



# IL PEPERONCINO ROSSO

VOCIFUORIDALCORO

PERIODICO  
D'INFORMAZIONE  
CHE ESCE QUANDO DEVE  
copia gratuita

ANNO XV n. 02  
APRILE 2019

Potranno recidere  
tutti i fiori ma  
non potranno  
fermare la  
primavera.

PABLO NERUDA

# C'è speranza!



## Il papa e i giovani sono i più autentici protagonisti del cambiamento



Malala



Simone



Greta



Ramy e Adam

# La parola al TAR della Puglia per la tassa sui rifiuti

**È stato notificato il ricorso contro il Comune di Trinitapoli per l'annullamento della TARI, anno 2019, da parte di alcuni cittadini ed esercenti commerciali Trinitapoli**

ANNAMARIA TARANTINO

**S**arà il Giudice del Tribunale Amministrativo Regionale di Bari a valutare la legittimità degli atti che hanno dettato la tariffa legata al servizio di raccolta e smaltimento dei rifiuti solidi urbani.

L'aumento spropositato della TARI non trova puntuale e diffusa motivazione negli atti, mentre la normativa impone di chiarire tutti gli scostamenti di costo rispetto all'anno precedente.

All'attento esame del TAR sono stati i posti anche gli interventi a verbale degli Assessori alla ecologia ed al bilancio che giustificano il sensibile aumento del costo del servizio nel modo seguente:

• **assessore all'ecologia Giustino Tedesco**, secondo il quale

il costo del servizio sarebbe aumentato per un asserito e generico "adeguamento al mercato";

• **assessore al bilancio Losapio Emanuele Pio** "il revisore ci ha detto di caricare di più per trovarci bene, perché tutti i comuni della Puglia si stanno trovando in difficoltà".

Si ritiene, inoltre, che alcune voci di costo inserite nella TARI siano illegittime, in particolare aver richiesto di pagare con la TARI 2019, il deficit accumulato nella TARI 2018. Si verificherebbe, infatti, il paradosso per i nuovi residenti a Trinitapoli, costretti a pagare anche la TARI di anni precedenti senza aver usufruito del servizio. Comportamento inammissibile ed in contrasto con la stessa ratio del tributo.

Si aggiunga, poi, che la Tari rappresenta il prelievo fiscale de-

stinato alla copertura del costo del servizio divisi in due macrocategorie delle utenze domestiche e utenze non domestiche, tra le quali la ripartizione dei costi deve avvenire secondo criteri razionali.

La decisione del Comune, oltre che carente sotto il profilo dell'istruttoria, è del tutto priva di idonea motivazione, non consentendo così ai cittadini di comprendere l'iter logico seguito per determinare la tariffa da pagare da parte di ciascuna categoria.

A breve verrà fissata la prima udienza e ne informeremo la cittadinanza. Auspichiamo che i trinitapolesi si vedano presto riconosciuto il loro diritto a pagare il **giusto** e **motivato** corrispettivo per un servizio adeguato di raccolta, spazzamento e smaltimento rifiuti.



È primavera in Viale Vittorio Veneto: si chiacchiera al sole!

EDITORE  
GlobeGlotter

REGISTRAZIONE  
Iscriz. Reg. Periodici  
Tribunale di Foggia  
n. 414  
del 31/03/2006

DIRETTORE  
RESPONSABILE  
Nico Lorusso

REDAZIONE  
Antonietta D'Introno

DIREZIONE REDAZIONE  
via Staffa 4  
76015 Trinitapoli BT  
t. 339 5680875  
[www.ilpeperoncinorosso.it](http://www.ilpeperoncinorosso.it)  
[libriamo.trinitapoli@libero.it](mailto:libriamo.trinitapoli@libero.it)

STAMPA  
Grafiche Del Negro  
via Zupetta, 6  
76015 Trinitapoli BT  
t. 0883 631097  
[delnegrolina@virgilio.it](mailto:delnegrolina@virgilio.it)

DISTRIBUZIONE  
Gigino Monopoli

TESTI DI:  
Vincenzo Centonze  
Antonietta D'Introno  
Alberto Leiss  
Enrico Lenzi  
Giuseppe Marzucco  
Simone Oggioni  
Annamaria Tarantino  
José Tolentino Mendonça  
Raffaele Vanni

FOTO DI:  
Giuseppe Beltotto  
Autori vari

Questo numero  
è stato chiuso in redazione  
il 17 aprile 2019

## Se questo è il risultato di 7 anni, altro che crescita!

L'Amministrazione Comunale dixit:

Le realizzazioni, dalla "rinascita" alla "crescita" di Trinitapoli

Dopo aver salvato il Comune dal dissesto ereditato nel 2011, dalla "rinascita" si è passati alla "crescita". Innumerevoli (!) sono le realizzazioni ultimate e donate alla città.

UN PO' DI STORIA

<b>Dal recupero di fondi delle Saline;</b>	(Grazie al sindaco Barisciano)
<b>Alla realizzazione di Piazza Santo Stefano;</b>	(Un errore della precedente amministrazione da lui continuato)
<b>L'edilizia residenziale sociale</b> è una dignitosa e trasparente realtà, da Via Mandriglia ad Unrra Casas;	(Grazie alle amministrazioni precedenti, allo IACP e all'Assessore Regionale Angela Barbanente)
<b>La Zona Pip è asfaltata, efficiente ed idonea allo sviluppo;</b>	(Inventata nel 1973 e realizzata negli anni successivi dai sindaci di sinistra)
<b>Ottimizzazione del Mercato coperto;</b>	(????????? Non ce ne siamo accorti!)
<b>Efficientate e dotate di servizi tutte le scuole primarie e secondarie;</b>	(Si chiama manutenzione!, Almeno questa!)
<b>Area fitness moderna</b>	(Beh, in 7 anni qualche nuovo attrezzo ci voleva!)
<b>E campo sportivo di prossima inaugurazione;</b>	(Il campo sportivo esiste dagli anni '60 grazie al sindaco Nunzio Sarcina. I successori lo arricchirono di gradinate, impianto di illuminazione notturna, servizi, pista di atletica ecc.)
<b>Campo di calcetto "Io gioco legale";</b>	(Pardon, ma non lo fece il sindaco di Gennaro?)
<b>Aree di sgambamento per cani;</b>	(OOOOHHH! Finalmente i cani possono correre!)
<b>Rifacimento di Via Federico II di Svevia;</b>	(Ovvero 50 sfumature di grigio!)
<b>Collaborazione tra Forze dell'Ordine;</b>	(Perché prima non si collaborava?)
<b>E potenziamento del Corpo di Polizia municipale;</b>	(Con la privatizzazione della riscossione multe?!)
<b>Riutilizzo dell'ex Tribunale come comando e sede del giudice di pace;</b>	(È vero, ha effettuato un trasloco dalla palazzina dei vigili in via Venezia all'ex Tribunale, ambedue costruiti da altri sindaci).



Campa cavallo che l'erba cresce!

## Ma lui non c'è!

Con il passare degli anni il sindaco sta perdendo la testa. Si crede Napoleone e scrive il suo nome dappertutto.

Scambia per mirabili realizzazioni strutture e servizi comunali già esistenti da decenni.

Scambia l'ordinaria manutenzione di alcune strade, l'installazione di qualche giostrina per bambini e di qualche attrezzo ginnico con la COSTRUZIONE DELLE PIRAMIDI.

Siamo preoccupati.

Non si rende conto che la città che amministra è stata creata dai suoi predecessori. Si copre gli occhi atterriti per non vedere i suoi clamorosi fallimenti, dall'Unione dei Comuni alla Società di Igiene Ambientale, SIA. Dall'area parcheggio per le caravane alle strutture per disabili dietro l'ex macello, dalla cattedrale nel deserto in zona Scarola alle torri di avvistamento nella zona umida e al mercato di via Pisa.

Siamo preoccupati perché conta gli anni di Trinitapoli dalla sua nascita e non da quella di Gesù Cristo.

Siamo preoccupati perché moltiplica la sua effigie davanti ad ogni giostrina per ricordarsi che lui c'è.

Ma lui non c'è!



## Servizio rifiuti più caro e sempre in EMERGENZA

Il sig. Sindaco Francesco di Feo ha deciso di adottare ancora una volta la "procedura di emergenza", anziché le ordinarie procedure degli appalti pubblici, per rinnovare il contratto per il servizio di raccolta e spazzamento dei rifiuti alla ditta RIS srl di Trinitapoli.

Infatti, dopo ben 7 mesi di diverse ordinanze contingibili ed urgenti, il 1 aprile 2019 ha emanato una nuova ordinanza contingibile ed urgente per affidare la gestione rifiuti per ulteriori sei mesi al corrispettivo mensile di € 119.346,35 più iva.

La cifra riconosciuta alla ditta RIS srl è ancora maggiore delle precedenti Ordinanze. infatti, fino al 31 marzo u.s., alla ditta RIS srl era stato fissato un corrispettivo mensile di € 105.000,00 più IVA.

