

# Il Ponte



Settimanale Cattolico dell'Irpinia

*"Et veritas liberabit vos"*



ANNO XLII - N°. 1 - euro 0.50  
Sabato 21 Gennaio 2017

web: [www.ilpontenews.it](http://www.ilpontenews.it) | email: [settimanaleilponte@alice.it](mailto:settimanaleilponte@alice.it) sped. in a. p. comma 20b art. 2 legge 662/96 Filiale P.T. Avellino

Pace Mip

和平 Paz

سلام Peace

Paix

गान्धि Damai

## BENVENUTI AD AVELLINO

### LA STORIA DI "ANGELO": MORIRE DI SOLITUDINE



**Nel Mercatone è stato trovato privo di vita "Angelo", è la terza persona che muore negli ultimi anni di freddo e stenti nella Città di Avellino. Il Sindaco "dispone" il ricovero del senzatetto alla Mensa Dormitorio dedicata a "Monsignor Antonio Forte".**

**La struttura, di proprietà della Diocesi, è gestita da volontari e sopravvive grazie ai fondi dell'8x1000 e alla generosità della gente.**

## SEMPRE PIÙ GIÙ!



L'idea di tornare sulla triste vicenda della morte di **Angelo**, avvenuta all'interno del Mercatone di Avellino, è stata fortemente voluta dalla nostra Redazione. Non possiamo accettare che fatti così gravi cadano nel dimenticatoio, è già accaduto! Angelo è la terza persona che muore di stenti nel centro della città e non a caso nel Mercatone, che doveva essere il simbolo della rinascita e alla fine è stato il luogo del fallimento. Non è solo un fallimento politico, tanti soldi pubblici gettati al vento, ma anche culturale, la stessa Facoltà di Architettura di Napoli consegnò un premio al progettista complimentandosi. Già allora chi voleva occuparsi della città pensava ad un futuro impossibile, con opere inutili. E' stato un male non mettere un freno a quel modo di pensare e di agire. Si sarebbero evitate le storture del **Tunnel**, di **Piazza della Libertà** e dell'immane degrado Urbanistico presente dappertutto, e più visibile e dannoso nelle periferie, completamente abbandonate.

**Mario Barbarisi a pag. 3**

## Il saluto di Monsignor Marino alla Diocesi "VI PORTO NEL CUORE"



Monsignor Vincenzo De Stefano è stato nominato Amministratore Diocesano pag. 2



## PER LE DONNE CHE VANNO IN CHIESA MENO MALATTIE E VITA PIU' LUNGA



Il nostro è noto per essere un settimanale cattolico e questa settimana parleremo di una ricerca che va a favore di coloro i quali frequentano

**i luoghi di culto cattolici o protestanti che siano.** La notizia di cui parliamo, per altro pubblicata nel maggio dello scorso anno sulle riviste scientifiche, riguarda **le donne che vanno spesso in chiesa e che presentano meno patologie ed una vita più lunga rispetto ai soggetti dello stesso sesso che non frequentano i luoghi di culto.**

**Gianpaolo Palumbo pag. 8**

## ALL'INTERNO:

**POLITICA** pag. 4

**MEDICINA** pagg. 8 - 9

**FISCO** pag. 7

**ATTUALITÀ** pag. 5

**VANGELO** pag. 12

**RUBRICHE** pag. 14 - 15

Il Ponte è il primo settimanale dell'Irpinia



DIOCESI DI AVELLINO  
Curia Vescovile

Carissimi confratelli,  
mi premuro comunicarvi che oggi, 16 gennaio 2017, lunedì, alle ore 10,00 secondo quanto prescritto dal Codice di Diritto Canonico al can. 419, è stato convocato, presso il Palazzo Vescovile il Collegio dei Consultori, da me, quale presbitero più anziano di Ordinazione dello stesso Collegio, per procedere all'elezione dell'Amministratore Diocesano. Sono state rispettate tutte le modalità previste circa la procedura canonica dell'elezione.

Secondo quanto stabilito dal can. 176, avendo ricevuto la maggioranza dei voti (num. 8 su 9), a norma del can. 119 § 1, è ritenuto eletto ed ho proclamato Amministratore Diocesano Mons. Vincenzo De Stefano, già Vicario Generale della nostra Diocesi.

Ho intimato, dunque, secondo il can. 177, l'elezione al summenzionato Mons. Vincenzo De Stefano, ottenendo dal medesimo la notificazione di accettazione dell'elezione.

Pertanto, secondo il can. 178, Mons. Vincenzo De Stefano ottiene l'ufficio di Amministratore della Diocesi di Avellino.

Avellino, dal Palazzo Vescovile 16 gennaio 2017

Il Presidente del Collegio dei Consultori  
Mons. Luigi Di Blasi

## Monsignor Vincenzo De Stefano Nominato Amministratore Diocesano



Il Collegio dei Consultori della Diocesi di Avellino, composto da nove sacerdoti, nella giornata di ieri ha nominato l'Amministratore Diocesano, unico responsabile in questo periodo di sede vacante degli atti amministrativi della Diocesi di Avellino.

La scelta è ricaduta su **Monsignor Vincenzo De Stefano**, già Vicario Generale del vescovo Francesco Marino. Come da prassi la sua nomina è già stata comunicata alla Nunziatura Apostolica. Monsignor De Stefano resterà in carica fino alla nomina del nuovo Vescovo.

Avellino 17 gennaio 2017

I fedeli, rappresentanti di gruppi, Associazioni e Movimenti, provenienti da ogni parte della Diocesi, hanno sfidato il clima gelido di **Sabato 14 Gennaio** per recarsi in **Cattedrale** ed assistere all'ultima celebrazione da **Vescovo di Avellino, di Monsignor Francesco Marino**. Una partecipazione davvero straordinaria: il Duomo era gremito di laici e religiosi, a testimonianza della ricchezza spirituale che offre l'Irpinia ad ogni Pastore. **"Vi porto nel cuore"** ha detto nel corso dell'omelia il **Vescovo Marino**, che il giorno seguente è partito definitivamente per insediarsi nella **Diocesi di Nola**. Siamo davvero convinti che Monsignor Marino ripenserà spesso, negli anni a venire, all'esperienza irpina durata ben 12 anni. La Diocesi di Nola è molto più grande di quella avellinese, ma oltre all'ampiezza del territorio il nuovo vescovo dovrà misurarsi con le numerose problematiche del territorio. Al Pastore che ci ha lasciato auguriamo ogni bene e, soprattutto, pregheremo per il suo Ministero, affinché sappia affrontare ogni eventuale difficoltà. Ora la Diocesi di Avellino ha il compito di riunirsi in preghiera per ricevere al più presto la **"buona notizia"**: la nomina, da parte di **Papa Francesco**, del **nuovo Vescovo**. Chi sarà? E' questa la domanda più frequente, negli ultimi giorni, tra i fedeli. Nell'attesa di conoscerne l'identità, riteniamo doveroso esprimere apprezzamento e formulare i migliori auguri di buon lavoro a **Monsignor Vincenzo De Stefano, eletto Amministratore Diocesano**: sarà lui a guidare la Diocesi fino all'insediamento del nuovo Pastore. L'elezione dell'Amministratore Diocesano, nella persona di Monsignor De Stefano, già Vicario Generale, è avvenuta il giorno 16 Gennaio u.s. con la convocazione, presso la Curia, da parte di Monsignor Luigi Di Blasi, presbitero più anziano, del Collegio dei Consultori (come previsto dal Codice di Diritto Canonico al can. 419; succ. 177 e 178).

**Dell'avvenuta Elezione è stata informata la Nunziatura Apostolica in Italia, la Conferenza Episcopale Italiana, la Conferenza Episcopale Campana, la sede Metropolitana di Benevento.**

Mario Barbarisi

## LA STORIA DI ANGELO: MORIRE DI SOLITUDINE AD AVELLINO

## SEMPRE PIÙ GIÙ!

**Nel Mercatone è stato trovato privo di vita "Angelo", è la terza persona che muore negli ultimi anni di freddo e stenti nella Città di Avellino. Il Sindaco "dispone" il ricovero dei senzatetto alla Mensa Dormitorio dedicata a "Monsignor Antonio Forte". La struttura, di proprietà della Diocesi, è gestita da volontari e sopravvive grazie ai fondi dell'8x1000 e alla generosità della gente.**



L'idea di tornare sulla triste vicenda della morte di **Angelo**, avvenuta all'interno del Mercatone di Avellino, è stata fortemente voluta dalla nostra Redazione. Non possiamo accettare che fatti così gravi cadano nel dimenticatoio, è già accaduto! Angelo è la terza persona che muore di stenti nel centro della città e non a caso nel Mercatone, che doveva essere il simbolo della rinascita e alla fine è stato il luogo del fallimento. Non è solo un fallimento politico, tanti soldi pubblici gettati al vento, ma anche culturale, la stessa Facoltà di Architettura di Napoli consegnò un premio al progettista complimentandosi. Già allora chi voleva occuparsi della città pensava ad un futuro impossibile, con opere inutili. E' stato un male non mettere un freno a quel modo di pensare e di agire. Si sarebbero evitate le storture del **Tunnel, di Piazza della Libertà** e dell'immane degrado Urbanistico presente dappertutto, e più visibile e dannoso nelle periferie, completamente abbandonate.

