



Periodico mensile della missione cattolica italiana Albis

Anno 16 Luglio/Agosto 90 No 7/8

La VOCE

Vacanze ... per riscoprire il gusto del silenzio

Le vacanze possono diventare occasione per un prezioso viaggio interiore nel meraviglioso pianeta della propria coscienza.

Desidero che l'augurio delle vacanze sia accompagnato da questa parabola indiana. Essa immagina che gli Dei di fronte all'orgoglio degli uomini, presero la decisione di nascondere nelle profondità dell'oceano la qualità che rende Dei.

Ma l'uomo con la sua ansia di ricerca iniziò ben presto a scandagliare i fondali dei mari alla ricerca di questa qualità che l'avrebbe fatto Dio. Gli Dei decisero allora di relegare questo tesoro sulle vette dei monti. Ma l'uomo si mise subito a scalare le pendici di montagne e pareti di rupi paurose, cominciò a stendere le mani verso quel frutto proibito per diventare anch'egli Dio.

A questo punto gli Dei presero una decisione definitiva, posero, quel tesoro nel cuore stesso dell'uomo, nella sua interiorità.

E da allora l'uomo distratto e superficiale, sta errando per le piste del deserto del mondo, per i crocevia della città e per le strade di campagna alla ricerca della felicità e della divinità senza sapere che egli porta in sé quel grande tesoro. Le vacanze, divenute sempre più una tempesta di rumori, di distrazioni, di vanità, di corse frenetiche verso cime di monti o verso mari lontani, potrebbero, invece, essere l'occasione

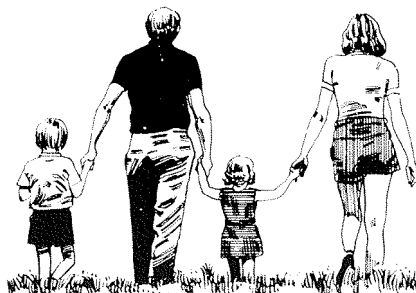
per quel prezioso viaggio interiore nel meraviglioso pianeta della coscienza, auspicato dalla parabola indiana.

Ecco allora l'importanza di riscoprire il valore del silenzio e della contemplazione.

Un poeta francese, A. de Vigny, scriveva «SOLO IL SILENZIO È GRANDE, IL RESTO È DEBOLEZZA».

E allora cerchiamo anche noi, se possibile, durante le vacanze, mentre il lavoro cessa e gli incubi dei ritmi moderni hanno una pausa e davanti a noi si dispiega il fascino di un mondo pieno di colori e di segni della sorprendente fantasia del Creatore, di visitare questa regione del nostro paesaggio interiore.

**«incontro»
augura
buone e felici vacanze**



AVVISO

**DURANTE LE VACANZE ESTIVE
LA MISSIONE RIMANE CHIUSA
DAL 14 LUGLIO AL 19 AGOSTO**

La Missione a servizio della comunità

IL CENTRO DELLA MISSIONE DURANTE
LE VACANZE ESTIVE RIMANE CHIUSO
DAL 14 LUGLIO AL 19 AGOSTO.

IN QUESTO PERIODO SONO SOSPESSE
ANCHE LE MESSE IN LINGUA ITALIANA.
CHI LO DESIDERA PUÒ FREQUENTARE
LA MESSA IN LINGUA TEDESCA. DI
SEGUITO COMUNICHIAMO GLI ORARI.

Orario S.S. Messe

Horgen Tel. 725 43 22

Sabato:
ore 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 9.00/20.00 S. Messa in lingua tedesca

Wädenswil Tel. 780 31 16

Sabato:
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca

Thalwil Tel. 720 06 05

Sabato: Rüslikon
ore 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 9.15 S. Messa in lingua tedesca

Richterswil Tel. 784 01 57

Sabato:
ore 19.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 7.30/10.00 S. Messa in lingua tedesca

Kilchberg Tel. 715 29 75

Sabato:
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.30 S. Messa in lingua tedesca

Adliswil Tel. 710 22 33

Sabato:
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 9.30/11.00/18.30 S. Messa in lingua tedesca

Langnau Tel. 713 22 22

Sabato:
ore 18.30 S. Messa in lingua italiana

Domenica:
ore 8.00/10.00 S. Messa in lingua tedesca

CONTRO ← → CORRENTE

Come essere cristiani?

La risposta è da individuare nella attività dell'oggi. Non in astratto, ma dentro la vita di tutti i giorni: in famiglia, in fabbrica, in ufficio, col vicino di casa. E come!

Occorre fare riferimento a un contesto di fede viva, convinta, personalmente assimilata, comunitariamente vissuta, esperta nell'incidere positivamente su tutti gli aspetti della vita sociale.

Se manca questo, l'insegnamento religioso finisce per trasmettere solo verità opache e astratte, abitudini rituali senza legame con la vita.

Nella nostra società, oggi, sono in discussione le radici stesse del credere. Che fare?

Ritirarsi scoraggiati, magari lanciando scomuniche sulla decadenza dei tempi? O porsi alla riconquista del mondo con uno spirito di antichi crociati?

Forse la proposta migliore è quella di «ripensare» e di «costruire in termini nuovi» i rapporti tra la fede cristiana e le varie espressioni della vita umana.

Senza soluzioni belle e pronte, ma con pazienza, coraggio, creatività nuova.

Occorre preparare cristiani adulti nel mondo di oggi e così si lavora al servizio della comunità, della pace e della giustizia.

La carità, chiave di volta del cristianesimo, non va intesa come assistenzialismo, ma nella sua incidenza nel campo sociale e politico.

Una fede adulta che sa operare attraverso la carità, facendosi carico dei problemi della società attuale: la solitudine (che porta a isolamento, disperazione, droga); la corruzione; la violenza.



