

astrolabio

[a9.n8.2014]

anno 9 - numero 8 - 2014

ASTROLABIO

IL GIORNALE DEL CARCERE DI FERRARA
testata iscritta al n.9/07 del Registro dei Giornali
e dei Periodici tenuto dal Tribunale di Ferrara
con decreto del Presidente del 26/07/2007

Proprietario: Casa Circondariale di Ferrara

Editore: Casa Circondariale di Ferrara

Direttore responsabile: Vito Martiello

Stampa: FlyerAlarm.com

Periodicità: bimestrale

Curatore: Iosto Chinelli

Web: www.giornaleastrolabio.it

Realizzato con sistemi liberi OpenSource:

SO Kubuntu e software Scribus-ng, GIMP e Inkscape

In questo numero

Irene Lodi dalla Nuova Ferrara

2 La musica arriva oltre le sbarre

I viaggi della speranza

3 Voglia di Ricominciare

Poesia

4 La terra dei miracoli
poesie autori vari

Autobiografico

4 Il Giramondo

Sport a 360°

6 Da un senso di libertà
Nessun uomo è un isola

Sport a 360°

7 Basket a Ferrara, una
storia infinita

Arte

8 Il Lucido

Arte

9 Volpi

Attualità

10 Privacy e intercettazioni

Autobiografico

11 Lettera

Autobiografico

12 Per Astrolabio

Autobiografico

Dedicato a te

Intervista

13 Otto domande a
Marcello Marighelli

Cucinare in carcere

15 La stracciaccia

La salute del corpo

15 In due mosse:

Internazionale 4 OTTOBRE 2014 H 10,
INTERNAZIONALE
INCONTRA IL CARCERE

IL TEATRO DELLA CASA CIRCONDARIALE DI FERRARA PRESENTA

L'attenzione ai temi sociali e alla cultura sono gli elementi fondativi del festival "Internazionale", per questa ragione è stato inserito all'interno della programmazione 2014, uno spettacolo teatrale realizzato dai detenuti da tenersi all'interno della Casa circondariale di Ferrara, aperto, su invito, anche a giornalisti e personalità indicate dal festival stesso.

La nostra speranza è che tale spettacolo possa informare sulle attività rieducative che si svolgono all'interno del carcere e favorire una maggiore integrazione della Casa circondariale alle attività culturali che si svolgono nella nostra città.

TASSO-MATERIALI regia Horacio Czertok
HARDCORE regia Andrea Amaducci

Con la partecipazione dei detenuti/attori
Desmond Blackmore, Lesther Batista
Santisteban, Massimo Chiodi, Alberto
Finessi, Romano Fragassi, Rodian
Kapitani, William Librizzi, Agim Selimi,
Edin Ticic.

Video Marinella Rescigno.

Produzione Teatro Nucleo

Con il patrocinio del Comune di Ferrara
e della Regione Emilia-Romagna
Coordinamento Teatro-Carcere Emilia
Romagna

Casa Circondariale di Ferrara.



i viaggi della speranza

KHALIDHALI

VOGLIA DI RICOMINCIARE

Tanti sacrifici buttati alle ortiche, ma ancora tanta voglia di riscatto, di riaffermare costruttivamente e legalmente la propria dignità.

Mi chiamo Khalid, ho 30 anni e sono originario del Marocco della regione del Beni Amir Est, titolo di studio licenza elementare e dal 1997 mi trovo in Italia.

continua in terza pagina

LE CANZONI PARTENOPEE E LO SKA FANNO BALLARE IN CARCERE INSERVIENTI E DETENUTI. IL SINDACO: «IMPOSSIBILE STARE FERMI»

LA MUSICA ARRIVA ANCHE OLTRE LE SBARRE



Uno scatenato "Tu vo' fa' l'americano" con Bottoni al tamborello



Il benvenuto della direttrice Carmela di Lorenzo



L'esibizione nella sala del teatro del carcere



L'arrivo del sindaco Tagliani

La magia della musica dei Buskers non ha deluso nemmeno in carcere: ieri mattina gli Ars Nova Napoli e gli Skarallaos, due dei gruppi invitati al Ferrara Buskers Festival hanno suonato per circa un centinaio di detenuti nella piccola sala del teatro del carcere, appena ritornata agibile dopo il terremoto. I musicisti sono stati accolti dalle parole di ringraziamento di rito della direttrice, Carmela di Lorenzo, del sindaco Tagliani e del direttore organizzativo del Festival, Luigi Russo. «Sono molto emozionata - ha esordito con gioia la di Lorenzo - questa iniziativa è possibile grazie al lavoro in sinergia del comune e della direzione organizzativa del carcere, spero che i due gruppi, che ci onorano oggi con la loro musica, possano donarci un'atmosfera di allegria e spensieratezza». Russo e Tagliani hanno

sottolineato invece l'attenzione e la disponibilità degli artisti al sociale, e si augurano che la politica di apertura alla città portata avanti finora nella casa circondariale possa continuare. Gli Ars Nova Napoli dopo pochi minuti guadagnano il palco, e a loro agio più che mai cominciano a riscaldare l'atmosfera partenopea. I detenuti battono le mani a tempo, i loro visi si sciolgono in sorrisi, e la trascinate musica degli Ars Nova coinvolge tutto il pubblico, «è impossibile star fermi», dice Tagliani. Dopo una tarantella del '600 e una ritmata Madonna delle Grazie, la performance raggiunge il suo apice con la loro divertentissimi ma versione di Tu vo' fa' l'americano, comprensiva di uno Stefano Bottoni al tamborello, chiamato al fianco della solare band napoletana. Un paio di altre canzoni, e gli artisti, le guardie, gli

inservienti, i carcerati, e tutto lo staff ballano insieme: gli Ars Nova scendono dal palco e, senza smettere di suonare, passano tra le braccia levate in alto dei detenuti, che non si stancano di incitarli. Gli Skarallaos non sono certo da meno: i testi sono in spagnolo, ma i ragazzi urlano a forti ritmi ska il loro messaggio umano e umanitario, mettendo in gioco tutta la loro energia e anche stavolta non si può proprio resistere a gettarsi nel vortice della band galiziana. Gli artisti davvero agiscono Sin fronteras, così come racconta il loro ultimo album, non si percepisce nessuna distanza, e alla fine del loro ultimo pezzo, i detenuti applaudono intensamente senza risparmiarsi anche i travolgenti musicisti spagnoli. Concluso il concerto, l'opinione è una sola in tutta la sala: l'esperienza è stata senza dubbio un altro grande successo del Ferrara Buskers Festival.

articolo tratto dalla Nuova Ferrara, Irene Lodi



Errata Corrigere numero 7

Nell'articolo sullo spettacolo teatrale ci siamo dimenticati di nominare e ringraziare Marinella Rescigno, nostra videomaker del laboratorio teatrale.





Il mio nucleo familiare è così composto: da papà Hamed - dal 1974 ha vagabondato tra il Marocco e l'Italia come ambulante di abbigliamento (i primi permessi di soggiorno risalgono al 1978, quando prima bastava solo il passaporto, mentre come lavoratore eri considerato un clandestino) mamma Breka casalinga - in Italia dal 2008 - due sorelle : Hanana dal 2005 in Italia, abitante in Argenta (FE) sposata con due figli e Nadia più anziane di me; più un fratello Ohtman, approdato anche lui nel 2002, abitante a Lavezzola (RA).