Quanti **"Angelo"** ci saranno ancora? Siamo costretti a dare per scontato che si verificheranno altri gravi fatti del genere, perché l'ondata di dilettanti che si è abbattuta nei luoghi del potere, ormai ridotto a poca cosa, è di un profilo talmente basso da non poter essere nemmeno oggetto di una misurazione. Guai a pensare che sia solo la politica l'artefice e la responsabile del disastro! In una città di professionisti, di ingegneri, di avvocati, di architetti, di commercialisti, di docenti ..... non si ode una voce, non contro ma a favore della Città. Non c'è più azione di confronto e di progettazione per il futuro, ma neanche per il presente. In una città capoluogo che diventa fanalino di coda per servizi e vivibilità nelle classifiche nazionali stilate da importanti osservatori, come **Italia Oggi** ed il **Sole 24 Ore**, prevale la rassegnazione, cala il silenzio, il tutto diventa tacita accettazione dello stato delle cose. Il problema non è solo il Sindaco, ma anche chi manovra i fili del teatrino senza nemmeno sapere da che parte è il palcoscenico.

La vicenda di Angelo non è la sola che deve intristirci per tutto l'arco dell'anno. Abbiamo anche il "primato" dei suicidi e di casi di depressione. Cristianamente o laicamente, comunque la si voglia interpretare, è una situazione inaccettabile. Chi ha sbagliato deve andar via, chi non è all'altezza del compito lo stesso: deve lasciare! Non bastano un mucchietto di voti, di consensi magari estorti a suon di ingressi omaggio o di favori, per pen-

sare di avere in pugno le sorti di una comunità. Il mio animo, come traspare da questo scritto, è inquieto, e non potrebbe essere diversamente, perché vicende di degrado e di abbandono non dovrebbero esistere in una città e una provincia a misura d'uomo, dove il prossimo che soffre è facilmente riconoscibile: ha un nome ed un luogo di fortuna dove cerca riparo. Angelo aveva chiesto aiuto, è stato sentito dalla stampa ed inascoltato da chi doveva realmente occuparsene. Dopo la morte di Angelo il Comune di Avellino si è adoperato per il ricovero di altri "Angeli" sistemati per strada, presso la Mensa dormitorio **"Monsignor Antonio Forte"**, della Diocesi di Avellino.



Luogo dove dei volontari ammirevoli ogni giorno aiutano centinaia di bisognosi della nostra città.

Mario Barbarisi

## APRIRE LE PORTE: QUANTO PESA!



Paolo Matarazzo

**Don Tonino Bello:** *"I cristiani aprano le loro case sfitte. Le congregazioni religiose facciano spazio a chi è senza tetto. Le parrocchie si mobilitino negli aiuti degli ultimi. Per i poveri, anche una sagrestia può bastare"* (Intervento per i senza tetto di Molfetta citato da Domenico Amato, l. c., p. 161).

**Papa Francesco:** *"Carissimi religiosi e religiose, i conventi vuoti non servono alla Chiesa per trasformarli in alberghi e guadagnare i soldi. I conventi vuoti non sono nostri, sono per la carne di Cristo che sono i rifugiati. Il Signore, chiama a vivere con generosità e coraggio l'accoglienza nei conventi vuoti"* (Visita al Centro Astalli, Roma, 10 settembre 2013). Sono queste le dichiarazioni di **"due grandissimi della Chiesa"** del nostro tempo, che stentano a trovare risposta nei nostri territori. **Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare:** così recita un proverbio antico quando il mondo. Le porte non si aprono

perché le certezze che cingono la nostra vita hanno il sopravvento sulle incertezze, novità e problematiche che possano derivare dall'apertura delle stesse. La povertà vera e l'emarginazione in generale sconvolgono i programmi di routine gestionale dei consessi in cui viviamo. La sofferenza, la indigenza del nostro simile richiedono comportamenti e decisioni concrete che vanno al di là di ogni protocollo normativo o istituzionale; ambiti ed alibi in cui spesso ci rifuggiamo per la paura o per il timore di agire andando contro corrente, rispetto ai modelli di vita e sicurezza proposti dalla civiltà consumistica occidentale. I poveri, gli indigenti, nella loro semplicità e disperazione ci interpellano come persone, cristiani e laici: se non agiamo è perché il nostro spessore umano e sociale attuale è molto inferiore alle circostanze che il caso richiede. Se avessimo l'umiltà di riconoscere piccoli rispetto alla circostanza, se avessimo l'umiltà di fare spazio ad altri ben più coraggiosi ed intraprendenti amici di viaggio, molte più porte sarebbero spalancate e



più spazi fisici ed esistenziali sarebbero utilizzati e vissuti al meglio, nel pieno rispetto della dignità umana, dimensione etica e sociale universalmente riconosciuta a ciascun simile. Quando l'inesorabile accade, la morte di un uomo, per ragioni, nel nostro tempo, quasi inverosimili, cerchiamo tutti il colpevole, per tacitare la nostra scossa coscienza. Purtroppo siamo arrivati tutti in ritardo, **perché forse non abbiamo avuto il coraggio di salire con le nostre gambe sul treno della solidarietà.**



# IL RITORNO DI RENZI

**La consapevolezza degli errori commessi e l'impegno a rinnovare il partito, partendo dalle periferie e non solo dal centro!**



**Michele Criscuoli**

Ho letto, con attenzione, l'intervista di Renzi a Repubblica, nonché i commenti che giornalisti e politici hanno fatto sul suo "ritorno" alla politica attiva.

Si è ripetuto un rito antico: tutto ciò che il leader del PD ha detto nella sua intervista ha subito una metamorfosi implacabile attraverso l'interpretazione "calcolata" della cosiddetta stampa libera. Le valutazioni, le ipotesi e le semplificazioni dei commentatori sono riuscite a stravolgere il contenuto delle idee di Renzi! **Gli esperti la chiamano "post-verità": la interpretazione del pensiero o dello scritto di qualcuno** fatta da chi ritiene di avere una cognizione piena del suo retro pensiero, dei suoi veri progetti e della realtà cui essi sono destinati. Così, la post-verità appare tanto credibile, attuale e per l'appunto "vera" da diventarne l'unica traduzione!

Un po' come è successo con il referendum costituzionale! In molti si sono esercitati a segnalare le somiglianze tra Renzi e Berlusconi da rendere assolutamente plausibile questa ipotesi (per chi, invece, volesse saperne di più, segnalo un recente articolo di Ezio Mauro che, a posteriori, ha evidenziato le notevoli differenze tra i due). Uno degli argomenti forti dei promotori del NO al referendum è stato che l'approvazione della riforma costituzionale avrebbe comportato seri rischi per la democrazia e la libertà nel nostro Paese: perché avrebbe affidato (come si temette per la riforma di Berlusconi) tutto il potere ad un uomo solo (a prescindere dal fatto che Renzi non fosse proprietario di alcun giornale o di alcuna TV privata, che non possedesse aziende di primaria importanza e che fosse, invece, il segretario dell'unico partito, in Italia, nel quale ancora si celebrano i congressi ed i rappresentanti sono scelti, prevalentemente, dai cittadini con le primarie). Alla fine: **potenza della comunicazione costruita ad arte, la maggioranza degli italiani si è convinta di una "falsa" verità che ha contribuito ad influenzare il voto.**

Per fare il bastian contrario, vorrei limitarmi ad una lettura per così dire autentica del pensiero renziano. Per provare a capire di più.

Tuttavia, prima di commentare le novità dette da Renzi, mi sia concesso di esprimere la mia delusione per quello che vanno facendo gli esponenti più in



vista del Movimento 5Stelle. Non riesco a capire se i loro sono errori voluti (perché hanno paura delle responsabilità cui potrebbero essere chiamati, in caso di vittoria), o se invece

sono la dimostrazione dei limiti culturali e politici, di un progetto non del tutto chiaro. **Per questo ritengo che fino a quando non riusciranno a rendere accessibile la loro struttura organizzativa ed a dare le necessarie garanzie di democrazia e libertà al loro interno, resteranno, secondo il mio modesto avviso, solo una bella idea di cambiamento ed un interessante modello di partecipazione dal basso ma non saranno, mai, una vera forza politica, in grado di suscitare gli ideali e la passione necessari a coinvolgere i cittadini verso un progetto nuovo e diverso di società.** Probabilmente, il giudizio è viziato dal un'idea antica di partecipazione politica che, forse, non è al passo con i tempi: ma costituisce una pregiudiziale che impedisce un affidamento totale!

Tornando a Renzi, ci sono due cose che mi hanno colpito nella sua riflessione: **la consapevolezza degli errori commessi e l'impegno a rinnovare il partito, partendo dalle periferie e non solo dal centro!**

Verrebbe da dire: finalmente! Perché se Renzi è stato sconfitto sulla riforma costituzionale una delle ragioni più vere sta nel fatto che il suo partito è rimasto (non è solo apparso) come l'emblema della casta che non vuole morire e

come il regno dei rituali più odiati dai cittadini elettori (le lotte per il potere tra personaggi di scarsa qualità, che anziché preoccuparsi dei problemi dei cittadini sono impegnati a regolare, quasi esclusivamente, le loro ambizioni di carriera). **E' stato questo uno dei tradimenti che gli italiani non hanno perdonato al leader PD!**

Perciò è interessante sentire il Renzi che parla di un partito nuovo e diverso: capace di rispondere ai problemi che la crisi pone alla Sinistra (non solo a quella italiana) ed in grado di offrire risposte alle *nuove polarità* della società: *esclusi ed inclusi, innovazione ed identità, paura e speranza!*

Che dire? Il pericolo più serio per le nostre comunità sta proprio nella difficoltà della Politica ad offrire risposte valide ed efficaci ai problemi seri dei cittadini. Ed il rischio vero è che **la paura prevalga sulla speranza**, che gli elettori si lascino guidare, nelle future scelte, dalla pancia e non dalla testa e dal cuore.