Battesimi



Cronaca a cura di Itala Rusterholz

Steiger Stefano di Massimo e Pelliccioli Lorella, Adliswil
 Colucci Rosalba di Rocco e di Sansone Beatrice, Adliswil
 Buonvicino Lorena di Giuseppe e Tuveri Tarsilia, Adliswil
 De Filippis Stefano di Giovanni e Baffa Felicetta, Horgen
 Reho Ilenia di Paolo e Di Rosa Letizia, Au
 Vigiliò Donato di Mario e D'Onofrio Filomena, Horgen



Thalwil

Festa dell'emigrante

Nel tradizionale clima di vicendevole simpatia e familiarità è stata celebrata a Thalwil la FESTA dell'EMIGRANTE.

L'appuntamento è stato un momento di solidarietà con Gregorio don Montillo, che all'inizio di quest'anno ha lasciato il suo ministero pastorale svolto con impegno e profonda carica umana, per rientrare nella sua terra, la Calabria, e portare il suo dinamismo pastorale tra la sua gente. Cosciente della assoluta mancanza di strutture parrocchiali, la Comunità italiana e svizzera, ha ritenuto bene esprimere la sua solidarietà concreta devolvendo il ricavato del pranzo Comunitario e l'offerta in chiesa per don Montillo.

La Messa comunitaria, con la partecipazione del coro giovanile, e il pranzo comunitario hanno mostrato quel rapporto di stima e comprensione esistente tra le due Comunità.

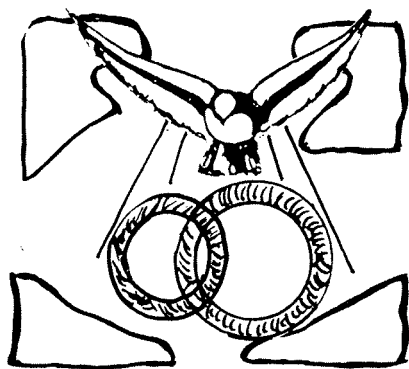
Sempre gradita la presenza del parroco Weiss, che mostra la sua apertura e disponibilità, non disgiunte dal suo proverbiale umorismo. Impeccabile l'organizzazione del Gruppo di Comunità sotto la regia di M. Fani - Maria Suter - F. Righetto - Oprandi M. C., ben coadivate dalle altre collaboratrici, in cucina e in sala.

Dopo il pranzo, c'è stato anche uno spazio per quattro risate in famiglia. Protagonisti: Carmela Merola - Augusto Capozzi - Virgilio Righetto - Oprandi M. C.

E dulcis in fundo: Maria Suter e la sua fisarmonica ci hanno musicalmente legati alla Calabria con canzoni del Sud.

Un GRAZIE sincero a tutti i collaboratori e a tutti i partecipanti.

Matrimoni



Fantinel Mauro e Stratoti Sabina, Thalwil
 Derro Michelangelo e Franceschetti Monica, Wädenswil
 Altobelli Rosario e Gambatese Sabrina, Horgen
 Agretto Antonio e Gili Loredana, Richterswil
 Rocca Pietro e Scortegagna Maria Pia, Thalwil

25° di Matrimonio

Emanuele Giovanni e De Ieso Rita, Wädenswil
 Maiorino Alfonso e Pintore Margherita, Horgen
 Snaidero Sergio e Sans Mercedes, Au

Festa della mamma

Nonostante le pessimistiche previsioni, formulate in seguito al «ben tempo» e il fatto di

organizzarla nel giorno stesso della «Festa della mamma», a Thalwil, la tradizionale Festa della mamma, organizzata dal Comitato Genitori e dalla Missione, ha avuto un buon successo. Successo dovuto al coinvolgimento di molti bambini, che pur in breve tempo, sotto la direzione delle signore Bani e Righetto, hanno espresso con poesie e battute il loro omaggio alle mamme, che hanno avuto anche un simpatico regalo.

Ma intelligentemente il Comitato Genitori, ha abbinato al pomeriggio anche un momento formativo: l'informazione sull'anagrafe degli emigranti, indetta dal Consolato. Il pomeriggio si è snodato in un clima sereno e familiare. Agli organizzatori il GRAZIE della Comunità.

Bellissima e significativa la decorazione con i disegni dei ragazzi, sia sul palcoscenico che in sala.

Un modo questo per coinvolgerli anche attraverso la loro fantasia.

Alle mamme presenti in sala l'omaggio è stato distribuito da suor Gemma e suor Maria, a sottolineare che la maternità non è solo un fattore fisiologico ma spirituale anche.

Un GRAZIE naturalmente va ai ragazzi che sotto la guida di Cosetta e suor Gemma, hanno offerto la loro collaborazione con recita e disegni; alle ACLI e al COMITATO GENITORI, sempre fedeli a questo appuntamento organizzativo; a tutti i partecipanti.

diamo la voce
a...



il pungiglione

Cerco sempre di comprendere il mio prossimo e di spiegarmi anche certe manifestazioni lontane della mia mentalità. Ma pur con tutta la mia buona volontà non sono in grado di comprendere la «farsa» che tutti gli anni si ripete per qualche bambina il giorno della Prima Comunione.

Cosa succede? Succede che appena terminata l'importante, bellissima funzione religiosa, che accompagna l'accostarsi alla prima comunione, alcune bambine devono correre a cambiarsi la tunica semplice ma bellissima, per indossare il solito vestito organdistulle-pizzo della bambola-sposina ... italiano naturalmente ... ma cosa vale?

La cerimonia ormai è finita ...

Ho chiesto a qualcuno di spiegarmi il perchè. La risposta: «ma ... la nonna ... le nostre abitudini e tradizioni ... il vestito che dà la Chiesa non è bello ... la foto».