## Adolescenti. E ribelli? (Ieri e oggi)

**L'attuale protagonismo degli adolescenti non è dissimile da quello dei giovani che hanno vissuto gli anni drammatici del fascismo. Ne è prova il diario del giovanissimo Giacomo Buranello, partigiano ucciso dai nazifascisti nel '44**

**ALBERTO LEISS**  
PUBBLICATO SU IL MANIFESTO  
DEL 9 APRILE 2019

**H**o partecipato a Genova a un incontro promosso dalla Fondazione Diesse (nuova sede a Sampierdarena che era una vecchia sezione del Pci) su tre parole impegnative: *Sinistra, Crisi, Europa*. Aprivano Mario Margini, Anna Maria Dagnino, e Andrea Grande. Concludeva Aldo Tortorella. A parte Grande, non ancora trentenne responsabile di "Articolo Uno", l'età media si orientava ai settanta (e più). Con molti cari compagni e compagne che ho rivisto molto volentieri).

Ma l'occasione mi ha fatto invece riflettere sull'imprevisto protagonismo degli adolescenti. Detti così dal latino *ad*, rafforzativo, e *alere*, nutrire. *L'adolescente* è colui che si sta nutrendo – nel corpo e nello spirito – per crescere. *L'adulto*, participio passato della stessa matrice, è colui che si è già nutrito (guai però se si accontentasse...).

È stata Anna Maria Dagnino, ex amministratrice e sempre insegnante, a evocare persone tanto più giovani. Qui si parla di crisi, se non di catastrofe europea – ha detto – ma guardate che tra i quindicenni e sedicenni con cui parlo a scuola l'idea di Europa, e anche la condivisione dei "valori" che all'Europa attribuiamo, è cosa scontata. "Siamo europei – ripetono – se questo progetto fallisse sarebbe un trauma. Però abbiamo poca voce in capitolo".

In realtà questa voce se la stanno prendendo in modo dirompente. Le città di



La delegazione italiana del Consiglio europeo degli studenti del Liceo scientifico "A. Moro" di Margherita di Savoia. Da sinistra: Anna Di Tommaso, Alessia Di Trani, Sara Valentino, Gurijt Kaur, Giuseppe Martire, Mariella Fanizza (ambasciatrice eTwinning), Stefano Di Leo, On. Sergio Silvestris, prof. Gianni Sardaro, Lucrezia Di Molfetta, Giuseppe Marzucco, Ruggero Vischi, Nicola Leone e un'ambasciatrice dell'eTwinning. (articolo pagg. 10 e 11)

mezzo mondo si sono riempite delle proteste per la difesa del clima e dell'ambiente dietro gli incitamenti di Greta. E abbiamo tutti ascoltato con stupita commozione il discorso antirazzista di Simone, che a Torre Maura ha tenuto testa ai facinorosi di Casa Pound dall'alto dei suoi 15 anni.

A Genova un altro amico, Giordano Bruschi (inossidabile ultranovantenne, ex dirigente del sindacato marittimi) mi ha dato un libretto con i diari che Giacomo Buranello, partigiano ucciso dai nazifascisti nel marzo del '44, tenne negli ultimi anni del liceo, dal '37 al '39, tra i 16 e i 18 anni. È un testo toccante (Fratelli Frilli Editori). Il ragazzo Giacomo si preoccupa di non studiare abbastanza, ma nel tempo libero compra, legge e commenta libri che vanno dai romanzi di Dostoevskij

ai saggi di De Sanctis, a testi di Kant, Platone, Nietzsche, Darwin, Machiavelli, per non parlare di Dante, Leopardi, Manzoni... Ma ciò che colpisce è che questo giovane, figlio di un operaio e di una madre sensibile e accorta, è del tutto libero dalla cappa di conformismo e di soggezione al potere che domina al culmine del regime fascista.

Buranello vede la sconnessione delle leggi razziali (i suoi testi scolastici migliori, osserva citando Momigliano, Enriquez, Vanni e Treves, sono tutti scritti da ebrei) critica la piccolezza meschina dei professori che si adeguano. E descrive magistralmente la società fascistizzata piena di ingiustizie sociali e razziste, ma soprattutto retta dalla paura: "...è proprio una gerarchia di paure: il più piccolo ha paura del più grosso e così

via si giunge attraverso sempre più forti paure al vertice della piramide che è oggetto della paura di tutti e che è esso stesso una smisurata paura di tutto e tutti".

Ascoltando poi l'intervento di Tortorella pensavo che anche lui, un po' più giovane di Buranello, a 18 anni era a Genova a capo del Fronte della gioventù, carico di letture filo-

sofiche e letterarie in parte simili a quelle di Giacomo.

Loro due ebbero alcuni buoni maestri. In questi giorni ci siamo accorti che anche Simone, a Torre Maura, ha avuto qualche buon insegnante (vedi le risposte alla incomprensibile polemica di Elena Stancanelli sul "cattivo italiano" del ragazzo). Anche questo ci consola. 🍷



# Articolo 1 è un partito che non alimenta la frammentazione della sinistra

**Non presenterà altre liste. Per senso di responsabilità e unilateralmente sosterrà, dentro l'unica lista che contiene il simbolo del gruppo dei Socialisti e Democratici, quei candidati che aderiranno al manifesto programmatico di Articolo 1 "per un europeismo socialista e costituzionale"**

SIMONE OGGIONNI

La sinistra italiana arriva malissimo a queste elezioni europee. Spesso senza le idee chiare. E non su dettagli o questioni secondarie. Ma sul cuore della politica: da una parte le scelte economiche e sociali, dall'altra la politica estera.

Si pensi alla Libia: è cronaca di queste ore ma è storia di questi anni. Con responsabilità che pesano come macigni. Noi pensiamo che la distruzione e la destabilizzazione della Libia imposta con le bombe dagli Stati Uniti e da una coalizione di Paesi europei correi sia stato un errore di dimensioni storiche. L'escalation di queste ore, la guerra civile, rischia di produrre effetti devastanti sulla stabilità di tutta l'area mediterranea.

Occorrerebbe una sinistra europea unita, capace di promuovere l'apertura di un negoziato con l'obiettivo di convocare - sotto l'egida delle Nazioni Unite - una conferenza di pace. Una sinistra europea diversa da quella che, con Minniti, soltanto un anno e mezzo fa, legittimava Haftar, concordando con lui una gestione disumana (lo dicono i dossier) del fenomeno migratorio.

Riflessioni analoghe valgono, purtroppo, anche per le politiche sociali ed economiche essenziali del nostro Paese e dell'Europa. Pensiamo a noi, all'Italia: siamo in ginocchio. E dietro i numeri (-5,5% di produzione industriale nel 2018, crescita zero nel primo trimestre del 2019, i salari fermi a dieci anni



fa, la disoccupazione all'11%, quella giovanile al 32%) ci sono le vite, le storie di uomini e donne in carne e ossa cui la crisi e le politiche di questi anni - anche dei governi di centrosinistra - hanno tolto lavoro, serenità, dignità.

Abbiamo tutti condiviso in questi giorni il video di Simone, il ragazzo di 15 anni di Torre Maura che ha sfidato da solo i fascisti di Casa Pound. A un certo punto però Simone, quasi giustificandosi, dice: "io non ho fazione politica, io sono di Torre Maura".

Questa cosa ci dovrebbe togliere il sonno, perché dieci, venti, trent'anni fa Simone avrebbe avuto fazione politica. Una sezione, un partito, che trovava con lui le parole giuste, organizzava solidarietà, coscienza, conflitto. Oggi non ce l'ha. E la responsabilità è di una sinistra che Torre Maura non sa neppure dove sia. E però conosce bene le terrazze del centro di Roma, da cui Zingaretti, Gentiloni e Calenda hanno presentato il simbolo della lista che dovrebbe fermare l'avanzata delle destre.

Da questo sconcertante confronto tra la grandezza dei problemi e la mediocrità delle risposte bisogna partire, con realismo e senso della misura. Ecco quel che faremo noi di Articolo Uno.

In primo luogo riconosciamo con grande nettezza che l'obiettivo per il quale avevamo lavorato, cioè una lista unitaria delle forze che si riconoscono nel campo del socialismo europeo, è fallito. Non c'è una lista unitaria. Non è stato possibile produrre un accordo tra soggetti che si riconoscessero reciprocamente su di un piano di reciprocità e pari dignità. La lista del Pd che si è scelta ha un impianto timido, e un profilo che non presenta con ogni evidenza elementi sufficienti di radicalità e discontinuità.

L'europeismo senza una piattaforma di tipo eco-socialista non è in grado né di fronteggiare le destre né di proporre un'alternativa di governo ai milioni di cittadini cui ci rivolgiamo.

Detto questo, noi non vogliamo contribuire ad alimentare ulteriormente la frammentazione del qua-

dro politico-elettorale a sinistra. Non presenteremo per questo motivo altre liste. Per senso di responsabilità e unilateralmente sosterrò, dentro l'unica lista che contiene il simbolo del gruppo dei Socialisti e Democratici, quei candidati che aderiranno al nostro manifesto programmatico per un europeismo socialista e costituzionale. **Al Sud il nostro candidato si chiama Massimo Palucci**, che bene ha lavorato in questi anni nel Parlamento europeo.

Ma allo stesso tempo, proprio perché questo Pd non è sufficiente, noi rilanciamo: strutturiamo un partito, Articolo Uno, in connessione con quel socialismo del XXI secolo che anche oltre Oceano inizia a imporsi nel dibattito pubblico (e nel cuore di milioni di giovani). Le nostre idee sono quelle di **Alexandria Ocasio-Cortez** e delle giovani

donne del socialismo democratico americano, sono quelle che vivono nel partito laburista inglese, nelle forze che governano il Portogallo, nei giovani delle piazze europee per il clima.

