



# Piano di Fuga

rompe le sbarre pensiero rompe le sbarre pensiero rompe le sbarre pensiero



## Piano di Fuga

... si propone come una possibilità per il futuro, per un rapporto nuovo con la comunità, proiettando verso una società che non prenda le distanze dalle persone detenute ma trovi la capacità di accompagnarle oltre il confine.

Per questo, vogliamo bandire i toni polemici, che non giovano a nessuno e non costruiscono rapporti nuovi...

...Piano di Fuga non propone evasioni che ma permette al pensiero di rompere le sbarre, di andare oltre, camminando verso una meta al di là, per continuare a sentirsi vivi.

la redazione

Hanno collaborato

Irene Basso, Silvia Famularo,  
d. Gigi Fanciano, M. Antonietta Gallio,  
Rosa Gioia, Grazia Messina,  
Stefania Miscuglio, Gigi Molfetta,  
Santina Montinaro, Silverio Re

## Periodico Bimestrale

Direttore Editoriale  
**Dott.ssa Anna Rosaria Piccinni**

Direttore Responsabile  
**Gabriele De Blasi**

Capo Redattore  
**Orlando Perrone**

Redattori  
**Vincenzo Bruno**  
**Riccardo Buscicchio**  
**Pierpaolo De Carlo**  
**Salvatore Di Viggiano**

**Vincenzo Distante**  
**Rodolfo Franco**  
**Giovanni Greco**

**Antonio Librando**  
**Andrea Pagliara**  
**Roberto Ruggiero**

Grafici  
**Andrea De Trane**  
**Flavio Verdichizzo**

Registrazione Trib. di Lecce  
n. 739 del 14/09/2000

Direzione Casa Circondariale di  
Lecce

Stampa in proprio

**Abbonamento Annuale**  
- Ordinario euro 15,00  
- Sostenitore euro 50,00  
- Numeri arretrati euro 3,00

versamento su c/c postale  
intestato a Piano di Fuga  
n. 17908732

## SOMMARIO

ma io vi dico 3

unità d italia 4

festa della donna 5

vitamina D 6

l italia E donna 8

150 10

pensieri 12

lo diciamo col cuore 14

sogni..... 15

bomba ecologica 16

io mi ricordo 17

situazione critica 18

13° in campo 19

angolo 20

aborto 21

vignette 22





l  
a  
v  
i  
t  
a



L



bella



don Gigi

Ma io vi dico...  
vi dico... vi dico...

È l'espressione che Gesù contrappone, con la Sua autorità, alla Legge antica, che prescriveva l'osservanza della lettera più che dello spirito della stessa Legge.

Cristo rivolge questa espressione ai suoi discepoli e, attraverso i tempi, a noi per dirci chiaramente che non poteva bastare ai suoi "cristiani" quanto bastava al Sinedrio del Tempio di Gerusalemme.

La giustizia dei cristiani doveva essere superiore a quella degli scribi e dei farisei.

Il tenore di quel "ma io vi dico" è di una pregnanza inconfutabile, perché solo Cristo è in grado di aggiungere alla legge umana quel di più di Dio che oggi manca in tante dimensioni di vita concreta, quotidiana.

L'uomo ha perduto ancora di più il senso della dipendenza da Dio e le nuove conquiste, come le nuove scoperte, aumentano il distacco da Dio perché vige un "secondo me" dettato dal dilagare di quel relativismo che vorrebbe annullare qualsiasi valore assoluto.

Cristo torna col Suo "ma io vi dico" proprio a ricordare al mondo il bisogno indispensabile di etica, di spiritualità, di dipendenza come principi e valori mai repressi anzi sempre avvertiti,

desiderati e necessari.

In tutti i campi della vita umana, in tutte le espressioni della società, dalla politica alla famiglia, dalla strada alla vita privata, dalla scuola al lavoro, l'etica sociale non può essere messa da parte.

E tutti ci rendiamo conto che, mancando certi valori, il disordine morale e civile la fa da padrone

Non vuole essere questa una "moralina da prete", vuole essere solo una considerazione personale che può lasciare il tempo che trova, come può servire a qualche ripensamento utile

da parte di qualcuno che si dovesse rendere conto, finalmente, di non essere "padreterno di complemento"

Cristo ha diritto al Suo spazio nel mondo di oggi, però lo vuole rispettando la libertà dell'uomo.

Non violenterà mai il nostro libero arbitrio, ma continuerà a bussare alla porta della nostra vita nell'attesa che Gli si apra dal di dentro. Questa porta ha una sola maniglia interna, proprio come dice l'Apocalisse 3, 20: "Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me...."



## UNITA' D'ITALIA: UN SOGNO ANTICO

"*AHI SERVA ITALIA, DI DOLORE OSTELLO,  
NAVE SANZA NOCCHIERO IN GRAN TEMPESTA,  
NON DONNA DI PROVINCE, MA BORDELLO!*"  
(Divina Commedia Pg.VI 76-78)

L'incontro con Sordello, grande poeta italiano del Duecento, dà lo spunto a Dante per un'invettiva contro l'Italia, degradata ad un ruolo marginale a causa della cattiva gestione politica, asservita allo straniero, in preda alle lotte civili, senza guida e punti di riferimento, con un futuro di sofferenza e di crisi.

Già dal Trecento, dunque, attraverso l'impegno politico e la passione del grande poeta, si evince la speranza di vedere realizzato il sogno di un'Italia non più sottomessa agli oppressori e ostello di dolore, ma libera e con un governo giusto e forte.

E' così che la poesia diventa deprecazione, condanna, denuncia; è così che la letteratura diventa "*mezzo di diffusione del vero e di educazione morale e civile del popolo*".

E dopo Dante, Petrarca, Leopardi, Manzoni e tanti altri grandi letterati, lamentano nei loro versi la sofferenza della loro Italia che, "*a vincer nata*", ora è inerme e piegata.

Inspirato al principio illuministico dell'uguaglianza e della libertà, dopo le grandi promesse disattese e il tradimento di Napoleone, l'Ortis di Foscolo, che sceglie il suicidio piuttosto che vivere sottomesso, richiama ancora Dante e Catone che "*LIBERTA' VA CERCANDO, CH'E' SI' CARA, COME SA CHI PER LEI VITA RIFIUTA*" (Pg. 171-72) e, dunque, alla consapevolezza che la libertà resta in ogni tempo il più alto valore da difendere ad ogni costo.

E l'amore per la libertà e per la patria vale bene il sacrificio della vita.

E, con Jacopo Ortis, tanti giovani hanno combattuto e sacrificato la loro vita per la loro Patria libera e unita, anche in nome della giustizia divina. E dal Nord al Sud, disgelati nell'anima, purificati nella mente e nello spirito, hanno avviato quel grande movimento rivoluzionario e quella sconvolgente *primavera dei popoli*, premessa del lungo e sofferto processo di unificazione.

Anche Nievo, deluso dalla bruciante sconfitta di Custoza, combattuto dalla sua filiale identità veneziana e dall'ansia di un rinnovamento ineluttabile per uscire *da questo secolo di bastardi ed eunuchi*, a cui si vergogna di appartenere, nelle sue Confessioni scrive: "*io nacqui vene-*

*ziano e morirò per grazia di Dio italiano, quando lo vorrà quella Provvidenza che governa misteriosamen-*

*te il mondo*".

L'italianità, questo forte senso di appartenenza ad una Nazione, che Nazione ancora non è, se non nei sogni di una gioventù ribelle e nell'entusiasmo e nei progetti dei grandi intellettuali, testimoni critici del loro tempo.

Una Nazione nascente, che fallisce inizialmente nei moti e nelle rivolte, ma resiste e ancor di più riconosce la propria identità che, se non è ancora politica, è certamente identità culturale, letteraria, religiosa.

Il popolo italiano risorge e, sicuro dell'antico valore finalmente ritrovato, dopo secoli di umiliante e soffocante asservimento, riprende in mano il proprio destino e, pur in un infuocato clima politico, che vede alcuni scegliere i sentieri di una pacata e diplomatica moderazione, altri la via di un'infuocata e popolare rivoluzione, dà inizio al **PRO-CESSO DI UNIFICAZIONE**.

Dopo tragici fallimenti e colpi clamorosi, accordi e scelte sulle priorità assolute, il 17 MARZO 1861 a Torino si riunisce il Primo Parlamento Nazionale, eletto secondo il sistema censitario piemontese e, per "*grazia di Dio e volontà della Nazione*", elegge VITTORIO EMANUELE II PRIMO RE D'ITALIA.

