

### Buone vacanze

Siamo all'ultima fatica, prima del meritato riposo. Come ogni anno «INCONTRO», sente il bisogno di tirare il fiato.

C'è bisogno di recuperare energie fisiche e mentali. Questo numero di «Incontro» raggiungerà alcuni di voi che si apprestano a partire per le vacanze, altri andranno più tardi. Siamo qui per augurare a tutti la più grande SERENITÀ: la possibilità di rapporti familiari più intensi e continuativi, dopo mesi di corsa frenetica, ci restituirà esistenze più equilibrate; l'occasione di incontri non frettolosi, ci restituirà persone capaci di apertura, di dialogo, di comprensione, dopo che troppo a lungo abbiamo tirato diritto verso le nostre scadenze personali e i nostri interessi privati.

Molti dopo il sole estivo, andranno fieri della loro abbronzatura; altri sui monti respireranno liberi, lontani dalla snervante monotonia di tanti giorni sempre uguali e di tanti problemi mai risolti.

C'è da fare anche un «look»-stile spirituale, che crei di nuovo l'abitudine alla riflessione, il gusto dell'esperienza religiosa, la capacità di un incontro gioioso e sereno, non come accade spesso, spasmodico e irritato.

Ma non occorre chiudere gli occhi sui gravi fatti e su quelli lieti che accompagnano la nostra vita. La coscienza degli onesti deve sempre alzare il suo grido di protesta, pur nella consapevolezza che le conquiste civili si pagano a caro prezzo. Occorre comprendere che la lettura dei fatti che accadono, per i cristiani è doverosa, perchè è uno dei luoghi dell'incontro con Dio.

È necessario continuare a farlo come dimensione di vita.

Auguri e ... BUONE VACANZE.

don gerardo + don franco



### ATTENZIONE!

Durante le vacanze, dal 10 luglio al 20 agosto la Missione resta chiusa.

Chiunque necessitasse di documentazione (Stato libero per il matrimonio - Attestato per fungere a padrino o madrina - Permesso di celebrare il battesimo in Italia), lo faccia per tempo.

In caso di necessità ci si rivolge alla parrocchia svizzera. Durante le vacanze le Sante Messe in lingua italiana vengono sospese.

Per le Messe domenicali si veda l'orario delle funzioni in lingua tedesca.

**Le sante Messe domenicali  
riprenderanno DOMENICA 21 agosto**

**PERIODICO MENSILE  
MISSIONE CATTOLICA ITALIANA  
«ALBIS»**

**SEDE: HORGEN**

**COMUNITÀ:**

**Horgen - Thalwil - Richterswil -  
Hirzel - Oberrieden - Wädenswil - Adliswil -  
Kilchberg - Langnau a.A.**

**Luglio/Agosto 1994 Anno 20**

**Editore**

Missione Cattolica Italiana «ALBIS» Horgen

**Stampa** Enrico Negri AG, 8050 Zürich

**Spedizione**

Segretariato Missione Cattolica Italiana  
Alte Landstrasse 27, 8810 Horgen,  
Telefon 01 725 30 95

**Pubblicazione** 11 edizioni annuali

\*\*\*\*\*

**INDICE** Pagina

**BUONE VACANZE** 1

**LA MISSIONE** 2

**A SERVIZIO DELLA COMUNITÀ** 2

- Per chi suona la campana 3

**La VOCE della GIOVENTÙ** 3

- Droga di C. Usai

- Come vedo il futuro della società  
di M. Bray

**MUTI ... MA NON TROPPO** 5

- Pianeta scuola ... di L. D'Amelio

- Medicina di R. De Marco

- Il personaggio di F. Penna

**DIAMO LA VOCE A ...** 7

- Dialogo coniugale:

- Corri uomo, corri uomo ...  
di Giorgio Reineri

**NOTIZIARIO dall'ITALIA** 9

- Seconda Repubblica: cambiamento  
o continuità di G. Gervasio

**VACANZE VACANZE VACANZE** 10

- Un amico per le vacanze:

Mario Tobino

- Estate - Estate di R. Loddo

**STRETTAMENTE PERSONALE** 11

a cura di D. Krauthan

**COMUNICAZIONI** 12

**La Missione a servizio  
della comunità**

IL CENTRO DELLA MISSIONE DURANTE  
LE VACANZE ESTIVE RIMANE CHIUSO  
DAL 10 LUGLIO AL 20 AGOSTO.

IN QUESTO PERIODO SONO SOSPESI  
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: Rüschlikon  
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 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 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 11.00 S. Messa in lingua tedesca

**Langnau** **Tel. 713 22 22**

Sabato:  
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca

## Per chi suona la campana

**Moschini Candida**

1932 - 1994

L'avevo sentita al telefono e ci eravamo dati appuntamento dalla figlia Sandra. Anche se il male lasciava il suo segno, moralmente l'avevo trovata serena e sorridente. Anzi mi aveva detto: «Dopo che ho parlato con te al telefono, mi sono sentita bene». «Se è così facile star bene, telefonami quando vuoi» le risposi sorridendo. Nella nostra società c'è gente e gente. Abituati a vivere in una società nella quale conta solo il rumore, Candida sembrava provenire da un altro pianeta.



È vissuta invece per tanti anni, accanto a noi, con noi, prima di rientrare in Italia. Candida non ha parlato con la lingua, ma con la sua modestia, semplicità, con il suo silenzio. Modestia e silenzio dietro un sorriso sereno, nonostante il volto manifestasse i segni del male che la minava. Candida se n'è andata lasciandoci il ricordo del suo saper vivere silenziosamente. Una lezione da imparare, in una società come la nostra, fatta spesso di inutili chiacchiere. Con lei se ne va un pezzo della vecchia emigrazione di Thalwil, come presenza, non per età. Era rientrata in Italia, felice di aver visto le sue figlie formare le loro meravigliose famiglie. Ripeto spesso, in circostanze simili, che dobbiamo sempre esprimere il nostro Grazie a che ci lascia.