Possibile che non sia più importante spiegare alla nonna, ai parenti, agli amici, il perchè di questa scelta dell'abito tunica, che non è solamente svizzera, ma ormai praticata anche in Italia? Abito semplice ma molto adatto alla celebrazione dell'Eucaristia che invita all'uguaglianza e non all'esibizione.



KILCHBERG

Nonostante il bellissimo pomeriggio, invitante ad una salubre passeggiata, le mamme di Kilchberg hanno accolto l'invito, fatto dalle ACLI e dal COMITATO GENITORI, per celebrare la FESTA della MAMMA.

Nella cornice di un clima sereno e familiare, mamme e papà con i ragazzi hanno dato inizio ad un pomeriggio nel quale i ragazzi hanno espresso attraverso poesie, scenette e canti, la loro ammirazione verso questa creatura, alla quale non sempre, durante l'anno, si presta la dovuta attenzione, quasi che da lei tutto ci è dovuto.

Sottolineare l'uguaglianza davanti a Dio, almeno nel cristianesimo non mi sembra poca cosa, che poi ad essa siano educati i bambini, mi sembra ancora più importante.

Nella preparazione alla S. Comunione, i bambini hanno ricevuto un insegnamento tendente a sottolineare i veri valori della comunione dei credenti: essere assieme! pregare assieme!

Perchè interferire con fronzoli inutili sperdendo l'importanza che quel momento assume nella formazione e crescita cristiana del bambino?

È già così difficile oggi ai genitori trasmettere valori spirituali che, sprecare momenti di grazia così influenti è perlomeno leggerezza ... oppure è la Fede solo esteriorità?

Mi piacerebbe nei prossimi anni non dover più pensare: povera bambina ... quel sotto stare doveroso a imposizioni così strane e così sorpassate dove ti porterà?

Da ultimo: si fa riferimento a tradizioni, abitudini ... ma quanto siamo strani noi adulti: le tradizioni forti, come il vivere la fede, le lasciamo perdere, mentre siamo abbarbicati a tradizioni esteriori, superficiali che manifestano un terribile vuoto interiore!

Bani G.



Introduzione

La gentile signora Alida Airaghi, professoressa dei corsi di lingua e cultura italiana a livello medio, ci ha gentilmente passato tre temi. È interessante notare «i sogni, le speranze e i progetti» di questi ragazzi, sono una «Spia» per capirli e aiutarli nel loro cammino.

Il mio futuro: Speranze e progetti

Da grande non son ancora sicuro di cosa vorrei fare, però un'idea me la sono fatta. A me piace molto l'elettronica, però non so se con la Real ci posso arrivare, però mi farebbe piacere se fosse possibile.

Io mi accontenterei anche di un altro mestiere, basta che sia buono e guadagni bene. Io penso che oggi senza la scuola non si possa fare niente più. Il mio grande sogno è quello di andare in Italia, però se uno guarda la situazione non conviene più tornare giù, specialmente dalle nostre parti; non c'è lavoro. Io vorrei lavorare per conto mio, però credo che questo sogno non si avvererà.

Vorrei fare una famiglia e avere dei figli, mia moglie possibilmente dovrebbe essere italiana, perchè se un giorno il mio sogno si dovesse avverare non ci sarebbero complicazioni per il ritorno in Italia.

Io vorrei ritornare alle origini, al mio paese, però credo che dopo tutto rimarrò quà a Wädenswil, ma non ci spero.

In conclusione, il mio futuro non lo vedo male, però sarà molto dura per realizzare i miei sogni; io penso che in questi anni potranno cambiare molte cose e mi potrà fare molte altre idee.

Luca Vitale 1ª Real

È importante pensare adesso a quello che si farà in futuro.

Una settimana fa non lo sapevo e neanche ci pensavo a che lavoro farò.

Io vado alla Real e non intendo andare alla Sek. Un giorno sono andato con mio padre a portare mia sorella a casa dal lavoro. E ho visto che in quel reparto non si lavorava, ma si parlava.

Così, quando ho finito la scuola vorrei andare a lavorare là. E poichè mio padre e mia sorella lavorano lassù, credo che se chiedono al capo di quella fabbrica, di cui sono tutti e due buoni amici, se posso lavorare anch'io là, potrei avere facilmente un posto.

E poi anche se è lontano da casa nostra, posso andare sù con mio padre e risparmiarmi i soldi del bus.

Io vorrei andare in Italia, ma da noi, come quasi in tutta Italia è difficile trovare lavoro. Perciò credo di restare qui in Svizzera.

Mia moglie deve essere italiana. E vorrei avere due figli. Io spero che il mio sogno si avveri, perchè fino adesso non ho pensato di fare un altro lavoro o di avere un'altra famiglia.

Daniele T. Real 1c

Le mie considerazioni generali per adesso sono: voglio diventare più brava a scuola per fare un lavoro più istruttivo e intelligente, non per esempio «la parrucchiera» o cose del genere. Per me è importante pensare adesso al futuro, non vorrei a trent'anni essere senza lavoro e dover vivere in strada.

Fino ad ora non saprei cosa voglio fare da grande, ma ci penso. Vorrei fare l'esame per le scuole secondarie e poi fare il KV.

Se non ce la faccio ad andare alle Sek, finisco la Real, dopo faccio la Bürolehre e se sono brava vorrei provare la KV.

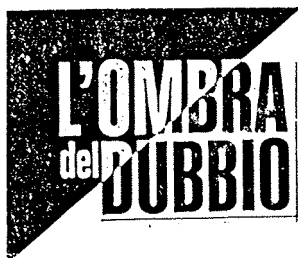
Come ho già detto prima, fino adesso non lo so cosa voglio fare. Quando ero più piccola volevo diventare veterinaria ma ora so che non è possibile.