"UNA D'ARME, DI LINGUA, D'ALTARE, DI SANGUE E DI COR": il 17 Marzo 1861 una nuova Nazione sorge in Europa, una Nazione che ha in mano il destino di 22 milioni di abitanti.

La nave ha trovato il nocchiero e la tempesta è placata, almeno per il momento.

Valoroso il sacrificio dei giovani caduti e, tra questi, Goffredo Mameli, l'autore del nostro inno, il poeta-soldato che muore a soli 22 anni. Il CANTO DEGLI ITALIANI, che nasce dall'impeto e dalla commozione, dall'entusiasmo e dalla sofferenza del giovane patriota, ripercorre sette secoli di storia e di lotte contro lo straniero di un'Italia che "SERVA, VIL E DERISA" riprende il suo suolo.

Ora gli italiani, affratellati nella libertà, si stringono intorno al TRICOLORE: VERDE come il colore delle nostre colline, BIANCO come la neve delle nostre cime, ROSSO come il sangue dei nostri caduti.

"Oh giornate del nostro riscatto!  
Oh dolente per sempre colui  
Che da lunge, dal labbro d'altrui  
Come un uomo straniero le udrà!  
Che ai suoi figli narrandole un giorno  
Dovrà dir sospirando, io non c'era;  
Che la santa vittrice bandiera  
Salutata quel dì non avrà".

(A.Manzoni Marzo 1821, 97-104)

L.R.

# A b o r t o



Sappiamo che cosa significa...?

Clinicamente, possiamo dire che è un'interruzione, spontanea o provocata, della gravidanza entro i primi 180 giorni di gestazione.

L'aborto può essere dovuto a fattori fetali o materni ma non sempre è così, molte volte si decide di spegnere una vita per i tanti *se* e i tanti *ma*...

E' proprio così, si spegne una vita...!

In Italia, nell'ultimo decennio, si sono registrati migliaia di casi... anche perché i sostenitori dell'aborto ribadiscono che non si può stabilire scientificamente l'inizio della vita e, pertanto, in un feto, non si può parlare di vita...

Ma la vita esiste fin dall'inizio, dal momento della fecondazione, a partire dal quale l'essere concepito è un **essere umano**.

Non esiste un altro momento in cui da una 'non persona' un essere diventa una 'persona'.

Non esiste nessuna mutazione fulminea durante la gravidanza: la vita è tale dall'inizio alla fine.

Io personalmente considero la fecondità umana un dono prezioso e meraviglioso, da accogliere e assumere con criterio e responsabilità.

Non si può nascondere, però, che i cambiamenti culturali degli ultimi anni, la spinta tecnologica, la laicizzazione del pensiero hanno radicato in noi una visione riduttiva - non certo umana - della sessualità, che separa nettamente l'aspetto unitivo del rapporto sessuale da quello procreativo, seguendo una mentalità contraccettiva, che considera la maternità un peso, quasi una malattia da combattere.

Ne deriva la deresponsabilizzazione nei confronti della vita nascente e l'aborto diventa l'unica risposta risolutiva, mentre è un atto di violenza inammissibile, la distruzione 'legalizzata' della vita umana.

Posso ammettere che una gravidanza non desiderata possa creare anche gravi problemi ma non è con la distruzione della vita che se ne troverà la soluzione, piuttosto nella scoperta della ricchezza che può dare una vita umana.

Io sono cattolico e credo in Dio: se non lo fossi sarei comunque costretto a credere in una esistenza divina che impone di mettere subito un termine ad un tale delitto, visto che, secondo me, il nostro buon Dio ha fatto tanto per darci il prezioso dono della procreazione.

Ringraziamo il nostro Dio per essere stato così generoso e perfetto, facciamo di tutto per riconoscere ciò che ci ha donato e smettiamola di decidere di una vita.

Vincenzo Bruno





## Focaccia di Pasqua

### Ingredienti:

una tazza di latte, 50 g. lievito di birra, 1kg. di farina, cinque tuorli d'uovo, 200 g. di zucchero, sale, la buccia di mezzo limone, un cucchiaino colmo di zafferano, 250 g. di uva passa, 150 g. di mandorle pelate e tritate, una noce di burro, un uovo intero.

### Preparazione:

fate appena intiepidire il latte e sbriciolatevi dentro il lievito; passate la farina attraverso un setaccio e disponetela a fontana sulla spianatoia.

Versate al centro il latte con il lievito, preparate l'impasto e mettetelo a lievitare in un luogo tiepido per circa un'ora.

Intanto battete con una frusta i tuorli insieme allo zucchero, al sale, alla buccia di limone grattugiata e allo zafferano.

Continuate l'operazione finché non otterrete un composto spumoso, che unirete alla pasta non appena sarà lievitata.

Lavorate l'impasto a lungo e poi completatelo unendo l'uva passa ben asciutta e metà delle mandorle tritate.

Ponete il tutto a lievitare ancora per qualche ora, sempre in un luogo tiepido.

Quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume, stendetela con il mattarello in una sfoglia di circa due centimetri.

Imburrate una teglia e ritagliate un disco di pasta dello stesso diametro e disponetela sul fondo; continuate con dischi di pasta sempre più piccoli, che ordinerete uno sull'altro sino ad esaurimento della pasta.

Lasciate lievitare il dolce ancora per 30 minuti, quindi spennellatelo con l'uovo battuto, cospargetelo con le restanti mandorle e lasciatelo cuocere in forno per circa 1 ora, prima a fuoco alto e poi a fuoco medio.

Al termine della cottura, il dolce avrà assunto la tipica forma piramidale, che vuol ricordare il monte Calvario.

Cari lettori, tra pochi giorni si festeggerà la Santa Pasqua e in questo secondo numero abbiamo deciso di proporvi un ottimo dolce tipico salentino.

Questa ricetta è stata tramandata dalle nostre nonne alle nostre mamme e, dalle nostre mamme, a noi.

Oggi abbiamo pensato di trasmetterla a voi e vi consigliamo di provarla, continuando, così, le nostre tradizioni.

Come sempre, noi detenuti dobbiamo confrontarci con le nostre difficoltà nel preparare questi piatti un po' particolari e le uova sono il nostro tallone d'Achille.

Ancora non abbiamo provato a realizzare questo dolce, quindi non siamo sicuri del buon esito, perché le uova e lo zafferano sono essenziali per un'ottima riuscita.

Però ne conosciamo il sapore sublime e delicato e proprio per questo ve lo raccomandiamo.

Piano di Fuga augura a voi tutti una Felice Pasqua e...

buon appetito!!!

# Festa della donna 2011

Nonostante le difficoltà che il sistema carcerario attraversa di questi tempi, la Direzione della Casa Circondariale di Lecce è determinata a puntare sulla rieducazione e sulla cultura per espletare le sue funzioni nei riguardi dei detenuti che ospita.

Lunedì 7 marzo, nella sala - teatro del carcere di Borgo S. Nicola, si è celebrata la Festa della Donna, con uno spettacolo che ha preso spunto dalla 'Avventurosa vita e sventurata morte di Giovanna d'Arco, la Pulzella di Orléans'.

Sotto la guida di Stefania Miscuglio, esperta di didattica del Teatro, chiamata dalla direzione a coordinare un gruppo di detenute, si sono messe in scena le riflessioni sul fatto che una donna, anche quando dimostra palesemente il suo valore (anzi, forse proprio per l'affermazione di alcune sue capacità speciali, che possono superare anche quelle maschili), deve aspettarsi amarezze e ritorsioni da parte dell'altro sesso, geloso del suo potere.

Alla Santa protettrice della Francia toccò addirittura il rogo a soli 19 anni, accusata dai magistrati ecclesiastici e civili di 'aver indossato scandalosamente abiti maschili e di avere scavalcato l'autorità della Chiesa ubbidendo direttamente alla voce di Dio'.

Per mettere fine alla *Guerra dei cent'anni* lei, infatti, si mise a capo dell'esercito, indossando la pesante armatura di foggia maschile, che si usava nel '400: ma perché non esisteva proprio



una versione femminile dell'armatura guerresca!

La spinta a questa sua azione le veniva direttamente dalle visioni divine che la visitavano fin da quando aveva tredici anni.

*Ah, le donne, queste visionarie...!!!*

I loro successi sono, comunque, accidentali...!