Il Partito Democratico ha, in questa fase, una grande responsabilità. Potrebbe organizzare il cambiamento vero: degli uomini, delle co-

scienze e delle modalità di partecipazione alla politica. Potrebbe, invece, attardarsi in discussioni motivate dal desiderio di rivincita o in diatribe interne finalizzate all'occupazione del potere: le stesse che hanno impedito, in passato, alla sinistra di guidare il cambiamento. Probabilmente, il futuro dipende anche dalle risposte e dalle scelte che i democratici sapranno dare e fare: **perché, se dovessero, ancora una volta, fallire, gli elettori non avranno altra scelta che rifugiarsi nelle oscure proposte di "novità" di quelle forze che sanno ben sfruttare le incertezze, le ansie e le paure della nostra società!** E questa non è solo una minaccia: è una certezza che dovrebbe convincere tutta la Sinistra ad evitare di commettere errori!

[michelecriscuoli.ilponte@gmail.com](mailto:michelecriscuoli.ilponte@gmail.com)

**Il futuro dipende anche dalle risposte e dalle scelte che i democratici sapranno dare e fare: perché, se dovessero, ancora una volta, fallire, gli elettori non avranno altra scelta che rifugiarsi nelle oscure proposte di "novità" di quelle forze che sanno ben sfruttare le incertezze, le ansie e le paure della nostra società!**

## LA PRESIDENTE DELLA CAMERA DEI DEPUTATI È LA POLITICA PIÙ COSTOSA AL MONDO – PIÙ DELLA MERKEL E DI HILLARY CLINTON



**Alfonso Santoli**

Abbiamo un primato invidiabile: **la Presidente della Camera dei Deputati Laura Boldrini risulta essere la più costosa al mondo**, costa a noi contribuenti circa **1 milioni di euro**. Basta analizzare la sua busta paga per vedere quanto guadagna, esclusa l'indennità di fine mandato: **Indennità parlamentare 5mila euro al mese per un totale annuo di 60.000 mila euro**. Rimborsamento spese per soggiorno a Roma **3.503,11 euro al mese**, per un totale annuo di **42.037,32 euro**; Rimborsamento spese per l'esercizio del mandato **3.690 euro al mese**, per un totale annuo di

**44.280 euro**; Indennità d'ufficio **4.223,83 euro al mese**, per un totale annuo di **50.685 euro**.

Dai suddetti dati riscontriamo che la **Boldrini riceve 16.400 euro al mese, 196,800 euro netti l'anno**. La presidente Boldrini è la donna più scortata d'Italia e di Europa e costa a noi contribuenti oltre 1 milione e centomila. Ha a disposizione **25 uomini impegnati a garantire la sua incolumità**, quella del compagno e della figlia. A tutto questo "ben di Dio" vanno aggiunte le spese per le trasferte e auto blu. La "nota spese" si conclude con il pagamento allo staff composto di **39 persone che gestiscono la sua pagina Facebook, profili Twitter,**



**Instagram e Google+ e persino un canale You Tube**. Il tutto per la modica spesa di **943mila euro l'anno**. **Alla prova di quanto innanzi ampiamente esposto la Boldrini ci costa più della Merkel**.

*alfonsosantoli.ilponte@gmail.com*

## CI VUOLE PIÙ RESPONSABILITÀ



La responsabilità come sappiamo tutti, è un atteggiamento al quale veniamo chiamati come cittadini e cittadine, in ogni ruolo e a tutti i livelli, famigliari, sociali, informativi e istituzionali. A livello famigliare, prendersi cura in collaborazione con tutti i componenti, nelle piccole e grandi cose da fare, per un buon convivere e condividere e trarne tutti vantaggi, favorendo un clima di armonia e sereno.

A livello sociale, la responsabilità è avere consapevolezza delle nostre azioni, che abbiano alla base dei principi e obiettivi di alta civiltà, per rendere la società migliore e più giusta. Per raggiungere questi obiettivi, ci sono cose da non fare: lavoro nero, l'evasione fiscale, non abbandonarsi a guadagni facili, spaccio di droghe, di merce contraffatta, non corrompere e non farsi corrompere in lavori o cose illegali, ma con una bella e sentita responsabilità, comportarsi da cittadini per bene, con onestà, sincerità, umanità, questo ci rende cittadini migliori e ci permette di andare sempre a testa alta.

A livello informativo, giornali, radio, internet, tv, telefonini, bisogna che tutti esercitino una sana e onesta responsabilità di non pubblicare notizie offensive, dispregiative nei confronti di persone, associazioni, istituzioni, ma informazioni corrette, trasparenti, obiettive, salvaguardando sempre la dignità di ogni

persona. A livello istituzionale, qui chi ne fa parte deve avere quella responsabilità e dovere di servizio limpidi e di buon esempio, a partire dai Consigli Comunali, ai componenti non basta essere stati eletti dai cittadini, bisogna impegnarsi tenacemente per risolvere i problemi della comunità. Ai consiglieri della manoranza, non basta dire solo dei no, protestare o addirittura non partecipare ai Consigli Comunali, devono essere presenti, attivi, fare proposte costruttive, essere al servizio della gente in collaborazione con la maggioranza, per cercare di far prevalere le soluzioni migliori, per il bene comune. Le Province, che dovevano essere superate, ma con la prevalenza del no al referendum del 4 dicembre 2016, tutto ciò si è bloccato, preso atto di ciò ora si prendano con seria volontà e responsabilità, a gestire problemi che gli competono. Dalla manutenzione delle strade, alla sicurezza, alle scuole, ai trasporti, alla tutela dell'ambiente, con piani di governo del territorio, dell'agricoltura e altro. Con spirito di servizio, per il bene di tutta la comunità. I consiglieri regionali, dovrebbero ridursi lo stipendio, com'era previsto nella legge di riforma istituzionale, poi più

**Più responsabilità nella gestione delle risorse, meno sprechi con una programmazione sanitaria, assistenziale, sociale, con più attenzione ai cittadini più deboli, poi più trasparenza negli appalti e convenzioni di servizi sanitari e sociali**

responsabilità nella gestione delle risorse, meno sprechi con una programmazione sanitaria, assistenziale, sociale, con più attenzione ai cittadini più deboli, poi più trasparenza negli appalti e convenzioni di servizi sanitari e sociali.

Il Parlamento doveva diminuire il numero dei suoi componenti, dare più efficienza e risparmio economico, ma con la prevalenza del no al referendum del 4 dicembre 2016 tutto rimane come prima.

Ora si mettano a lavorare con grande responsabilità, dimostrino di essere di buon esempio per il Paese e per i cittadini, in Parlamento ci sia dialettica vivace, confronto acceso, onesto e rispettoso dell'altro, costruttivo per il bene degli italiani e per la nostra bella Italia. Ci sia anche un linguaggio verbale e scritto, intelligente, educato, senza titoli dispregiativi, insulti inutili, parolacce offensive, piuttosto impegnarsi di più per ridurre le disuguaglianze tra cittadini, poi un'accurata attenzione ai più deboli nel legiferare, agli anziani, ai bambini, ai diversamente abili, ai disoccupati, ai

senza tetto, ai migranti, ai terremotati. Poi, lasciatelo dire, per rendere la nostra Italia ancora più grande e più bella, bisogna fare di più per combattere le mafie, la corruzione, l'evasione fiscale, fuga di capitali all'estero, l'illegalità diffusa.

Infine, cari cittadini, tutti insieme mettiamoci con grande impegno, onestà e responsabilità, a darci da fare in ogni luogo in tutti i settori, a voler bene alla nostra meravigliosa Italia, trattando con rispetto sia il territorio che tutti i suoi cittadini, cerchiamo di dare sempre il meglio di noi stessi per contribuire a raggiungere obiettivi grandi, di giustizia sociale, di solidarietà, di amore, di pace.

**Francesco Lena**



# LA CONDOTTA SLOW FOOD AVELLINO



**Lucio  
Napodano**

La **Condotta Slow Food Avellino** opera dal 30/10/2008

Fiduciario è il dottor **Carlo Iacoviello**, [av-slow@gmail.com](mailto:av-slow@gmail.com), coadiuvato da un Comitato Direttivo composto da **Anita Guarino, Daniele Brancaccio, Michele De Maio, Marina**

## D'Apice.

Sono Soci della Condotta numerosi produttori e ristoratori piccoli e medi, molti recensiti nelle pubblicazioni *Il Buon Paese*, *Osterie d'Italia*, *Locande d'Italia*, *Olio Extravergine*, *Slow Wine*, *Guida dell'Irpinia*, *Le Terre del Greco* e del *Fiano*.