Vorrei sposarmi (se mi trovo un marito), verso i 26-29 anni. Il mio sogno è di avere due figli: un maschio e una femmina. Spero che i miei figli avranno un bel avvenire. Vorrei diventare nonna e se Dio me lo permette, anche bisnonna.

Ancora non lo so dove voglio andare a vivere, ma possibilmente qui in Svizzera, perchè lì dove abitano i miei genitori è difficile trovare un lavoro, ma se sono abbastanza ricca, vorrei costruirmi una casa per le ferie.

Naturalmente il mio sogno privato (anche se non credo si avvererà), è avere una casa nelle Seichelles o da quelle parti, vicino alla spiaggia naturalmente. Ma questi più che altro sono sogni. Spero che almeno una parte dei miei sogni si avveri.

Catia C. Real 1^a



Le streghe: leggenda e storia

Il Medio evo europeo diede vita ad una società gerarchica e conformista, ma anche fortemente integrata.

Nel mondo medioevale esistevano discriminazioni ma non ghetti veri e propri, perchè tutti, seppure a livelli diversi, facevano parte dell'ingranaggio. La carità cristiana ammorbidiva spesso gli inevitabili atriti. Ma le società non durano in eterno. Quella medioevale entra in crisi nel corso del 1300-1400.

Guerre, carestie, epidemie, rivolte, provocano una spirale perversa che inasprisce gli animi e incrudelisce i rapporti umani.

A farne le spese sono soprattutto gli anelli più deboli della catena, cioè vecchie e bambini, ammalati (specialmente pazzi e lebbrosi), ebrei. Le donne non sfuggono a questo destino e si verifica un rigurgito di antifemminismo.

Alcune in particolare, le più stravaganti, diventano il capro espiatorio delle crisi e delle angosce individuali e collettive.

Dal secolo XIV in poi queste donne diventano streghe, incarnazioni dell'anti-Chiesa e dell'anti-Società.

Dove, come e quando le streghe sono state scoperte, processate e condannate? e quante sono state?

Per rispondere seriamente a queste domande, ci vogliono calma e sangue freddo.

Le esagerazioni, se non le invenzioni, capitano anche fra gli storici, rispettabili.

È il caso del «Grande Inquisitore» per eccellenza. Ultimamente gli sono state affibiate cifre da spaventare persino Hitler: 10220 streghe bruciate vive, 97371 impiccate.

È invece arcinoto che le condanne a morte, sia di streghe che di altri dissidenti, effettivamente eseguite non superarono di molto le duemila.

Spagna e Italia conobbero un numero di vittime relativamente modesto (come ammettono anche gli storici protestanti).

Il problema si concentra sui casi della Francia e dell'Europa centrale, dove imperversarono maggiormente inquietudini sociali e guerre di religioni: qui le streghe perirono a centinaia di migliaia nel periodo che va dalla fine del 1200 ai primi del 1700.

Sulle base delle ricerche storiche più attendibili, si può affermare che la caccia alle streghe verificatasi nell'Europa occidentale e poi nelle sue colonie tra il 133 e 1700, provocò da mezzo milione a un milione e mezzo di vittime.

In questo come in altri casi, una società cristiana, solo di nome, dimenticò il Vangelo e tornò all'Antico Testamento, nel libro dell'Esodo si dice: «Non lascerai vivere colei che pratica la magia», tornò addirittura al mondo dalla giungla.

Una storia senza Cristo, che non fa onore a nessuno.

Galeotto fu il DIZIONARIO

Viviamo ore svelte, tutto si muove rapidamente, tutto muta, non ci sarebbe da stupirsi se il medico chiedesse invece del classico «trentatré», dicesse «Dica tremilatrecento».

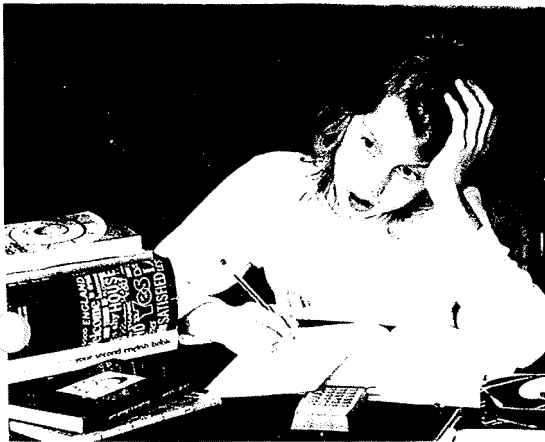
Non si termina la frase «facciamoci uno spuntino» che subito ci si accorge che «spuntino» è fuori uso, si dice fast food.

Il vocabolario cambia, molti si buttano a inventare parole: alla TV qualcuno ha

fermato: «Bisogna **PRIORIZZARE** i problemi economici!» Vogliamo nominarli **PRIORI** dei conventi?

Non s'è finito di capire ancora bene che cosa sia **L'INFORMATICA** che arriva la

TELEMATICA. Di fronte alla accelerata mutevolezza e incalzante creatività verbale, a questo pullulare di parole sconosciute, qualcuno si sente smarrito, qualche altro ci ride su.



Un aiuto potrebbe venire da un volume di Gianfranco Lotti: **IL LIBRO delle PAROLAZZE**, (Ed. SIAD-Milano) che non è una raccolta di parolacce, ma un dizionario di parole pazze; un libro che sta tra l'umorismo e l'ironica presa in giro.

Esempio: «Che marea di gente», ma forse davanti a una sciovia se si dicesse ciò qualcuno potrebbe ridarguirci. «Che mantea di gente.»

Così come il ragazzino che vedendo una lunga manifestazione con codazzo di gente esclamò: «Ma questo non è un corteo, è un longeo.»

La storia del linguaggio, si dice, è storia di cambiamenti, ma chi li introduce questi cambiamenti?