Vanno calmate e ricacciate nei loro ranghi, presso i fornelli, al servizio di padri, figli e fratelli...!

Nell'occasione festiva, lo spettacolo ha affrontato l'argomento in maniera leggera e paradossale, facendo ricorso ad alcune tecniche del teatro popolare come le marionette o l'uso dei diversi dialetti regionali per l'esposizione del testo.

Tutte donne, sul palco e nella platea del teatro di Borgo S. Nicola; tutte donne, che hanno festeggiato la loro giornata con la coscienza di dover tenere alta la guardia nei confronti di chiunque abbia l'intenzione di mortificare, ancora a lungo, la loro condizione femminile.

Come carcerate, come agenti di custodia, come personale amministrativo, come madri.

Stefania Miscuglio

## Vitamina D

“vitamina delle meraviglie”!

Per il britannico «The Independent» la vitamina D è la «wonder vitamin», la «vitamina delle meraviglie», sottolineandone il giusto e moderno ruolo, sino a qualche anno fa considerata solo utile all'osso.

Recenti ricerche hanno evidenziato sorprendentemente il ruolo multiforme della molecola in tanti ambiti della salute dell'Uomo, per la salvaguardia globale della salute e per il contrasto di diverse patologie (disturbi cardiovascolari, sclerosi multipla, diabete, tumori, etc), contribuendo così ad allungare la vita.

Le vitamine D sono liposolubili (vanno assunte a stomaco pieno perchè meglio assorbite) e costituiscono un gruppo di vitamine. Le più conosciute e importanti sono la D2 (ergocalciferolo), che si trova negli alimenti di origine vegetale (olio di fegato di pesce) e la D3 (colecalciferolo), che deriva dal colesterolo e viene sintetizzata all'interno dell'organismo grazie all'esposizione alla luce solare.

La radiazione UVB del sole nella pelle converte la pro-vitamina D nel calcitriolo, la forma attiva che svolge importanti effetti ormonali, sei volte di più in soggetti con la pelle chiara rispetto a chi ha la pelle scura.

La vitamina D, notoriamente conosciuta come vitamina del calcio, non è una vera vitamina, ma un ormone, "l'ormone steroideo dell'omeostasi del calcio", dal momento che la maggior parte di essa è prodotta dal nostro organismo, in rapporto all'esposizione della pelle al sole.

E' noto, infatti, che la carenza di vitamina D provoca rachitismo nei bambini e può provocare osteoporosi e fratture ossee nei pazienti adulti. La vitamina D fa bene alle ossa, poichè una sua carenza può contribuire ad aumentare il rischio di fratture da fragilità.

Ma, grazie a recenti ricerche, si è scoperto che questa sostanza può fare molto di più per la nostra salute. Già un importante studio, che analizzava 57.000 pazienti, evidenziava una diminuzione del 7% del rischio di morte per i soggetti che avevano assunto la vitamina D.

Questa ricerca, come altre, ha aumentato l'attenzione degli Studiosi verso la vitamina D, importante per la qualità della salute, soprattutto nell'anziano.

L'azione di prevenzione dei tumori viene evidenziata da numerosi studi da cui è emerso che carenze di questa sostanza «possono essere responsabili di migliaia di morti premature a causa di



tumori ovarici, al colon, al seno e ad altri organi», con una maggiore incidenza di tumori tra le persone di colore (la cui pelle tende a produrre meno vitamina D quando esposta ai raggi ultravioletti) e tra coloro che vivono in zone poco soleggiate.

Nelle donne affette dal tumore in fase avanzata i livelli plasmatici di Vitamina D sono, in alcuni studi, risultati inferiori a quelli che si registrano nelle donne colpite dalla stessa patologia ma in fase iniziale.

Inoltre, una ricerca condotta dall'Università del Wisconsin ha stimato che un adeguato apporto quotidiano di vitamina D potrebbe ridurre del 43% il rischio di tumore al pancreas.

Questi sono studi preliminari certi ma che inducono a sperare in un ruolo sempre più preponderante della vitamina D in questo capitolo di gravi patologie.

Interessante anche la proprietà della vitamina D come agente immunosoppressore nella prevenzione o nella riduzione dell'incidenza del diabete di tipo 1. Uno studio, pubblicato su «Lancet», dimostrava come un'integrazione adeguata di vitamina D riduceva l'incidenza del diabete di tipo 1 in un gruppo di bambini nati nel nord della Finlandia, con una riduzione della patologia pari al 78% tra i bambini che avevano ricevuto regolarmente la dose giornaliera di 2.000 UI rispetto a chi aveva assunto un dosaggio minore.

Anche il cuore si giova delle proprietà terapeutiche della vitamina D che, se opportunamente somministrata, sembra ridurre del 30%, soprattutto nelle donne over 65, il rischio di morire per patologie cardiovascolari; peraltro, nei pazienti con insufficienza cardiaca cronica si sono dimostrati bassi livelli di vitamina D nel sangue.

Un altro promettente filone di ricerca è quello che riguarda l'effetto protettivo della vitamina D nei confronti della sclerosi multipla. Secondo alcuni



## All'interno di un sogno chiamato

# A

Cari lettori, continuiamo a seguire il campionato della nostra squadra del cuore.

C'eravamo lasciati con la sconfitta contro il Palermo.

Ripartiamo con una vittoria memorabile contro una delle squadre più titolate del campionato di serie A, "la vecchia signora Juventus", che, nel bene e nel male, ha comunque fatto la storia del nostro calcio.

Non vincevamo contro i bianconeri dal 1999, quando i nostri ragazzi erano guidati da Alberto Cavasin.

Come in quell'incontro, dopo 12 anni, il risultato è lo stesso: Lecce 2 - Juve 0, con una prestazione dei nostri ragazzi impeccabile.

Pareggiamo in rimonta contro un buon Brescia; un Lecce dai due volti guadagna comunque un punto prezioso contro una diretta concorrente per la permanenza in serie A.

Perdiamo un punto d'oro anche al Via del Mare contro la Roma: colpa di un arbitraggio

ancora una volta deludente e, come sempre, a nostro sfavore.

Vantaggio della Roma con un gol, al 32° del primo tempo, di uno dei nostri migliori ex, Mirco Vucinic.

Pareggiamo al 30° del secondo tempo con capitano Giacomazzi.

Al 90° l'arbitro commette l'ennesimo errore; dopo almeno due rigori non fischiate a nostro favore, ammonisce solamente De Rossi, per un fallo da espulsione, e subito dopo fischia un calcio di rigore contro i giallorossi per fallo di mano in area di Munari (situazione fotocopia accaduta in area romanista ma non sanzionata).

Rigore trasformato da Pizarro e partita falsata, che crea non pochi problemi alla classifica dei salentini.

Perdiamo ancora in casa contro il Bologna con gol di Ramirez al 33° del primo tempo: la situazione si complica e ci sarà da lottare fino all'ultimo punto.

Bella la prestazione a San Siro contro l'Inter campione del mondo ma il cuore non basta: l'Inter passa in vantaggio con Pazzini al 7° del secondo tempo, con l'unica occasione buona della partita avuta dai neroazzurri; il Lecce interpreta al meglio l'intera partita e Bertolacci spreca la palla del pareggio, facendosi ipnotizzare da Julio Cesar.

Dopo lo stop per la nazionale, strepitosa la prestazione dei giallorossi al Via del Mare, dove i nostri ragazzi riescono a battere una grande Udinese che, grazie ai gol di Di Natale e all'ottimo organico della squadra, quest'anno naviga nelle zone alte della classifica.

Confermiamo così le ottime prestazioni già fatte con le altre grandi squadre.

Bellissima la doppietta di Bertolacci, giovane con grandi margini di miglioramento che, con le sue notevoli prestazioni, sta entrando sempre più nelle grazie di mister De Canio e nel cuore dei tifosi giallorossi.

Oltre al cuore e alle belle prestazioni, con un pizzico di fortuna in più la salvezza sarebbe certa.



# PAURA DI VINCERE

La grinta ed il bel gioco attuato dalla squadra del Lecce non sta portando i risultati che tutti si auspicavano: non basta il cuore e l'impegno dimostrato in campo, partita dopo partita, dai giocatori.

C'è qualcosa che impedisce alla squadra di cavalcare l'onda proprio quando si presenta il momento opportuno.

I tifosi, anche se da sempre abituati, passano da momenti di estrema euforia a momenti di grande delusione.