L'età media dei Soci è tra i 40 e 50 anni e le categorie prevalenti sono impiegati, liberi professionisti, imprenditori, docenti e studenti, con numerosi giovani ed un'ottima percentuale di donne. I soci godono di numerose convenzioni per acquisti nei settori enogastronomico, turistico e culturale.

## PRINCIPALI ATTIVITÀ

Visite ad aziende, Laboratori del Gusto, escursioni culturali, eventi conviviali, convegni, seminari e manifestazioni. Partecipazione al Salone del Gusto 2012 con 5 Aziende delle quali 2 vincitrici del premio Slow Pack 2012, al Salone del Gusto 2014 con 10 Aziende ed al Salone del Gusto 2016. Realizzazione delle Comunità del Cibo tipico Irpino ([www.cibotipicoirpino.it](http://www.cibotipicoirpino.it)), presentata al Salone del Gusto 2012, e della Cipolla Ramata di Montoro. Raccolti fondi necessari per la realizzazione di 2 Orti in Africa.

Rapporti con Comuni, Amministrazione Provinciale, Regione Campania, Ente Provinciale per il Turismo, scuole, Forum Giovani, GAL, Istituto Tecnico Agrario Avellino, Istituto Alberghiero Avellino, Fiera Venticano, Confederazione Italiana Agricoltori, Legambiente, Libera, Touring Club, Terre d'Irpinia, Hirpus, televisioni e stampa locale, regionale e nazionale, tra cui **Bell'Italia** per articoli sull'Irpinia e Slow Food Editore per la Guida dell'Irpinia "**Le Terre del Greco e del Fiano**", oltre naturalmente con "**Il Ponte**".

## PROGETTI

### Piacere

Fondamentale per la Condotta è il filo conduttore delle attività conviviali, enogastronomiche e turistiche. *Piacere di sapere*: degustazioni, corsi, seminari; *Piacere di essere*: nelle iniziative nazionali, regionali e locali; *Piacere di partecipare*: con idee ed impegno pratico; *Piacere di conoscersi*: incontri tra soci, con altre condotte, collaborazioni con associazioni, organi di comunicazione, amministrazioni, ecc..

### Comunicazione

La Condotta è basata sulla posta elettronica e l'utilizzo di internet, con una pagina ed un gruppo Facebook ed il sito [www.cibotipicoirpino.it](http://www.cibotipicoirpino.it)



[pino.it](http://pino.it). L'obiettivo è consolidare la conoscenza tra ristoratori, produttori, consumatori ed istituzioni attraverso iniziative finalizzate a far crescere l'economia locale, valorizzare e diffondere i prodotti tipici di qualità, incrementare il turismo enogastronomico.

### Educazione

La Condotta, autorizzata dal Provveditorato agli Studi di Avellino, gestisce un Programma di Comunicazione ed Educazione Alimentare nelle scuole; ha visitato finora 44 Istituti, con il coinvolgimento di circa 4.500 studenti e 400 docenti e genitori, dando particolare importanza alla stagionalità ed alle produzioni biologiche. Organizza inoltre: percorsi didattici, corsi e stage allo scopo di favorire la conoscenza e l'utilizzo di prodotti tipici, Master of Food (corsi), Laboratori del Gusto (degustazioni guidate), convegni, seminari e visite ad aziende coerenti con i valori di Slow Food.

### Comunità del Cibo

Attraverso la "**Comunità del Cibo Tipico Irpino**", [www.cibotipicoirpino.it](http://www.cibotipicoirpino.it), si accresce la rete fra produttori ed operatori enogastronomici, dell'accoglienza e del turismo.

In collaborazione con agenzie di viaggio, vengono organizzati itinerari turistici basati su aziende, agriturismi, ristoranti ed alberghi che offrono prodotti e servizi seguendo i valori di Slow Food, soprattutto a turisti provenienti da fuori provincia che ricercano luoghi salubri, cultura, accoglienza ed enogastronomia di qualità a prezzi contenuti. Ha partecipato anche un gruppo di 12 studenti dell'Università di Scienze Gastronomiche di Slow Food, che hanno vivamente apprezzato l'Irpinia. L'unione di cuochi, pasticceri, agricoltori, piccoli produttori, depositari di saperi, ecc., in filiere produttive storicamente, socialmente e culturalmente legate all'Irpinia rafforza i legami tra cibo, agricoltura, tradizione e cultura, favorendo l'acquisto "a filiera corta" di cibi tipici e genuini.

La "**Comunità della Cipolla Ramata di Montoro**" ha come scopo valorizzare que-

sto prezioso ortaggio, compreso nell'elenco dei **Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Regione Campania** e nell'**Arca del Gusto** di Slow Food, le tecniche tradizionali di coltivazione, il patrimonio gastronomico, ambientale e culturale dell'Irpinia. La Comunità ha il patrocinio dell'**Amministrazione Comunale di Montoro**.

### Incontro ai Giovani

Anche utilizzando il Web, la Condotta è vicina e partecipa al mondo dei giovani, al modo in cui si relazionano con il cibo, alle conoscenze che hanno dei prodotti e delle tradizioni locali, li incontra nei luoghi che frequentano e coinvolge le famiglie per diffondere la cultura del cibo Buono, Pulito, Giusto e Sano, senza contrapposizione con le abitudini alimentari consolidate. Questo progetto fa capo a soci di età non superiore a 40 anni che, assistiti da esperti nutrizionisti, diffondono i valori di cui l'Associazione ed il territorio sono depositari; con eventi e degustazioni di prodotti tipici.

### Difesa e valorizzazione del territorio e dell'ambiente

Pieno appoggio a tutte le iniziative contro l'introduzione e l'utilizzo di organismi geneticamente modificati (OGM) in agricoltura e nella filiera agroalimentare. Anche attraverso le Comunità del Cibo, difesa e valorizzazione del territorio, dell'ambiente e del paesaggio. Massima cura nella selezione e valorizzazione di Aziende che rispettano l'ambiente ed operano in ossequio alla leggi vigenti, anche per quanto riguarda gli aspetti legati a consumo energetico, smaltimento rifiuti, fisco, sicurezza sul lavoro, ecc..

La Condotta, in collaborazione con l'Associazione Hirpus ha presentato al **Comune di Avellino** una proposta per la realizzazione nel Parco Fenestrelle di opere, attività produttive, culturali e formative mirate alla costituzione del **Parco della Biodiversità-Orto in Città**, uno strumento per salvaguardare la biodiversità e rendere consapevoli i cittadini delle ripercussioni che le loro scelte hanno sull'ecosistema e l'economia locali.

## AGEVOLAZIONI PER LE FAMIGLIE IN VIGORE NEL 2017

## TRA VECCHIE CONFERME E "NEW ENTRY"



Nella **manovra della legge di bilancio 2017** sono state inserite varie misure a sostegno della famiglia: rientrano tra queste anche il **bonus neo mamme** o "mamma domani", i voucher per l'asilo nido o baby-sitter e il bonus bebè; vediamo in cosa consistono questi contributi, il loro regolamento, l'importo a cui danno diritto e i **requisiti necessari** per potervi accedere.

#### BONUS MAMMA DOMANI: 800 EURO PER LA NASCITA

**Le spese relative all'arrivo di un nuovo componente della famiglia non iniziano con la nascita: anche durante la gravidanza le mamme e i papà devono metter mano al portafoglio per far fronte a vari costi come quelli relativi ai test sanitari e alle visite mediche; proprio per questo motivo tra i bonus neo mamme 2017 fa il suo debutto il contributo mamma domani, che prevede l'erogazione una tantum di un assegno da 800 euro destinato alle spese necessarie prima del lieto evento.** Il bonus mamma domani entrerà in vigore a partire dal primo gennaio 2017 e potrà essere richiesto dalle donne che hanno raggiunto il **settimo mese di gravidanza**.

Per conoscere gli altri **requisiti** necessari per poter beneficiare di questo contributo sarà necessario attendere la pubblicazione del decreto attuativo e potrà essere richiesto da tutte le future mamme senza limiti di reddito. La domanda per ottenere l'assegno probabilmente dovrà essere inviata **per via telematica all'Inps**, un po' come avviene per la grande maggioranza degli aiuti destinati alle famiglie.

#### CONFERMATI BONUS BEBÈ E VOUCHER PER ASILO NIDO O BABY SITTER

**La manovra 2017 conferma anche per l'anno prossimo il bonus bebè: è il contributo valido per tutti i bambini nati o**

**adottati nel periodo compreso tra il primo gennaio del 2015 e il 31 dicembre del 2017 che viene riconosciuto per i primi tre anni di vita del bambino per un importo di 960 euro annui (ovvero 80 euro al mese).** Il bonus bebè viene riconosciuto alle famiglie che hanno un Isee inferiore ai **25.000 euro**, ma l'importo viene raddoppiato per quei nuclei familiari che sono in particolari difficoltà economiche, caratterizzati da un Isee inferiore ai **7.000 euro**. Fino a non molto tempo fa si parlava della possibilità di **un aumento dell'importo e un prolungamento fino al quinto anno** del bonus bebè (su proposta del ministro Lorenzin), ma nella manovra non c'è stato spazio per queste novità.