Una volta ci volevano secoli per averli, oggi con cinema, radio e televisione, ci vuole molto meno. Sono le idee presenti in un altro libro: **GLI ERRORI di LINGUA PIÙ COMUNI** (ed. **LE LETTERE**-Firenze). Ne è autore un giornalista, Carlo Jovine.

Sono presenti spunti per lessicali e grammaticali osservazioni su dirottamenti dalla norme e irrazionali capricci linguistici:

Esempio: Egli mente, sapendo di mentire.

Perchè aggiungere a «mente», che vuol dire, dire il falso, anche sapendo di mentire?

Perchè cascare su transarre e redarre, se c'è già transigere e redigere?

Attenti anche ai dizionari, perchè quello che dicono non è sempre Evangelo. Un dizionario dice che Mantova È **CITTÀ DEL VENETO**; Un altro dice: «**VISTOSO**», non usare questo aggettivo riferito a patrimonio, spesa ... dirai meglio «**COSPICUO**» e sotto cospicuo trovi: **MEGLIO VISTOSO**; erroneo usare **COSPICUO** per patrimonio.

Un importante dizionario dice: **ESAME**, sostantivo femminile; dopo anni compare un altro dizionario che si adegua; L'opera pubblicata da un'altra casa editrice, torna a confermare: «**ESAME**, sostantivo femminile». Passano alcuni anni ed ecco un'ottima riedizione, più piccola ma riveduta, corretta e arricchita di molte voci nuove; Viene consultata e vi si trova: «**Esame**, sostantivo femminile». E poi dicono che l'italiano è maschilista.



Italiani in Svizzera: troppo orgogliosi?

Mi sono chiesta tante volte, quale fosse la mia Patria. Non ho mai trovato la risposta. Qui in Svizzera sono considerata «**STRANIERA**»; se vado in Italia per le vacanze, sono anche lì «**STRANIERA**».

Allora mi sono detta: «poichè sei nata in Svizzera e vivi qui, fatti svizzera».

«No!» mi sono risposta «sono troppo orgogliosa anch'io!»

Penso che comunque chi si fa «svizzero» avrà dei motivi: per esempio la sicurezza del posto di lavoro, e poi per stare da una sola parte senza avere delle idee confuse. Oppure qualcuno pensa: «sono nato qui e sono come uno di loro, parlo la loro stessa lingua».

A volte quando osservo la mentalità degli adulti italiani, preferirei essere svizzera, perchè la

mentalità degli svizzeri su certi problemi è pi i aperta.

Voi amici miei che cosa pensate: «Vorreste diventare svizzeri oppure no? e per quali motivi?»

– *Io non mi faccio «svizzero», perchè sento che sono diverso da loro: penso e sento in modo diverso, riesco ad esprimere le mie sensazioni.*

– *Vorrei farmi «svizzera» per avere più diritti. Soprattutto per avere la doppia cittadinanza. So però che non sarei accettata come svizzera Per loro resterei sempre «l'italiana».*

– *Non mi faccio «svizzera» perchè intendo rientrare in Italia. Ma se decidessi di rimanere sempre in Svizzera, penso che sarebbe bene chiedere la nazionalità svizzera.*

– *Diventerei «svizzera» per avere più diritti, ma non vorrei perdere la cittadinanza italiana. Questo soprattutto in prospettiva degli Stati Uniti d'Europa.*

– *Anche se divento «svizzero» la mia mentalità non cambia, resto sempre italiano.*

Uno studente italiano, qui, ha interesse a diventare «svizzero» perchè usufruisce dello stipendio universitario. Ma nel 1992 si potrebbero avere ripercussioni negative sulla economia svizzera. Forse sarebbe bene conservare la doppia cittadinanza.

Se decido di diventare «svizzera» non lo farei solo per avere delle assicurazioni economiche, ma per essere coinvolta nella vita politica e civile della terra in cui vivo.

– *Siccome è possibile avere la nazionalità svizzera per quelli che fanno la domanda appena compiuti i 16 anni e non dopo i 18, conviene farla.*

– *Nella mia vita c'è una specie di contrasto: seguire la voce del cuore o quella che mi dice di guardare alla sicurezza economica?*

Luciana Emanuele



ESTATE ESTATE ESTATE ESTATE ESTATE

Abbronzatura

Sì, ma con giudizio e scegliendo i prodotti solari a seconda della qualità della propria epidermide. («Crema per mungere») che ha

furoreggiato l'anno scorso sulle spiagge come antisolare, resiste sì all'acqua, abbronzina in fretta, ma è adatta solo alle pelli robuste, mentre può «arrostitre» quelle delicate.

Acqua di mare

Un'eccellente lozione naturale per restringere i pori dilatati delle pelli grasse, approfittatene! Alla sera, prima di coricarvi, sostituite alla solita lozione, l'acqua di mare raccolta al mattino quando è ancora limpida, priva di sabbia e di alghe o di detriti.

Alghe

Raccoglietele e fatele seccare al sole. Al ritorno in città vi serviranno per benefici bagni addolcenti, in tutta economia... Inoltre i bagni d'alghe marine sono pure utili per ridurre certe rotondità eccessive.

Caldo

Difendetevi dal solleone rinfrescandovi con spruzzatine di acqua minerale sul viso e sul collo, e passando un cubetto di ghiaccio nella piega della ginocchia e dei gomiti.

Dopo sole

Quasi tutte le donne usano i prodotti abbronzanti, ma poche conoscono le molteplici virtù dei «dopo sole», veri balsami che rinfrescano, decongestionano, rilassano e addolciscono la pelle. Servono pure moltissimo per impedire la desquamazione dell'epidermide e per neutralizzare le malefatte del sole, e inoltre fissano l'abbronzatura.