Con la morte veniamo richiamati alla realtà della precarietà della vita: una verità che spesso diamo per scontata, ma alla quale poco pensiamo.

Una realtà, quella della morte, che ci proietta, così è la nostra fede cristiana, in un mondo nel quale trova appagamento la nostra sete di amore.

Entriamo nella vera dimensione della vita, nel cuore dell'universo: l'Amore.

Davanti a noi si apre un nuovo mondo: la morte diventa così la porta che ci introduce all'incontro personale con Gesù.

Siamo avviati verso la strada del vero amore, che non ci verrà tolto.

Ed è il possesso di questo amore che ci permette di continuare a sviluppare il nostro dialogo con chi resta sulla terra.

Ecco perchè i nostri «cari morti» sono invece «cari eterni viventi».

Non dobbiamo mai dimenticarlo, noi che continuiamo a vivere, e che sperimentiamo momenti nei quali tutto qui ci appare buio e senza alcuna via d'uscita.

Loro ci seguono, continuano ad amarci. Non interrompiamo questo dialogo misterioso, rafforziamolo con l'eucaristia.

«Quando si arriva  
alla sera della vita  
ci si accorge che  
tutto è nulla:  
che una cosa sola vale:  
aver amato»

Così è stato il cammino di Candida.

Al marito e alle figlie Graziella e Sandra il senso della nostra profonda solidarietà al loro dolore.



### La droga

Negli incontri del mercoledì (due volte al mese), il gruppo giovani ha affrontato un tema conosciutissimo, ma sempre attuale:

**LA DROGA.**

L'introduzione, per stimolare la discussione, è stata fatta da CHRISTIAN USAI.

«Per discutere sul problema «DROGA», il tempo non sarebbe sufficiente, perciò mi sono deciso di parlare di due temi, che riguardano il tema «DROGA»:

La liberalizzazione dell'Haschisch e la nuova droga detta «Extasy».

Se vediamo uno che è sempre ubriaco, non ce ne importa tanto; forse ridiamo anche di lui e lo prendiamo in giro.

Se una persona fuma troppo, gli diciamo che fuma come un turco. Forse liberalizzando l'Haschisch succederà la stessa cosa? ma forse non siamo già a quel punto?

In Svizzera nella fascia di età compresa tra i 17 e i 35 anni, una persona ogni quattro fuma Haschisch.

Per quali motivi i ragazzi fumano l'Haschisch? Alcuni vengono attirati da fratelli maggiori o da amici. Alcuni sono attirati per curiosità, altri per non sentirsi esclusi.

Io penso che stabilendo pene più pesanti, anziché liberalizzare la droga, potrebbe essere fermata la curiosità.

Per quanto riguarda la nuova droga «EXTASY», occorre dire che essa circola già dal 1970 in mezzo ai giovani. È una droga che viene presa ai tecno-party, perchè tiene «svegli», aiuta a superare la musica tecno, da spinta per ballare, aiuta a superare la paura rendendo indipendenti, e ci si sente più assorbiti dall'ambiente. Le persone che prendono questa droga, lo fanno per dimenticare le delusioni e poter sfogarsi nella musica.

Il consumo regolare di questa droga ad ogni fine settimana può portare a danni gravissimi nel corpo: non si dorme e si crea una forma di inappetenza.

Il contenuto di questa droga non è conosciuto e questo mette in evidenza altri pericoli.

Per persone inclini alla epilessia o con disturbi di cuore, questa droga è pericolosissima e può portare anche alla morte. L'acquisto di questa droga è molto semplice, poichè ai tecno-party non ci sono controlli della polizia.

L'extasy, secondo gli esperti, sarà la droga del futuro. Qualcuno in proposito ha detto:

«Non si sa se è la musica tecno che necessita della droga, o se è la droga che necessita della musica-tecno».

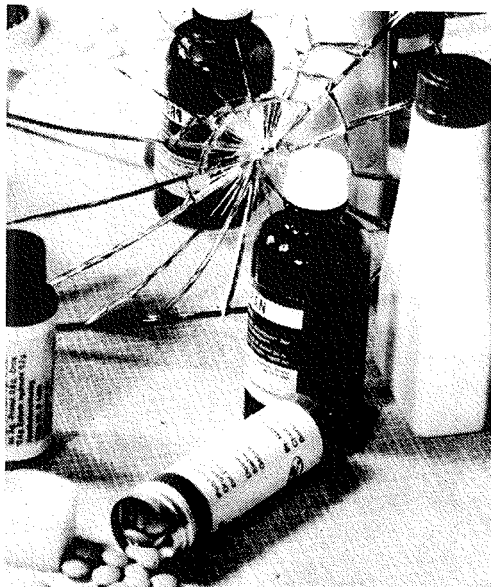
★ ★ ★

Quasi tutti i presenti hanno espresso parere negativo: affermando che la «liberalizzazione della droga» può far abbassare il livello di guardia del «pericolo droga».

Di solito ciò che viene liberalizzato, viene da molti considerato non pericoloso (vedi vino e sigarette).

Non è poi detto che gli «spacciatori» diminuiscano. Come succede nel campo delle sigarette, la droga verrebbe venduta a prezzo basso, rispetto a quello fissato dalla legge. Anche la delinquenza non diminuirebbe: chi non ha soldi, continuerebbe nel suo stile, per procurarseli.

È stato sottolineato anche che è errato definire l'Haschisch «droga» leggera, perchè le conseguenze, a lungo andare, sono terribili; inoltre, esso è la strada che porta alla droga «pesante».



Qualcuno naturalmente non vede negativa la «liberalizzazione», che comunque dovrebbe funzionare sotto controllo medico.