L'apripista di questa mia avventura italiana, è stato ad onor del vero, lo zio Mohamed Halì che per primo si è insediato nel nostro tessuto sociale, proponendosi anch'egli - come il papà - come venditore ambulante, in una opulenta "Milano da bere", negli anni ruggenti del consumismo e del boom economico italiano.

Il papà lavorava e ci manteneva a distanza, mentre i suoi bliz in terra madre mi facevano sempre più capire quale mondo e quale benessere avesse trovato nella "terra promessa", che mi decantava, ed io affascinato e catturato da quel nuovo pianeta sognavo e aspiravo un giorno poterci anch'io atterrare.

Così - dopo diverse resistenze di papà Hamed - un sabato mattina lui stesso mi disse: "Khalid, oggi non andare a scuola, vieni con me in Italia".

Avevo solo tredici anni ma tanto entusiasmo e tanta birra in corpo, quanto bastava per affrontare così giovane alle prime armi - difficoltà ed ostacoli che una scelta così importante, ed altrettanto impervia mi chiedeva di superare.

Contro il volere e l'orientamento paterno invece di continuare nel mio impegno scolastico, a spada tratta mi catapultai anch'io nel commercio; non avevo esperienza, ma una grinta ed una voglia da vendere, insaziabile d'integrarmi e di essere valida spalla nell'affiancare e coordinare proficuamente l'attività di vendita già iniziata e coltivata egregiamente, con sacrificio ed abnegazione dal mio caro papà.

I primi guadagni non tardarono ad arrivare, e così a contribuire nel mantenimento a distanza della mia famiglia e a realizzare e materializzare il sogno che ogni extracomunitario ha nel

cassetto: portare sicurezza e serenità " a domicilio "; dimostrare al mondo e alla mia terra che anch'io ero in prima linea, artefice del mio futuro.

Ma si sa, tutto ha un prezzo; mentre trascuravo i miei impegni scolastici - non frequentando coetanei - crescevo precocemente nell'ambiente lavorativo, avendo a che fare con persone e personaggi adulti, più grandi di me, orbitanti nella sfera commerciale personale di papà Hamed.

Mi stavo facendo strada, stavo capitalizzando e valorizzando un mestiere, un'arte - quella del saper vendere - ereditata da chi prima di me aveva osato conquistato la terra promessa, mentre il passaparola tra la mia gente, faceva da eco ad altri miei giovani conterranei. In poco tempo, altri come me, richiamati dal business dell'abbigliamento - fecero irruzione sul mercato italiano, tanto bene ed efficacemente, da soffiare persino il posto dei loro predecessori, dei loro padri.

Il vento soffiò a mio favore, fino all'avvento del fenomeno "giallo"; dell'ingovernabile concorrenza cinese, costringendomi nel 2002 ad abbandonare e a ritagliarmi una nuova occupazione nella zona di Imola, presso un'impresa di pulizie.

Nel corso di questa nuova esperienza conosco Arianna, italiana che sebbene razzista si accorge di me, e rivisitando le proprie idee anti-extracomunitarie, lascia il proprio fidanzato per condividere con me tre anni, forse tra i più belli e più significativi della mia avventura italiana.

Nel 2004 - dopo l'entrata della nuova moneta -, la mia ditta comincia a lanciare i primi segnali di cedimento e così mentre calavano le commesse di lavoro, vengo - essendo tra gli ultimi assunti - inevitabilmente estromesso dalla azienda.

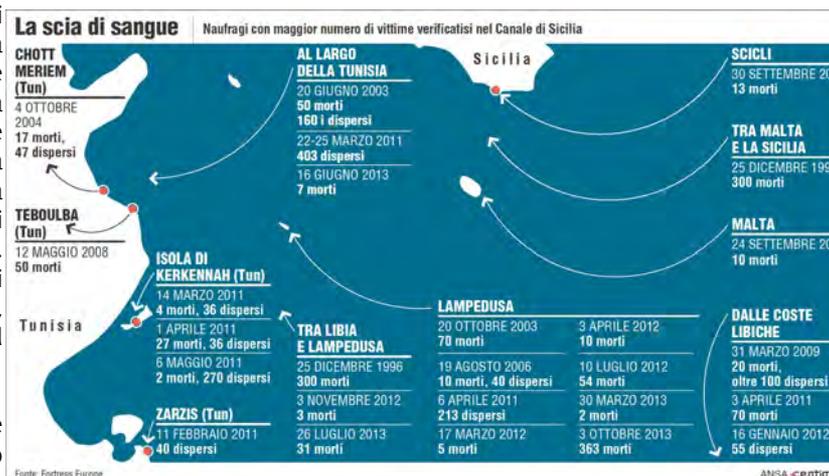
Questo evento, oltre uno schiaffo morale per la mia dignità, lascia contemporaneamente anche un vuoto economico quasi incolmabile che i facili

...continua dalla copertina

guadagni del mercato degli stupefacenti provvisoriamente riusciva a tamponare.

Avevo cambiato le mie abitudini di vita, le mie amicizie e la mia cultura, quella cultura basata sull'abnegazione e dedizione dei miei obbiettivi, veniva sostituita da una sub-cultura effimera e su di un "mordi e fuggi", fondamentali per chi è attratto dai facili guadagni del mondo della droga.

Questo trend è perseverato per diverso tempo, ma si sa prima o poi il gioco è bello finchè dura, finchè qualcuno ti ricorda che esiste un confine, sottile ed invisibile che fa da spartiacque tra clandestinità e legalità, tra trasgressione



e rispetto, spezzato il quale non sei più proprietario delle tue azioni, delle tue scelte, di dare una direzione al tuo quotidiano, al tuo futuro, la tua vita non è più la stessa, ti senti disorientato, perso, sei entrato in un girone buio ed incerto, sei approdato su di un microcosmo, su di un lembo di terra, chiamato carcere e non sai più quando ne uscirai.

Sono trascorsi circa undici mesi, nei quali ho cercato di ritrovare la mia nuova identità, bonificandola dal marcio che c'era in me e riseminando quei principi, quegli insegnamenti e valori che la famiglia e la mia religione- madre mi hanno sempre indicato. Oggi che ho capito la lezione voglio sentirmi nuovo, voglio scegliere e non essere scelto, voglio scommettere - con dedizione e spirito d'abnegazione - sulla mia rifondazione, sulla mia rinascita: anche voi ci potete scommettere!!

Khalid Halì



poesia

LA VITA È SPERANZA

Pochi passi e poi le sbarre,
pochi passi e poi le mura.
Sembra di cadere in un burrone
quanta confusione dentro di me,
cerco un'identità perduta,
eppure lo sento.
La vita non è finita,
vi prego, cerchiamola!!!

RICORDATI DI LORO

Giovani che non sanno scusare alle donne i loro difetti,
non potranno mai godere delle loro virtù!!!

Erbini Antonino

SENZA

Senza una lira, o senza un euro
Si rende la vita un vero inferno
Senza la libertà, sembra senza speranza
Senza medicina, per il gran mal di pancia
Senza l'affetto di un familiare
Rimane sempre la sensazione, di stare sempre più male
Senza qualcosa, buona da mangiare,
c'è solo un lontano ricordo, di una vita normale
Senza ispirazione, per andare avanti
la gente rovinata, è veramente tanta
L'assenza di amore e anche di passione
così non fa solo che aumentare la frustrazione
Senza l'aiuto delle istituzioni, la mancanza di comunicazione,
senza rispetto e dignità, la situazione degenererà,
senza respiro, voglio farla finita, ma senza coraggio, non ho la spinta
Allora sto qui, e faccio la presenza
ma alla fine, sono sempre senza.