Difficile analizzare i fattori che stanno determinando quest'altalenante serie di risultati, per nulla logici.

È difficile accettare il fatto che, ogni domenica, la critica televisiva elogi la squadra per il gioco espresso e poi avere una classifica bugiarda, che non rende giustizia ai giallorossi.

Come si può accettare il fatto che, contro formazioni blasonate con organici da champion, il Lecce fornisca prestazioni superlative per poi arrancare con le dirette concorrenti.

Molti dei punti all'attivo in classifica sono, infatti frutto di partite, sulla carta, proibitive, e molti sono i punti persi per strada in partite beffa, nelle quali forse l'eccessiva sicurezza e la mancanza di cinismo ci hanno condannato a subire sconfitte immeritate.

Ogni volta che crediamo di aver invertito la rotta, ci ritroviamo puntualmente a fare i conti con gli stessi problemi.

Non c'è altra spiegazione che la paura

di vincere: ma può valere da attenuante?

La squadra è compatta, in tante partite esprime e impone gioco, il gruppo è formato da buoni giocatori che, in campo, dimostrano impegno e dedizione, il mister riesce in ogni partita a mandare in campo formazioni all'altezza della situazione, nonostante le assenze per infortuni e squalifiche.

Un esempio su tutti, l'incontro contro la vecchia Signora, dove, con una formazione decimata, abbiamo letteralmente umiliato gli avversari

che venivano al Via del Mare convinti di fare risultato, forti dell'entusiasmo di aver battuto i campioni del mondo dell'Inter.

I giallorossi non smentiscono la fama di bestia nera delle 'grandi', neanche contro l'Udinese, la squadra più in forma del campionato; doppietta di Bertolacci e tre punti

d'oro per la classifica.

Per dovere di cronaca, bisogna pur dire che la classe arbitrale non ha mai visto di buon occhio la compagine salentina, anzi, il più delle volte, i torti subiti dai giallorossi sono stati palesemente evidenti.

Sta di fatto che la situazione è critica, siamo in piena lotta per non retrocedere e nessuna delle dirette concorrenti pare voglia mollare.

In questa fase del campionato una vittoria ci può rilanciare come una sconfitta ci può condannare.

Fino all'ultima giornata non si possono fare previsioni: tireremo le somme a campionato chiuso.

Nel frattempo continueremo ad affrontare tutte le partite come fossero delle finali, con la grinta e con la consapevolezza di potercela fare.

SEMPRE E COMUNQUE: FORZA, LECCE!

Pierpaolo De Carlo



studi, l'incidenza della malattia è maggiore nei paesi più lontani dall'equatore e meno esposti alla luce solare.

Tutti sanno come la vitamina C abbia un ruolo privilegiato nella prevenzione dell'influenza e del raffreddore. Ricercatori della Winthrop University Hospital di New York hanno evidenziato invece il ruolo della vitamina D nel contrastare virus e batteri, attraverso un effetto di potenziamento del sistema immunitario, aumentando le naturali difese dell'organismo contro gli agenti patogeni.

Sembra infatti che il declino dei livelli di vitamina D tra novembre e marzo possa contribuire, quale fattore stagionale, ad aumentare i picchi di influenza e raffreddore che si registrano solitamente in inverno.

La vitamina D può preservare la fertilità maschile: in base a recenti studi dell'Università di Copenaghen, è stato individuato il recettore di questa vitamina sulle cellule del testicolo, che influenzerebbe la sopravvivenza e la funzionalità degli spermatozoi maturi, con un ruolo importante nella spermatogenesi e nella maturazione degli spermatozoi, anche se il ruolo specifico deve essere maggiormente approfondito con ulteriori studi in merito. Quindi, non solo efficacia nella gestione del dolore nelle malattie delle ossa e dei muscoli, ma anche interessante partecipazione della vitamina D nella prevenzione del dolore cronico.

Un recente studio, da parte della Clinica Mayo, ha dimostrato la relazione tra carenza di vitamina D e la quantità di farmaci oppioidi assunti dai pazienti affetti da dolore cronico. I medici possono aiutare i loro pazienti a trovare sollievo dal dolore cronico e migliorare la qualità della loro vita, assestando e correggendo in maniera appropriata la carenza di Vitamina D.

Anche nel cervello esistono recettori per la vitamina D, che partecipa a numerose funzioni specifiche del sistema nervoso centrale, grazie all'estesa distribuzione in tutto il tessuto nervoso, così che la vitamina D è molto più che "l'ormone steroide del-

l'omeostasi del calcio"; essa è un attivatore biologico completo, regolatore di diverse funzioni organiche, in sintonia con l'esposizione stagionale alla luce solare.

La vitamina D sembra avere un ruolo importante per lo sviluppo e le funzioni del cervello, mentre i suoi specifici effetti sul comportamento rimangono non del tutto conosciuti. I risultati di una nuova analisi, utilizzando i dati del Terzo National Health and Nutrition Survey (NHANES III), mostrano che la carenza di vitamina D è associata ad un aumentato rischio di demenza negli anziani americani.

Alcuni investigatori hanno individuato un legame tra vitamina D e morbo di Parkinson. I ricercatori hanno scoperto che bassi livelli di vitamina D aumentano il rischio di Parkinson, mentre alti tassi sembravano avere un effetto protettivo. Le evidenze suggeriscono che la vitamina D può migliorare il tono dell'umore, ma non abbiamo prove conclusive in merito ad effetti propriamente terapeutici sulla depressione maggiore.

La Vitamina D sembra avere una azione positiva, da sviluppare con ulteriori studi, anche nella regolazione del sistema immunitario posto a difesa dell'organismo da tutti gli insulti patologici, a garanzia del normale funzionamento di tutte le attività fisiologiche.

A fronte di tutte le possibili positive interazioni di salute e di prevenzione svolte dalla vitamina D, la prevenzione dell'Osteoporosi resta oggi il ruolo principale svolto da tale ormone-vitamina.

Il semplice fatto che la popolazione viva più a lungo favorisce la prevalenza dell'osteoporosi, malattia caratterizzata da una riduzione della massa ossea e dal deterioramento del tessuto osseo. Ciò porta ad una maggior fragilità delle ossa e ad un aumento del rischio di fratture, specialmente dell'anca, della colonna vertebrale e del polso.

Con l'età, diminuisce la capacità dell'organismo di sintetizzare la vitamina D, diminuisce l'apporto dietetico di nutrienti, aumenta l'incapacità dell'organismo di adattarsi pienamente allo scarso apporto di calcio, decrescono l'attività fisica e l'esposizione alla luce solare, oltre alla diminuzione dei livelli o all'assenza d'ormoni sessuali sia femminili che maschili.

La Vitamina D è veramente la Vitamina delle meraviglie se, come sembra, essa proteggerà sempre di più dalle malattie gravi, oltre a garantire un corretto svolgimento delle funzioni vitali.

prof. Luigi Molfetta  
Presidente Corso Laurea in Scienze motorie e Sport  
Facoltà Medicina e Chirurgia  
Università degli Studi di Genova



# L Italia &... Donna



Antonietta De Pace

*'Viva l'Italia, l'Italia liberata... l'Italia del valzer, l'Italia del caffè ... l'Italia derubata e colpita al cuore, Viva l'Italia. L'Italia che non muore...'* (F. De Gregori)

**17 Marzo 1861:** ufficialmente veniva proclamata l'unità del territorio italiano; si coronava, così, un sogno, si realizzava il desiderio dei patrioti che avevano tessuto le tele del Risorgimento italiano.

**17 Marzo 2011:** l'Italia compie i suoi primi 150 anni e c'è chi, a quel sogno, ci crede ancora....

In occasione del 150° anniversario, il Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano ha proclamato, per il 17 Marzo, Festa Nazionale.

È d'obbligo interrogarsi sul significato di alcuni concetti - unità di patria e libertà - e, soprattutto, sul valore che questi assumono nel contesto politico attuale.

Giuseppe Mazzini, rincorrendo il suo ideale patriottico, la sognava questa Italia e la voleva "Una, Libera, Indipendente". C'è da chiedersi se questo pezzo di storia è conosciuto da tutti gli italiani dato che si cerca di mina-

re l'unità della nostra nazione, inneggiando ad un federalismo che comporterebbe la divisione e la parcellizzazione del nostro paese.

Il percorso, che ha portato alla formazione del Regno d'Italia, è stato lungo e tortuoso....