**È arrivata la conferma anche per gli aiuti economici destinati al pagamento di baby sitter e asili nido (pubblici o privati).** Possono accedere a questi voucher le mamme che dopo il periodo obbligatorio di



maternità vogliono tornare al lavoro **senza sfruttare il congedo parentale**: lo Stato eroga un importo di **600 euro mensili** (massimo sei mesi per le dipendenti e massimo tre mesi per la lavoratrici autonome) che potranno essere spesi per il pagamento delle rette dell'asilo nido o della baby sitter. Unico vincolo è quello che il bambino deve rimanere iscritto al nido tutto l'anno, pena una



riduzione.

Va precisato, inoltre, che qualora si fruisca del Voucher Asili Nido, non sarà possibile usufruire anche della detrazione fiscale prevista per le spese documentate di iscrizioni in asili nido sostenute dai genitori pari al 19% sul totale delle spese annue documentate, sostenute fino ad un massimo di 632 euro.

#### NOVITA' BONUS NIDO

**La manovra introduce un ulteriore buono nido destinato a tutte le famiglie (indipendentemente dal reddito) che hanno un figlio nato a partire dal primo gennaio 2016 iscritto all'asilo nido: parliamo di un contributo di 1.000 euro annui, corrisposti in 11 mensilità, per tre anni. Per tale bonus non ci sono limiti di reddito.**

**Unico vincolo** è quello che il bambino deve rimanere iscritto al nido tutto l'anno, pena una riduzione.

Va precisato, inoltre, che qualora si fruisca del Voucher asili Nido, non sarà possibile usufruire anche della detrazione fiscale prevista per le spese documentate di iscrizioni in asili nido sostenute dai genitori pari al 19% del totale sul totale delle spese annue documentate, sostenute fino ad un massimo di 632 euro.

**Viene, infine, esclusa la cumulabilità del beneficio con il voucher baby sitter e asili nido.**

**La tabella sottostante riepiloga tutti i bonus per le neo mamme previste dalla legge di Bilancio 2017.**

francoiannaccone.ilponte@gmail.com

BONUS	IMPORTO	REQUISITI
Bonus mamma domani	800 euro una tantum	dal settimo mese di gravidanza e non è collegato al reddito
Bonus bebè	80 euro al mese per i primi tre anni del bambino	Isee inferiore ai 25.000 euro (si raddoppia per Isee sotto i 7.000 euro)
Voucher nido e baby sitter	600 euro al mese per 3/6 mesi	non fruizione del congedo parentale
Buono nido	1.000 euro all'anno	senza limiti di reddito.



## PER LE DONNE CHE VANNO IN CHIESA MENO MALATTIE E VITA PIU' LUNGA



**Il responsabile dell'analisi, il Professor Tyler J VanderWeeler (di chiare origini olandesi) della Chan School Public di Harvard, con i suoi collaboratori ha valutato la correlazione tra i soggetti che frequentano i luoghi di culto e partecipano a funzioni religiose e la mortalità in un gruppo di donne seguite con un questionario per ben 16 anni**



**Gianpaolo Palumbo**

**Il nostro è noto per essere un settimanale cattolico e questa settimana parleremo di una ricerca che va a favore di coloro i quali frequentano i luoghi di culto cattolici o protestanti che siano.**

La notizia di cui parliamo, per altro pubblicata nel maggio dello scorso anno sulle riviste scientifiche, riguarda **le donne che vanno spesso in chiesa e che presentano meno patologie ed una vita più lunga rispetto ai soggetti dello stesso sesso che non frequentano i luoghi di culto.** L'indagine è stata condotta con la collaborazione della **Nurses' Health Study** (notissima associazione degli infermieri degli Stati Uniti d'America) e pubblicata sulla rivista dell'associazione dei medici americani (**JAMA**) e, fin da quando è apparsa la prima volta on line, invece di dare delle risposte, in realtà ha generato una serie infinita di domande. Nell'editoriale che accompagnava il numero della rivista, il direttore responsabile sottolineava che non si poteva non tener conto dei risultati ottenuti in considerazione del numero delle persone arruolate e della lunga durata del controllo a distanza. **Quindi andare in chiesa per il sesso femminile, a parte la religiosità dell'atto, riduce il rischio di mortalità per ogni tipo di causa ed in particolare per i tumori e per le malattie cardiovascolari.** Il responsabile dell'analisi, il **Professor Tyler J VanderWeeler** (di chiare origini olandesi) della **Chan School Public di Harvard**, con i suoi collaboratori ha valutato la correlazione tra i soggetti che frequentano i luoghi di culto e partecipano a funzioni religiose e **la mortalità in un gruppo di donne seguite con un questionario per ben 16 anni.** Diverso era il credo religioso di appartenenza, ma la stragrande maggioranza dei soggetti aveva dichiarato di essere cattolico o protestante. **Il tutto è iniziato nel 1996 con l'arruolamento di ben 75mila donne** (infermiere)

e di queste **14mila** avevano riferito di recarsi in chiesa più di **una volta a settimana, 30mila una volta a settimana, 12mila meno di una volta a settimana e quasi 18mila di non andarci mai.** Le caratteristiche del gruppo più "assiduo" riguardavano la mancanza di depressione, il non avere il vizio del fumo

e di essere quasi tutte coniugate. **Dopo 16 anni di follow up** si sono registrati **13.500 decessi: 2.700 per malattie cardio-vascolari e 4.400 per cancro.** A conti fatti si è avuto un dato importante e cioè che le grandi "frequentatrici" di luoghi di culto hanno presentato una percentuale di **rischio di mortalità del 33% in meno rispetto alle donne che non si erano mai permesse di entrare in una chiesa.** Coloro le quali avevano l'abitudine di andare una volta a settimana avevano anch'esse un "premio", nel senso che il loro



rischio scendeva **al 26%, e quelle che andavano meno di una volta a settimana la riduzione di mortalità era del 13%.** Gli autori hanno interpretato questi dati certi positivi grazie al ruolo che svolge la vita in comune, la socializzazione anche fuori dai luoghi di culto, senza tener conto che la mancanza di sintomatologia depressiva e di fumo hanno giocato di molto a favore del rischio della mortalità. **Questo successo si spiega anche con il fatto che la maggior parte dei soggetti testati - come abbiamo già detto- era costituito da infermiere, ed in più**

**cristiane, bianche, che percepivano un ottimo salario e sapevano in qualità di paramedici organizzarsi uno stile di vita quanto più salutare possibile** (leggi a riguardo il dato della mancanza del fumo). La scoperta sicuramente è venuta fuori analizzando dei dati che dovevano condurre

ad altre conclusioni di epidemiologia. Manca per correttezza scientifica il riscontro su una popolazione che non va in chiesa e che non fa l'**infermiere di professione.** Non è ipotizzabile l'organizzazione di un trial clinico con il riscontro con chi non va in chiesa ma ha identiche abitudini lavorative e familiari. Lo studio comparativo con le infermiere con stesse caratteristiche mostra nettamente la "**sconfitta**" per chi non va in chiesa. Gli autori però in-

sistono nel sottolineare di non sottovalutare l'aspetto che loro hanno evidenziato perché è vero che il rapporto tra andare in chiesa ed avere ridotto il rischio di morte è evidente, ma la religione e lo spirito possono essere una risorsa per la salute dell'uomo. **Il Professor Vanderweeler** chiude il suo sforzo scientifico durato sedici lunghi anni con il suggerimento ai medici di valorizzare e tenere in giusta considerazione la spiritualità dei propri pazienti. **Il Professor Dan G. Blazer della Duke University,** autore dell'articolo introduttivo allo studio sulle abitudini religiose delle 75mila infermiere Nordamericane e la ridotta mortalità invita a "**focalizzarsi sui dati, né più né meno, e non cercare di generalizzare oltre l'evidenza.**" E successivamente si chiede: "**ma allora qual è la lezione di questo studio?**" Lui stesso si dà la risposta: "**L'associazione statistica emersa da questa analisi è decisamente solida e importante; non è possibile ignorarla e certo merita di essere indagata a fondo.**" Anche noi ne siamo convinti.

*Il Professor Vanderweeler chiude il suo sforzo scientifico durato sedici lunghi anni con il suggerimento ai medici di valorizzare e tenere in giusta considerazione la spiritualità dei propri pazienti*

[gianpaolopalumbo.ilponte@gmail.com](mailto:gianpaolopalumbo.ilponte@gmail.com)



# DERMOPATIE E MALATTIE DA FREDDO



**Raffaele Iandoli**

Geneticamente il nostro corpo è capace di adattarsi al clima dipendente della latitudine in cui si nasce. In prossimità dell'equatore, la pelle è più scura perché deve resistere a una maggior esposizione al Sole. La melanina in questi casi aumenta non per fattori razziali ma solo per rendere più resistenti a fattori ambientali avversi, quali gli ultravioletti, che possono provocare scottature e avere effetti cancerogenetici se si ha la pelle chiara. Nei Paesi nordici la pelle è più chiara perché altrimenti la scarsa irradiazione solare di quelle aree geografiche non sarebbe sufficiente ad attivare i precursori della vitamina D e si soffrirebbe di malattie da deficit di tale sostanza (il rachitismo).