Desmond Blackmore

IL GIRAMONDO

**INTERVISTA ALL'INSEGNANTE
D'INGLESE, PROF. PIETRO
CANELLA, IL QUALE RACCONTA
LA SUA ESPERIENZA
LAVORATIVA IN GIRO PER IL
MONDO.**

**D: Caro professore partiamo
dall'inizio... com'è cominciato
tutto?**

R: Lavoravo presso una fabbrica di
ceramica e avevo clienti per tutto
il mondo. La maggior parte dei
clienti li ho conosciuti alla fiera di
Bologna della piastrelle.

**D: Dove ha vissuto per la maggior
parte del suo lavoro?**

R: Ho vissuto per circa 20 anni a
Santa Monica (USA-Los Angeles)
spostandomi per tutto il mondo,
sempre per motivi lavorativi, fino
al triste episodio delle "Torri
Gemelle".

**D: Cosa ha pensato quando è
successo quell'episodio?**

R: Mi passò dalla mente la
possibilità di una guerra globale
conoscendo il pensiero del
presidente (opinione personale
non politica).

D: E dopo?

R: Da quel momento iniziarono le
difficoltà, soprattutto per il traffico
aereo e il destino mi ha portato
all'insegnamento.

**D: Quanto tempo è che insegna
all'Arginone?**

R: Questo è il 3° anno all'interno
dell'istituto. La prima supplenza
che ho fatto qui è stata per un
mese e mezzo.

D: La sua prima sensazione?

R: Da fuori hai un'immagine
"storpiata" del detenuto. In realtà

ho conosciuto persone molto educate e disponibili all'apprendimento. Il coinvolgimento emotivo è molto forte... non si riesce a mantenere un distacco "professionale". Insegnando qua ho capito che è inutile giudicare il prossimo, perché pure io, se non avessi avuto la possibilità lavorativa che avevo, avrei potuto sbagliare nel passato.

D: Come valuta questa esperienza?

R: La trovo un'esperienza che mi ha arricchito molto personalmente, sia lavorando qui che il corso serale che effettuo fuori (selezione di ragazzi fra i 16 e i 18 anni senza terza media, figli di un certo ambiente sociale).

D: Tornando al suo vecchio lavoro... quanti paesi ha girato?

R: Di preciso non saprei dirlo, ma all'incirca 100 paesi.

D: Visto che ha vissuto così tanto in America... qual'è il suo ricordo più bello che ha?

R: Dell'America ricordo la natura, anche se sembrerà molto strano. Visto che ero molto stressato di tutto il lavoro settimanale, approfittavo di quei due giorni per rilassarmi: nel deserto, nei soliti alberghi caratteristici, nelle librerie (che al loro interno trasmettono musica rilassante con il servizio bar) e la spiaggia.

D: E, invece, qual'è il suo ricordo più brutto?

R: Il ricordo più brutto è il traffico bestiale che ti ritrovi tutte le mattine. Basti pensare che gli orari lavorativi sono autogestiti in base al traffico. Il negativo è il caos. Le preoccupazioni che se non "funzioni" sul lavoro sei in mezzo alla strada, esaurimenti nervosi o malanni e sei sulla strada, direi mancanza di ammortizzatori sociali ecco.

D: Suppongo che lei sia stato pure in Asia...

P: Sapete, conoscendo l'inglese mi hanno spedito ovunque... poi in Oriente la vendita della ceramica è più alta rispetto agli altri paesi visto lo sviluppo.

D: Se le riproponessi le stesse due domande precedenti, cosa mi risponderebbe?

R: Mi è rimasta particolarmente in mente Singapore, una città stupenda. Il problema principale in Asia è la densità della popolazione. Nei primi viaggi che feci in Oriente l'atmosfera caratteristica era visibile, ma ora l'occidentalizzazione (grattacieli, industrie, ecc...) ha relegato usi e costumi tipici a poche zone. Per esempio: in Malesia le vendite fra i bazar erano le più disperate: basti pensare che facevano i conti con i pallottolieri. Ora il mondo è globalizzato, molte differenze che distinguevano i paesi si sono perse.

D: E in Indonesia?

R: In Indonesia sono stato a Giacarta. Come ti avvicini alla città trovi delle periferie immense, poi le famose baraccopoli infine la città vera e propria. Questo per farvi capire che grande contrasto c'è lì fra ricchezza e povertà.

D: L'Australia?

R: L'Australia era una tappa fissa nei miei viaggi per Hong Kong. Come paese è pieno di natura e di italiani. Basti pensare che a Melbourne ci sono all'incirca 1.000.000 di italiani e a New York siamo in 1.500.000.

D: Per quanto riguarda l'Europa? Suppongo che lei abbia visitato

tutti i paesi del nostro continente...

R: In Europa sono stato molto in Spagna e Inghilterra. Erano dei viaggi piacevoli perché erano corti (di solito si parla di viaggi di 18/20 ore).

D: Di tutto il suo percorso lavorativo passato qual'è il ricordo che le salta in mente per primo?

R: Ero in Turchia e partii quando scoppio la guerra del golfo (1990). Fu un viaggio d'opportunità lavorativa non di piacere. Sull'aereo eravamo presenti solo io e alcuni giornalisti. Feci amicizia con un reporter del L.A. Times.

D: Torniamo al presente... cosa ne pensa della nostra classe (biennio superiore a.s. 2013-14)?

R: Devo dire che il biennio di quest'anno... è anomalo. Non nel senso sbagliato, è che non ho mai visto depressione in voi. Vi ho sempre visto con molta vitalità, un'ottima educazione, persone (detenuti) corrette. Rispetto alle altre classi degli anni passati avete una carica elevata.

D: Un'ultima domanda. Visto tutto quello che ci ha raccontato. Cosa vuol fare da "grande"? Qual'è il suo sogno nel cassetto?

R: In futuro mi piacerebbe molto aprire una scuola d'inglese.

Ringraziamo infinitamente il professore Pietro Canella per aver pazientato così tanto e di averci raccontato la sua vita ed esperienza lavorativa.

Ivano Monchini

DA UN SENSO DI LIBERTA', E BATTITO DI CUORE

19/05/2014

Un giorno uguale a tutti gli altri giorni: ma per noi detenuti non e' proprio cosi'! Per il semplice motivo che il nostro Direttore Condominiale, ci ha permesso di partecipare a una sentita festa "Sagra dell'Arginone", organizzata dal nostro Parroco e dalle Educatrici.

Tutto ciò per portare un piccolo spiraglio spinto dalla mano di Dio, per sostenere la nostra speranza.

Così ci ha permesso di formare un piccolo ritrovo dove noi piccole anime potevamo usufruire di piccoli pasti succulenti, di bevande non alcoliche, di giochi adeguati alla nostra personalità, di musica e suoni dove i nostri cuori potevano battere a mille allora. Dove la nostra mente poteva volare, così come il nostro corpo poteva muoversi a ritmo di musica, e finalmente poteva girarsi e saltare in uno spazio più voluto e gradito da noi piccole anime.

Ma nello stesso tempo eravamo consapevoli che tutto questo non poteva durare per molto tempo, infatti dopo le due ore previste dal Direttore dovevamo tornare nel nostro stabile e nella nostra piccola cella.