Occorre radicalità, credibilità, capacità di rinnovamento. L'unità senza la radicalità non produce niente.

Perché la politica è una cosa semplice: vuol dire parteggiare, prendere parte, prendere fazione. Gramsci lo chiamava "spirito di scissione", è la coscienza della propria personalità storica. Dimmi con che occhi guardi il mondo e ti dirò chi sei. Quali interessi rappresenti. Quale futuro vuoi. Quali valori vuoi affermare. **Noi vogliamo continuare a guardare il mondo con gli occhi di chi soffre, di chi lavora, di chi non lavora, di chi difende eguaglianza e dignità.**



Trinitapoli, 2 aprile 2019. Assemblea pregressuale Articolo 1

# È in arrivo il MAGGIO DEI LIBRI a Trinitapoli

Ritornano in Maggio le iniziative dedicate alla promozione della lettura organizzate da scuole, associazioni e biblioteche comunali

**I**l tempo vola e manca poco all'inizio del **Maggio dei Libri!** La campagna nazionale di promozione della lettura dà appuntamento a tutti dal **23 aprile** al **31 maggio**, quest'anno con il *claim* **Se voglio divertirmi leggo**, illustrato da Mariachiara Di Giorgio attraverso un'allegria banda di personaggi immaginari, usciti dal mondo delle fiabe e della fantasia e pronti a ispirare gli organizzatori per le iniziative più originali. La sfida lanciata in ogni edizione è quella di liberare la creatività e cimentarsi nell'organizzazione di **iniziative che coinvolgono le persone più diverse, portando i libri nella quoti-**

**dianità e il più possibile fuori dai loro contesti tradizionali.** L'invito è a non porre limiti alla immaginazione e ad ingegnarsi per creare occasioni di **lettura condivisa** non solo in librerie, biblioteche, scuole e spazi istituzionali, ma anche nei locali pubblici, negli ambulatori medici, nei negozi, sugli autobus, sui treni, sulle navi, in bicicletta, in palestre, parchi, ristoranti. Anche in strada.

I **filoni tematici** proposti dal Centro per il libro e la lettura, ai quali ispirarvi in completa libertà sono i seguenti:

- **Desiderio e genio. A 500 anni dalla morte di Leonardo da Vinci;**

- **Dove sei giovane Holden? A cento anni dalla nascita di J. D. Salinger;**
- **Se questo è un uomo. A cento anni dalla nascita di Primo Levi;**

- **Guarda che luna! A cinquanta anni dall'allunaggio.**

Il **Maggio dei Libri** è un'iniziativa di **Centro per il libro e la lettura del Ministero per i Beni e le Attività Culturali**, con l'intervento del **Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale**, del **Ministero dell'Istruzione**, dell'**Università e della Ricerca** e della **Presidenza della Camera dei Deputati**, con il patrocinio della

Conferenza delle Regioni e delle Province autonome e dell'ANCI - Associazione Nazionale Comuni Italiani.

Le iniziative del Mag-

gio dei libri 2019 trinitapolese prenderanno il via dalla **Biblioteca Comunale** il **23 aprile** con una esposizione di libri antichi.

## La Biblioteca aderisce a LIBRI SALVATI

L'Associazione Italiana Biblioteche in collaborazione con l'Associazione italiana di public history, ha promosso la rassegna di letture pubbliche **"Libri salvati"** per il 10 maggio 2019, anniversario delle Bücherverbrennungen, i roghi di libri avvenuti la notte del 10 maggio 1933 a Berlino e nelle principali città della Germania, al culmine di una vasta campagna per la "pulizia" della cultura tedesca mediante il fuoco. Saranno proposte letture di brani estratti dalle opere dei numerosissimi autori messi al bando dal nazismo.



Trinitapoli 8 aprile 2019. La Settimana Santa a Trinitapoli. Relatore: prof. Pietro di Biase. (Foto P. Beltotto)



6 aprile 2019. Concerto di Musica Lirica "La Puglia abbraccia la Russia" organizzato a Trani nel Polo Museale Diocesano dall'Associazione Italia-Russia. Da sinistra: l'avv. Giovanni Giuliano, il soprano Liliya Krasnova, il pianista M. Pasquale Somma e il soprano Carmen Lopez

## Si rinnova il sito del Centro di Lettura Globeglotter

Il sito [www.globeglotter.it](http://www.globeglotter.it) si presenta in una veste nuova.

I lettori possono scrivere ed inviare recensioni di libri, poesie e brevi racconti. Saranno pubblicati e sottoposti ai click dei visitatori.

Inviare a: [libriamo.trinitapoli@libero.it](mailto:libriamo.trinitapoli@libero.it)



Trinitapoli, 14 aprile 2019. Concerto "Note di Passione" nella Parrocchia Cristo Lavoratore. (Foto P. Beltotto)

*La Redazione de  
Il Peperoncino Rosso  
augura Buona Pasqua  
a tutti i lettori*

## Trinitapolesi al confino durante il fascismo

Una pubblicazione, curata dal Ministero per i Beni Culturali e Ambientali, riporta, nel lungo elenco di condannati al confino per motivi politici, i nomi di alcuni trinitapolesi. La ricerca fotografa il clima di paura, di odio e di delazione che contrassegnò il ventennio fascista nella nostra provincia e in tutta la Puglia

RAFFAELE VANNI  
(ESTRATTO DA FIGLI E FOGLI  
DEL CASALE, VOLUME N. 6, 2016)

**K**atia Massara, nel suo volume “**Il popolo al confino, la persecuzione fascista in Puglia**” (edito dall’Archivio Centrale dello Stato nel 1991) fa una disamina della repressione del regime fascista in Puglia. Di ciascun dissidente l’autrice ha riportato nell’originaria stesura una biografia attinta dalle fonti documentarie. Per la provincia di Foggia sono riprodotte 181 biografie, 149 delle quali riferite a confinati politici.

“Oltre milleseicento anni di confino furono scontati complessivamente, fra il 1926 e il 1943, dagli oppositori del regime fascista, nati o residenti in Puglia” scrive nella prefazione Michele Cifarelli.

Si riportano le biografie di tre confinati antifascisti nati a Trinitapoli.

### DACCI PAOLO GIUSEPPE

Fu Andrea e Di Benedetto Antonia, nato a Trinitapoli il 19 marzo 1881, residente a Foggia, coniugato con sette figli, guardiano privato. **Comunista.**

Arrestato il 15 giugno 1930 per attività sovversiva volta alla ricostituzione del partito comunista nella provincia, fu assegnato al confino per anni tre poi ridotti a un anno e 4 mesi. Sede del confino: Lipari. Fu liberato il 10 novembre 1931 in considerazione delle misere condizioni economiche della famiglia.

“Prima dell’avvento del fascismo militò nei

partiti sovversivi; in seguito, pur non praticando palesemente alcuna attività politica, continuò a mantenersi in contatto con i suoi compagni di fede della provincia e soprattutto con quelli di Cerignola. Le indagini, riguardo l’organizzazione sorta nel foggiano, cominciarono nel gennaio 1930, quando il comunista Donato Patierno, poi confinato e allora detenuto in espiazione di pena nel carcere locale, riferì alle autorità di essere stato incaricato dal detenuto Salvatore Lapicciarella di Cerignola, assegnato al confino di polizia per attività sovversiva, di recarsi nel suo paese non appena libero e di mettersi in contatto con i compagni attraverso i suoi familiari. All’uopo avrebbe dovuto avvicinare a Foggia il Dacci esibendo come segno di riconoscimento un talloncino di una cartolina vaglia diretta al Lapicciarella. Essendo stata informata del fatto la polizia politica, si fece in modo che il Dacci fosse contattato da un confidente al quale era stato fornito il talloncino. Le autorità vennero così a conoscenza di importanti notizie circa l’attività sovversiva che veniva esplicata in provincia, mentre il Dacci, secondo le istruzioni del confidente, che a Cerignola aveva avvicinato i familiari di Lapicciarella, si dava da fare per raccogliere denaro a favore delle famiglie dei compagni arrestati nel settembre 1929.

Assieme al Dacci, e per lo stesso motivo, furono confinati: Giuseppe Angione, Giuseppe Casano, Luigi D’Agnese, Matteo, Michele e Nicola Di Vittorio, Angelo Maf-

fione, Vito Montino, Giovanni Palmiotta e Antonio Scardigna; ammoniti: Nicola Borelli, Gaspare Ciccotti, Giuseppe Storelli e Arcangelo Tocci; diffidati: Adolfo Bernarducci, Ciro e Costanzo Buoncristiano, Michele D’Antuono e Antonio Taronna”.

### TANGARI VINCENZO

Di Giuseppe e di Sessi Anna, nato a Trinitapoli il 18 maggio 1890, residente a Napoli, coniugato con due figli, professore di Lettere. **Antifascista.**

“Fu arrestato il 6 aprile 1942 perché sospettato di appartenere al movimento liberal-socialista promosso in Puglia dal professor Tommaso Fiore. Fu assegnato al confino per 5 anni nella sede di San Bartolomeo in Gualdo. Fu liberato il 4 novembre 1942 condizionalmente nella ricorrenza del ventennale.