...C'era una volta uno stivaletto di nome Italia, che era diviso in sette staterelli. Un bel giorno un uomo molto audace e coraggioso, di nome Vittorio, con un lungo mantello rosso, divenne Re. Insieme ai suoi compagni - Garibaldi, Mazzini, Cavour e tanti altri - anch'essi molto coraggiosi, scacciarono tutti i nemici e liberarono l'Italia dai Borboni e dagli Austriaci.

Finalmente lo stivaletto si unì in un solo stato e l'Italia fu fatta: il regno di Sardegna, il ducato di Toscana, il ducato di Parma, il regno delle due Sicilie, gli stati della Chiesa e il regno Lombardo Veneto si unirono sotto un'unica Nazione, che divenne concreta con la legge n.° 4671 del Regno di Sardegna, prima legge dello Stato, promulgata dal Parlamento di Torino, che proclamava: "Il Re Vittorio Emanuele II assume per sé e i suoi suc-



Cristina Belgioioso

*cessori il titolo di Re d'Italia. Ordiniamo che la presente, munita del sigillo dello Stato, sia inserita nella raccolta degli atti del Governo, mandandola a chiunque spetti di osservarla e di farla osservare come legge dello Stato. Da Torino addì 17 marzo 1861".*

Innumerevoli sono stati gli sforzi e i sacrifici

## Io mi ricordo... quel fantastico derby

Silverio Re

Era l'anno 2004, circa le tre del pomeriggio di una domenica di marzo, il sole riscaldava tiepidamente la giornata e i suoi raggi entravano in casa dalla finestra; sul tappeto colorato a strisce si era distesa la gatta, che dormiva beatamente, incurante di tutto ciò che la circondava, mentre la televisione accesa, sul canale di Sky, trasmetteva la partita più importante dell'anno: Milan - Inter.

Il Milan, in testa alla classifica, affrontava una squadra, quella nerazzurra, disposta a tutto pur di fermare i "cugini" rossoneri.

Avevo appena finito di mangiare, un pranzo non troppo pesante, anche se non avevo resistito ai pasticciotti ripieni di crema calda e bollente e, seduto sul divano, mi accingevo ad assistere ad una partita che sarebbe diventata un'autentica sofferenza! Ricordo che le mie coronarie furono messe a dura prova. Nel Milan giocava un giovanissimo Kakà, un ragazzotto brasiliano dal fisico magrolino e dai piedi vellutati, capace di illuminare il centrocampo della squadra "cacciavite".

La partita iniziò subito con grande grinta di entrambe le squadre: il Milan sfiorò il gol in un paio di occasioni e l'Inter si difendeva ordinatamente, pronta a colpire in contropiede.

Prima dello scadere del primo tempo, però, successe l'impossibile, l'impensabile: nell'arco di tre minuti i nerazzurri si ritrovarono in vantaggio per 2 reti a 0, grazie ad un autogol e a un rimpallo fortunoso, che superò beffardamente Dida, il portiere brasiliano milanista. Fine primo tempo: Inter 2 - Milan 0. Incredibile!!!

Rimasi in silenzio per qualche minuto, ancora attonito, sorpreso e non riuscivo ad alzarmi dal divano. Presi il caffè, rigorosamente amaro, e mi ripresi lentamente, pronto a vedere il secondo tempo.

Il Milan scese in campo con una grinta eccezionale, pronto a ribaltare la situazione avversa con un gioco avvolgente, con grandi azioni, passaggi, tiri in porta: la squadra, che pur nel primo tempo non aveva certo giocato male, sembrava trasformata, scossa, come un pugile caduto sul tappeto del ring e rialzatosi con una rabbia incredibile.



Dopo dieci minuti, ecco il primo gol di Tomasson, giocatore danese, centravanti pratico e dal fisico possente. Il match iniziava a diventare infuocato, l'Inter non riusciva ad uscire dalla propria metà campo, la mia sudorazione aumentava, la tensione era altissima, volevo entrare nel campo direttamente dal televisore.

A metà della ripresa, Kakà prese la palla a centrocampo e iniziò a correre verso la porta e, dopo aver superato due avversari come birilli, effettuò un tiro rasoterra, forte e angolato, che s'infilò sulla destra di Toldo, portiere nerazzurro. Era il 2 a 2!

Lanciai un urlo incredibile per la gioia, la gatta si spaventò e scappò via nell'altra stanza, sicuramente svegliai gran parte del vicinato, ma la cosa francamente non m'importava più di tanto, perché avevamo pareggiato.

Ma quello che successe in seguito fu nulla al confronto perché, dopo nemmeno cinque minuti Seedorf, ex giocatore dell'Inter, raccolse un pallone a centrocampo e, senza pensarci troppo, tirò da quasi trenta metri il pallone, che entrò nell'angolo alto a sinistra del portiere, segnando il definitivo 3 a 2: la rimonta era completata!

Mi alzai di scatto in piedi, mi avvicinai alla finestra e, come un pazzo, mi affacciai e urlai ancora più forte, tanto ormai erano tutti svegli. Avevamo vinto il derby!

La partita finì con quel risultato e, dopo qualche giornata, il Milan vinse lo scudetto.

Il derby di quest'anno sarà sicuramente ancora più spettacolare: mi auguro che il risultato possa essere favorevole ai miei colori e che, al termine della stagione, il tricolore possa essere cucito sulle maglie dei miei idoli rossoneri.



# Una bomba ecologica



In provincia di Foggia, precisamente a Troia, in località Giardinetto, esiste una storia che ha, a dir poco, dell'incredibile; una storia iniziata molti anni fa, quando quest'area di trentaquattro ettari era una montagna, scavata per realizzare mattoni e laterizi.

La ex fornace è stata poi riconvertita in struttura per riciclare rifiuti non tossici per la produzione di altri materiali da costruzione, finché un'indagine della Guardia di Finanza non ha bloccato tutto perché si è scoperto che, in realtà, il sito era utilizzato soltanto per stoccare rifiuti, anche tossici.

Questa è una storia decennale ormai e il sito da bonificare rimane tale, senza che nessuno faccia nulla per metterlo in sicurezza.

Attualmente è sotto sequestro ma accessibile a tutti: in realtà, senza alcuna

protezione che ne impedisca l'accesso.

A dare questa notizia sono gli abitanti del luogo, quando invece dovrebbero essere gli organi istituzionali a dare il giusto risalto sui media nazionali.

I cittadini sono lasciati soli con questa eco-bomba che, se 'sopravvive' ancora, è grazie proprio all'indifferenza delle istituzioni e della maggior parte della popolazione, tenuta in scacco proprio dalla grande disinformazione messa in atto finora.

Ancora oggi, in pochi sanno che, nella discarica di Giardinetto, non ci sono sacchetti in plastica o bottiglie, tantomeno vetro, ma ci sono rifiuti tossici e nocivi stoccati in modo illecito.

Le analisi effettuate nel 2009 riscontravano la presenza di fanghi materiali misti a cemento e scarti di mattoni, nascosti nel sottosuolo; tra le altre cose emergeva la presenza di benzeni, con concentrazioni ben superiori ai limiti fissati per la soglia di contaminazione, molti dei quali inquinanti: risultano cancerogeni di categoria 1 ovvero sostanze per le quali è dimostrato il nesso causale tra l'esposizione umana e lo sviluppo di tumori.

Del resto, basta fare un giro e parlare con gli abitanti della zona per avere conferma di questa situazione.

Molti fuggono dal posto perché, dopo diversi anni di "morti sospette", la gente ha paura.

Questa è una brutta storia d'Italia e, purtroppo, come questa ce ne sono tante altre che non vengono raccontate e tantomeno risolte: proprio oggi, che si fa tanta propaganda sul preservare il nostro territorio con le energie alternative, poi ci ritroviamo a fare i conti con il passato, che si ripropone pesantemente.

Lu.ce.

per giungere alla tanto attesa unificazione, molte persone hanno lottato e molte hanno perso la vita.

Chi ha combattuto per quest'Italia?

Garibaldi, Cavour, Mazzini sono celebri e ricordati in tutti i libri di storia contemporanea.

E le donne?

Pochi sono a conoscenza del ruolo avuto dalle donne durante il processo di unificazione del nostro paese.

## Ma l'Italia è donna!

Conserva un fascino ed un mistero tipicamente femminile, espresso nelle contraddizioni di questo paese, nella bellezza delle sue forme e nello splendore della sua arte.