Così il nostro corpo tornava in 5 mq, non poteva più muoversi

a ritmo di musica, così come il nostro cuore non poteva più battere a quella stessa velocità e il nostro gioco tornava ad essere lo stesso di sempre: quello delle carte Napoletane, la classica nominata Scopa, o Tressette. Ma la cosa bella che ci rimaneva dentro era che la nostra mente poteva volare e la nostra speranza poteva alimentarsi, era sempre viva e sempre presente in qualsiasi momento, e di sofferenza.

Purtroppo nel nostro cammino c'è tanta limitazione, e poca libertà di movimento: si è costretti a stare in una piccola scatola, stretti come delle sardine. E questo ci provoca tanto dolore, ma le istituzioni competenti che siedono alle comode poltrone del parlamento non interessa tutto ciò, a loro interessa solo e solamente il comodo e stretto necessario: a questo punto l'unica cosa che posso affermare è quella che nonostante siamo costretti a stare come delle sardine, siamo pure costretti a stare in un vero e proprio dimenticatoio di piccole anime vaganti, di anime fragili che si confrontano e si aiutano nella loro stretta speranza.

Termino tutto questo citando una frase: il carcere è un luogo dove si possono stabilire rapporti che nulla hanno a che vedere con le inferiate o le manette e via elencando.

Questi rapporti vanno inseguiti.

Desmond Blackmore

NESSUN UOMO E' UN ISOLA

riflessioni, paure e contraddizioni di un uomo che cerca la propria vita

Non c'è cosa più meravigliosa dell'essere svegliato, al mattino, dai baci appassionati della donna che ti ama, o almeno così credi!

Ho conosciuto Micaela in una comunità terapeutica, io provenivo da un anno di detenzione ed ero stato condotto lì per espiare il restante della pena in misura cautelare alternativa.

Senza dubbio la mia situazione al livello affettivo era molto carente, pressoché inesistente.

Era palese la mia necessità di attenzioni, di affetto, e di abbracci; insomma di tutte quelle cose di cui ogni essere umano ha bisogno. Qualcuno ha scritto "Nessun uomo è un'isola".

Quando i nostri sguardi si incontravano era come avvertire la gioia di essere vivo nel mio cuore, e la fortuna di poter vivere lì in quel momento "Hic et nunc".

È stata sempre caratterizzante nella mia vita la condizione del cuore attanagliato dalla struggente nostalgia del passato e del pensiero proiettato nella paura del futuro. Cuore e testa hanno sempre fluttuato in queste due condizioni di tempo, che sono oggettivamente inesistenti.

La conseguenza di questa condizione è stato: STARE SENZA VIVERE. Il bene più prezioso che abbiamo in quanto essere umani è la nostra vita unica e irripetibile e l'unica essenza di tutto ciò è ADESSO questo momento.

QUI E ORA è il dono più prezioso che abbiamo ricevuto e il non saper godere pienamente di questo, ci fa vivere trascinandoci nell'insoddisfazione più totale.

Così ho fatto per gran parte della mia vita, scappando da me stesso, dalle mie emozioni al punto da vergognarmene; ma al contempo rincorrendomi, sembra assurdo ma costantemente immerso nel non essere presente a me stesso.

Quindi non continuare a disprezzare e non tormentarti per quello che hai, o ciò che sei nel presente, perché sicuramente nei bei tempi che rimpiangi facevi la stessa cosa.

Prova ad essere presente a te stesso e impara a vivere godendo di quello che hai: L'ADESSO

Paolo Rea

BASKET A FERRARA, UNA STORIA INFINITA.

La società nasce nell'estate 2011, sostituendo Basket Club Ferrara, che aveva nel frattempo ceduto i diritti di lega 2 alla Fortitudo Basket Bologna.

Il Club parte dalla Divisione Nazionale B, rilevando la VIS Ferrara e acquisendo il titolo della Pallacanestro Budrio.

Nella sua prima stagione conquista il 1° posto nel girone di Divisione Nazionale B e vincendo i play-off viene promossa in Divisione Nazionale A.

All'esordio nella terza Divisione del campionato italiano conquista la salvezza vincendo i play-out. Durante l'estate, la società avvia la collaborazione con alcune società estensi, tra cui la S.P.A.L., cambiando i propri colori sociali dal bianco-verde al bianco-azzurro.

Con l'approdo in Divisione Nazionale A, con le nuove disposizioni federali, il primo ed unico obiettivo della stagione 2012/2013 diventa la salvezza; rimanere nella categoria equivale ad una sorta di promozione in quanto le prime dieci classificate in questo raggruppamento approderanno alla SILVER-LEAGUE, una sorta di B2 del basket italiano!

Ma facciamo un passo indietro, stagione 2012/2013, il basket a Ferrara diventa la Mobyt del patron Fabio Bulgarelli, e con una squadra di solo italiani, in quanto il regolamento vietava giocatori con passaporto non comunitario, ma certamente di grande spessore tecnico e caratteriale... su tutti i criteri.

Benfatto, Ferri e Spizzichini, artefici di una stagione più che positiva, culmina con i play-off vinti contro i compagni di maggior tasso tecnico e soprattutto con budget molto superiore al nostro, malgrado ciò evitiamo la retrocessione e di conseguenza approdiamo alla nuova SILVER-LEAGUE e con essa entriamo in una nuova dimensione di basket dove vengono stravolte le vecchie norme federali ed entriamo a far parte del gotha del basket globalizzato!

La stagione 2013/2014 inizia con una grande novità, ovvero la presenza di due stranieri e dopo una lunga estate passata tra i parquet della SUMMER LEAGUE statunitense e vari college americani, il nostro direttore sportivo Andrea Polidori seglie due giovanissimi yankees, si tratta

del playmaker Julius Majs e dell'ala/centro Milton Jennings, due vere scommesse che alla lunga ripagheranno in pieno la fiducia accordata dalla società; altri acquisti eccellenti saranno effettuati a stagione in corso visti i gravi infortuni di Daniele Casadei e Alessandro Infanti, la dirigenza capeggiata dall'ottimo allenatore Adriano Furlani e dal presidente Fabio Bulgarelli decidono con un grande sforzo finanziario, di mettere a disposizione della squadra Simone Flamini, poi infortunatosi anche lui, e Alessandro Amici e la stagione prenderà una piega diversa...

Ma andiamo con ordine e più dettagliatamente, l'obiettivo della Mobyt a inizio stagione era senza nessun dubbio la salvezza tranquilla, ebbene il quintetto ferrarese dopo tre o quattro partite di rodaggio dove si alternano vittorie e sconfitte, inizia una serie di risultati positivi d'avvero impressionante e al giro di boa si ritrova meritatamente in testa alla classifica della SILVER-LEAGUE; purtroppo però le favole hanno vita breve e la lunga scia di infortuni riporta il basket club sulla terra e la 5a posizione finale ci porta a disputare i play-off!

La prima serie di post-season si disputerà contro la formazione ravennate classificatasi al secondo posto, proprio alle spalle della Mobyt, e visto il vantaggio in campo riusciamo a superare il turno vincendo la serie con un 3-2 finale sudatissimo, strappando la qualificazione nella "bella" giocata a Ferrara!

Altra impresa del basket estense, chi lo avrebbe mai detto che ci saremmo giocati l'accesso alla finale di SILVER-LEAGUE, ora però lo scoglio si chiama Dinamica Mantova, guidata da Alberto Morea e John Ebeling, rispettivamente allenatore e direttore tecnico che in passato hanno ricoperto ruoli importanti proprio nel team estense!