In modo analogo la risposta alle differenze di temperatura si avvia sempre nella cute attraverso specifici recettori, delle strutture nervose specificamente organizzate come dei sensori, chiamati corpuscoli di Krause. Quando questi corpuscoli sono stimolati da una diminuzione della temperatura, emettono un impulso nervoso che è decodificato dal nostro cer-



vello e che ci avvertirà che dobbiamo riscaldare il nostro corpo e mangiare di più.

All'attivazione dei corpuscoli di Krause è dovuta la prima reazione d'adattamento al freddo, ovvero la comparsa della **pelle d'oca**. La nostra pelle si raggrinzisce e diviene ruvida a causa della contrazione dei muscoli erettori dei peli. Questi si trovano nel derma, collegati ai peli. Quando si contraggono producono energia cinetica e i nostri peli cambiano posizione ma, nello stesso tempo, l'energia cinetica si trasforma in energia termica non potendo scomparire per la prima legge della termodinamica. Tale produzione d'energia è sufficiente per compensare piccole variazioni di temperatura ma non per le perdite di calore legate a un clima gelido

*Per vincere il freddo non è sufficiente vestirsi bene e riscaldare gli ambienti in modo adeguato, occorre anche aumentare la temperatura interna del corpo, obiettivo che si raggiunge aumentando la quantità di cibo ingerito. Per tale motivo nei Paesi dell'Europa Settentrionale, prima di uscire da casa si consumano alimenti ricchi di grassi animali e zuccheri, una fonte di energia per il pronto impiego*

come quello che stiamo vivendo in questi giorni.

In tali circostanze, per ridurre la perdita di calore occorre indossare indumenti pesanti ed aumentare il calore dell'ambiente in cui si vive. Ad esempio, se una grossa stanza quale un'aula scolastica è riaperta dopo le vacanze di Natale, dovrà essere riscaldata accendendo i termosifoni o l'aria condizionata **almeno due ore prima** dell'ingresso degli alunni nelle aule, dando in questo modo tempo sufficiente ai radiatori di superare la latenza termica del materiale di cui sono fatti (ferro, ghisa, o quant'altro) e di riscaldare adeguatamente l'ambiente. Se ciò non avviene, le aule saranno fredde e non idonee al benessere e all'apprendimento di bambini e ragazzi che dovranno rimanere fermi e concentrati per almeno cinque ore indossando un grembiolino di cotone. A evitare ciò negli uffici comunali l'impianto di riscaldamento entra in fun-

cool è un vasodilatatore e, di conseguenza, determina un aumento della perdita di calore interno del corpo attraverso la cute. La caffeina, provocando un aumento del ritmo cardiaco, accelera la velocità del sangue facilitando la dispersione di calore nei vasi.

**All'attivazione dei corpuscoli di Krause è dovuta la prima reazione d'adattamento al freddo, ovvero la comparsa della pelle d'oca. La nostra pelle si raggrinzisce e diviene ruvida a causa della contrazione dei muscoli erettori dei peli. Questi si trovano nel derma, collegati ai peli. Quando si contraggono producono energia cinetica e i nostri peli cambiano posizione ma, nello stesso tempo, l'energia cinetica si trasforma in energia termica non potendo scomparire per la prima legge della termodinamica. Tale produzione d'energia è sufficiente per compensare piccole variazioni di temperatura ma non per le perdite di calore legate a un clima gelido come quello che stiamo vivendo in questi giorni**

Occorre quindi mangiare adeguatamente e vestirsi in modo appropriato.

Ciò non è stato possibile per **un uomo di 43 anni morto di freddo dopo una nevicata di 48 ore**, rifugiatosi in ciò che resta di in un locale commerciale fatiscente noto con il nome di "Mercatone", che venne abbandonato dai commercianti pochi anni dopo l'inaugurazione. Un'opera inutile, dove "Angelo" un senzatetto italiano, ha perso la vita a meno di cento metri dal Palazzo Comunale e dalla Sede Vescovile. Probabilmente un miglior impiego del denaro pubblico consentirebbe di non morire di fame e stenti nel ventunesimo secolo. Per non essere razzisti sembrerebbe opportuno fornire anche ai poveri italiani almeno lo stesso aiuto che si fornisce agli extra comunitari, ospitati in residence di lusso e grandi hotel.

[raffaeleiandoli.ilponte@gmail.com](mailto:raffaeleiandoli.ilponte@gmail.com)

## LA DEPRESSIONE DA UN PUNTO DI VISTA CLINICO E TEOLOGICO

La depressione è una malattia e non uno stato d'animo che dopo un certo tempo passa e non torna più.

Induce sofferenza e richiede cure continue come altre malattie del corpo quali il diabete o l'infarto, ma il dolore nella depressione non coinvolge tanto il corpo quanto la mente e l'anima.

La depressione cronica nella sua evoluzione, in genere, può essere divisa in 3 fasi:

L'individuo sta male, non ha voglia di fare niente, non vede senso in quello che fa, ogni cosa da affrontare sembra difficile.

Le medicine, dopo lungo tempo (in genere dopo 2 mesi), cominciano a funzionare e piano piano il malato ricomincia a sorridere e affrontare la vita in modo attivo.

Il reinserimento, quest'ultima fase dipende molto da noi e la nostra relazione con Dio Padre. Dopo un periodo di attività fisica il malato cerca qualcosa di più, si comincia a fermare nel silenzio, prega e ascolta. Cerca quello che dà vero senso alla nostra vita e alla nostra attività.



Proviamo a caratterizzare un po' meglio tutte le 3 fasi.

Quello che serve nella vita è, in fondo, un'attività fisica, un lavoro, un'occupazione che dà un senso della vita e fa sentire soddisfatti. Secondo la definizione attualmente data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità star bene significa "vivere un corretto equilibrio psico-fisico". Questa definizione sottolinea l'importanza della serenità psichica per il mantenimento di un completo stato di salute.

Secondo la nostra Costituzione l'Italia è "una repubblica fondata sul lavoro" ma il costante aumento della disoccupazione, in particolare femminile e giovanile, contrasta con questo fondamentale principio giuridico. Una così netta frattura nelle regole giuridiche non può che riversarsi negativamente sulla vita di ogni singolo cittadino e quindi

**Trovare la forza in sé stessi, ricordando che Dio Padre è ancora più vicino quando si soffre**

sulle condizioni dell'intera società.

L'aumento degli atti di violenza familiari quali il femminicidio, l'abbandono dei neonati, i figli che uccidono i genitori per motivi futili, genitori che si suicidano insieme ai figli dopo la perdita del lavoro, sono eventi sempre più frequenti che derivano dall'aver disatteso, da parte dei leader politici, un principio costituzionale fondamentale e non aver favorito lo sviluppo sociale così da raggiungere la completa occupazione.

Parallelamente alla disoccupazione è aumentata non solo la violenza sociale, ma anche il numero di ammalati di depressione.

La depressione non sempre si può spiegare con l'obiettiva mancanza di qualche cosa. Può iniziare all'improvviso senza una causa ben chiara in un determinato momento

maci fanno sentire meglio, soprattutto quando ritorna la voglia di fare diverse cose. In questa seconda fase servono oltre a cose concrete, cose da fare, anche piccole soddisfazioni tangibili. Per la donna può essere qualche vestito nuovo, un regalo del marito,

***Secondo la definizione attualmente data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità star bene significa "vivere un corretto equilibrio psico-fisico". Questa definizione sottolinea l'importanza della serenità psichica per il mantenimento di un completo stato di salute***

della vita di chiunque.

Servono solo le medicine per guarire e tornare a una vita normale?

E' sicuramente indispensabile farsi visitare dal medico psichiatra e lasciare a lui il giudizio sulla cura con i farmaci. In genere il medico decide di cominciare con una cura farmacologica.

Le medicine specie nella fase iniziale sono molto importanti. Non bastano le chiacchiere della famiglia e degli amici tipo "tutto passa, non ti preoccupare, combatti", etc. Tutto questo è vero e serve per non far perdere il coraggio, ma molte volte non basta. Le medicine antidepressive non funzionano purtroppo subito, molte volte servono 2 mesi per sentirsi meglio. Questo periodo di tempo giustamente non è facile né per il malato né per la famiglia e gli amici.

Un sollievo finalmente viene quando i far-

una serata con il film preferito. Per l'uomo può essere nuovo computer, un piccolo viaggio, un libro interessante, o altra cosa concreta che aiuti a uscire dalla fase di oscurità indotta dalla malattia.

La terza fase è completamente diversa. L'Uomo che, nel corso della sua vita, ha stabilito una relazione individuale con Dio, che ha esperienza della Fede, decide di avvicinarsi al Creatore. Se cerca Dio nel silenzio, nella preghiera, Dio entra nel suo aperto cuore e gli parla.

Con la sua Parola il Signore porta la pace e dà un vero senso alla vita. Nessuna attività dell'uomo ha senso se non è rivolta verso quello che è l'UNICO senso di qualsiasi lavoro, per coloro che credono. Ma il Signore non abbandona nemmeno l'ateo, lasciando il gregge per cercare la pecora smarrita.