Iscritto alla massoneria, si segnalò in passato per alcuni articoli di critica al regime pubblicati sul giornale “Roma” di cui fu corrispondente da Foggia fino al 1925. Nel 1926 venne sospeso dall’insegnamento per motivi politici e quattro anni dopo fu schedato tra i sovversivi e iscritto in rubrica di frontiera.

Nel 1939 si trasferì a Napoli, ma continuò a mantenere i contatti con l’ambiente antifascista pugliese e soprattutto con il prof. Tommaso Fiore che in quegli anni andava organizzando in Puglia un movimento clandestino di opposizione al regime fascista.

Durante una perquisizione nella sua casa la polizia sequestrò un apparecchio radio, due scritti

satirici intitolati “Bollettino Straordinario”, un esemplare dattiloscritto di un articolo attribuito al maresciallo Badoglio, un foglio manoscritto intitolato “Propaganda sovversiva nell’esercito”, un gran numero di poesie di chiara intonazione antifascista e, infine, due foglietti su cui erano annotati gli orari e le lunghezze d’onda necessarie alla ricezione della stazione clandestina di “Giustizia e Libertà” e delle trasmissioni radio da Montecenero, Londra, Mosca e Il Cairo.

Assieme al Tangari, e per lo stesso motivo, furono confinati Tommaso Fiore e Francesco Perna; ammoniti: Giuseppe Perna e Antonio Vivoli. Le carte successive al 1942 si riferiscono a sue richie-

ste di restituzione del materiale sequestratogli al momento dell’arresto”.

### UNGARO DOMENICO

Di Cesare e Frascolla Angela, nato a Trinitapoli il 9 maggio 1906, residente a Trinitapoli, coniugato con tre figli, bracciante. **Antifascista.**

Fu arrestato l’11 marzo 1938 perché, conversando con alcuni compagni di lavoro in merito ad un possibile licenziamento della ditta dei non iscritti al Partito Nazionale Fascista pronunciò “frasi offensive e violente” nei confronti dei fascisti e del duce.

Fu assegnato al confino per un anno nella sede di Cerchiara di Calabria e liberato dopo 5 mesi.



# la "ricchezza" che il ragazzo del Mali dona a tutti gli studenti di Trinitapoli

La posa della pietra di inciampo nel Liceo Staffa, dedicata allo studente del Mali, è la risposta che gli studenti trinitapolesi hanno inteso dare a chi costruisce muri e non ponti in un mondo ancora tormentato dalla miseria e dalle guerre

ANTONIAETTA D'INTRONO

Nel 2015 la dottoressa **Cristina Cattaneo**, medico legale, ebbe l'incarico di identificare i migranti annegati nel Mediterraneo. Tra i tanti morti individuò un ragazzo di non più di 14 anni che, all'interno della sua giacca, portava ben cucito un plico di carta composto di diversi strati.

Incredula e con un fil di voce la dott.ssa Cattaneo lesse ai suoi assistenti: "Bulletin scolaire" e, in colonna, le parole un po' sbiadite di tutte le materie in francese e arabo con i relativi voti.

Era una pagella!

Avevano trovato tanti altri oggetti ben conservati negli indumenti delle migliaia di morti esaminati (dalle foto sino al pugno di terra o di sabbia della loro patria), ma era la prima volta che si imbattevano in una pagella scolastica.

Ma con quali aspettative questo giovane adolescente del Mali aveva nascosto con tanta cura il suo curriculum scolastico? Ed è proprio la risposta a questa domanda che devono dare gli studenti d'Italia e del mondo considerato civile. Questo sfortunato studente senza nome ha portato con sé la prova dei suoi sforzi e delle sue capacità nello studio che pensava gli avrebbe aperto le porte di una scuola italiana o europea. Era la sua ricchezza. Si era illuso che "l'altro mondo", che aveva conosciuto sui libri, avrebbe considerato questo prezioso documento un passaporto per abitare la città che aveva sognato, quella "dove la terra ascolta la



Liceo "Staffa" di Trinitapoli, 6 aprile 2019. Il preside Carmine Gissi con la prof.ssa Antonietta D'Introno, lo scrittore Gholam Najafi e la prof.ssa Sabrina Damato introducono la cerimonia

musica dei tuoi sentimenti" (S. Sepehri).

Non è andata così perché lo studente è annegato. Purtroppo.

La posa della **pietra di inciampo** nel Liceo Staffa, dedicata allo studente del Mali, è la risposta che gli studenti trinitapolesi hanno inteso dare a chi costruisce muri e non ponti in un mondo ancora tormentato dalla miseria e dalle guerre. Tra il numeroso pubblico, la presenza dei vicari dell'Istituto Comprensivo Garibaldi-Leone **prof. Mimmo Putignano** e della Scuola Elementare Don Milani **prof. Donato Piccinino** ha dimostrato come tutta la comunità scolastica di Trinitapoli sia impegnata a diffondere i valori dell'interculturalità.

L'iniziativa di **sabato 6 aprile 2019** assume un forte significato simbolico che farà riflettere gli studenti sui valori che accomunano tutti gli esseri umani.

**Lo studio e la conoscenza devono diventare i pilastri su cui costruire la città sognata dal povero ragazzo. Questa è la sua lezione magistrale!**

Simbolica è stata anche la scelta delle persone coinvolte nella cerimonia pubblica. Ha disvelato per primo la pietra **Gholam Najafi**, lo scrittore afgano 29enne che in mattinata ha poi presentato il suo ultimo libro "Il tappeto afgano" (Edizioni La Meridiana). Gholam, fuggito a 10 anni dall'Afghanistan dopo l'uccisione del padre da parte dei Talebani, è **musulmano** ed ha alle spalle una storia drammatica di gommoni e di camion con i quali è arrivato in Italia. Fortunatamente è riuscito a studiare, a laurearsi, a scrivere due libri, a trovare un lavoro e una famiglia. anche se non riesce ancora ad avere la cittadinanza italiana nonostante stia contribuendo con le sue opere a valorizzare la lingua italiana. Ha

creato, invece, la pietra d'inciampo l'artista **Savino Russo** che ha soggiornato parte della sua vita in India dove ha abbracciato la religione induista.

Con la presenza anche di **Don Mimmo Marrone** e di **Don Michele Caporusso** è stato comunicato ai giovani quanto sia importante considerare la diversità di "razza e di religione" una ricchezza culturale e non un pericolo per l'umanità.

La proposta di lasciare all'ingresso della scuola la pietra d'inciampo a futura memoria è stata avanzata, e subito condivisa dal liceo Staffa, dal **Centro di Lettura Globlotter** che ha come sottotitolo "Lingue e Culture in movimento".

Nel corso degli anni l'associazione trinitapolese si è sempre più caratterizzata come "un porto di mare", dove hanno trovato ospitalità ed accoglienza studenti, docenti, artisti e scrittori provenienti da tutta l'Italia e dal mondo intero.

Questa iniziativa, come ha sottolineato nella sua introduzione il Dirigente Scolastico, **prof. Carmine Gissi**, si è inserita in un solco già tracciato dalle associazioni, dalle scuole, dalle parrocchie e dalle biblioteche impegnate quotidianamente a diffondere "l'interesse e il rispetto verso culture diverse, verso opinioni ed esperienze di altri", così come ha detto il presidente della Repubblica **Sergio Mattarella** nel suo tour nelle università italiane, commemorando lo sfortunato studente del Mali.



Gli studenti del Liceo "Staffa" durante la manifestazione sulla "Pietra d'inciampo"

## Cari professori, cari ragazzi, caro Dirigente

Oggi vi vorrei raccontare una storia.

Paesi come il Mali in Africa e l'Afghanistan in Asia, sono Paesi che non hanno nessuno sbocco sul mare, così noi ragazzi non conosceremo mai l'odore del mare, la paura del mare, il movimento e il rumore delle onde. Noi bambini in questi paesi conosceremo invece l'odore dei campi, conosceremo i fiori, le foglie. Le nostre poesie si legano alla natura che vediamo.

Dopo alcune disgrazie le uniche cose che possiamo prendere e portarci dietro sono cose molto leggere, cose che non debbono occupare tanto spazio nelle nostre tasche.

Noi partiamo senza una valigia, solo con un sacchetto di nylon per proteggerle dall'acqua, dalla pioggia. Quelle poche cose sono un po' di soldi per sopravvivere e le nostre pagelle per non ripetere ancora la nostra breve vita scolastica.

Noi siamo coloro che non conoscono il proprio percorso di viaggio mentre stanno viaggiando.

Non sappiamo se diventeremo cibo per pesci o riusciremo ad arrivare in un posto dove un giorno ci sarà una tomba e qualcuno che ci porti dei fiori.

Sapete noi molto spesso non abbiamo nemmeno qualcuno che porti notizie di noi. A volte non ci sono notizie di noi da portare ai nostri parenti che le aspettano.

Forse anche i genitori del ragazzo del Mali stanno aspettando notizie.

Noi oggi gli dedichiamo questa pietra di inciampo perché ha perso la vita nel suo viaggio e anche il suo nome e la sua storia.

Ma ci ha lasciato il suo sogno sulla scuola.

E ponendo questa pietra noi gli stiamo dicendo che il suo sogno è ora il nostro.

Cosa rimane di noi oltre la tomba una volta che siamo sepolti?

Rimangono i nostri sogni e la nostra arte.

Noi siamo arte

Noi lasciamo arte

Un po' dell'arte del ragazzo del Mali è 'parte' da oggi della nostra arte.