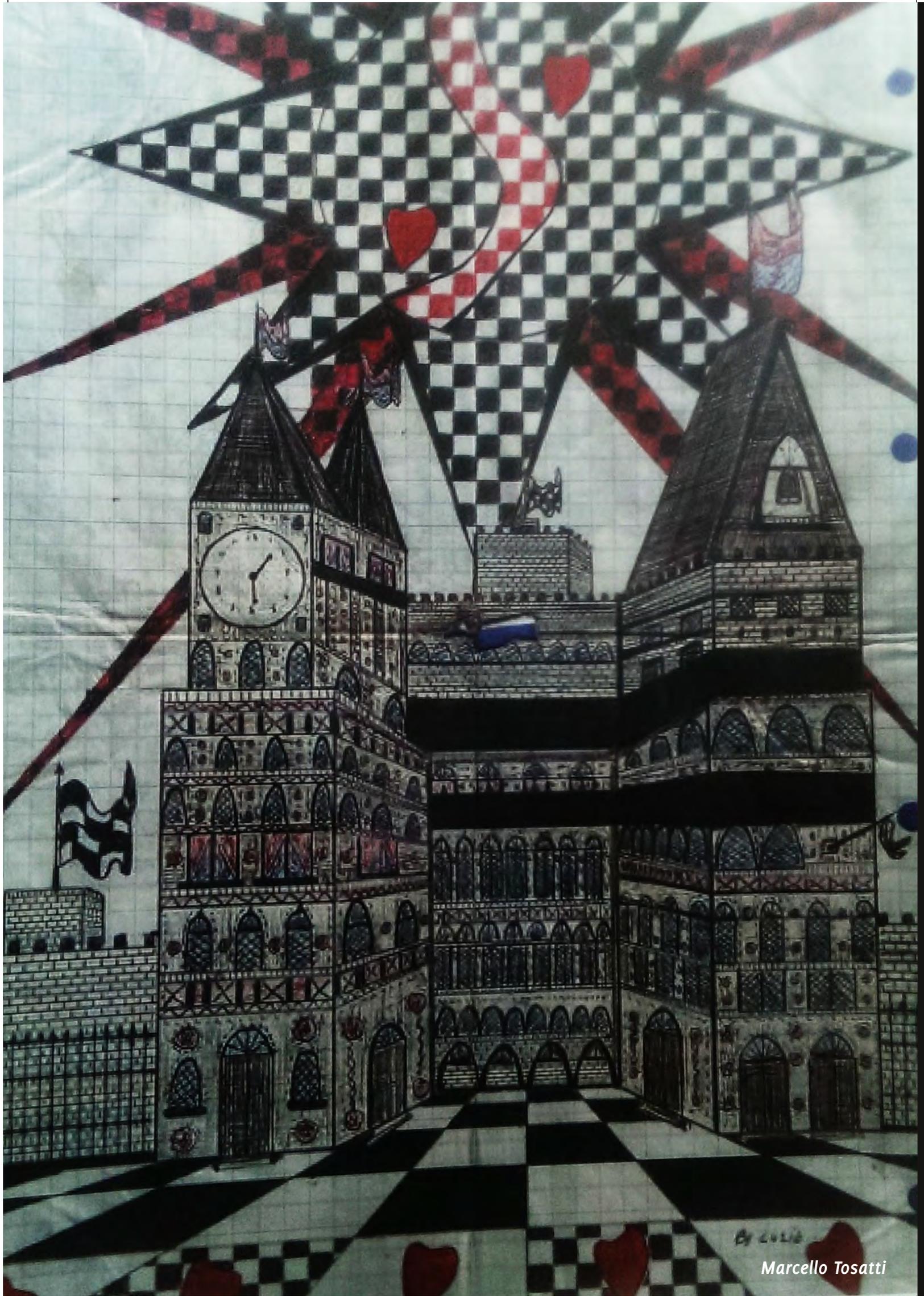
Le semifinali iniziano con due gare in trasferta e altrettante sconfitte, davvero una brutta partenza, ma quest'anno più di una volta abbiamo dimostrato di avere carattere da vendere e in gara 3, davanti al pubblico amico disputiamo

forse la più bella partita di tutto l'anno, serie riaperta a palla due tre giorni dopo, sempre a Ferrara e con la speranza di portare a casa la serie sul 2-2 e giocarci il tutto per tutto a Mantova nell'eventuale gara 5; purtroppo il sogno si infrange proprio nel palazzetto di casa, grenito all'inverosimile con più di 2000 spettatori e a fine gara la squadra viene sommersa da applausi per una stagione tanto sfortunata quanto strepitosa!

Ma se di storia infinita si tratta, la conclusione di questa avventura non poteva che essere complicata ed imprevedibile, difatti il nostro presidente Fabio Bulgarelli, pur consapevole di quanto amore e passione nutrano gli sportivi ferraresi per questa squadra, non poteva che rimarcare che senza nuove sponsorizzazioni e soprattutto nuovi soci che potessero immettere ossigeno nelle casse di questo club, la prossima stagione non ci sarebbe stata nessuna iscrizione alla SILVER-LEAGUE, ma soprattutto ha paventato l'ipotesi di cedere i diritti sportivi e ripartire da una Divisione Nazionale B o addirittura dalla Serie!

Un vero dramma per tutti quelli che hanno a cuore il basket nostrano, l'ultima settimana di maggio e i primi giorni di giugno sono stati vissuti a fiato sospeso sul cielo della Mobyt si addensavano nubi nere e minacciose, parecchie squadre, due su tutte Bologna sponda Fortitudo e Treviso, erano pronte a rilevare i diritti sportivi pagando somme ingenti al patron Bulgarelli e all'orizzonte non s'intravedeva niente di buono, ma come tutte le fiabe che si rispettano non poteva mancare l'happy end e alla fine c'è stata fumata bianca, quella tanto attesa da città e tifosi, la pallacanestro Ferrara continua il suo cammino nel basket di alto livello; sembrava finita dopo soli tre anni dalla nascita di questo club e invece già a breve si potrà tornare a sognare la GOLDEN LEAGUE e si potrà ambire a nuovi fenomeni a stelle e strisce e la storia non è ancora finita!

**Paolo Abati
Lorenzo Guio**



By 2018

Marcello Tosatti



ARTE

STE SBARRE POSSONO INGABBIARE IL MIO CORPO, MA NON IL MIO AMORE...



Gabriele Volpi

TECNOLOGIA

PRIVACY E INTERCETTAZIONI

Parlando di privacy vengono subito in mente le famigerate intercettazioni, a dire il vero la continua sostanziale violazione della nostra vita privata, l'ingerenza indebita nella vita quotidiana di ognuno di noi, si esprime anche in tante altre forme che vanno dall'ascolto diretto, dall'intrusione in internet, violazione della corrispondenza, ecc..., ma qui vogliamo parlare proprio di quella più "chiacchierata", l'intercettazione telefonica.

In questa sede cercheremo di darvi una "prima traccia" che vi aiuterà a comprendere meglio come stanno le cose, come funzionano alcuni meccanismi, poi ognuno ne trarrà le proprie valutazioni.

Bisogna anzitutto sapere che le intercettazioni telefoniche avvengono con il pieno consenso delle stesse compagnie telefoniche, si proprio quelle stesse compagnie telefoniche che noi tutti contribuiamo ad arricchire con abbonamenti telefonici, adesioni a promozioni più o meno invitanti, acquisto di una moltitudine di telefonini brandizzati, e così via.