E poi, l'icona che ci rappresenta in tutto il mondo è una figura femminile con in testa una corona. L'Italia, allora, oltre ad avere dei padri, ha avuto anche delle madri.

Donne che, con il loro entusiasmo e straordinario coraggio, hanno contribuito all'unificazione del nostro paese, donne di tutte le età e classi sociali, impegnate anche in operazioni militari ad alto rischio.

C'è chi ha combattuto, chi, scrivendo articoli sui giornali, ha raccontato al popolo gli avvenimenti, chi è andata in missione all'estero per chiedere aiuto e portare messaggi.

Insomma, sono migliaia le donne che, da Nord a Sud, hanno aderito ai valori mazziniani, come la lombarda *Cristina Belgioioso*, *Adelaide Cairoli*, la salentina *Antonietta De Pace* e donne straniere, come *Jessie White Mario*.

Cristina Trivulzio di Belgioioso, detta la *principessa rossa*, amica di Giulia Beccaria. Una donna dal carattere indipendente e rivoluzionario che, con il suo denaro, finanziò i patrioti i quali, all'inizio del 1800, combattevano già per l'unità del nostro paese. Dopo un periodo trascorso in esilio in Francia, tornò in Italia e, nel 1848, durante le cinque giornate di Milano, cucì, per alcuni rivoluzionari, la bandiera tricolore.

Coinvolta nell'insurrezione romana, si è dedicata alla raccolta fondi e ha costruito diverse opere pubbliche, tra cui ospedali e centri d'accoglienza per i poveri, i bisognosi, i reduci di guerra. Dopo un periodo trascorso tra la Grecia e

l'Asia minore, nel 1861 vide la realizzazione del suo sogno. Fu una donna interessante, dalla vita avventurosa che, con la sua passione e il suo orgoglio, funge da esempio a tutte le donne, figlie del presente e di un prossimo futuro.

Un'altra donna, un'intellettuale dell'800, Adelaide Cairoli, può essere definita la vera madre della nazione: i suoi sette figli, infatti, morirono in battaglia per difendere gli ideali risorgimentali.

Fu una donna di grande religiosità; con cure materne ed educazione, trasmise ai suoi figli l'amore per la patria. Finanziò i giornali patriottici ed aveva un salotto politico dove ospitava uomini di cultura.



Antonietta De Pace, donna benestante, nata a Gallipoli nel Salento, ebbe un ruolo attivo nel preparare l'insurrezione del Sud.

Ha combattuto in prima persona ed è entrata trionfalmente a Napoli, accanto a Garibaldi, portando avanti anche una forte protesta antiborbonica.

Jessie White Mario, infermiera al servizio dei garibaldini, famosa giornalista dell'epoca, ha difeso l'Unità d'Italia con la sua penna sul Daily News londinese.

Sono tante le imprese che hanno compiuto le donne per contribuire alla nascita del Regno d'Italia.

Forse una storia improntata al maschile non ha dato tanta luce alle vicende di queste donne, donne dimenticate che, con sacrifici e coraggio, hanno combattuto per l'unità della nostra nazione.

Da Nord a Sud, borghesi e contadine, ricche e povere, unite da un'inspiegabile solidarietà, hanno combattuto in prima linea, non sottraendosi a nessuna impresa, non temendo la morte e, anzi, alimentando sempre più gli ideali risorgimentali e l'amore della patria.

Dobbiamo essere fieri degli uomini e delle donne che hanno rischiato la vita per noi e per il nostro paese, per la nostra amata Italia.

Allora, ricordando Francesco De Gregori "Viva l'Italia, l'Italia tutta intera... Viva l'Italia, l'Italia che lavora... l'Italia che si dispera, l'Italia che si innamora... Viva l'Italia con gli occhi aperti nella notte triste... Viva l'Italia, l'Italia che resiste!"



# 150

Centocinquanta anni dell'Unità d'Italia: che cosa è successo in questi anni? Che cosa è successo prima di allora?

Ovviamente tanto... ma la mia curiosità è stata suscitata dall'anniversario dei 150 anni dell'Unità e mi sono detto: è possibile essere italiano e non conoscere la storia del proprio paese?

Purtroppo sì; anzi, dai molti sondaggi visti in tv, si evince che la maggior parte degli abitanti italiani, al di sotto dei 40 anni, non conosce la storia dei 150 anni dell'Unità.

Siamo un popolo di asini? Se ripercorressimo i secoli scorsi, potremmo dire di no considerati i 'grandi' italiani - Leonardo Da Vinci, Alessandro Volta, Dante Alighieri, Raffaello, Botticelli, Giuseppe Verdi, Alessandro Manzoni, Giuseppe Mazzini...

Il problema riguarda soprattutto il nostro tempo: oggi, siamo degli asini? SII!!!

Ahimé, devo confessare che anch'io ero completamente ignorante su tali avvenimenti ma, fortunatamente, la mia curiosità ha preso il sopravvento e, leggendo alcune pagine del passato, ho rivissuto la storia dei 150 anni e vorrei condividere con voi, lettori, un po' della cultura appresa in questi giorni:

**Regno d'Italia** (1861-1946): fu il nome assunto dallo Stato sardo il 17 marzo 1861 quando, con l'annessione della maggior parte dei territori degli stati preunitari, si ebbe l'unificazione politica della penisola italiana.

Non vi fu, quindi, la costituzione di una nuova entità statale ma un semplice cambio di denominazione del precedente Stato sardo, che cessò di esistere nel 1946, quando la forma dello stato fu mutata in repubblica, in seguito ad un referendum istituzionale.

**Territorio:** Tramontato nel 1849 il progetto di confederazione tra gli stati della penisola (auspicato da personalità di spicco della politica italiana dell'epoca, dal piemontese Massimo D'Azeglio al toscano Bettino Ricasoli e al federalista lombardo Carlo Cattaneo), il Regno d'Italia nacque nel



risorgimento, precisamente nel 1861, dal Regno di Sardegna, privato (nel 1860) della Contea di Nizza e del Ducato di Savoia (ceduti alla Francia) e fu retto, dalla sua nascita alla sua caduta, dalla dinastia reale dei Savoia.

Questo - e l'aver preso a modello la struttura della Francia - comportò quella che viene chiamata la piemontesizzazione del Paese ed un assetto fortemente accentrato, tanto che lo stesso presidente Napolitano ha dichiarato che oggi occorre "superare il vizio di origine del centralismo statale di impronta piemontese".

Cavour, nei suoi progetti originali, prevedeva tre stati distinti per la penisola: un Regno d'Italia comprendente tutto il nord, dal Piemonte alla Dalmazia, fino al centro, sotto il dominio Sabauda; un Regno del Centro, composto dal Lazio e parte di Umbria e Toscana, sotto il dominio di un Bonaparte; un Regno dell'Italia Meridionale, sotto la corona bor-

bonica, comprendente il territorio del regno delle due Sicilie, ampliato delle Marche e di parte del Lazio meridionale.

Tali progetti, previsti negli originali segreti degli accordi di Plombières con l'Imperatore Napoleone III, naufragarono a causa dell'opposizione dei Savoia stessi, di Garibaldi, dei mazziniani e persino dal Re Francesco II delle Due Sicilie, che non voleva acquisire territori appartenenti allo Stato Pontificio.

Nel 1860 il Ducato di Parma, il Ducato di Modena ed il Granducato di Toscana votarono dei plebisciti per l'unione con il Regno.

Nello stesso anno vennero conquistati, *manu militari*, dai piemontesi, il Regno delle Due Sicilie, con la Spedizione dei Mille, e la Romagna, le Marche, l'Umbria, Benevento e Pontecorvo, tolti allo Stato della Chiesa. Tutti questi territori furono annessi ufficialmente al Regno tramite plebisciti.

Nel gennaio 1861 si tennero le elezioni per il primo parlamento unitario. Su quasi 26 milioni di abitanti, il diritto di voto fu concesso solo a 419.938 persone, sebbene soltanto 239.583 si recassero a votare; i voti validi si ridussero a 170.567, dei quali oltre 70.000 erano di impiegati statali.

Furono eletti 85 fra principi, duchi e marchesi, 28 ufficiali, 72 fra avvocati, medici ed ingegneri.

Con la prima convocazione del Parlamento italiano del 18 febbraio 1861 e la successiva proclamazione

## SOGNI . . .

Sogni nitidi di un mondo fantastico, sogni confusi di colori miscelati in una miriade di tonalità, sogni di gente che emerge dal passato, i cui visi, da sveglia, vengono alla mente velati da una patina opaca.