Erpete

Se il sole troppo forte risveglia d'abitudine questo virus sulla vostra bocca, prendete le precauzioni di proteggere le labbra, durante l'esposizione al sole, con un'apposita crema, poco estetica a vedersi, ma efficace. Del resto è meglio prevenire che curare. Quando l'erpete si è già formato, applicate una pomata antibiotica per bloccare l'evoluzione. Generalmente l'erpete dura otto giorni. Oggi, per le forme recidive, si impiegano la vaccinazione e iniezione di vitamina C.

Fondo tinta

Usatelo di sera, se volete, ma di giorno lasciate respirare la pelle in libertà. Tutt'al più, se nei primi giorni non volete apparire con il classico «viso pallido», usate dei prodotti solari colorati o dei gels abbronzanti.

Palpebre

Protegetele durante l'esposizione al sole con una crema nutriente e un batuffolo di cotone bagnato. Di sera truccatele con colori luminosi e madreperlati; di giorno – se proprio non potete

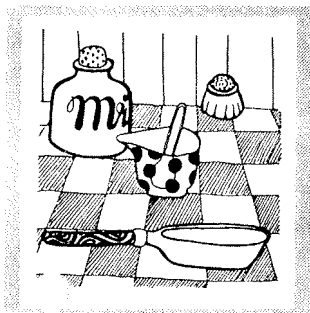
fare a meno del maquillage – adoperate un ombretto in crema resistente all'acqua.

Panopia dei capelli

In vacanza, non sempre si trova con facilità un parrucchiere. Mettete quindi in valigia un föhn e uno di quegli apparecchietti che vi aiutano a pettinarvi da sole (ferro elettrico, bigodini caldi, spazzole ad aria calda completa di accessori per il brushing).

Passaggiate

Fate lunghe passeggiate. Il moto tonifica i muscoli e distende i nervi, e l'apporto continuo di ossigeno libera il sangue dalle tossine. Se andate al mare, camminate lungo la riva con le gambe immerse in acqua fino al ginocchio: il massaggio delle onde assottiglia le caviglie e stimola la circolazione.



IL MONDO
IN CASA

MENÙ AL SAPORE D'ESTATE

La pizza è la regina dell'estate. È un alimento completo e contrariamente a quanto si pensa, contiene soltanto 500 calorie per ogni porzione. La pasta fornisce il giusto apporto di carboidrati, l'olio, meglio se aggiunto dopo la cottura, fornisce i grassi, il pomodoro i sali minerali e vitamine, la mozzarella le proteine. Non bisogna dimenticare però che la pizza non è di facile digestione, quindi non deve essere accompagnata da birra, vino o altri alimenti.

★★★

Un'idea estiva per le bibite freschissime. Tenete nel congelatore grossi acini di uva bianca e usateli al posto dei cubetti di ghiaccio.

★★★

La carota, frutto solare, ha importanti proprietà terapeutiche. Regola l'intestino, combatte l'anemia, rafforza il sistema immunitario e d'estate favorisce l'abbronzatura. In farmacia e in erboristeria si trova l'olio di carote, efficace abbronzante. La polpa cruda di carota

grattugiata cura le scottature, gli ascessi e le dermatosi. Il succo di carota con aggiunta di limone è uno squisito aperitivo. Inoltre il succo di carota può essere usato anche sulla pelle del viso: è un fondotinta naturale e nello stesso tempo aiuta a prevenire le rughe.

★★★

Un suggerimento per il vitello tonnato, piatto forte dell'estate: alle normali dosi di tonno e di limone spremuto, aggiungete tre o quattro cucchiaini di panna e la salsina risulterà morbida e spumosa.

★★★

La cura d'uva aiuta chi è predisposto ai calcoli biliari e renali. Infatti è un frutto fortemente depurativo e diuretico.

★★★

Frittelline leccabaffi per un pomeriggio senza sole: Tagliate a rondelle delle patate dolci e maceratele per mezz'ora in acqua viva. Immergetele poi nella classica pastella e friggete in olio bollente. Scolatele e cospargetele con zucchero a velo.

★★★

Peperoni ripieni di riso?

Provate ad aggiungere al riso bollito, uvetta ammollata, un goccio di rhum e qualche fogliolina di menta fresca ben sminuzzata, assumeranno un profumo orientale.

★★★

Una bibita estiva o meglio il frappé più buono del mondo. Versate nel frullatore 2 bicchieri di latte, la polpa di 2 pesche gialle ben mature, 2 cucchiaini di zucchero, 2 cubetti di ghiaccio e in pochi minuti tutto è pronto da bere.

★★★

Se a mezzogiorno vi siete abbuffate, sostituite la cena con questo frullato: La polpa di una mela e di una banana; allungate poi con il succo di limone e un cucchiaino di miele.

FAMIGLIA

Scienza e buon senso per vivere a lungo

In questa epoca di trasformazioni straordinarie scopriamo sempre più chiare alcune «nuove frontiere della vecchiaia»: è un problema sempre più vasto; non è vero che la vecchiaia sia inevitabile; molti guai dipendono da una «difettosa preparazione psicologica all'invecchiare».

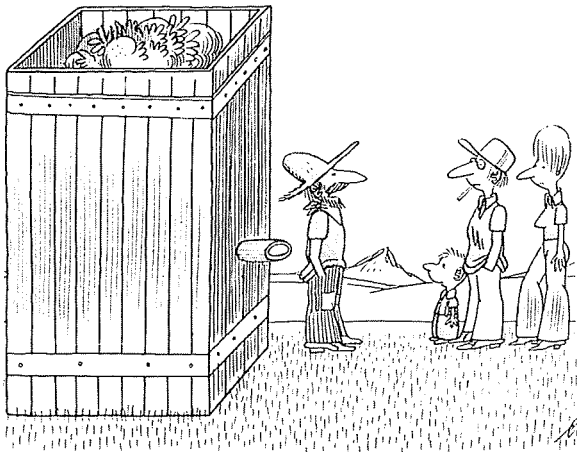
Non basta più il solo buon senso a suggerire il dono di invecchiare bene. «I disturbi della vecchiaia, sono stati per troppo tempo accettati come inevitabili conseguenze dell'età, senza sospettare che potevano invece essere evitati, ritardati, attenuati e compensati da una più precisa conoscenza dell'argomento e da una azione tesa ad una vera svolta culturale».