*Gholam Najafi*

6 Aprile 2019, Trinitapoli in occasione della posa della Pietra di inciampo in memoria del ragazzo con la pagella del Mali.

## Recensione "Il Tappeto Afgano"

di Gholam Najafi

**I**l Tappeto Afgano" di Gholam Najafi è una raccolta di storie, ambientate nel passato del regime talebano, che raccontano la vita di donne afgane; storie, che il lettore può rivedere nell'attualità.

È un viaggio narrativo all'interno della travagliata esistenza che le bambine sono costrette a subire: come la vendita finalizzata al matrimonio, in cui il prezzo varia a seconda della bellezza e dell'importanza sociale della famiglia; o anche la cieca sottomissione che devono prima al padre, poi al marito.

Le figlie femmine sono un peso per la famiglia, poiché non possono né lavorare né uscire non ac-

compagnate; spesso le mamme si trovano costrette a travestirle da bambino per mandarle a lavoro prima di venderle.

Tra le tante storie quella che colpisce di più si riferisce a Bibi e Habib, in cui la bambina, grazie alla forza dell'amore, riesce a fuggire dal suo destino e a trovare la felicità.

L'autore ci offre anche spunti di riflessione sui viaggi oltre confine, tra mille peripezie, alla ricerca di un futuro migliore; ci mette dinanzi ai legami affettivi sferzati e spezzati dalla guerra, dalla povertà, dalla violenza.

I sedici racconti sono narrati con linguaggio semplice ed incisivo, per questo

il lettore viene facilmente catturato dai personaggi e dagli eventi, siano essi a lieto fine o no.

"Il Tappeto Afgano" è una metafora di storie di donne legate dai fili delle violenze, della mancanza di diritti e dignità e la trama intreccia esistenze piegate dal dolore.

Un "tappeto narrativo" che ci aiuta a riflettere su quelle storie di donne, che si tingono di violenze e di sangue ancora oggi, nella nostra Italia come in ogni parte del mondo.

Istituto di Istruzione  
"Scipione Staffa"  
Liceo delle Scienze  
Umane 3<sup>a</sup> C  
**Caputo Michela**



## L'attuale generazione di studenti: europei e cittadini del mondo

**A Strasburgo, nel Consiglio Europeo degli studenti, 10 ragazzi di Margherita di Savoia, Trinitapoli, San Ferdinando di Puglia e Zapponeta hanno sostenuto in inglese la candidatura per il Malala Prize del dott. Pietro Bartolo, responsabile del primo soccorso ai migranti che arrivano a Lampedusa.**

GIUSEPPE MARZUCCO

Ritrovarsi dinanzi il Parlamento Europeo e doversi ripetere "Sono veramente qui". È un po' quello che abbiamo provato tutti, appena arrivati lì. Io, insieme a Stefano di Leo, Antonio Riondino, Nicola Leone e Gurjit Kaur di Trinitapoli, Giuseppe Martire e Alessia Di Trani di S. Ferdinando, Sara Valendino e Ruggero Vischi di Margherita di S. e Anna Di Tommaso di Zapponeta ci siamo ritrovati catapultati dalla provincia pugliese alla capitale dell'Europa.

Abbiamo partecipato ad un progetto eTwinning, "l'European Students Council" (Consiglio Europeo degli Studenti) che si è avviato due anni fa nel Liceo Scientifico A. Moro di Margherita di Savoia sotto la guida della professoressa Giusy Mastrapasqua. L'intento del progetto è semplice: creare un vero Consiglio Europeo formato da e per i più giovani, in modo che anche loro facciano senti-



I 10 studenti del Liceo Scientifico di Margherita di Savoia a Strasburgo

re la loro voce nelle aule di quel palazzo all'apparenza così inaccessibile.

Nonostante, in realtà, le "acque" avessero cominciato a muoversi mesi prima, prenderò come punto d'inizio lo scorso ottobre, quando la piattaforma online del progetto ha cominciato ad animar-

si. Ha iniziato a popolarsi delle varie delegazioni, a riempirsi dei temi che la discussione del Consiglio avrebbe toccato quest'anno. E noi ci siamo attivati di conseguenza, iniziando a studiare come avremmo dovuto organizzarci e come dividerci i compiti. Così è cominciato tutto. Un proget-

to che sarebbe andato avanti tra tanti "Ma chi me l'ha fatto fare?" (prof, spero non stia leggendo!) e tantissimi "GRANDIOSO! Facciamolo!".

Nei mesi successivi, con lo sviluppo del progetto e di ciò che lo componeva, si sono intensificati gli scambi con i ragazzi delle altre delegazioni. Pian piano, in punta di piedi, ognuno di noi è andato a ritagliarsi il suo spazietto in quella piattaforma. Con timore, prima. Come se fossimo i "padroni di casa", poi, una volta inteso che l'unica cosa che ci differenziava dagli altri ragazzi era la lingua. E proprio questa unica differenza era vanificata dal progetto stesso, che si è svolto completamente in inglese. Sono stati mesi di preparativi, ognuno

impegnato in qualcosa. Chi, come me, ha cercato un candidato per il Malala Prize (un premio istituito dal Consiglio e assegnato, tramite una votazione, a una figura distintasi per il suo impegno nella difesa dei diritti umani, dell'ambiente o che sia impegnata nel sociale), chi si è occupato di un documento che cercasse di individuare la via per combattere le differenze di genere a partire dall'ambiente scolastico, chi approfondiva i temi del dibattito. Per mesi, ci si è interfacciati a nomi, fotografie, email e messaggi. Tutto fino allo scorso marzo, quando il Consiglio si è riunito nel Parlamento. In quei giorni abbiamo dato volti, braccia e gambe a quei nomi con cui avevamo lavorato nel periodo precedente. Potrei dilungarmi

### Che cosa è l'eTwinning

È un progetto della Commissione Europea, facente parte del programma Erasmus, il cui obiettivo è incoraggiare le scuole europee a creare progetti collaborativi basati sull'impiego delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC), fornendo le infrastrutture necessarie (strumenti online, servizi di supporto) alla creazione di progetti didattici a distanza. In tal modo, gli insegnanti registrati in eTwinning possono formare partenariati e sviluppare collaborazioni con altri docenti iscritti di altri paesi europei (sono necessari almeno due docenti di due paesi stranieri tra quelli aderenti al progetto), attivando progetti pedagogici in qualsiasi materia o area tematica.

L'area di lavoro è accessibile registrandosi dal portale europeo eTwinning disponibile in 25 lingue.



Giuseppe Marzucco

per pagine intere descrivendo lo svolgimento del progetto e delle riunioni. Di ciò che è successo voglio citare soltanto due eventi: il Consiglio ha accolto con grande entusiasmo il documento preparato dalla nostra delegazione (e, in particolare, da Stefano di Leo e Gurjit Kaur) riguardante la lotta alla discriminazione di genere; il nostro candidato al MalalaPrize, il dott. **Pietro Bartolo**, responsabile del primo soccorso di Lampedusa, è risultato secondo, superato solamente dalla giovane ambientalista svedese **Greta Thunberg**.

Ma che cosa abbiamo veramente imparato da questa esperienza? Il cardine di tutto è che ci sia-

mo sentiti realmente Europei per la prima volta. Abbiamo tutti capito che le differenze tra un italiano e un polacco, ad esempio, sono le stesse che possono esserci tra un pugliese ed un toscano: insignificanti. E, forse, questo è stato anche merito delle famiglie che ci hanno ospitato, in quel di Strasburgo, facendoci sentire a casa (E per questo bisogna ringraziare la Scuola Europea e il suo Conseiller Principal, **Edouard Caburet**). Ci siamo sentiti Europei, e siamo tornati a casa con la speranza di riuscire a comunicare questa convinzione a più persone possibili: siamo Europei.

Cerchiamo di ricordarlo sempre!



## Chi è Pietro Bartolo

Medico chirurgo siciliano, dal 1992 si occupa delle prime visite a tutti i migranti che sbarcano a Lampedusa e di coloro che soggiornano nel centro di accoglienza. Nel marzo 2011 è stato nominato coordinatore di tutte le attività sanitarie nelle Isole Pelagie. È stato in prima fila nei soccorsi ai sopravvissuti della strage del 3 ottobre 2013 quando delle fiamme su un peschereccio all'Isola dei Conigli carico di oltre 500 migranti causarono 368 vittime, nonostante qualche settimana prima fosse stato colpito da un'ischemia cerebrale.

Prende parte al film documentario *Fuocoammare* di Gianfranco Rosi, che nel febbraio 2016 ha vinto l'*Orso d'oro* al festival di Berlino, e ha ottenuto una candidatura nella categoria "Miglior Documentario" agli Oscar 2017.

Nel 2016 ha pubblicato con Lidia Tilotta, e in collaborazione con il figlio Giacomo Bartolo, il libro *Lacrime di sale. La mia storia quotidiana di medico di Lampedusa fra dolore e speranza* edito da Mondadori. L'opera, tradotta in molteplici lingue, ha vinto il **premio letterario Vitaliano Brancati 2017** nella sezione saggistica.

Nel 2018 ha pubblicato, con la collaborazione del figlio Giacomo Bartolo, la sua seconda opera *Le stelle di Lampedusa. La storia di Anila e di altri bambini che cercano il loro futuro fra noi*, edita da Mondadori.