Sogni di cose reali, miste a cose irreali, che racchiudono speranze.

Sogni di persone care scomparse...

... Questo capita a ognuno di noi, quando andiamo a riposare e ci abbandoniamo alle morbide braccia di Morfeo e, anche se c'è chi dice di non sognare mai, in realtà tutti sognano, perché il nostro cervello si rigenera nel sogno, quasi a sopperire, mediante il sogno, alle carenze della vita.

Ora, premettendo che quest'esame di natura spicciola non ha niente a che vedere con i grandi esperti di questa materia come Sigmund Freud, si immagini quanto può sognare un detenuto.

Perché, se è vero che, con il sogno e dal sogno si trae piacere per qualcosa che, in realtà, manca da sveglia, è facile presumere che il detenuto sogni sistematicamente, in quanto è privato dei suoi affetti più cari, della stessa libertà.

Con questa spiegazione si potrebbe quasi dire che i detenuti sono incalliti sognatori: questo, però, non ci è dato da una certezza scientifica ma, probabilmente, si avvicina molto alla realtà e non tanto per quei sogni elencati prima ma per quelli che si fanno ad occhi aperti.

Viviamo in un mondo di sogni: con chiunque si parli c'è sempre un sogno tra le sue parole e quello più ricorrente riguarda la libertà.

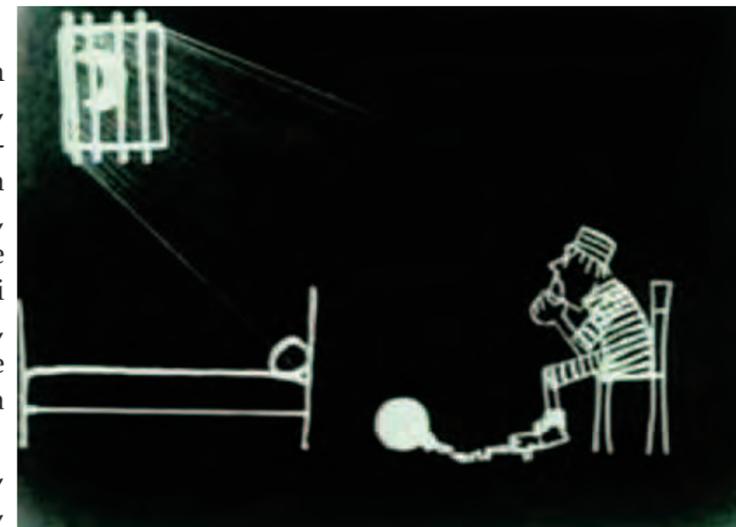
Da questo scaturiscono altri piccoli-grandi sogni ad occhi aperti, che riguardano i benefici penitenziari.

Poi ci sono i piccoli sogni inconfessabili, che riguardano la sfera familiare, soprattutto i figli: sogno per mio figlio...

Normale routine in un mondo di sognatori: non c'è niente di male a volere, a desiderare la libertà.

Non c'è niente di male a desiderare, per i propri figli, un futuro migliore; non c'è niente di male a sognare.

E se non c'è niente di male, anzi risponde al pensiero comune, perché si è voluto parlare di sogni, e di sogni ad occhi aper-



ti...?

Perché, forse, è proprio il sogno che ci mantiene in vita e ci fa andare avanti, o forse è il sogno che ci fa star male, facendoci desiderare ancor più le cose...

... e le delusioni divengono immani...!!!!?? Non ci è dato sapere.

A voi la scelta, cari lettori: guardatevi dentro e lo scoprirete.

Se siete ristretti, vi rispecchierete senza dubbio nelle mie parole, ritrovando dentro di voi un sogno.

Se invece siete lettori liberi, vi ritroverete ugualmente perché, come dico sempre, noi detenuti siamo uguali a tutti.

A tal proposito, come diceva una persona che cambiò il modo di pensare di molti, affermo: *io ho un sogno.....*

... quello di andare oltre i preconcetti...

Se a qualcuno è sembrato poco pregnante questo articolo, esprima pure la sua critica e la invii a Piano di Fuga.

Vincenzo Distante





## INTRA ALLU CARCIRU

Intra allu carciru  
Cautu, friddu o umidità  
Nu esiste umanità.  
Spacciatori, ladri o deficienti  
Simu comunque delinquenti.  
Simu tanti, belli e brutti  
Ma pur sempre farabutti.  
Stamu chiusi intra alle celle  
Cu lavamu le patelle.  
Nu esiste opera pia  
Ma spittamu n'amnistia.  
Lu semestre o lu permessu  
Ni ccumpagna allu decessu.  
E puru sognamu e puru speramu  
Allu mundu cu turnamu

**Pierpaolo De Carlo**

(3° premio concorso poesie Unesco)

## CIAO, MIA DOLCE MAMMA

Mi guardo intorno ma non vedo il mondo,  
sbarre cemento e gendarmi son passati già  
degli anni.  
Mia madre è ancora qui,  
ogni settimana mi tiene la mano ed andiamo  
lontano,  
scrutando fra i ricordi di una vita sana.  
Ricordo il suo dolce cullarmi  
e come era buffa nel rimproverarmi,

Mamma.....

Tra rimpianti e occasioni perse,  
sei un pensiero ricorrente,  
sei il mio primo vero amore,  
chi te lo dice oggi..... è il mio cuore.  
Ciao mia dolce mamma. **Orlando Perrone**

## CHI SONO

Cielo a quadratini, Gente nei cortili  
Vanno avanti e indietro, Sembran soldatini  
Chi sono  
Questi uomini al di là dell'universo  
Che un poco mi somigliano e un poco no,  
e un po' gli voglio bene?  
Il sangue è sempre rosso  
Indipendentemente dalle vene  
In testa grandi ambiti  
In braccio bimbi piccoli  
Che crescono da soli  
Vedendoli soltanto  
Nelle ore dei colloqui.  
Si portan fardelli, dolori  
Ed il peso degli errori.  
Chi sono  
Questi uomini al di là dell'universo  
Chi è tutta questa gente?  
Che un poco mi somiglia E un poco no,  
un po' gli voglio bene  
Il sangue è sempre rosso

Indipendentemente dalle vene  
Con lacrime che rigano visi in sofferenza  
e occhi pieni di luce cercano speranza  
per piccole emozioni esprimono riconoscenza  
Chi sono io?  
Chi sei tu?  
Siamo noi.....  
In altre vite, in altre latitudini  
Siamo sempre inesorabilmente noi  
Nati tutti sotto il cielo di una stella  
Divisi dentro il muro di una cella.

**Oronzo Andrea De Trane**

(dedicato a tutte le persone che hanno commesso degli errori, a chi non ne ha commessi, a chi leggendo queste mie poche righe potrà trarne vantaggio facendo un passo in dietro prima di fare una "Frittata".  
A chi apprezza le cose belle e importanti della vita come l'immensità del cielo in tutto il suo splendore.  
Ma soprattutto a quei bambini "Angeli mandati da Dio per regalarci sorrisi" per una vita che non hanno scelto e si portano dietro il peso dei nostri errori).

## anni

del 17 marzo, Vittorio Emanuele II è il primo re d'Italia.

Nel 1866, a seguito della terza guerra di indipendenza, vengono annessi al regno il Veneto (che allora comprendeva anche la Provincia del Friuli) e Mantova, sottratti all'Impero Austro-Ungarico. Nel 1870, con la presa di Roma, si aggiunse il Lazio, sottratto definitivamente allo Stato della Chiesa: Roma diventa ufficialmente capitale d'Italia (dopo Torino e Firenze).

Seguirono i regni di Umberto I, ucciso in un attentato dall'anarchico Gaetano Bresci per rivendicare la strage del 1898, quando dei manifestanti pacifici, a Milano, vennero presi a cannonate dall'esercito reale, e di Vittorio Emanuele III.

La proclamazione della Repubblica Italiana, a seguito del referendum del 1946, segnò l'esclusione di casa Savoia dalla storia d'Italia dopo 85 anni di regno.

**Fragilità del nuovo Stato:** Fu una monarchia costituzionale, secondo lo statuto Albertino, concesso a Torino nel 1848; il Re nominava il governo, responsabile di fronte al sovrano e non al parlamento; il re manteneva prerogative in politica estera scegliendo i ministri militari (Guerra e Marina).