Altri sono incerti, e affermano che occorrerebbe sapere come sono i risultati nei paesi nei quali la droga è liberalizzata.

Un punto sul quale ci si è soffermati è stato: «Perchè un giovane si avvicina alla droga?»

La maggior parte dei presenti ha detto che è difficile trovare una risposta, soprattutto perchè i giovani oggi conoscono il fenomeno «droga» e le sue conseguenze.

Sono state comunque accennate alcune risposte:

- Qualche giovane vuol provare, per sentirsi diverso, senza sapere se avrà la forza di smettere.
- Alcuni giovani hanno «grossi» problemi in famiglia ...
- per scherzo, ma poi diventano schiavi, e si passa alla droga pesante.

- Mancano nella società dei valori che contano e che possono aiutare il giovane a crescere. Spesso ci si sente soli; si ha paura ad affrontare la vita con i suoi problemi; ci si illude, si vogliono dimenticare i problemi; ma poi questi, ritornano, passato l'effetto, e si incomincia a scendere sempre più in basso.
- Occorre più solidarietà, più amicizia nel senso vero della parola.
- I drogati non sono altro che persone più fragili. Necessitano di un aiuto particolare: la vera amicizia.

### Come vedo il futuro della società

Indubbiamente la società ha fatto grandi progressi, sia sul piano sociale (diritto al lavoro - diritti della donna - possibilità di studiare - di imparare una professione) sia sul piano scientifico (ricerca contro determinate malattie), e anche c'è stato un grande progresso tecnico (computer - robot ecc.)

Il futuro della società potrà ancora migliorare, ma il progresso, se vuol essere vero progresso, deve diventare più umano, perchè il centro della società deve essere l'uomo.

Nel costruire la società non si devono dimenticare quei valori umani e sociali, che danno il grado di una civiltà. Valori come la giustizia; il rispetto verso tutte le persone; la stima; la solidarietà (in questo tempo di isoccupazione), perchè i ricchi non diventino sempre più ricchi e i poveri sempre più poveri. Questa è una visione generale sul futuro della società. Ma vorrei aggiungere anche un'altra riflessione: il futuro della nostra società di emigranti.

Il futuro, soprattutto dei nostri genitori - emigranti: il futuro inserimento in patria; la rottura all'interno della famiglia (i genitori in Italia, i figli all'estero).

Così Bray Massimiliano ha presentato la sua introduzione.

Gli interventi si sono così articolati:

Sandra:

Il progresso negli ultimi cento anni è stato grande, ma l'uomo non è più al centro. Si va contro natura, per esempio sulle ricerche della tecnologia genetica.

Luca:

Non sono pessimista, ma nemmeno ottimista, soprattutto se penso alla tecnologia genetica. Penso che il buon senso abbia a prevalere.

Graziano:

Non si deve aver paura del progresso; occorre sapersi confrontare con le difficoltà e cercare la strada giusta. Nel campo del lavoro ci sono attualmente delle difficoltà, ma si risolveranno.

Angela:

Non sono molto ottimista. Occorre ritornare alle origini: alla semplicità. Non pensare solo ai soldi. Riscoprire quei valori che contano: l'amicizia, la famiglia.

Massimiliano:

La persona stessa non si accontenta più, e il progresso cerca di accontentarla.

Christian:

Il progresso corre così veloce che non si può fermare, e così si crea una enorme tensione.

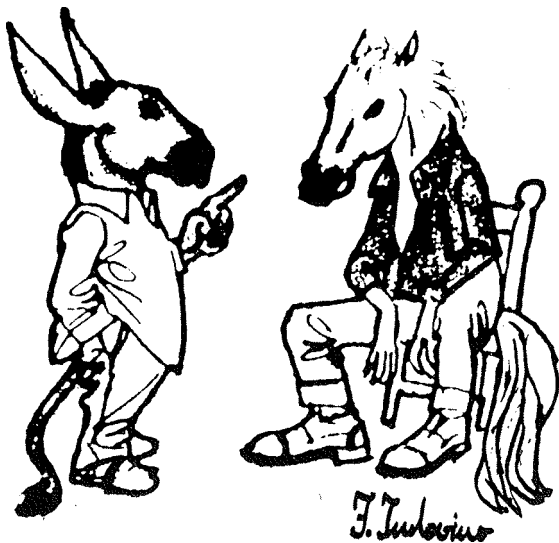
Franco:

c'è perplessità, c'è paura! La vita è così. Il progresso non si può fermare. È l'uomo che ha la possibilità di fermarlo se cambia se stesso.

Christian:

Il progresso ha ucciso molti mestieri che erano la ricchezza di un popolo: l'artigianato.

Per quanto riguarda il futuro dell'emigrante che, dopo tanti anni rientra in Italia, tutti concordano sulle difficoltà che egli incontrerà.



## Muti, ... ma non sempre!

a cura del gruppo teatrale «Tutti Muti» Nr. 2 Luglio '94

**Pianeta scuola ... mamme e papà attenzione!**

*Ci risiamo!*

*Il 23 di agosto ricomincia il nuovo anno scolastico. Chissà quanta voglia avranno i più piccoli di infilarsi le loro cartelle colorate e tutte nuove di zecca per avviarsi verso l'ignoto?!*

*E chissà quanti altri non dormiranno dal terrore, immaginandosi la nuova maestra come uno o molti di quei mostri megagalattici che vendono ogni giorno in televisione.*

*Beh, a questi piccoli rivolgo i miei auguri e tanto successo!*

*Ai più grandicelli, cioè coloro che frequenteranno le medie (Oberstufe!), ci tengo ad informarli che non è necessario farsi venire gli incubi perchè a Wädenswil il C.A.S.L.I. in collaborazione con il comitato genitori ha istituito un doposcuola, nel quale io assisto ed aiuto i/le ragazzi/e nella loro carriera scolastica.*

*Per ulteriori informazioni rivolgersi a:*

*LINO D'AMELIO, tel. 01 780 79 69.*

*Per quanto riguarda il doposcuola negli altri comuni rivolgersi ai propri comitati genitori!*

## MEDICINA

### Ma cos'è esattamente la MALARIA

La malaria (malattia parassitologica) era già conosciuta ai tempi dei romani. Infatti il nome malaria deriva dal latino. Ogni italiano capisce subito il significato della parola malaria (malaria) però questo nome non ha nulla a che vedere con la malattia stessa.