INVECCHIARE è un'arte da imparare, con la prospettiva di ottimi risultati, che però non possono derivare da un «fai da te» casuale. Ci deve essere un riordinamento filosofico interiore; un modo originale di gestire la propria esistenza.

La scienza medica ha fatto grandi progressi per prolungare l'età e l'efficienza del corpo umano, ma non della mente.

Occorre educare come invecchiare in serenità, diventare anziani rimanendo autonomi e in piedi sino alla fine.

È necessario conoscere gli aspetti «neuro-biologici» e «psicologici» della vecchiaia: come PREPARARSI fin dall'infanzia, dandone un'immagine positiva ai ragazzi, che non risenta di pregiudizi; come RITARDARE L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE e prevenire i «condizionamenti somatici dell'involuzione mentale»; la depressione ecc.; e infine come VIVERE BENE LE VECCHIAIA. Sono preziose indicazioni che emergono dal libro: PSICOGERAGOGIA, MENTE - VECCHIAIA - EDUCAZIONE: (M. Barucci, Ed. UTET - Libreria Torino).



— Per mille lire a testa vi faccio vedere un albero.

Controluce

Gestire la vita in solitudine

La solitudine a molte persone fa paura, soprattutto quando ci si pone davanti alla vita. Come gestire la propria vita quando si è soli? Non si tratta di imparare a gestire la vita, ma di sforzarsi di gestirla dal momento in cui si è riusciti a darle uno scopo. Non si può gestire niente senza una scelta iniziale che richiede una riconferma pressochè quotidiana e che permette di stabilire un dialogo con se stessi, con le persone e le cose che «ricorrono» abitualmente e in definitiva con Dio.

Ma senza un dialogo non si vive, perchè il dialogo è amore, cioè l'unica possibilità di vita. Non bisogna scegliere la solitudine solo per le difficoltà del vivere insieme, nè per una forma «facilitata» del dedicarsi a se stessi e persino alla propria posizione sociale o carriera, ma per una profonda convinzione che astrae in gran parte dalle motivazioni esteriori.

Gestire la vita in solitudine non è solo un obbligo delle persone sole, ma di tutti.

Il ricupero della solitudine, è necessario comunque, specie tra quelli che hanno legami affettivi.

Nella solitudine c'è un ricupero di libertà personale anche vivendo insieme.

Nelle persone sole l'obbligo è di recuperare il rapporto interpersonale, che scarica i turbamenti ed estende la possibilità di dialogo, che la condizione di solitudine già riduce in partenza.

La solitudine come scelta, o comunque il consiglio di sposarsi è normale ed ha una sua logica nelle inclinazioni della natura e del comportamento degli uomini.

Ma la solitudine perchè scelta e non imposta, deve avere anche una sua «violenza», portata dal modo di condurre la vita e dagli interessi per l'umanità in termini concreti.

Soli, ma non solitari. Senza un rapporto affettivo personale, ma non senza amore nè senza amicizia.

L'insieme insomma, delle azioni che accompagnano e scaturiscono da una scelta, devono essere una conferma della «ragion veduta» e non di una «preferenza» per molti versi discutibile.

Gli obblighi di un uomo solo nei riguardi della Comunità debbono essere generalmente più «parentori» di quelli dell'uomo sposato.

Sport

a cura di Lalli Roberto

Eterno come Bartali

La notizia di un pace-maker a Bartali è di quelle che si credono poco volentieri. Ma lui ha fatto in modo di renderlo poco credibile per niente, con quella storia dell'operazione segreta, a quasi 76 anni, fra un impegno ciclistico e l'altro.

Come è possibile, Bartali in ospedale. Bartali deve essere sulla strada, sempre. Bartali non è semplicemente un corridore e neanche mai un ex. È un pezzo della nostra storia, non appartiene più a sé stesso da almeno 40 anni. Che cosa ha fatto di Bartali un personaggio così universale, mentre il suo sport, il ciclismo, trova sempre meno spazio nelle pagine dei quotidiani?



I Piola, i Meazza, i Benvenuti, i Berruti, lo stesso Moser, sono eroi dello sport. Bartali è qualcosa di più.

È un mito vivente.

La gente non ricorda più le sue corse, che si sono concluse nel 1954, quando la maggior parte di quelli che oggi lo applaudono non erano ancora nati.

La gente ha davanti la sua smorfia, le sue battutacce toscane, una leggenda sfuggita alla storia, che si tramanda come, un tempo, le vicende degli antichi cavalieri, e cresce di voce in voce.

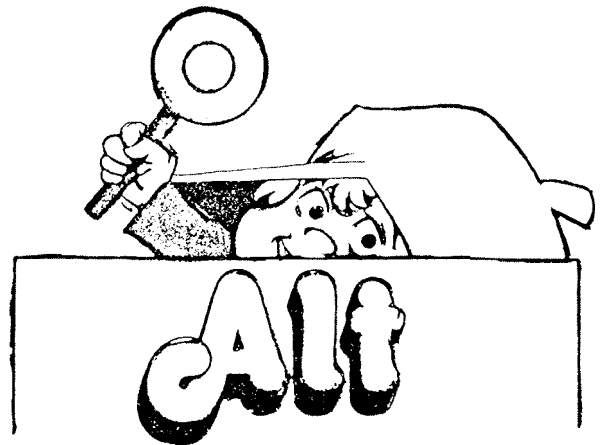
Il suo nome, in realtà, è fittizio; è solo la parte di un nome più completo, che andrebbe letto Bartalicoppi, o Coppibartali, per restituire l'atmosfera da cui è nato.