Nei vent'anni antecedenti allo scoppio della I guerra mondiale, il Regno d'Italia aveva assistito ad un graduale ma costante cambiamento verso la forma parlamentare: i governi di quegli anni chiedevano la fiducia alla Camera dei deputati e non più al Senato del Regno, che aveva perso quasi ogni sua funzione.

In quegli anni l'Italia si trasformò quasi completamente in una monarchia parlamentare come il Regno Unito di Gran Bretagna e Irlanda. Il diritto di voto era attribuito, secondo la legge elettorale piemontese del 1848, in base al censo per cui gli aventi diritto al voto costituivano appena il 2% della popolazione.

Le basi del nuovo regime erano quindi estremamente ristrette, conferendogli una grande fragilità.

Nel 1861 il Regno d'Italia si configurava come una delle maggiori nazioni d'Europa, almeno a livello di popolazione e di superficie (22 milioni su una superficie di 259.320), ma non poteva considerarsi una

grande potenza, a causa soprattutto della sua debolezza economica e politica.

Le differenze economiche, sociali e culturali ereditate dal passato ostacolavano la costruzione di uno stato unitario. Accanto ad aree tradizionalmente industrializzate, coinvolte in processi di rapida modernizzazione (soprattutto le grandi città e le ex capitali), esistevano situazioni statiche ed arcaiche riguardanti soprattutto l'estesissimo mondo agricolo e rurale italiano.

L'estraneità delle masse popolari al nuovo Stato sfociò in una serie di sommosse e rivolte, fino a un'estesa guerriglia popolare contro il governo unitario, il cosiddetto brigantaggio, che interessò principalmente le province meridionali, impegnando l'esercito in una repressione spietata, tanto da venire considerata da molti una vera e propria guerra civile.

Quest'ultimo avvenimento in particolare fu uno dei primi e più tragici aspetti della cosiddetta questione meridionale, che ancora oggi attanaglia il Mezzo-giorno d'Italia.

Vorrei terminare trascrivendo il nostro inno nazionale, che fa parte della storia d'Italia, e ancora oggi entra nelle nostre case e nei nostri cuori



Testo di Goffredo Mameli:

Fratelli d'Italia, l'Italia s'è desta,  
dell'elmo di Scipio s'è cinta la testa.  
Dov'è la Vittoria? Le porga la chioma,  
che schiava di Roma Iddio la creò.  
Noi siamo da secoli calpesti e derisi  
perché non siam popolo, perché siam divisi;  
raccolgaci un'unica bandiera, una speme;  
di fonderci insieme già l'ora suonò.  
Stringiamoci a coorte, siam pronti alla morte:  
Italia chiamò.  
Dall'Alpi a Sicilia, dovunque è Legnano;  
ogn'uom di Ferruccio ha il cuore e la mano;  
i bimbi d'Italia si chiaman Balilla,  
il suon d'ogni squilla i Vespri suonò.  
Son giunchi che piegano le spade vendute;  
già l'aquila d'Austria le penne ha perdute.  
Il sangue d'Italia e il sangue polacco  
bevè col cosacco ma il cuor le bruciò.

Flavio Verdichizzo





## Donna...

Meravigliosa creatura, immensa gioia, armoniosa speranza.

Sei la chiave delle scelte e di ogni amore.

Se non ci fossero le parole per descriverti, basterebbe l'intensità di uno sguardo.

*Vincenzo B.*

Donna: gioia, dolori, sofferenza, vita, amore, sacrificio.... sapersi sacrificare per amore della famiglia.

Difficilmente la donna viene valorizzata nel lavoro, perché ancora c'è un residuo di mentalità maschilista e, finché non si abatteranno questi tabù, sarà sempre sottovalutata come persona.

*Teresa*

La donna, una persona molto speciale, che fa da compagna e da mamma, affrontando tutte le necessità quotidiane.

*Rodolfo*

Donna ... è tutto per me e io fortunatamente ne ho due, che sono mia moglie Grazia e mia figlia Denyse: la mia speranza, la mia forza, che mi fa rialzare quando cado, la

mia essenza di vita, il mio unico pensiero giornaliero, l'aria che respiro, la mia luce in fondo all'oscurità.

Mi basta vederle anche per una sola volta a settimana che mi ritorna il sorriso.

Trovando la donna giusta, nella vita si può affrontare di tutto, buono e a volte purtroppo anche brutto.

Per me, la festa della donna non dovrebbe essere solo l'8 Marzo ma ogni giorno per 365 giorni all'anno.

A volte ci sembrano così fragili ma, nelle occasioni giuste, sanno affrontare situazioni che forse nemmeno un uomo sa affrontare.

Per questo io Amo le mie due uniche donne e sempre le ringrazio di esistere.

*Giovanni B.*

Donna, meravigliosa creatura... grazie a tutte le donne del mondo... soprattutto, grazie di esistere alle donne della mia vita, mia moglie e le mie figlie.

*Antonio*

Essere donna è bello perché sai che da te dipende il futuro.

*M. Grazia*

Quando Dio ha creato l'uomo e la donna, voleva che fossero un'unica cosa anche se in due corpi separati.

Per l'uomo non c'è bellezza superiore alla donna, e viceversa.

Oggi, nella donna si ritrovano quelle certezze che a molti uomini vengono a mancare, ma questo a volte non si comprende; ancor peggio, non si capisce che, da sempre, la donna è l'altra faccia della medaglia.

Sentimentalmente definisco la donna come l'azzurro del cielo, come il rosso del fuoco, come l'acqua che dà vita.

*Flavio*

Donna: Creatura di inestimabile forza e valore, sempre al nostro fianco; condivide i nostri problemi, le nostre speranze.

Pensate ad una mamma, al suo amore incondizionato.

Occhi colmi di lacrime nel vedere il proprio figlio dietro un banco divisorio; lacrime che noi dovremmo asciugare delicatamente mentre ci perdiamo in futili cose.

Il senso vero della parola DONNA è racchiuso nell'amore di una mamma e, se ancora non le avete detto quanto l'amate, fatelo, non abbiate remora.

*Vincenzo D.*

Donna vuol dire tanto, è una delle principali punti di riferimento di un uomo per creare una famiglia e vivere nella felicità.

Donna...è la persona con un grande cuore anche se ha sempre qualcuno da amare e da odiare, ma anche se ha molte difficoltà lei lotta per tutto e tutti.

*Salvatore*

La donna è figlia, è madre ed anche nonna.

La gioia più bella, anche in questo contesto, che possa provare è sapere che la vita continua... e, anche se io non sono presente, guardo con ottimismo al futuro.

*Rosa*

Quando il sole del mattino mi sveglia - in questo posto - sento la tua mancanza e subito il giorno perde la sua luminosità.

Mi manca qualcosa che mi è stata sempre

accanto, dandomi il calore del sole... una donna che non si stanca mai di amare...

A guidarmi nella felicità, il mio angelo custode sei tu, mamma...!

*Riccardo*

Si dice che l'unica persona che sia riuscita ad ingannare il diavolo sia stata proprio una donna.

E' su di lei che sono state scritte le opere migliori, è stata lei la migliore egira di tanti poeti e romanzieri.

E' lei che riempie la tua anima, la tua mente, il tuo spazio, il tuo tempo, la tua vita; è lei che ti fa gioire e piangere, amare e odiare, parlare e cantare.

Da buona creatrice e mamma dell'umanità, è lei che tira le fila della vita di tutti.

In tanti hanno provato a capirla e anch'io vorrei provare a descriverla ma, per farlo... dovrei conoscere il paradiso.

*Giovanni G.*

Donna, donna, donna.....

Il solo pronunciare la parola donna mi riempie l'anima, osservarla mi affascina, averla accanto mi da felicità.

Sei il cuore della terra, sei la mia mamma, la mia compagna, la madre dei miei figli.

Donna, donna, donna...

M'illumini d'immenso

*Orlando*

Donna è sofferenza, basta pensare quanto soffrire e al dolore che sopporta quando dà alla luce un figlio.

Lei è la vita perché ha questo dono bellissimo di procreare: per questo, la donna è il futuro!

*M. Antonietta*

E' difficile spiegare, non mi basterebbe un'intera parete, per scrivere...

Donna è... amare... sognare...

Ma, soprattutto, è vita, è ciò che mi ha dato la mia mamma...

La vita non è altro che un attimo... ed ogni attimo con loro è vita!!!

Grazie di essere donne...!!!

*Andrea P.*