In quelle zone (spesso grandi estese di palude) per via dei gas l'aria puzzava – per questo motivo i romani pensavano che fosse l'aria puzzolente a causare la malattia.

La malaria è una malattia non contagiosa caratterizzata da tipici accessi febbrili.

Le zone a rischio sono: L'Africa centrale, il centro e sud America ed il medio e estremo Oriente.

Essa è causata da protozoi del genere Plasmodi (Parassiti) che attaccano i globuli rossi.

I protozoi vengono trasmessi, attraverso la puntura delle femmine delle zanzare del genere Anopheles, ed è questo l'unico veicolo di trasmissione.

Oggi si conoscono varie specie di plasmodi malarici. Esistono malarie benigne e maligne. Tipici sintomi sono: Anemia (mancanza di sangue), ingrossamento della milza e del fegato, febbre ed agitazione. La malaria maligna chiamata anche malaria tropica causa ogni 48 ore un attacco febbrile, mentre una delle malarie benigne, la malaria malariae causa ogni 72 ore febbre. La diagnosi di quale malaria si tratta viene fatta esaminando il sangue attraverso il microscopio. Questo lavoro richiede grande concentrazione. Nel sangue vanno cercati i parassiti sui globuli rossi.

**Terapia:** Chinino (estratto dalla corteccia delle piante del genere Ciconia). La bevanda Schweppes contiene per esempio Chinino! Alcuni farmaci hanno anche un'azione profilattica e devono venir assunti un certo tempo prima (due settimane), durante e dopo

(quattro settimane) il soggiorno in zona a rischio!

**Controindicazioni:** Alcuni di questi farmaci possono dar luogo a forme emolitiche, ovverosia a disturbi causati dalla dissoluzione dei globuli rossi!

R. De Marco

### Il personaggio: GOLDONI

In un giorno fatto da giovani di un gruppo teatrale non si può fare a meno di parlare di Carlo Goldoni.

Chi era C. Goldoni? Dalle mie ricerche e letture, cercherò di fare un quadro generico dell'autore. Goldoni nacque a Venezia nel 1707, da padre medico. Già da piccolo egli era una specie di demone del teatro. A sedici anni visse per alcuni anni a Pavia, dove studiò legge, ma dopo un pò si fece espellere sia dalla scuola che dalla città per aver offeso con una satira le donne pavese, si può dire che egli non era uno stinco di santo. Dopo questa avventura Goldoni iniziò i suoi viaggi che lo portarono a Milano, Venezia, Verona, Genova e Pisa.

Da piccolo assistette con gusto a spettacoli di burattini; lesse poi opere sceniche, acquisendo una conoscenza abbastanza ampia di composizioni italiane e straniere, e più volte nel corso della sua vita, fino al '47 ebbe contatti e rapporti con il teatro e con uomini di teatro: famoso è il racconto un pò fantastico di una sua fuga dal collegio di Rimini a Chioggia per vedere un gruppo di comici.

Ho citato fino al '47, perchè dopo la recita a Livorno di una sua commedia «La donna di Garbo» si lasciò tentare dalle proposte fattegli dal capocomico Medebac, e lasciata Pisa e l'avvocatura, si trasferì a Venezia dove Medebac era impegnato al teatro Sant'Angelo. Dal '47 al '52 lavorò per Medebac conquistando una notevole fama. Dopo l'esperienza con Medebac passò per un periodo al teatro San Luca per partire poi alla volta della Francia arrivando a Parigi per lavorare come poeta della *comédie italienne*, un teatro parigino in gran voga. La sua vita d'artista fu coronata dal successo nel '71 con il *Bourru bienfaisant* (Il burbero benefico). La morte lo colse a Parigi nel 1793 il giorno prima della convenzione che gli avrebbe restituito la pensione per i suoi meriti di artista toltagli allo scoppio della rivoluzione.

Le opere maggiori: La donna di Garbo, La Pamela nubile, Il Bugiardo, I Rusteghi La Locandiera, La Putta onorata.

P. Penna

L'Attività Letteraria in Italia, G. Petronio, Edizioni 91, Livorno.

# diamo la voce a...

## Dialogo coniugale e conflittualità (2a parte)

Comunicare bene è assai importante per capirsi nel profondo, nelle piccole sfumature e

nell'espressione dei propri sentimenti, delle proprie emozioni dei propri disagi, dei propri ideali e progetti, nella confidenza semplice con cui siamo capaci di accogliere l'altro, senza la voglia di sottometerlo ai nostri gusti.

Comunicare bene è importante per imparare a conoscersi e per farsi conoscere, per esternare i propri pensieri e i propri giudizi sugli avvenimenti, per dissipare ansie o paure iniziali, per organizzare bene la propria vita quotidiana, per garantirsi una sicurezza di fondo, per ricucire il più presto possibile le smagliature dei dissapori e impedire che sfocino nei silenzi e nelle chiusure ermetiche o ringhiose.

Il dialogo costruisce la comunione coniugale perchè esso fa parte della natura umana.

L'uomo è in tormento quando nessuno gli parla e quando non può parlare con nessuno: l'uomo e la donna sono esseri dialogabili. Ecco quattro colonne su cui costruire la «casa della vita di coppia»: Autosvelarsi: rimuovere quel velo che cura l'io al tu, dire se stessi, farsi conoscere.