Per la verità, le stesse compagnie telefoniche ci spiano, infatti anch'esse raccolgono milioni di dati senza necessariamente ascoltarci direttamente, ma riuscendo tramite questi dati, a creare un profilo su di noi, ad esempio le compagnie telefoniche tengono memoria dei nostri dati personali (quando li hanno) poi attraverso software particolari tengono conto di quante volte al giorno telefoniamo, in che orari chiamiamo di più, a chi telefoniamo più spesso, se più di giorno o di notte, ecc...

Per fare un esempio, se dal nostro telefono partono molte telefonate in orario notturno fino anche alle prime ore del mattino, mentre per tutta la prima parte della giornata nulla, (non telefoniamo) ebbene il dato che si appalesa sarà il seguente: "L'utente che sta usando il telefonino è certamente un nottambulo e probabilmente non lavora di giorno"; Se poi a ciò aggiungiamo un'altro dato, ad esempio verso quale altra utenza sono dirette le telefonate notturne, ad esempio quasi tutte dirette ad esercizi commerciali della distribuzione alimentare, allora potremmo desumerne che l'utente iniziale (quello che telefona di notte) possa essere un fornaio, un pasticciere, se invece le telefonate sono dirette ad una redazione giornalistica, allora potremmo logicamente pensare che si tratti di un addetto alle rotative di un giornale, di un redattore, e così via.

Insomma, l'incrocio dei dati raccolti dalle compagnie telefoniche possono svelare molto su chi sta usando quel telefono, troppo se ci pensate bene.

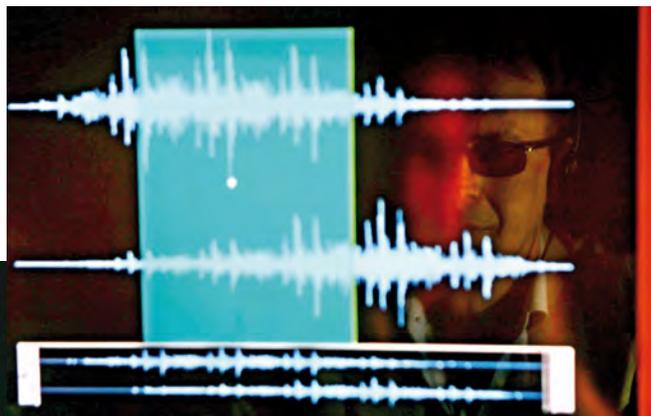
Così ogni tanto sul nostro telefonino ci arrivano messaggi con promozioni che, guarda caso riguardano più o meno i nostri interessi, i nostri gusti personali, sembrano fatti apposta per noi, ed infatti sono proprio per noi.

Ma non è finita, anzi siamo solo all'inizio, infatti se chi non ha alcun interesse ad ascoltarci direttamente "a viva voce", può comunque imparare così tanto di noi, proviamo un po' ad immaginare chi invece è direttamente interessato ad ascoltare le conversazioni, quanto possa insinuarsi nella nostra vita privata, sapere delle nostre cose più intime, SPIARCI.

Le varie procure della Repubblica si servono prevalentemente di società private specializzate, ditte che forniscono apparecchiature come l'RT 8000, e qui potrei dilungarmi in un elenco sterminato di apparecchiature elettroniche che servono più o meno tutte allo stesso scopo, il tutto è integrato dalla collaborazione di tutte le compagnie telefoniche che collaborano con le istituzioni.

Molti avendo lo "spauracchio" di essere intercettati si affidano a telefoni pubblici con l'idea (sbagliatissima) che ciò possa garantirgli l'anonimato, ebbene è meglio sapere che la stragrande maggioranza dei telefoni pubblici, quei pochi rimasti, sono controllati a campione, ma non solo, nel caso delle poche cabine telefoniche rimaste (usate spesso da stranieri), esse sono in molti casi monitorate costantemente ed anche visivamente, infatti in molte città, nei pressi di queste cabine sono dislocate telecamere che le inquadrano e che sono riconducibili alle forze dell'ordine.

Alberto Cavani



LETTERA

Quando ti penso riscopro la bellezza di sognare
(lettera di riflessioni e speranza dietro le sbarre)

Ciao bellissima è tornato il sorriso vedendoti
subito dopo si è fatta strada la malinconia
sarà una pazzia!

Detta così non sembrerebbe vera tutta questa attesa. Non si sono sentiti anni or sono 10, si sono sentiti e come questi giorni passati, pesanti pensieri forse progetti fatti in me! Questo sarà un periodo da ricordare nella vita, perché pensare a te è una perfetta o meglio è una bella cosa fra queste mura, il mio pensiero ha volato anche se spero per un solo istante il tuo pensiero, sia stato verso dove mi trovo io, ed essere come la telepatia, che per come la penso va oltre la malinconia. Più tempo passa più diventa pazzia!

Per dirti due parole che tengo in me, divento fragile uomo, o meglio ragazzo sono.

Vedendoti gentile per come sei, pronta ad affrontare la vita, per ogni cosa che c'è nell'universo, i tuoi occhi non hanno fine sono profondi, bellissimi, verdi come la speranza che mi dai; sarà una mia supposizione vorrei chiederti nel tuo essere gentile, dolce, apprensiva, combattiva, senza pregiudizi.

Avrei questa mia idea di far parte del tuo mondo, ad entrare nell'universo che sei tu, farne parte, magari per un istante assieme.

Doveroso e doloroso la tua assenza, mi mancano tanto i tuoi occhi verdi, mi manchi tu.

Con la presenza mi hai dato speranza.

Muffit Muca

principio

PER ASTROLABIO

Incomprensioni e speranze di un giovane detenuto

Pensare che oggi tutto il giorno che penso se scrivere qualcosa per il giornale del nostro carcere, oppure non scrivere niente, ma mi ritrovo qui a scrivere che grazie ad Alberto e il giornale che mi fanno leggere mi ha convinto dire già scrivo ed scrivo e parlo di me, ma non solo di tutti quei giovani come me che vengono poco considerati dalla società, di fuori di una società di una politica che purtroppo non stanno a pensare che l'unico futuro di oggi e sono i giovani che si ritrovano senza lavoro senza niente in mano ma purtroppo si ritrovano a far casino, drogarsi e commettere reati, di qui per la legge sono cose gravi ma cosa si può dire oggi di questi giovani niente perchè i politici ci ridono sopra non prendono niente in considerazione, ma li portano per le strade li rovinano li portano davanti ad un giudice e li condannano un anno, due anni di carcere e per loro il problema è risolto già e ciò che succede oggi in Italia tanti giovani rovinati così e non ci si può fare nulla.

Perchè una volta che un giovane è finito in carcere è un criminale per la società è una persona pericolosa, ma ciò che dico io ma perchè non stanno a guardarsi dentro il perchè questi giovani fanno queste cose come mai loro i giudici, oggi come oggi non ci guardano perchè non hanno tempo, perchè hanno da fare trenta processi al giorno e fanno veloce oppure forse perchè non vogliono guardare dentro ad ogni persona a capire cosa ha portato il giovane a fare ciò che ha fatto forse perchè hanno avuto problemi familiari loro purtroppo non se lo chiedono e neanche lo pensano perchè non ne vogliono sapere. Io scrivo questo perchè sono un giovane di 20 anni finito in carcere per rapina andai davanti al giudice a soli appena 19 anni da poco compiuti, con mille problemi dietro le spalle familiari ecc.ecc.