Ewa Czukwinska  
ewa.czukwinska@gmail.com



# “A TUTTO CUORE”



Lo slogan scelto dalla Pontificia Opera dell'Infanzia Missionaria per questa giornata è stato “A tutto cuore” per invitare i ragazzi missionari ad aprirsi al mondo, in ogni luogo in cui vivono, sempre pronti a partire per portare a tutti un cuore pieno di amore



Pasquale De Feo

**Il 6 gennaio scorso abbiamo celebrato la festa dell'Epifania, cioè la manifestazione di Gesù ai Re Magi** venuti dall'Oriente guidati dalla Stella della Fede che illumina il mondo. **E' la festa della manifestazione del Bambino**

nato a Betlemme da parte dei Re che sono dei personaggi misteriosi, difficili da identificare, dei camminatori che seguono una stella. Sono uomini che si sono messi in cammino e in ricerca. Hanno trovato ciò che cercavano e anche noi dobbiamo essere “segno” per condurre al Messia i nostri fratelli e sorelle. In questa domenica, in tante parrocchie della nostra diocesi è stata celebrata anche la Giornata Missionaria dei Ragazzi,

dove i bambini e i ragazzi hanno pregato e raccolto le offerte per i bambini e i ragazzi di tutto il mondo. **“I bambini aiutano i bambini”**, cioè i ragazzi sono missionari dei ragazzi. Lo slogan scelto dalla Pontificia Opera dell'Infanzia Missionaria per questa

giornata è stato **“A tutto cuore”** per invitare i ragazzi missionari ad aprirsi al mondo, in ogni luogo in cui vivono, sempre pronti a partire per portare a tutti un cuore pieno di amore.

**“A tutto cuore”, perché i bambini hanno un grande cuore.**

Un cuore che vede dove c'è bisogno e voglia di agire di conseguenza. Loro hanno una grande sensibilità alle necessità degli altri bambini. Quando osservano immagini o fotografie di coloro che hanno la loro stessa età, che vivono in Paesi poveri, che non hanno nulla come l'affetto di una famiglia, una casa, servizi igienici, cibo, vestiti, libri, quaderni, giocattoli, scatta in loro uno spirito generoso che si manifesta nella loro disponibilità a condividere. I nostri bambini e ragazzi sanno

superare i pregiudizi della cultura, della razza e della religione. Questa è un'occasione importante che non termina con la celebrazione di una giornata, ma deve durare per tutta la vita perché ci riporta all'universalità della Chiesa, coinvolgendo i

*Sono 110 i Paesi che si impegnano costantemente in questa gara di solidarietà che vuole avere davvero le dimensioni dell'universalità nella più assoluta gratuità*

ragazzi nell'impegno missionario, sensibilizzando alla solidarietà e attraverso i ragazzi le comunità intere a favore dei progetti per i più piccoli e sfortunati della Terra. **Sono 110 i Paesi che si impegnano costantemente in questa gara di solidarietà che vuole avere davvero le dimensioni dell'universalità nella più assoluta gratuità.** E' bello pensare come i bambini possono creare il valore di questa universalità della Chiesa nella giornata dell'Epifania. Perché non si tratta di sostenere un solo bambino, ma di dare a tutti i bambini la possibilità di vivere dignitosamente la loro infanzia a volte rubata



dalle mani degli adulti. Le raccolte realizzate ogni anno nelle nostre parrocchie hanno contribuito insieme alle altre diocesi alla capacità di essere in sintonia con i bambini più vulnerabili e grazie a questa sensibilità è stato possibile realizzare tanti progetti per l'educazione, l'evangelizzazione, per la salute e la vita in ben 37 Paesi. **Anche quest'anno le offerte raccolte nelle nostre parrocchie nel giorno dell'Epifania, inviate all'Ufficio Missionario Diocesano, saranno trasmesse poi alla Pontificia Opera dell'Infanzia Missionaria per favorire i nuovi progetti per l'infanzia che l'Opera ha in programma nei vari Paesi in via di sviluppo.**

[pasqualedefeo.ilponte@gmail.com](mailto:pasqualedefeo.ilponte@gmail.com)

## LITURGIA DELLA PAROLA: III DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO

+ Dal Vangelo secondo Matteo 4,12-23

Quando Gesù seppe che Giovanni era stato arrestato, si ritirò nella Galilea, lasciò Nazaret e andò ad abitare a Cafarnaon, sulla riva del mare, nel territorio di Zabulon e di Neftali, perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta Isaia: «Terra di Zabulon e terra di Neftali, sulla via del mare, oltre il Giordano, Galilea delle genti! Il popolo che abitava nelle tenebre vide una grande luce, per quelli che abitavano in regione e ombra di morte una luce è sorta». Da allora Gesù cominciò a predicare e a dire: «Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino». Mentre camminava lungo il mare di Galilea, vide due fratelli, Simone, chiamato Pietro, e Andrea suo fratello, che gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. E disse loro: «Venite dietro a me, vi farò pescatori di uomini». Ed essi subito lasciarono le reti e lo seguirono. Andando oltre, vide altri due fratelli, Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, che nella barca, insieme a Zebedeo loro padre, riparavano le loro reti, e li chiamò. Ed essi subito lasciarono la barca e il loro padre e lo seguirono. Gesù percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni sorta di malattie e di infermità nel popolo.

Venne a Cafarnaon perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta Isaia.

**Tutto in un'indicazione:** "Il regno dei cieli è qui", **in un comando:** "Convertitevi", in un invito: "Seguitemi". Tre parole allacciate tra loro. **Primo.** Il Signore è in mezzo a noi. Il suo Regno c'è perché Satana è vinto. Non c'è posto per entrambi; uno solo è il Kyrios, il Signore. Da qui l'appello alla scelta di Dio e alla rinuncia del male perché si compia la profezia di Isaia e sul popolo "immerso nelle tenebre" e su coloro che "dimoravano in terra e ombra di morte" si alzi una grande luce. Dopo l'attività di Giovanni il Battista, il ministero pubblico di Gesù inizia proprio dalla Galilea, terra di tutte le genti e ponte fra Israele e il resto del mondo, perché la persona di Gesù è vista come il sorgere del sole, come l'aurora del giorno nuovo; in Lui la nostra notte si apre al giorno di Dio. **Secondo.** Gesù, fin dall'inizio, non fa prediche morali, né offre spiegazioni filosofiche, ma invita alla conversione, al cambiamento di mente e di cuore, di occhi e di vita. Volgersi alla vita, alla luce, è l'unica condizione per entrare nel giorno che è già arrivato in Gesù e che è il Regno del Padre dove noi viviamo da figli e da fratelli. **Terzo.** Chi si "converte", chi cambia la direzione dei propri passi, va dietro a Gesù. La fede cristiana è tutta qui, non innanzitutto una dottrina o una pratica, ma una relazione personale con Gesù, una sequela in risposta ad una chiamata. Per questo che il Cristianesimo, fin dalle origini, fu chiamato "cammino", "via". **Tutti noi, "pescati"** dall'amore di Dio nel fondo della paura e dello smarrimento, diventiamo a nostra volta pescatori-di-uomini come Pie-



tro e Andrea, come Giacomo e Giovanni. Il racconto di queste due chiamate è emblematico di ogni vocazione: inizia con Dio che ci viene incontro e termina con noi che andiamo dietro a Lui. Non conta quello che si lascia. Il Regno porta con sé, sempre, la promessa e la misura del centuplo. Cento volte tanto in case, campi, madri, fratelli. **Oggi la parola fratello** risuona quattro volte per ricordarci la chiamata alla fraternità universale. Figli di Dio, fratelli fra noi. In tempi notturni ascoltiamo l'eco della domanda di Isaia: "Sentinella, quanto resta della notte?". E la sentinella rispose: "Viene il mattino... convertitevi, venite!". La notte finisce quando vedi un uomo e lo riconosci fratello. **"Venite" e "vi farò":** si diventa pescatori solo dopo aver imparato ad andare dietro a Gesù. Questa è l'unica cosa che dobbiamo fare, il resto lo fa Lui. **L'arazzo di Raffaello** È rappresentata la vocazione di Pietro dopo la pesca miracolosa. Un paesaggio mattutino incantevole. Sull'acqua limpida dai molti riflessi, le due barche piccole per far risaltare i personaggi. Gesù è maestoso e calmo. Gli altri sono emozionati per il miracolo. Pietro e Andrea riconoscono il Salvatore e lo adorano. Sull'altra barca Zebedeo e i suoi due figli sono ancora assorti nel lavoro.

Angelo Scepaccerca

## ALLA LUNA...

di Pierluigi Mirra



Sentinella nelle notti del mondo,  
ti alzi insieme alla prima stella,  
e percorri il tuo giro di ronda.  
Saluti i cani che abbaiano nel buio,  
e gli uccelli rapaci in cerca di preda,  
o chi si ritira sul tardi la sera,  
o che di notte veglia sulla città.  
Se vedi da lassù cose strane  
il tuo faccione sembra arrossire,  
ma ti torna il grande sorriso,  
quando, guardando nelle case illuminate,  
vedi l'amore, la tenerezza e la gioia.  
E quando ti avvia a chiudere l'uscio  
per ritirati, salutando l'alba c'arriva  
pensi che forse tra le gente che conti  
c'è ancora tanta bontà e vita nel tempo,  
e ciò ti porta a sorridere ancora.