- Donarsi: Uscire da sè, decentrarsi, fare credito, non disperando mai dell'altro, dimenticarsi. - Accogliersi reciprocamente: come figli di Dio con una scelta fondamentale e definitiva, accettando anche i difetti per farli diventare occasione di crescita. - Perdonarsi: consapevoli della reciproca fragilità e debolezza, ma anche convinti che il perdono ripaga molto di più che non il continuo rinfacciarsi i torti ricevuti dall'altro e dai suoi familiari, e farlo il più presto possibile.

Però ci sono anche dei nemici al dialogo:

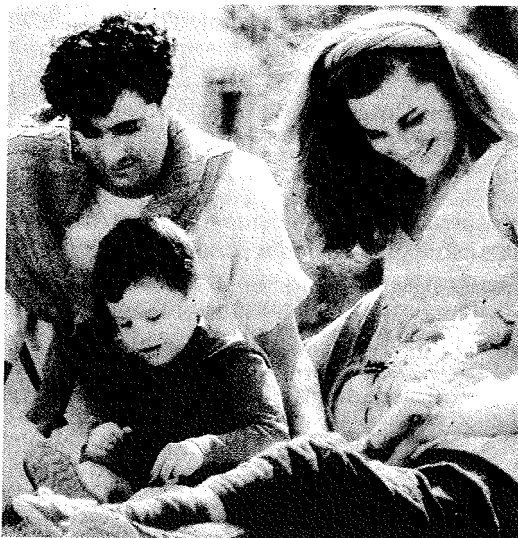
- Essere contro l'altro: nei continui litigi, rancori, rimproveri, risentimenti, acidità.
- Essere accanto all'altro: in un rapporto di indifferenze «tu per me sei nessuno» «tu per me non esisti più», la casa diventa un albergo, lo stare insieme una coabitazione forzata.
- Essere senza l'altro: in un rapporto di autosufficienza, del «faccio da me» «io non ho bisogno di te», sono due parallele che non si incontrano mai, dove si confonde la libertà con l'indipendenza egoistica.
- Essere sopra l'altro: in un rapporto di sopraffazione che tende sempre ad avere ragione.

- Essere sotto l'altro: in un rapporto di fusione che sa di inferiorità e di dimissione dalle responsabilità del proprio agire.
- Usare l'altro per sè: in un rapporto di strumentalizzazione per cui ci si serve dell'altro e da lui ci si attende piena disponibilità.

Nemici del dialogo, ai nostri giorni, sono molto spesso la fretta, il televisore, il troppo lavoro, la propria carriera ma anche la valanga delle parole e delle informazioni, una cascata di emozioni, il dibattito continuo, il monologo bilaterale, l'insegnamento cattedratico.

Dialogo invece è:

- Non fare la guerra per cose da nulla.
- Dare importanza a ciò che unisce più che non a ciò che divide.
- Non adottare lo stile della polemica.
- Rispettare ritmi di crescita dell'altro.
- Saper perdere tempo a dialogare.



- Comunicare insieme, con Dio, nella preghiera comune.
  - Non accumulare rancori, nè rimuginare torti, ma perdonare subito: domani è troppo tardi.
  - Arricchirsi di contenuti interiori che diventino valori da trasmettersi. Imparare ad ascoltare.
- Allora come è bonariamente valida l'affermazione: «Vita di Coppia: un viaggio a tappe ... con compiti a casa»!

## CORRI UOMO CORRI, VIVRAI MEGLIO

di *GIORGIO REINERI* da «Il Giorno»

Attraverso i secoli è arrivata sino a noi la leggenda di Filippide, che morì dopo aver corso da Maratona ad Atene.

La leggenda ingigantì sino a diventare verità storica e, attorno ad essa, crebbero molte credenze.

Una delle credenze era questa: la corsa di resistenza è dannosa, può giungere all'infarto e infiniti guai. Chiunque voglia imitare Filippide si prepari dunque alla stessa fine e, in ogni caso, a breve vita.

Non v'è idea più duratura, nella testa della gente, di quella generata dall'ignoranza. Spezzare il cerchio dell'ignoranza costituisce fatica, perchè la pigrizia mentale è assai più difficile da sgretolare del «Muro di Berlino».

La leggenda di Filippide era, in verità, una sonora balla sulla quale De Coubertin e un suo amico, professore alla Sorbona, edificarono il programma dei primi Giochi olimpici, quasi cento anni fa.

Filippide, difatti, non era mai corso da Maratona ad Atene per annunciare la vittoria sui persiani, Filippide era, invece un soldato, un povero diavolo che portava messaggi dalla città ai villaggi, e tra città e città: apparteneva alla categoria dei postini, insomma. Postini che a quei tempi si sgrumavano centinaia di chilometri in una settimana, senza morirli: anzi, ci campavano, loro e le loro famiglie, su quei chilometri.

In tempi più recenti, diciamo una manciata di anni or sono, s'è incominciato a capire anche un'altra cosa: che la corsa di resistenza, anzichè provocare l'infarto o disturbi circolatori, li evita. La scoperta è avvenuta a poco a poco attraverso la sperimentazione, e attraverso lo studio di atleti e di popolazioni dedite alle lunghe e lente fatiche.

Rodolfo Margaria, che fu per molti lustri professore e direttore dell'Istituto di fisiologia dell'Università di Milano, aveva studiato questi problemi a metà degli anni trenta. I suoi lavori sul massimo consumo d'ossigeno, capacità aerobica e anaerobica gli valsero la candidatura al Premio Nobel: non agguantò il premio, Margaria, ma la fama di miglior fisiologo italiano sì, e come tale va considerato ancor oggi, anche se già da tempo ha lasciato questo mondo.