Però quando sono finito davanti ad un giudice io ero un carcerato una persona pericolosa per la società ma dico tutto ciò per giustificarmi per ciò che ho fatto, lo fatto e basta ma ciò che mi lamento sempre io e di quelle persone che non gliene frega niente se sei un giovane pensano solo a rovinarti di più che non stanno a vedere quella persona a fondo a comprende a star a vedere perchè si ritrovano in queste condizioni i giovani.

Io sono un giovane che sono stato nel carcere di S.Vittore in una sezione reparto di giovani adulti tanti giovani adulti fino al 2.2.2013, poi vengo trasferito nel carcere di Ferrara, in un carcere punitivo e non sapendo le leggi vengo a scoprire che qui non esiste un reparto di giovani adulti.

Per ciò vengo a sapere oggi che non dovrei essere in un carcere come questo, ma purtroppo, come ben si sa, qua loro non hanno colpa perchè se il ministero ordina il trasferimento non puoi rifiutarlo, ti prendono e ti portano come un pacco postale, ti mandano dove vogliono loro.

Io mi trovo qua nel carcere di Ferrara da quasi un anno dove di "giovani adulti" c'è ne sono pochi anzi sono l'unico giovane di 21 anni qui dentro sono quasi la maggior parte, il 60/70 % sono di 40 in su già e purtroppo ci si deve abituare perchè se ti lamenti ti rispondono che ti hanno trasferito e loro non ci possono fare nulla e tu passivamente devi accettare quest'amara realtà visto che aspetti lo sconto pena, beneficio della "liberazione anticipata", relativo a tre semestri e quindi un residuo di carcerazione di 8 mesi, così da chiudere questo capitolo amaro della tua vita.

Spero tanto che un giorno questa mia avventura abbia una svolta prima che la legge 199, sovraffollamento/svuota carceri, esaurisca i suoi effetti e io possa accedere in una comunità e reinserirmi socialmente riprendendo definitivamente per mano la mia vita.

Ariel Iseni

Scegli anche tu le frasi ed i pensieri più significativi contenuti nelle lettere che ricevi dai tuoi cari, dalle persone che non ti hanno mai abbandonato e credono fermamente nella tua rinascita, e recapitali alla nostra redazione per essere pubblicati sul giornale Astrolabio.



A BENITO

CHI LEGGE VIVE DUE VOLTE, LA SUA E QUELLA DEI LIBRI...

QUESTO È IL MIO AUGURIO:

VIVI TUTTE LE VOLTE
DI CUI HAI BISOGNO.

CON AFFETTO E NEL TEMPO.
PS UN BACIO, CIAO ZIO!

ANONIMO

TU PENSA SEMPRE CHE TUTTO CIÒ
CHE SI FA È TUTTO UN DISEGNO E
SCELTE, ANCHE SBAGLIATE CHE PERÒ
CI FANNO CRESCERE.

NON SENTIRTI IN COLPA E CERCA
MARIA CHE ATTENDE DA TE
UN SEGNO.

PER ALBERTO

NELLA VITA CI SONO GIORNI PIENI DI
VENTO E DI ODI. CI SONO GIORNI
PIENI DI PIOGGIA E DI DOLORE. CI
SONO GIORNI PIENI DI LACRIME, MA
POI CI SONO GIORNI PIENI D'AMORE
CHE CI DANNO IL CORAGGIO DI
ANDARE AVANTI...

PER TUTTI GLI ALTRI GIORNI!

AD GRANDE AMICO E COMPAGNO DI
AVVENTURA, IL TUO SEMPRE AMICO RAFFAELE

GARANTE DEI DIRITTI DEI DETENUTI

D: Chi è il Garante dei diritti dei detenuti?

R: E' una figura istituzionale di cui alcuni Enti Locali si sono dotati per favorire i rapporti tra carcere e città. Il Comune di Ferrara lo ha istituito nel 2008 dotandosi anche di un ufficio di riferimento.

D: Qual è l'attuale situazione delle carceri italiane e di Ferrara?

R: Questa domanda richiama immediatamente il problema del sovraffollamento. Attualmente nel paese si registra una diminuzione significativa del numero di detenuti, e a Ferrara i detenuti, che all'inizio della mia attività erano quasi 500, ora sono meno di 300. Ma non è solo il numero di presenze che determina la situazione carceraria. Forse più del numero sono importanti le attività che all'interno del carcere si riesce a svolgere.

D: In proposito, come valuta nel nostro carcere le iniziative concernenti l'istruzione, il lavoro, la formazione, la cultura?

R: Nella nostra città ciò che manca è il lavoro. Anche il carcere risente delle difficoltà occupazionali del nostro territorio. Inoltre, per molto tempo e a seguito del terremoto di maggio 2012, non si è potuto utilizzare il locale dove si realizzava il lavoro di demolizione degli elettrodomestici (RAEE) che occupava qualche detenuto. A me sembra che il teatro, la scuola, e qualche corso di formazione professionale siano molto buoni e coinvolgono diversi detenuti.

D: Lei fa anche colloqui con i detenuti. Qual è la cosa della quale più spesso si lamentano?

R: L'ordinamento penitenziario prevede che i detenuti possano chiedere un colloquio col Garante. Mi hanno posto molte questioni e raramente ho potuto

risolverle in quanto prevalentemente riguardanti i trasferimenti che sono di esclusiva competenza dell'amministrazione penitenziaria o la durata dei procedimenti per ottenere permessi premio o misure alternative alla detenzione di competenza della Magistratura di Sorveglianza.

D: Se per un attimo fosse anche Legislatore quale sarebbe la prima riforma alla quale metterebbe mano?

R: Con molta franchezza debbo dire che non ho ritenuto di impegnarmi in battaglie in cui non credo. Non penso che l'amnistia possa essere una soluzione definitiva ai problemi del carcere. Credo invece che il tempo che i detenuti trascorrono in carcere per le condanne ricevute dovrebbe essere ricco di opportunità di miglioramento che mettano la persona in condizione di rendersi utile lavorando. Spero dunque che recenti norme che consentono anche ai detenuti di svolgere attività di volontariato possano aprire sul tema nuove prospettive

D: Cosa ne pensa del sistema di misure alternative alla detenzione?

R: Penso tutto il bene possibile perché credo che l'inserimento nella società sia il miglior mezzo per consentire alle persone di riparare ai propri errori. Ci troviamo però di fronte ad una situazione più attenta alla sicurezza sociale che alla possibilità di reinserire il detenuto, anche perché i fallimenti fanno più notizia dei successi.

D: Tanti sono gli stranieri all'interno del nostro carcere. Quali problemi peculiari presenta la popolazione detenuta

straniera?

R: I detenuti stranieri in effetti sono molti e hanno spesso gli stessi problemi degli italiani riguardo alla mancanza di mezzi. In più la questione dei documenti e dei permessi di soggiorno per molti di essi è un problema quasi irrisolvibile e penso che dovremo fare qualcosa di concreto almeno per poter dare risposte chiare e comprensibili ai tanti quesiti che vengono posti in materia.



D: Facendo un bilancio di questi tre anni di attività qual è la cosa che ricorda con maggior piacere e quale invece quella che l'ha messa in difficoltà?