Rimasto il solo dei due, Bartali si deve accollare anche la seconda parte del binomio, e può raccontare le imprese dell'uno e dell'altro, adattandole, magari, alle sue convenienze.

Non è un caso che Bartali abbia ispirato scrittori e poeti, abbia dettato una tra le più belle canzoni degli ultimi anni di Paolo Conte, fondata sull'eco di un nome: quelle tre sillabe sdrucchiole, che sembrano sgranarsi dai raggi della ruota.

Bartali come sandali, nel prevalere del segno. si è perso quasi l'originale significato, è puro suono che corre.

Bartali in realtà si dovrebbe scrivere con una b minuscola, perchè è diventato parola, «un bartali», come certi personaggi passati in antonomasia, un sansone, un ercole, un maciste. E adesso, a questo monumento linguistico, cambiano pure il cuore. Per garantire un bartali anche a quelli che nascono negli anni Novanta, mezzo secolo dopo le grandi salite, di quel naso triste come una salita.



CURIOSITÀ .. INTERESSANTI

Quando è nata la nostra Costituzione

L'inizio ufficiale dei lavori che portarono alla nascita della Costituzione Italiana risale a 44 anni fa: L'Assemblea Costituente tenne infatti la sua prima seduta il 25 giugno 1946.

Approvata il 22 dicembre 1947 è promulgata il 27, la Costituzione entrò in vigore il 1 giugno 1948.

Essa si compone di 139 articoli e di 18 disposizioni. Essendo la legge fondamentale dello Stato, una Costituzione deve definire la forma di governo, precisare la natura e le funzioni degli organi essenziali e stabilire i corretti rapporti dei cittadini tra loro e verso lo Stato. La prima parte della Costituzione italiana è dedicata ai diritti e doveri dei cittadini, la seconda parte all'ordinamento della Repubblica italiana (parlamento, presidente della Repubblica, magistratura, decentramento territoriale, garanzie costituzionali).

P.P.



8810 Horgen 1

Il principio cui si ispira la nostra Costituzione è sintetizzato nell'articolo 1:

«L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione.»

Le città più alte d'Italia

Se limitiamo il discorso ai capoluoghi di provincia, le città più alte sono:

Enna 931 m, Potenza 819 m, L'Aquila 714 m e Campobasso 710 m.

Se ci riferiamo ai paesi, il paese più alto d'Italia, probabilmente è TREPALLE, una frazione di Livigno (Sondrio) che si trova a quota 2079 metri e conta 527 abitanti.

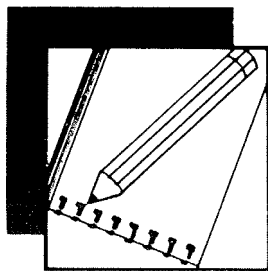
SABATO 25 agosto 1990

GRANDE FESTA ALL'HUMANITAS

★ ★ ★

Un modo per aiutare chi è meno fortunato di noi

GRANDE SPAGHETTATA organizzata dal «Gruppo di Base» e dal gruppo «amici di tutti»



Strettamente personale

Scuola media per ADULTI

La scuola media: la possibilità di conseguire un diploma che ti può offrire migliori possibilità nell'eventualità di un rientro in Italia, ed al tempo stesso, la possibilità di allargare la base di una cultura, solo elementare.

12

Ogni corso, come ogni tipo di scuola, richiede buona volontà e costanza, qualità che trovano una controparte di arricchimento morale e intellettuale, aiutando a realizzarsi.

RIFLETTI E DECIDI: TELEFONA AL CENTRO DELLA MISSIONE: 725 30 95.

C'è chi è a disposizione per ogni informazione e delucidazione.

CORSO di CULTURA di BASE

Ogni lunedì sera, dalle 19.30 alle 21.30, presso il CENTRO della MISSIONE si tiene un corso per ADULTI.

La finalità del Corso è di rispolverare nozioni di grammatica, letteratura e cultura generale.

Il corso è gratuito ed è aperto a quanti desiderano conoscere e parlare meglio la lingua italiana.

Guida del corso è DON FRANCO.

Chiunque desiderasse informazioni può rivolgersi alla Missione.

Le lezioni sono gratis, si richiede solo BUONA VOLONTÀ e DESIDERIO DI IMPARARE.

COMUNICATO STAMPA

Si è conclusa oggi a Berna, nella sede dell'Ambasciata d'Italia, la contrattazione decentrata sull'orario di lavoro degli Uffici della rete diplomatico-consolare italiana in Svizzera, iniziata il 19 aprile u. s.

Nella riunione, tenutasi il 24 aprile 1990, l'Ambasciatore d'Italia in Svizzera ha sottoscritto il seguente testo di Accordo con le Organizzazioni Sindacali S.N.D.M.A.E. e C.G.I.L.-Esteri. Si sono astenute le Organizzazioni Sindacali C.I.S.L. ed U.I.L. L'Accordo - ed il relativo nuovo orario di apertura al pubblico degli Uffici della rete consolare in Svizzera - entreranno in vigore il 7 maggio p.v.

Berna, 24 aprile 1990

ORARIO DI APERTURA AL PUBBLICO NEGLI UFFICI CONSOLARI DI ZURIGO

martedì:	09.00-12.30	15.30-18.30
mercoledì:	09.00-12.30	
giovedì:		15.30-18.30
venerdì:	09.00-12.30	
sabato:	08.00-12.00	