Nei suoi lavori, Margaria aveva cominciato a individuare e catalogare i vari tipi di sforzo atletico, secondo ch'essi producessero o meno un debito di ossigeno. È, nell'ambito di questi, aveva preso a pensare, e poi a provare, che gli impegni organici non comportanti debito d'ossigeno fossero quelli meno dannosi alla salute dell'uomo. Da Mangaria a Astrand, passando per infiniti altri scienziati della fisiologia sino ai moderni biologi, l'intuizione ha via via trovato conferme ed ora è certezza:

l'attività aerobica, cioè quella che permette all'ossigeno, portato dal sangue di depurare le scorie della combustione le cellule muscolari, portando, nello stesso tempo e alle stesse cellule, altro ossigeno affinché ricominci il processo chimico della combustione, è utile al miglioramento dell'uomo.

Nessuno, purchè allenato, morirà mai di maratona. Nessuno, purchè correttamente allenato, soffrirà di insulti al sistema cardiocircolatorio per prove di resistenza. Allenare la resistenza aerobica significa dunque allenarsi al benessere: il benessere delle nostre arterie, giacchè il corridore di lunga lena produce colesterolo buono e divora il colesterolo cattivo, responsabile dell'infarto e di millanti altri malanni.

Ma come correre?

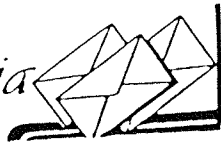


Occorre imparare a conoscere il proprio corpo, graduando le fatiche a seconda della individuale genetica. La genetica è sempre il punto dal quale si deve partire: ciascuno ha avuto in sorte geni differenti da tutti gli altri, e dunque non può pretendere, nè credere, di poter fare le stesse cose, nello stesso tempo, di più dotati corridori. Il jogging, o corsa lenta, è il miglior esercizio per mantenersi in salute.

Attraverso la corsa lenta si allena il cuore, e lo si capillarizza: si aprono, in quel muscolo, altre vie lungo le quali il sangue scorrerà, per meglio irrorarlo.

Attraverso la corsa lenta s'accresce la funzionalità degli alveoli bronchiali e la capacità polmonare; si determina, in tutto il corpo, uno stato di benessere col maggior afflusso di sangue. Insomma, chi corre usando la testa, senza competere in maniera fessa, vivrà meglio (finchè vivrà). Ma non solo: gli amanti della corsa (quorum ego) sanno anche quest'altra cosa. Sanno che non c'è attività fisica più disintossicante per le fatiche cerebrali, per la stanchezza nervosa, d'una solitaria, tranquilla galoppata attraverso prati e boschi. Filippide godeva, nonostante il suo lavoro, di ottima salute: non facciamoci dunque ingannare dalle leggende, che sono buone soltanto per gli ingenui.





## Seconda Repubblica: cambiamento o continuità?

Le nuove regole della rappresentanza politica (il sistema maggioritario corretto) e i nuovi soggetti (oltre ai partiti e ai movimenti pensiamo alle aggregazioni, ai poli), hanno portato certamente ad una semplificazione dello scenario politico.

Questa semplificazione – allo stato attuale – ha portato non ad un bipolarismo, ma, di fatto, accanto ai due poli di maggiore rilevanza (il polo della libertà e del buon governo, sulla destra; il polo progressista sulla sinistra), ha fatto spazio – in misura certamente ridotta ma non trascurabile – ad un terzo polo (il Patto per l'Italia), nel quale è presente il Partito Popolare Italiano, una delle forze politiche che dichiara la sua esplicita ispirazione cristiana e che vuole interpretare oggi la tradizione e l'esperienza del cattolicesimo democratico nel nostro Paese, colta nella sua globalità e nella sua complessità. La presenza nell'attuale scenario politico – è questa la terza constatazione che dobbiamo fare – di persone che dichiarano di fare politica «da cattolici» – e di partiti o movimenti che dichiarano la loro ispirazione cristiana, mette in evidenza una diversificata pluralità di scelte; basta pensare a persone che «da cattolici» militano, ad esempio, nel PDS, nella Rete o nella Lega e in Alleanza Nazionale; basta pensare – oltre al PPI – alla formazione dei Cristiani Sociali nel Polo di Sinistra, alla formazione del Centro Cristiano Democratico nel Polo di Destra.

A partire da queste constatazioni si rendono necessarie alcune sottolineature di diverso ordine.

Il problema di prospettive riguarda la stessa struttura del nostro scenario politico: se cioè possa consolidarsi e vada consolidato nella sua dinamica tripolare, oppure se sia destinato ad una ulteriore semplificazione secondo dinamica bipolare. Ed in questo caso quale evoluzione si richieda nella formazione dei due poli – di sinistra e di destra – oggi largamente eterogenei, contraddittori e caratterizzati per una significativa presenza delle posizioni estreme. È questa una prima fondamentale valutazione che deve essere fatta alla luce di ciò che più giovi per lo sviluppo di una democrazia sempre più partecipata e sempre più espressione – non solo

degli interessi legittimamente costituiti – ma anche della ricchezza e della varietà delle culture presenti nel nostro paese, ivi comprese, ovviamente, le culture di ispirazione cristiana presenti nel tessuto profondo della nostra società. Sotto questo profilo – allo stato attuale – la dinamica tripolare è quella che apre spazi più ampi, più rispettosi di una originale e ricca partecipazione, più rispondente alla realtà di pluralismo culturale che è propria dell'Italia. Una seconda sottolineatura.

Il sistema maggioritario ha una sua logica precisa: chi ottiene la maggioranza, vince e governa; coloro che occupano posizioni di minoranza perdono e svolgono il ruolo essenziale per una corretta democrazia che è il ruolo delle opposizioni.

È necessario in questa situazione di cambiamento ancora fluida e non assestata – essere rispettosi di questa logica ed essere coerenti con le posizioni con cui ci si è presentati all'elettorato.