R: La cosa peggiore è stata vedere persone, anche molto avanti con gli anni, che rischiano di finire in carcere la loro vita. Tra le iniziative a cui abbiamo contribuito ricordo con molto piacere gli incontri tra i genitori detenuti e i loro figli in occasione della festività. Tali incontri proseguono con un programma concordato tra Centro per le famiglie del Comune di Ferrara e l'Amministrazione penitenziaria.

*intervista a cura di Monica Tansini
per conto dell'ufficio
Garante dei Diritti dei Detenuti*

CUCINARE ALL'ARGINONE

LA STRACCIACELLA

Ingredienti per 8 persone



BASE

2 TUORLI DI UOVO
1 UOVO INTERO
300 GR DI FARINA 00
150 GR DI BURRO
1 LIEVITO DOLCI
1 BICCHIERE DI ZUCCHERO

COMPOSTO

250 GR DI RICOTTA
1 UOVO INTERO
1 BICCHIERE DI ZUCCHERO

Procedimento

Amalgamare la farina, i 2 tuorli più l'uovo intero, lo zucchero, il lievito per dolci ed il burro, fino ad ottenere un buon impasto.

Mettere al fresco (in frigorifero possibilmente) per 10-15 minuti, poi togliere e comporre la torta.

Mescolare la ricotta, l'uovo e il bicchiere di zucchero ed una volta ottenuto il composto spalmarlo sulla base e rifinire la superficie della torta con strisce di impasto a piacimento. Infornare a 180 gradi per 40 minuti.

Benito Gagliardi

IN DUE MOSSE: ADDIO MAL DI TESTA!!!

Una curiosa, quanta innovativa terapia per debellare un'antica, ma sempre attuale patologia che affligge il 60% della popolazione

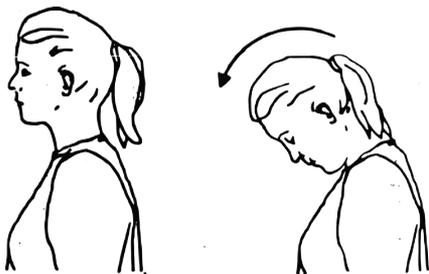
Grazie ad una ricerca particolareggiata e alla sperimentazione su diversi soggetti che il professor Mongini del Dipartimento di fisiopatologia di Torino, ha approfondito e testato una terapia fisica, nell'intento di prevenire e sconfiggere una delle patologie più diffuse del nostro tempo.

La sua ricerca ha focalizzato e circoscritto nello stress, e nei suoi effetti collaterali (contrazione dei muscoli del volto e del collo) una delle cause più frequenti e scatenanti di una delle patologie più comuni : il "mal di testa".

Il professor Mongini ha così tracciato a ritroso questo micidiale percorso e ha individuato nel rilassamento di anzidette parti del nostro corpo l'antidoto, nonché la soluzione a questo annoso ed antipatico problema.

Il progetto ha coinvolto circa 2400 soggetti, tutti dipendenti del comune di Torino (impiegati, vigili e anche maestre d'asilo), immettendo in rete (attraverso il Web) un video che spiega e divulga una terapia composta di quattro esercizi, con risultati davvero sorprendenti, tantè che il 40% dei volontari partecipanti ai test hanno smesso di ricorrere alla somministrazione dei classici farmaci che sono in circolazione e auspicando da parte del gruppo di ricercatori, capitanati dal professor Mongini, un allargamento a tutto il Piemonte e successivamente ad altre regioni della nostra penisola.

In questo articolo vi illustreremo due dei quattro esercizi fondamentali consigliati dalla terapia "Monginiana":



1 - CON IL COLLO IN AVANTI

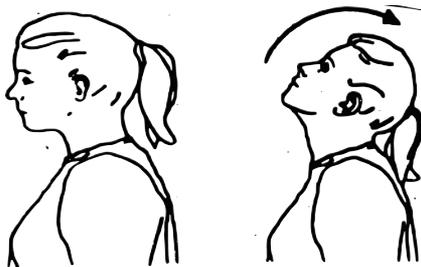
Spalle e nuca appoggiate al muro, poi si porta in avanti la testa. L'esercizio aiuta il rilassamento dei muscoli, delle spalle e

del collo ed allevia la pressione cervicale. E' il tipico gesto "alla Totò" (nome d'arte di Antonio de Curtis Gagliardi Ducas di Bisanzio che tutti ricordiamo per la straordinaria mimica facciale e l'istrionica comicità teatrale) con il mento che si proietta in avanti a scatti, con una serie di 8 movimenti, da ripetere più volte al giorno, a distanza di circa 2 ore, dal risveglio alla sera.

2 - SI SPINGE LA TESTA IN ALTO

Mani intrecciate dietro la nuca, si spinge la testa verso l'alto rilassando i muscoli del collo.

Il professore non ha sicuramente la

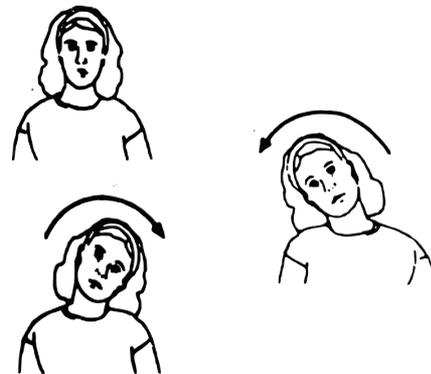


presunzione di risolvere tutte le problematiche che riguardano ed affliggono il mal di testa.

Una patologia differenziata e complessa che alberga molto spesso anche su un microcosmo ristretto e paranoico come il nostro.

Quando si parla di ripetitività, di ozio, di noia, non si può trascurare un loro comune denominatore, catalogabile e diagnosticabile nello stress; una causa promotrice di tante patologie psicosomatiche frequenti e diffuse nell'espiazione di una pena, di un reato, di un periodo forzato della propria esistenza.

E' molto significativo ed alto il numero dei detenuti che soffrono di questa dilagante patologia e consistente è il numero di detenuti che fanno ricorso abituale ed ormai sintomatico ai miracolosi farmaci "scaccia mal di testa non considerando il loro doppio effetto: su di un versante placa ed attenua un improvviso malessere, su un altro può danneggiare o compromettere la stabilità



e l'equilibrio fisico di una persona, qualificabile come "persona sana".

Ci auguriamo con queste indicazioni di poter essere di supporto e d'informazione a tutti coloro che vogliono "cambiare registro" con le proprie abitudini e costumi, in materia di salute e benessere del proprio organismo e credono che la miglior medicina non sia la cultura della "farmaco-dipendenza", ma una maggior perseveranza nel praticare terapie alternative (demonizzate dalle lobby farmaceutiche) ma rispettose della



nostra integrità e della nostra salute fisica.

Dulcis in fundo, integriamo ai preconfigurati esercizi quotidiani, consigliati dal team del professor Mongini, anche quelli caldeggiati dal Settore di Medicina Riabilitativa dell'Istituto San Giorgio di Ferrara, noto e conosciuto per la sua ricerca e specializzazione nella prevenzione e cura delle patologie cervicali.



I GIOVANI NON HANNO BISOGNO DI PREDICHE, I GIOVANI HANNO BISOGNO, DA PARTE DEGLI ANZIANI, DI ESEMPI DI ONESTÀ, DI COERENZA E DI ALTRUISMO.

SANDRO PERTINI

PARTECIPA PER RESISTERE
TUTTI POSSONO SCRIVERE SULL'ASTROLABIO, LAVORARE IN REDAZIONE!

Scrivi

TU