Sostenitore dell'accoglienza di migranti e richiedenti asilo e della necessità di corridoi umanitari contro la tratta degli esseri umani, continua questa battaglia da anni con grande determinazione.

In occasione delle elezioni europee del 2019, si candida nelle liste del Partito Democratico per le circoscrizioni Italia centrale e Italia insulare.

## Chi è Malala Yousafzai



“Un bambino, un insegnante, un libro e una penna possono cambiare il mondo”

**Malala Yousafzai** è co-fondatrice e consigliere di amministrazione del **Malala Fund**. Ha iniziato la sua campagna per l'istruzione a 11 anni, scrivendo anonimamente della vita sotto i talebani nella valle dello Swat su un blog in Urdu della BBC. Ispirandosi all'attivismo del padre, Malala ha ben presto preso pubblicamente le difese delle ragazze, attirando l'attenzione dei media e vincendo diversi premi. A 15 anni è stata vittima di un attentato dei talebani. È stata curata nel Regno Unito, e oggi continua la sua battaglia per l'istruzione femminile. Nel 2013, ha fondato con suo padre, Ziauddin, il Malala Fund. L'anno successivo, ha ricevuto il **premio Nobel per la Pace** in riconoscimento dei suoi sforzi a favore del diritto di ogni ragazza ad avere 12 anni di istruzione gratuita, sicura e di qualità. Oggi studia Filosofia, Scienze Politiche ed Economia presso la Oxford University.

Il **MalalaPrize** è un premio istituito tre anni fa dall'**European Students Council** e assegnato, tramite una votazione, a una figura distintasi per il suo impegno nella difesa dei diritti umani, dell'ambiente e della pace.



## L'altra faccia della Luna

Prendersi cura del proprio benessere

a cura di Vincenzo Centonze M.D.  
già Direttore S.C. di Medicina Interna  
già Direttore di Medicina Interna e Medicina Psicosomatica

12

ILPEPERONCINOROSSO  
aprile 2019

# L'Attività fisica, un farmaco "naturale" antichissimo, ancora poco conosciuto e ancor meno utilizzato

**Q**uanto il tema sia importante (il 75% dei cittadini europei ed un italiano su due non praticano o praticano raramente attività fisica) è sufficiente scorrere l'elenco dei rischi dovuti alla *inattività fisica* o "*sindrome ipocinetica*": 4° fattore di rischio per mortalità al mondo, fattore di rischio più importante per malattie cardiovascolari, tumori, diabete, disturbi psicoaffettivi, bassa qualità di vita. Con un costo annuo per patologie correlate nella sola Europa superiore agli 80 miliardi di euro ed una incidenza del 14.6% sui decessi. Numeri che hanno indotto la Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a promuovere massicce campagne di sensibilizzazione a favore della attività. Con l'obiettivo strategico di ridurre del 10% la prevalenza della inattività fisica entro il 2025! Fenomeno in verità incomprensibile ed innaturale essendo stato l'uomo programmato geneticamente per muoversi. La sua stessa sopravvivenza, agli albori della Umanità, è stata resa possibile grazie alle capacità motorie, indispensabili per cacciare, nutrirsi, sfuggire ai predatori, costruire strutture nelle quali trovare riparo. I nostri antenati (*Homo sapiens*), all'incirca 60-70.000 anni addietro, migrarono grazie alla conquistata capacità di "*camminare*" dall'Africa orientale verso l'Arabia, l'Asia, l'Europa e poi l'America, l'Australia fino a colonizzare l'intero pianeta! Tutte le civiltà più antiche Siria, Egitto, Macedonia, Mesopotamia, Arabia, India e Cina (9.000 anni a.C.) hanno lasciato tracce importanti di pratiche quali la corsa, i lanci, i salti, il nuoto, il pugilato, la scherma, il tiro con l'arco, le gare in canoa, la corsa a cavallo. Quanto il camminare gode di grande considerazione, lo testimonia il fatto che in sanscrito, lingua fra le più antiche del mondo, "*camminare*" indicava anche il fluire del tempo, "*gata*": "*quel che abbiamo camminato*" per il tempo passato, "*anagata*": "*quel che non abbiamo ancora raggiunto*" per il tempo futuro! Infine, il connubio "*attività fisica-benessere*" era noto fin dai tempi della Grecia antica (V secolo a.C.) grazie a Erodico, Ippocrate (*camminare è la migliore medicina per l'uomo*), Galeno, assorbito poi dalla cultura latina, sintetizzato dalla nota locuzione "*mens sana in corpore sano*" (Giovenale-I sec. d.C.).

Cosa si intende oggi per attività fisica? "*qualunque movimento corporeo prodotto dal sistema muscolo-scheletrico che comporti un dispendio di energia superiore, 2-6 volte, a quello in condizioni di riposo*" (OMS). Definizione che comprende sia la attività fisica strutturata, pianificata per migliorare la efficienza fisica sia la comune attività quotidiana, *non strutturata* (camminare, andare in bicicletta, giocare, fare lavori domestici, giardinaggio) in grado di incrementare la spesa energetica. Essa si compone di una fase *aerobica*, a bassa intensità e di lunga durata e di una fase *anaerobica*, ad alta intensità e di breve durata. La prima ricava l'energia



*La vita dura di più quando cammini.  
Camminare dilata ogni attimo*

Erling Kagge

necessaria dagli zuccheri e dai grassi in presenza di ossigeno e tende ad implementare la capacità funzionale cardio-respiratoria (camminata, corsa, bicicletta, nuoto, sci di fondo, cyclette, tapis roulant). La seconda ricava energia solo dagli zuccheri presenti nel sangue e nei muscoli in assenza di ossigeno ed è finalizzata al potenziamento muscolare. Attraverso esercizi pianificati, intenzionali, ripetuti più volte ed in breve tempo fino a raggiungere lo sforzo massimale (corsa veloce, scatti, salti, sollevamento pesi, bande elastiche, esercizi a corpo libero). L'impossibilità in questa fase di poter utilizzare gli zuccheri in maniera completa provoca la formazione di acido lattico, nocivo per l'apparato muscolo-scheletrico e responsabile del senso di peso alle gambe, della stanchezza, dei dolori muscolari. Per i quali, particolarmente utili sono gli esercizi di allungamento muscolare (*stretching*) oltre a migliorare la elasticità

dell'apparato tendineo e muscolo-scheletrico. Entrambe le fasi possono integrarsi nel corso della stessa seduta o in sedute differenti in funzione di specifici obiettivi. La quantità di attività fisica da svolgere dipende, oltre che dalla età, condizioni psicofisiche, patologie concomitanti, impegni lavorativi e non, dalla sua intensità, *moderata* o *vigorosa*. Moderata è una attività 3-6 volte più intensa dello stato di riposo, es. camminare a passo lento (60-80 passi/minuto: velocità 1-3 Km/h), vigorosa una attività 7-10 volte più intensa dello stato di riposo, es. camminare a passo sostenuto (90-110 passi/minuto: velocità 4-6 Km/h) o correre. Secondo le *Global recommendation on Physical activity for Health* (OMS), una attività fisica adeguata per un soggetto giovane-adulto dovrebbe comportare mediamente *30-40 minuti consecutivi di lavoro aerobico moderato giornaliero per almeno 5 giorni/settimana* o, in al-

ternativa, *20-30 minuti consecutivi di lavoro aerobico vigoroso per 3 giorni/settimana* (Fig.1). In età avanzata o per i neofiti, è preferibile frazionare la attività quotidiana in sessioni della durata di 10 minuti, 8 dei quali dedicati alla camminata moderata e 2 a quella vigorosa. Un modo semplice per valutare l'intensità del lavoro, oltre alla Frequenza Cardiaca (cardiofrequenzimetro!), è rappresentato dal livello di difficoltà a parlare nel corso dello stesso. Ed i famosi "*10.000 passi al giorno*", proposti come elisir di lunga vita? non vi è accordo unanime su quale sia il "*numero ottimale di passi/die*" oscillando dai 5.000 ai 7.500, da molti considerati ottimali, fino ai 15-18.000 (all'incirca 11 Km) indicati, questi ultimi, soprattutto ai fini della riduzione del rischio cardio-vascolare. Il mio suggerimento è che, compatibilmente con le condizioni psicofisiche generali, *5.000 passi/die* (all'incirca 2-3 Km) per