Questo vale per il polo di Destra che deve dimostrare se è capace di governare e come sa governare; vale per il polo di Sinistra che deve svolgere la propria opposizione; vale per il Patto per l'Italia – il terzo polo – che si è presentato come alternativo alla destra e alla sinistra e che è chiamato a svolgere ora una propria originale opposizione.

Fare opposizione non significa isolarsi, chiudersi in se stessi, emarginarsi; ma significa concorrere, con chiarezza, senza commistioni palesi o occulte, ad una opera di critica costruttiva che proponga al Paese una alternativa migliore e credibile e quindi prepari il cambiamento e che metta Governo e Parlamento nelle condizioni di doversi misurare con la validità delle proposte e delle critiche che, con propria originalità, vengono portate alla discussione.

L'opposizione è essenziale in un sistema democratico proprio per la ricerca del bene comune concretamente possibile e per un funzionamento di ciò che nella democrazia è essenziale: la partecipazione dei cittadini alle scelte politiche, la possibilità di eleggere e controllare i propri governanti, la possibilità di sostituirli in modo pacifico.

È necessario – in questo momento di transizione – essere coerenti, avere chiarezza di posizioni, assumere pienamente il ruolo che oggi la storia ci affida, avere fiducia nel sistema democratico, difendendolo e valorizzandolo a pieno, attraverso un impegnato esercizio di una oculata opposizione volta a ricercare il bene comune del Paese, la sua ripresa, il suo sviluppo nella libertà e nella solidarietà.

Un'ultima sottolineatura.

Al di là degli aspetti più direttamente politici, la pluralità delle posizioni che i cattolici hanno assunto esige che nella società civile e nella comunità cristiana si apra una grande stagione di dialogo e di confronto etico e culturale, prima ancora che politico.

Non si tratta di rimettere insieme – cosa ora impossibile – posizioni politiche differenziate, storie che hanno preso strade divaricate.

Si tratta di fare un lavoro più profondo, più paziente, più difficile.

Si tratta – al di là di ogni commistione e di ogni inquinamento di interesse politico – di trovare momenti di ascolto reciproco, di analisi di confronto, di confronto soprattutto con la Parola di Dio, con il patrimonio dei magisteri e della dottrina sociale della Chiesa per ricostruire – se possibile – un sostrato comune per leggere la realtà del nostro tempo, per fare discernimento, per fare emergere comuni profondi orientamenti etici e culturali.

Giuseppe Gervasio

## TUTTO VACANZE

UN AMICO PER LE VACANZE

### Mario Tobino

Per quanto il suo mestiere ufficiale non fosse quello di scrittore, MARIO TOBINO (1910–1991), era uno degli ultimi narratori di razza della nostra letteratura, per la passione, il gusto ch'egli ebbe della scrittura, per la capacità di convertire in racconto ogni frammento della propria esperienza, per la dedizione monacale a un progetto letterario di ampio respiro, incentrato su alcuni motivi essenziali ripetutamente variati, che valesse a rendere un sentimento della vita, una personale immagine del mondo. Occorre solo aggiungere che il lavoro professionale di Tobino, medico-psichiatra, offrì la materia più originale alla sua invenzione narrativa. Narratore di razza, Tobino, fu anche per l'ideale appartenenza toscana: Pratolini, Benedetti, Cassola. Tobino ha arricchito questa feconda linea letteraria di umori anarchici e selvaggi. Il tema della follia caratterizza originalmente l'opera di Tobino a partire da LE LIBERE DONNE DI MAGLIANO, PER LE ANTICHE SCALE, LA BELLA DEGLI SPECCHI. Tobino rivela la sua attenzione per il mondo della follia sentita non come malattia, ma come «una delle misteriose e divine manifestazioni dell'uomo».

Con occhio affascinato e pervaso da una dolente «pietas», egli percepisce la complessa fenomenologia sentimentale e comportamentale, e da vita a memorabili ritratti di donne in cui l'eccesso di umanità che le pervade s'esprime ora in gestualità sfrenata e teatrale, ora in altra silenziosa malinconia, ora in confessione poetica.

I generi narrativi dello scrittore non si esauriscono tuttavia in quelli, appena accennati.

Un paio di volumi, LA GELOSIA DEL MARINAIO, L'ANGELO DEL LIPONARD, comprendono esclusivamente racconti di mare, di passione giovanile di Tobino.

Tuttavia il suo libro maggiore appartiene ad un'altra dimensione narrativa: LA BRACE DEI BIASSOLI.



Il racconto delle vicende della famiglia materna dello scrittore si risolve tutto nelle spire concentriche di un lirismo accorato che trova la sua sforzo nella conoscenza del ricordo, nella disperata ricerca degli affetti perduti.

Al di là delle forme e delle direzioni narrative, l'intera opera di Tobino, non è in sostanza che una prolungata frastagliata scrittura autobiografica.

Forse nessun altro scrittore italiano del suo tempo seppe con tanta ostinata vocazione rivivere nell'illusione che la letteratura potesse illuminare e riscattare la vita.

OPERE: La brace dei Biassoli – Per le antiche scale – Le libere donne di Magliano – Il clandestino – La gelosia del marinaio – La bella degli specchi – Il perduto amore.

### VACANZE VACANZE VACANZE VACANZE

È tempo di abbronzatura, voglia di sole e pelle scura, ma è proprio lo strato mucoso della pelle, formato da cellule poliedriche che contengono pigmento scuro o nero (melanina, responsabile delle colorazioni della pelle).

Essa produce questa melanina in quantità però variabile, a secondo del tipo, di pelle. Ad innescare la produzione di melanina, contribuiscono oltre ai raggi solari UVA (ultra violetti non dannosi) anche quelli UVB (dannosi e pericolosi) quando non filtrati a sufficienza dalla fascia di ozono. Ecco perchè è indispensabile, prima di esporsi ai raggi solari, usare creme ad alta protezione, occhiali da sole con lenti schermate, non rinunciare al cappello (che dovrebbe coprire anche le orecchie, le più sensibili agli effetti negativi dei raggi ultravioletti).

