che fa più bene in assoluto?

Crescione. Il crescione è primo nella lista dei 41 frutti e verdure più salutari. E' infatti ricco di ferro, calcio, e vitamine A e C, oltre che di minerali e antiossidanti. Grazie al suo alto contenuto di vitamine, rafforza il sistema immunitario, mentre la vitamina K previene i danni alle cellule del cervello

Cosa è meglio mangiare a pranzo?

Pranzo. Il pranzo ideale deve contenere modiche quantità di tutti i macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi). 70-100 grammi di riso o pasta integrale condita con olio d'oliva, verdure al vapore e una porzione da 50-70 grammi di carne (preferibilmente pollo, tacchino e agnello) o meglio di pesce sono sufficienti.

Cosa mangiare di sano a cena?

Sicuramente pesce, carne bianca, uova e legumi sono l'ideale a cena, da accompagnare sempre a verdure e ortaggi di stagione. Ma anche i carboidrati, nelle giuste proporzioni e con le dovute accortezze, non sono più un tabù. Pasta, riso e altri cereali come farro, orzo o miglio sono ammessi.

Qual è l'alimento più nutriente al mondo?

salmone

Tra gli alimenti più nutrienti da consumare, c'è senza dubbio il salmone, che contiene la maggior quantità di acidi grassi omega-3. Gli Omega-3 sono fondamentali per il funzionamento ottimale dell'organismo. Sono legati a un migliore benessere e a un minor rischio di sviluppare patologie cardiovascolari.

Qual è l'alimentazione migliore al mondo?

La Dieta Mediterranea è la migliore del mondo: per il settimo anno consecutivo (anche) in cima alla classifica Best Diets Overall di U.S. News & World Report.

addirittura il cavolo cinese (91,99 punti), la bietola (89,27 punti) e la barbabietola (87,08 punti) e anche gli spinaci (86,43 punti).

Quali sono i cibi migliori da mangiare?

I cibi migliori, più sani e low cost, sono quelli più semplici come frutta e verdura di stagione, cereali, legumi, carni bianche e pesce azzurro, alimenti economici e ricchi di nutrienti. La maggior parte di essi sono anche cibi alleati nella prevenzione dell'arteriosclerosi e diverse malattie cardiache.

Cosa fa bene mangiare tutti i giorni?

La frutta e la verdura dovrebbero essere protagoniste indiscusse della nostra alimentazione quotidiana. Questi alimenti, infatti, sono fonti ricche di vitamine, minerali, fibre e composti fitochimici (come gli antiossidanti), essenziali per il benessere del nostro organismo e la prevenzione di numerose patologie.

Qual è l'alimento più completo? latte

Considerato da sempre un alimento completo, il latte contiene proteine ad alto valore biologico, caratterizzate da aminoacidi essenziali e zuccheri, rappresentati principalmente da lattosio e lipidi facilmente digeribili.



Qual è il cibo più ricco di vitamine? Oltre alla frutta e alla verdura fresca e a tutti i cibi che danno energia però, bisogna ricordare che sono fonti di vitamine anche gli oli vegetali, il pesce, la carne, le noci, il latte e i cereali integrali. Consuma più cereali, legumi, verdura e frutta

Cereali, legumi, verdura e frutta sono alimenti importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra) ma anche vitamine, minerali e acidi organici. Inoltre, cereali e legumi sono anche buone fonti di proteine.

Cosa è meglio mangiare la mattina? Una buona colazione con frutta, ricca di vitamine e di fibre, cereali o pane integrali, una quota proteica da latte, yogurt o uova è utile per iniziare bene la giornata con idonee riserve energetiche e nutrizionali e ancor più essenziale quando si svolgono nella mattinata attività fisiche di lunga durata».

Cosa è meglio mangiare la sera tardi? Yogurt greco e fiocchi di Avena: offrono dei vantaggi alla salute digestiva poiché proteggono la flora intestinale e contribuiscono a conciliare il sonno. Verdure (crude): valeriana, misticanza, carote, sedano, zucchine, sono ideali come spuntino notturno.

Qual è il cibo che fa più bene in assoluto?

Come mostra uno studio pubblicato sulla rivista specializzata Preventing Chronic Disease, i classici delle



verdure salutari si trovano di fronte a una seria concorrenza con un tipo di pianta della quale non ci si aspetterebbe il potere: il cibo più sano del mondo è

in realtà il crescione.

COSA EVITARE DI MANGIARE A CENA

È consigliabile evitare il caffè, il tè, o altre sostanze con caffeina e teina, il cioccolato, il ginseng e alcune bevande zuccherate. Per il loro contenuto di tiramina, sostanza che ha un effetto ipertensivo, anche i formaggi stagionati e fermentati possono avere un'azione eccitante.

Cosa è meglio non mangiare?

Da evitare: caramelle e snack dolci, dolci confezionati e merendine. Anche qui il contenuto di zuccheri è altissimo, ma si aggiunge anche una quota importante di grassi, quasi mai sani, che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.

Top 1: L'Italia

Come si può immaginare, l'Italia è IL PAESE che offre la miglior cucina. Grazie alla sua grande varietà di piatti e di sapori, pizza, pasta, risotti, ravioli e polpette incanteranno le papille gustative e soddisferanno le persone più affamate.

Cosa fa bene al cervello?

La pasta integrale, il pane integrale, il riso integrale, la crusca e il germe di grano contengono elevate quantità di acido folico e tiamina. Queste sostanze facilitano l'afflusso del sangue al cervello e lo aiutano a lavorare meglio.

Cosa fa bene al fegato?

Cibi amari come tarassaco, carciofo, cardo mariano, senape, lattuga romana e broccoli aiutano nella pulizia del fegato. Bere molta acqua (da 2 a 3 litri al giorno) perché aiuta i reni ad espellere le tossine trattate dal fegato.

Qual è la frutta che fa più bene?

Al primo posto tra i frutti (ma al 28° nella classifica generale) troviamo il limone. Contiene 53 mg di vitamina C ogni 100 grammi, oltre a calcio, magnesio, potassio e fibre. La vitamina C è importante per il nostro sistema immunitario, ci protegge dai radicali liberi ed è necessaria per la formazione del collagene.

Qual è il legume che fa più bene di tutti?

I ceci sono tra i legumi a più alto valore nutrizionale, perfetti per chi ha bisogno di una bella carica di energia, perfetti per le persone

in assoluto più attive e dinamiche. Sono infatti oltre 300 le calorie presenti ogni 100 grammi di ceci e 6 i grammi di grassi in essi contenuti.

Quali sono le verdure che allungano la vita?

Tra le «verdure della longevità» troviamo molte verdure a foglia verde come spinaci, cavolo verza, barbabietole, cime di rapa, bietole e cavoli, ma anche broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, verza e peperoni.





(ideatore e curatore della rivista)

Ermanno Arcuri

(adattamento e pubblicazione sito)

Enzo Baffa Trasci

(curatori di rubriche)

Carmine Paternostro

Luigi Algieri

Mariella Rose

Erminia Baffa Trasci

Luigi Aiello

Luigi De Rose

Adriano Mazziotti

Franco Bifano

Gennaro De Cicco

Eugenio Maria Gallo

Giovanni Argondizza

Antonio Mungo

Redazione Valle Crati



Appuntamento n.10/21 Ottobre 2024



Copyright tutti i diritti riservati
registrazione Tribunale di Cosenza n° 657 del 2/4/2001