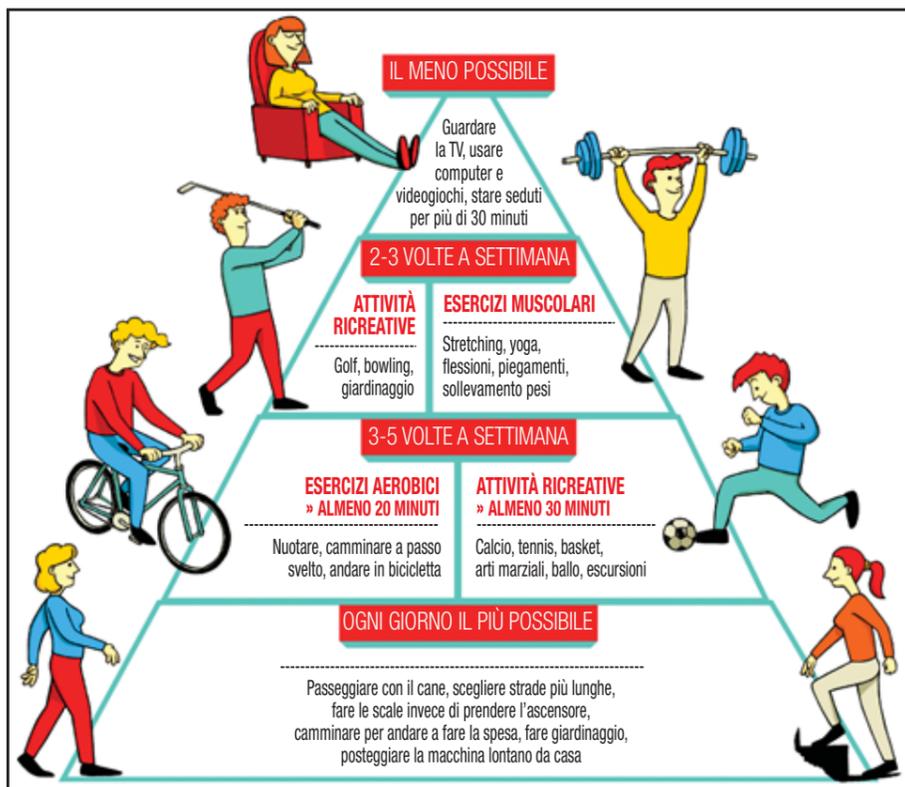


Fig. 1.

settimana, alla velocità moderata di 1-3 Km/h, rappresentino un obiettivo fattibile per chiunque ed un carico di lavoro idoneo a migliorare la funzionalità cardio-respiratoria, metabolica e a tenersi in forma. Rispondendo i benefici della attività fisica al principio “dose-risposta” (incremento della dose=incremento del beneficio), è possibile aumentare progressivamente il carico di lavoro col migliorare delle prestazioni, evitando gli eccessi (*negative exercise addiction*) che potrebbero provocare seri danni. Sempre dopo aver consultato il proprio medico, al quale spetta la prescrizione della qualità/quantità di attività fisica da svolgere. Ampiamente alla portata di tutti, compresi gli inguaribili amanti della sedentarietà, è fare moto andando a piedi tutte

le volte che è possibile, utilizzando la bicicletta, salendo le scale e accompagnando ed andando a riprendere i bambini a scuola “a piedi”! Sarebbe educativo per i bambini ed utile per le mamme, i papà e soprattutto i nonni (il nostro Paese è ai primi posti nell’uso della macchina per il tragitto casa-scuola!).

I benefici legati alla attività fisica sono tanti. Sul piano clinico, *contrastato* al sovrappeso e all’obesità, *riduzione* delle malattie cardio-cerebro-vascolari, rischio di morte prematura, tumore del colon, malattia diabetica di tipo 2, ipertensione arteriosa essenziale, morbo di Alzheimer, artrosi, osteoporosi, disturbo d’ansia, disturbo depressivo, disturbi posturali, lombalgie, stress cronico, tabagismo, *miglioramento* della qualità del sonno, del declino cogni-

tivo, delle capacità di socializzazione, della autostima/percezione di sé, del tono e della forza muscolare a tutto vantaggio della agilità, dell’equilibrio e dei tempi di reazione, *prevenzione* delle cadute oltre che efficace *attività estetica* a buon mercato! Sul piano biologico, *miglioramento* della capacità cardio-respiratoria (ridurre la frequenza cardiaca di 10 battiti/minuto comporta per il lavoro cardiaco un risparmio annuo di ben 5.256.000 battiti!), *riduzione* dei livelli di LDL-colesterolo (cattivo), *incremento* delle HDL-colesterolo (buono), della serotonina e delle endorfine (umore), *migliore penetrazione ed utilizzo* della insulina nelle cellule con riduzione della glicemia, *aumento* della mineralizzazione ossea, *apertura* di circoli collaterali, *aumento* del ritorno venoso. Uno

studio recente ha mostrato in soggetti in età avanzata che praticavano regolarmente attività fisica quotidiana, una *età biologica* di 30 anni inferiore a quella anagrafica!

Sfataato dalla ricerca un mito che ha pesato come un macigno soprattutto sulla mia generazione: i bambini/ragazzi che svolgono regolarmente attività fisica hanno un rendimento scolastico superiore rispetto ai compagni sedentari!

Mi sia consentita una parentesi legata al concetto a me caro di Persona come inscindibile Unità psicofisica. Perché l’utilità della attività fisica non si esaurisce solo nel camminare o correre. È molto di più... “camminare è, ad ogni passo, un incontro con se stessi”... (R Tagore), è esplorare uno spazio nel quale mente e corpo fondono i propri ritmi in armonia con la natura (luce, colori, suoni, odori), è entrare in una dimensione spirituale che aiuta a dare voce ai pensieri, ad elaborarli con maggiore lucidità, ad implementare le capacità creative. Honoré de Balzac, nel suo saggio “*Théorie de la démarche*” (1833), aveva raccontato queste potenzialità che, più di un secolo dopo, Marilyn Oppezzo e Daniel Swartz, (Stanford University), hanno dimostrato sul piano scientifico, *the positive effect of walking on creative thinking*: camminare stimola le aree cerebrali deputate alla creatività! Bal-

zac non è stato il solo ad aver vissuto questi aspetti così suggestivi del camminare. Da Rousseau “*non ho mai pensato tanto, non sono mai tanto esistito, non ho mai tanto vissuto e non sono mai stato tanto me stesso come nei miei viaggi che ho fatto da solo a piedi*”, a Thoreau “*mi pare che i pensieri prendano a scorrere non appena comincio a muovere le gambe*”, a Darwin “*due volte al giorno cammino seguendo il mio percorso creativo-thinking path*”, a Kirkegaard “*camminando ho incontrato i miei migliori pensieri*”, a Nietzsche “*solo i pensieri nati camminando hanno valore*”, ad Einstein “*lunghe passeggiate per i boschi intorno alla Princeton University*”, fino a Steve Jobs “*passeggiare per sviluppare nuove idee*”, sono in tanti ad aver sperimentato quella geniale intuizione.

Non resta che indossare un paio di indispensabili scarpe ad hoc, scegliere l’ambiente ed il percorso giusti e muovere le gambe, la mente ed il cuore alla...scoperta di sé stessi!

Dedico questo testo al mio caro papà Angelo, professore di Educazione fisica presso il Liceo-Ginnasio “V. Lanza”-Foggia e giudice di gara della FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera) negli anni 1941-1944, la cui presenza costante illumina la mia vita.

## Nel prossimo numero...

Il Microbiota, alla scoperta del nuovo mondo! Un saluto a tutti e a presto. V.C.

## L'impronta che Margherita Pavone ci ha lasciato

**Sarà difficile per amici, colleghi, parenti e studenti dimenticare la forza e il coraggio della prof.ssa Pavone morta prematuramente dopo lunga malattia**

**S**compare una professionista che rimarrà nella nostra memoria non solo per i suoi meriti culturali ma soprattutto per i suoi modi cortesi e

la sua gioia di vivere che trasmetteva nonostante le sofferenze che la malattia le infliggeva. Lo hanno percepito chiaramente anche i suoi alunni che rim-

piangeranno un'insegnante che era riuscita a "leggere dentro i loro sguardi". Riportiamo la lettera che una alunna dell'Istituto Garrone di

Barletta ha letto a nome della classe durante la cerimonia funebre.

Ci sembra il modo migliore per commemorarla. 



Dedicato alla nostra Prof.

### "The last but not the least"

**L**a sua frase riecheggia ancora nell'aria carica di un significato che avremmo sperato non acquisisse mai.

È l'ultima volta che le parliamo ma non la meno importante. Forse è la più importante di tutte anche se le parole ora faticano ad arrivare.

Quelli che non mancano sono invece i ricordi. Arrivano rapidi come un battito di ciglia e ci riportano alla sua voce intenta a spiegare definizioni e a riempire la stanza.

La sua voce sempre riconoscibile, un'impronta inconfondibile della passione che aveva dentro. Nessuno di noi dimenticherà quella voce e quella passione.

Resteranno immagini ferme e decise nel cuore di ognuno di noi. La rivedremo varcare la porta dell'aula, sorridere pacatamente, lasciare la borsa e sedersi sulla cattedra. La rivedremo scrutare il libro, mentre ci insegna ad individuare le parole chiave dell'argomento. Le parole chiave! Ogni cosa è riconducibile a poche e semplici parole, ad una sintesi estrema ed importante. Anche le persone hanno delle parole

chiave, lo abbiamo capito da lei. Le sue sono state poche e chiare: **forza, coraggio, determinazione, amore, fervore, empatia.**

Abbiamo passato poco tempo insieme, ma dalla prima volta è riuscita a leggere dentro i nostri sguardi. Ha capito perfettamente chi eravamo e in ogni singola lezione ha cercato di farci comprendere chi potevamo diventare e come potevamo migliorare. E credo che sia riuscita davvero a farci diventare migliori. Le eravamo sempre riconoscenti. È andata oltre quei banchi di scuola, oltre i numeri e i programmi. Forse non ricorderemo tutte le definizioni ma continueremo ad aspettarla per la quinta ora del martedì e per la prima del venerdì. Sì, ad aspettare i suoi sorrisi e l'espressione che aveva quando stava per fare una battuta. La sua sarà una presenza costante tra di noi. Tutti porteremo un po' dentro di noi quella forza infinita e quella passione che lei portava a scuola ogni giorno.