Ma cos'è dunque quest'ozono? È un gas che si forma nell'atmosfera e che fascia il nostro pianeta e la cui funzione è appunto quella di filtrare i raggi solari UVB.

Si parla sempre di più del buco nell'ozono per quanto ciò, non è una scoperta di oggi; due studiosi dell'università di Irvin (California), già nel 1974 annunciarono allarmati questo fenomeno, cioè denunciarono il terribile effetto nell'atmosfera dei Clorofluorocarburi (CFC). Il cloro dei CFC distrugge le molecole di ozono e quindi assottiglia sempre di più questo scudo di protezione (ozono) che circonda il pianeta. Il più grande buco si è formato sopra l'Antartide ed è causato da 20 milioni di tonnellate di CFC che gli uomini hanno immesso nell'atmosfera, tramite spray, impianti di aria condizionata, detergenti industriali, schiume ecc. Ma anche i vulcani eruttano polveri che aumentano vertiginosamente il grado di ozono, per cui è indispensabile eliminare del tutto il CFC, poichè solo nel Polo Sud, l'erosione supera ormai il 50 per cento.

Un grande rischio incombe; pare infatti che un altro buco potrebbe aprirsi in breve tempo in America ed anche nell'Europa del Nord, dove lo strato di ozono stratosferico si è già assottigliato dell'8 per cento e tra qualche anno potrebbe ridursi di un ulteriore 30 per cento.

Americani ed europei lavorano insieme alla realizzazione di sostituti dei CFC, ma non bisogna proprio perdere altro tempo, ne occorre infatti già troppo per rimediare al degrado dei cieli, basti pensare che se oggi cessasse in tutto il mondo l'impiego di CFC, la fascia di ozono tornerebbe normale solo tra 80 anni.

I raggi ultravioletti B non filtrati, aumentano la crescita di 1 milione 600 mila malattie agli occhi ogni anno e di 300 mila tumori alla pelle nel prossimo mezzo secolo. Secondo Howard Koh, cancerologo dell'Università di Boston, anche le difese immunitarie di uomini ed animali ne risentono.

Ma non è tutto: i raggi UVB non filtrati, frenano la crescita di alcune piante (segale, mais, riso,

soia), danneggiano le foreste tropicali, provocano nei mari polari la diminuzione di plancton, unico nutrimento di uccelli, pinguini, foche, cetacei.

Se non si blocca il degrado di ozono, moriranno organismi marini e terrestri, fondamentali per l'equilibrio ecologico e biologico, un grosso problema quindi che non può più essere ignorato e meno ancora sottovalutato.

Rosy



## Strettamente personale

a cura di Krauthan Dina

### Un consiglio a chi va in Italia ...

*Si sta avvicinando il periodo dell'anno, più desiderato e atteso: Le Ferie.*

*Molti di voi aspettano con ansia questo ritorno in patria, per alcune settimane di riposo.*

*Ma .. attenzione! quando vi accorgete di avvicinarvi alla destinazione, non premete troppo l'acceleratore. Potreste avere delle sgradite sorprese. Per le targhe estere in Italia vale la seguente norma: pagamento immediato della multa e ritiro dei documenti.*

*Quindi gli automobilisti che viaggiano a bordo di veicoli con targhe straniere dovranno pagare immediatamente l'ammenda in cui dovessero incorrere per violazione del codice della strada. Nel caso in cui l'automobilista non voglia pagare la multa, l'ufficiale competente potrà ritirare i documenti di circolazione e la patente di guida.*

*La novità non è da poco, considerando il traffico dei veicoli stranieri, tra qui quelli degli emigrati che si recano in Italia, per un periodo*

**AZB****8810 Horgen 1**

*di riposo. E che sino allo scorso anno non erano soggetti a questo tipo di provvedimento.*

*Alla motorizzazione segnalano quanto succedeva in precedenza: accadeva cioè che la contravvenzione successiva ad una infrazione veniva recapitata all'indirizzo del cittadino straniero, ma in numerosi casi, nonostante le ingiunzioni del Consolato locale, il pagamento non avveniva, e le multe cadevano in prescrizione. Il nuovo codice della strada prevede il ritiro della patente immediatamente in alcuni casi: il superamento di 40 km orari dei limiti di velocità - Inversione della corsia di marcia - transitare sulla corsia di emergenza delle autostrade.*

*Auguro a tutti BUONE VACANZE, ma ... occhio alle norme del codice della strada.*

**COMUNICAZIONI**

### **Scuola media per ADULTI**

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.

12

### **HORGEN**

Il Comitato genitori di Horgen rende noto ai genitori degli alunni frequentati la 2a classe per l'anno 1994-1995, che il CORSO D'ITALIANO inizierà MARTEDÌ 23 agosto dalle 10.00 alle 12.00 presso la Theorieraum della scuola Waldegg. A tutti BUONE e SERENE VACANZE.

### **HORGEN**

Sabato 27 agosto 1994

**GRANDE FESTA ALL'HUMANITAS**  
*dal pomeriggio alla sera*

★★★

«Partecipare a questa festa è un gesto di solidarietà verso quelli meno fortunati di noi»

★★★

**TUTTI SONO CORDIALMENTE INVITATI**

### **HORGEN**

Sabato 10 settembre ore 19.30  
nella chiesa cattolica di Horgen

**SANTA MESSA**

con la partecipazione del coro polifonico

«FRATE FRANCESCO»

di Montefalcone

★★★

La S. Messa domenicale delle ore 10.15 viene sospesa

★★★

**TUTTI SONO CORDIALMENTE INVITATI**