Grazie prof., perché come era solita dirci alla fine di ogni lezione quando ci salutava:

"è stato un piacere"!



### "È stato un piacere" ...

ANTONietta D'INTRONO

**È** l'ultima frase che ho sentito dire da Margherita, la mia commercialista amica che non mi ha mai consentito di andare nel suo studio perché era lei che veniva da me, esempio raro di un professionista che va a casa del cliente. Il pretesto era parlare di IVA, IRPEF, IMU ed altre piacevolezze simili, ma la vera motivazione era chiacchierare di politica, di film visti, di spettacoli teatrali, di libri, dei suoi amatissimi nipoti e di tanti progetti da rea-

lizzare. Talvolta la conversazione si svolgeva in inglese perché Margherita, già gravemente malata, si era messa in testa di migliorare la sua competenza linguistica. Per più di un'oretta ci scambiavamo opinioni e battute di spirito finché, improvvisamente, guardava l'orologio e si alzava di scatto chiudendo il discorso con la sua classica formula di congedo "è stato un piacere".

L'ho incontrata in gennaio, un mese prima della sua morte, e mi era sembrata particolarmente allegra perché l'ultima tera-

pia, che stava seguendo a Bologna, pareva essere più efficace.

Confesso che non mi era mai capitato in passato di conoscere qualcuno tanto coraggioso come lei.

Prima di entrare in sala operatoria mi telefonò, circa un anno fa, per avvisarmi di una scadenza e per darmi consigli in merito. Stentai a credere che fosse lei.

Nella sua scala dei problemi al primo posto c'erano sempre quelli degli altri.

Margherita era unica! 

“ Non avvicinarti alla mia tomba piangendo.  
Non ci sono. Non dormo lì.  
Io sono come mille venti che soffiano.  
Io sono come un diamante nella neve, splendente.  
Io sono la luce del sole sul grano dorato.  
Io sono la pioggia gentile attesa in autunno.  
Quando ti svegli la mattina tranquilla,  
sono il canto di uno stormo di uccelli.  
Io sono anche le stelle che brillano,  
mentre la notte cade sulla tua finestra.  
Perciò non avvicinarti alla mia tomba piangendo.  
Non ci sono. Io non sono morto.

Canto degli indiani Navajo 

# Papa Francesco agli studenti: chi ha il cuore razzista si converta

Incontro con gli allievi e i docenti dell'Istituto San Carlo di Milano.

«Le guerre nel mondo? Possibili grazie alla ricca Europa e all'America che vendono armi»

ENRICO LENZI  
AVVENIRE, 6 APRILE 2019

**L**e guerre nel mondo? Possibili grazie «alla ricca Europa e all'America che vendono armi». I migranti? «Non bisogna averne paura, ma lavorare per accoglierli». Il bullismo? «Una dichiarazione di guerra ogni volta che compiamo un atto simile». Papa Francesco torna a fare sentire forte e chiara la sua voce contro chi «vuole alzare i muri» e non comprende che «così si alimentano integralismi e fondamentalismi». Lo fa davanti a una platea composta prevalentemente da studenti e docenti del collegio arcivescovile **San Carlo di Milano, ricevuti in udienza per festeggiare i 150 anni di vita** di questo prestigioso istituto scolastico milanese che parte dalla scuola dell'infanzia-asilo nido e arriva a diverse tipologie di licei.

Un dialogo, quello che il Papa ha fatto con gli studenti dell'istituto che gli hanno fatto alcune domande dopo il saluto iniziale del rettore del collegio don Alberto Torriani. Un



Papa Francesco prega per Notre Dame de Paris

botta e risposta che non ha evitato nessuna delle grandi questioni che in questo momento agitano l'opinione pubblica italiana e mondiale. E papa Francesco nelle sue risposte torna a ribadire con chiarezza alcuni punti fermi del suo magistero.

«Non dobbiamo avere paura dei migranti - risponde agli studenti che gli domandano come comportarsi su questo tema -. I migranti siamo noi, Gesù è stato migrante» e aggiunge, quasi a precedere la possibile obiezione, che «qualcuno potrebbe dire che sono delinquenti. Ma anche noi ne abbiamo tanti. La mafia non è stata inventata dai nigeriani, La mafia è, diciamo, un "valore" nazionale. È nostra, italiana».

«Il cuore è aperto per accogliere tutti - aggiunge -. Se io ho il cuore razzista devo capire il perché e convertirmi».

Non meno pesanti le parole utilizzate per rispondere alla domanda sulle guerre che flagellano il mondo. «**Se ci sono le guerre nel mondo - risponde il Papa - è perché qualcuno vende le armi per ammazzare i bambini, per ammazzare la gente. Siamo noi a fare le differenze, sono la ricca Europa e l'America a vendere le armi**», ricordando alcuni degli scenari di guerra attivi attualmente: dallo Yemen alla Siria, all'Afghanistan. E papa Francesco ribadisce con chiarezza a studenti, docenti e genitori del collegio

arcivescovile milanese, che «non è Dio a fare le differenze, bensì siamo noi a fare le differenze». Anche i sistemi economici non sono privi, risponde Francesco, di responsabilità «per il fatto che vi siano persone che vivono in povertà. I bambini affamati?»

Le differenze tra la gente? Non è Dio a volerlo, ma le fa anche questo sistema economico ingiusto dove ogni giorno ci sono più o meno ricchi con tanti soldi e tanti poveri senza nulla. Siamo noi con questo sistema economico ingiusto a fare la differenza, a fare che i bambini siano affamati». E ancora una volta a prevenire un'altra possibile obiezione, è lo stesso Bergoglio a dire che qualcuno «potrebbe dire che il Papa è un comunista. No, risponderei, questo ce lo ha insegnato Gesù ed è su questo che saremo giudicati».

**L'udienza al collegio San Carlo si trasforma nell'occasione per tornare a parlare anche di società multietnica e multicultu-**

**rale. Francesco osserva che dobbiamo «ringraziare Dio perché il dialogo tra persone, culture, etnie è una ricchezza».** E a chi potrebbe obiettare che in una società così «i tuoi figli non cresceranno puri», il Papa ricorda che «la purezza è come l'acqua distillata, non ha sapore, l'acqua della vita è la multiculturalità».

**Invece c'è chi preferisce costruire muri. Chi lo fa, ripete con forza il Papa, «finirà schiavo dentro i muri costruiti, senza orizzonti».** Peggio: questi muri diventeranno la radice per far crescere integralismo, fondamentalismo e spirito settario, che «trovano alimento in una diffusa cultura dell'indifferenza, che non è creativa e non ti lascia crescere. Anzi spegne le persone», così come possono fare gli atti di bullismo, avverte Francesco rivolgendosi agli studenti: «Ogni volta che fate i bulli, fate una dichiarazione di guerra». Parole chiare, anche per ricordare che la pace e il dialogo si costruiscono iniziando dal territorio nel quale si vive. E per gli studenti, ricorda ancora il Papa, è la scuola.

## Avere tempo

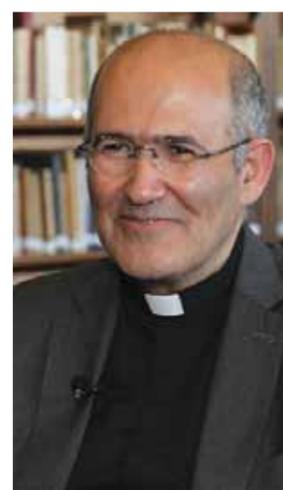
JOSÉ TOLENTINO MENDONÇA  
AVVENIRE, 10 APRILE 2019

**I**l bene più prezioso è il tempo. E stiamone certi: ciò di cui i nostri simili più hanno bisogno è che noi diamo loro del tempo. Che si tratti degli sconosciuti che abbiamo appena incrociato o di coloro che

condividono la vita con noi. E che cos'è il tempo? È disponibilità a un ascolto in profondità. È disposizione a un incontro vero, che non sia un mero imbattersi nell'altro. È spazio per vedere, per sentire, per avere compassione, per fare un pezzo di strada assieme. Mi ha molto colpito una storia che

un'amica, professoressa di liceo, mi ha raccontato. Si accorse un giorno che una delle sue studentesse aveva qualcosa sul naso che le brillava e si avvicinò: era un piercing. Ne parlarono: voleva capire le motivazioni dell'adolescente; colse l'occasione e parlò anche della nostra cultura e di quella grande scoperta che è il nostro corpo. La ragazza dialogò con molta naturalezza e interesse. Alla fine, però, confidò all'insegnante: «Ho questo

piercing da quasi sei mesi e i miei genitori non l'hanno ancora notato». Quando offriamo del tempo, alla nostra tavola viene a sedere il mondo intero. La realtà diviene meno opaca e incomprensibile. Riusciamo a interpretarla meglio e persino a coglierla in una trasparenza che ci era prima sconosciuta. La realtà non è una cosa generica, né trova posto in uno sguardo rapido. La vita è piena di dettagli che non si rivelano a chi non sia sensibile al tempo. ♥



# SETTIMANA SANTA A TRINITAPOLI

FOTO DI GIUSEPPE BELTOTTO

16

IL PEPERONCINO ROSSO  
aprile 2019