## il ponte

Settimanale cattolico dell'Irpinia associato alla Fisc



Proprietà Diocesi di Avellino

Fondazione "Opus solidaritatis pax onlus"

Editrice "Coop. Il Ponte"

Direttore responsabile Mario Barbarisi

### Redazione:

Via Pianodardine - 83100 Avellino

fax 0825 610569

Stampa: International Printing - Avellino

Registrazione presso il Tribunale di Avellino  
del 22 dicembre 1975

Iscrizione al RNS n. 6.444

Iscrizione ROC n. 16599



# LA CHIESA DI S. ANTONIO ABATE

**La chiesa di S. ANTONIO ABATE diede il nome ad un quartiere molto popolato. Essa venne costruita lungo la via PUBBLICA SALERNITANA.** Secondo gli storici era presente nell'elenco dei beni del **CAPITOLO di AVELLINO nel 1584.** In seguito venne chiamata la chiesa di **SAN GENNARO.** Infatti gli abitanti della zona venerarono un busto in argento del XVII secolo. Questa statua veniva conservata nella **CATTEDRALE** e durante la ricorrenza della festività del Santo veniva portata in processione sino alla chiesa. Con il terremoto del 1732 gli abitanti del quartiere contribuirono alle spese per la ristrutturazione della chiesa, che venne inaugurata nel 1745. In quegli anni la nostra città viveva un periodo di splendore. Lungo quella strada passavano ogni giorno centinaia di persone e molti erano i commercianti e gli artigiani che vivevano grazie al loro lavoro. **Nacque in quel periodo anche la confraternita di S. GENNARO che durante le processioni si distingueva dalle altre dalla veste, con cingolo e mozzetta di color viola, il gonfalone e l'incensiere.** Con la costruzione del PONTE della FERRIERA (1820) che sostituì la via SALERNITANA, il borgo ebbe una vera e propria decadenza. Il degrado aumentò quando ci fu in quella zona la costruzione del macello che rendeva l'aria irrespirabile. Agli abitanti di S. ANTONIO ABATE non restava che il conforto di quella chiesa che negli



anni fu sempre molto affollata ed ebbe un ruolo molto importante. Una lapide del 1875 testimoniava la partecipazione popolare per i lavori di ristrutturazione che furono realizzati grazie all'interessamento del **Vescovo Gallo.**

La chiesa dedicata a **S. GENNARO** fu ampliata e rimessa a nuovo. Purtroppo dopo soli tre anni (1878) ci fu una disastrosa alluvione. L'acqua invase la chiesa e la statua della "**MADONNA de la SALETTE**" venne ritrovata presso il molino di S. SPIRITO.

**La chiesa di S. ANTONIO ABATE; conosciuta come CHIESA di S. GENNARO e poi come chiesa di S. MARIA de la SALETTE, il 20 novembre 2013**

**dal VESCOVO FRANCESCO MARINO e dalla CURIA di AVELLINO** è stata data ai religiosi ucraini che nella nostra città superano le 2000 unità. Nella nostra antica chiesa essi si incontrano e pregano secondo il loro rito greco cattolico ucraino. Se ci capita di passare per quella vecchia strada ogni domenica vediamo tanta gente. **Il 7 gennaio quando essi festeggiano il loro NATALE** secondo il calendario giuliano, si vedono all'esterno della chiesa e occupano tutta la strada. Sono davvero tanti e i loro volti sono felici perché in quella chiesa sono come a casa loro.

**Antonietta Urciuoli**

## LAVORO OFFRESI

*Si cercano Agenti*

*Pubblicitari da formare  
e da inserire in organico*

*esterno*

*Per le zone di Avellino  
e Provincia*

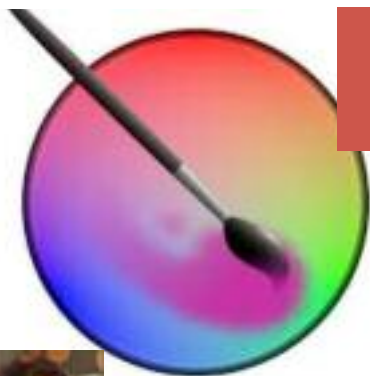
Telefonare il Lunedì  
dalle 16.00 alle 18.00  
allo 0825610569

**Segui il giornale,  
gli eventi della Città  
e della Diocesi**

**sul sito internet:**

**[www.ilpontenews.it](http://www.ilpontenews.it)**

# PIANETA WEB TREPUNTOZERO a cura di Mirko Bianco



## KRITA: IL SOFTWARE GRATUITO A SERVIZIO DEL TUO ESTRO



**Krita** è un software di **disegno e illustrazione digitale** libero e gratuito. Progettato principalmente come applicazione per il disegno e la pittura digitale consente di realizzare dal nulla disegni e loghi, ma ha anche ampie funzioni utili per il fototocco. Krita era un prodotto professionale (Krita Studio) prima di divenire gratuito e

libero; il supporto professionale, ancora oggi, viene fornito dal team di sviluppo e le indicazioni sono reperibili sul sito ufficiale. Come già anticipato Krita è un **software libero**, risulta annoverabile quindi, nel giro dei migliori tra quelli gratuiti, essendo stato progettato e realizzato da una community attiva di appassionati ed è migliorabile da chiunque ne possieda le competenze e voglia di partecipare. Il software può essere scaricato, per **Windows, Mac, Linux**, dal sito ufficiale (<https://krita.org/en/download/krita-desktop/>), mentre su Steam ([store.steampowered.com/app/280680](https://store.steampowered.com/app/280680)) è acquistabile la versione a paga-

mento **Krita Gemini**, più stabile e completa. Una volta scaricato e installato, si potrà procedere immediatamente all'utilizzo. Krita è leggero e non richiede un pc eccessivamente performante, ma è comunque consigliabile, per un lavoro su template di minimo 2k di risoluzione la seguente configurazione minima: 8Gb di RAM, un processore dual core Intel i3 o AMD FX o AMD A6 e una scheda grafica Nvidia/AMD di fascia media. In realtà basterebbe anche meno per consentire a Krita di partire, ma il lavoro potrebbe rallentare se imponente, quando costituito da decine di livelli, template oltre il 4k.

mentamento **Krita Gemini**, più stabile e completa. Una volta scaricato e installato, si potrà procedere immediatamente all'utilizzo. Krita è leggero e non richiede un pc eccessivamente performante, ma è comunque consigliabile, per un lavoro su template di minimo 2k di risoluzione la seguente configurazione minima: 8Gb di RAM, un processore dual core Intel i3 o AMD FX o AMD A6 e una scheda grafica Nvidia/AMD di fascia media. In realtà basterebbe anche meno per consentire a Krita di partire, ma il lavoro potrebbe rallentare se imponente, quando costituito da decine di livelli, template oltre il 4k.

## Questa è la nostra forza...





# PIANTE OFFICINALI: IL PINO



**NOME SCIENTIFICO:** *Pinus sylvestris* è un albero sempreverde dalla chioma espansa, che appartiene alla famiglia delle *Pinacee*

**ORIGINE:** presente in pianura come in alta montagna, il Pino è diffuso dall'Europa sud-occidentale fino alla Norvegia e all'Asia Orientale, ai bordi del circolo polare artico, si trova anche in Scozia, nella Sierra Nevada e sui Pirenei, nella penisola balcanica e nel Caucaso.

Il Pino è una pinata **diffusa dalla pianura all'alta montagna**. È molto frequente su tutta la catena alpina ed occupa anche una piccola area dell'Appennino Settentrionale. Viene anche coltivato per effettuare distesi rimboschimenti.

Il pino è una pianta che ama stare in **piena luce**; predilige i terreni sciolti e sabbiosi dei litorali marittimi. È molto usuale la formazione di pinete vicino alle spiagge e fra le dune, dove è possibile trovare il pino con altre piante tipiche della macchia mediterranea.

Nel suo areale si trova dal livello del mare fino alla fascia subalpina.

**In Italia** si trova, non uniformemente distribuito, dall'Appennino ligure-emiliano, al bordo meridionale delle Alpi e Prealpi, nella parte oc-

cidentale e centrale dell'areale italiano, forma spesso boschi puri mentre nella parte orientale, si associa spesso con larice ed abete rosso e più a est anche con pino nero var. austriaca.

**Habitat:** Può giungere al limite altitudinale del bosco nella zona alpina ma, nelle nostre zone, forma boschi a quote relativamente basse; in molte zone, a occidente in stazioni difficili con crescita stentate anche per la concorrenza di altre conifere ma in particolare di latifoglie, arriva all'alta Pianura Padana, mentre nelle zone orientali forma boschi misti nelle vallate prealpine su suoli alluvionali recenti a quote di 400-500 m.

**DESCRIZIONE:** Il **fusto**, peloso, raggiunge un'altezza di 60 cm. di tipo legnoso. Le **foglie**, lanceolate, con il picciolo e il margine seghettato, hanno numerose ghiandole, da cui emana il caratteristico profumo, sono piene di oli essenziali. I **fiori**, ad infiorescenza, sono piccoli e di colore rosa, bianco o anche viola. Il **frutto** è a forma di capsula contenente 3-4 semi che difficilmente portano alla riproduzione della pianta.

**COMPONENTI CHIMICI:** Un olio essenziale ricco di mentolo e mentone; Enzimi (ossidasi e perossidasi); vitamina C; acido fenolico e acido caffeinico; flavonoidi e tannini e carotene.

**USO:** La **Tisana** (fino a mezzo litro al giorno) aiuta a digerire e rende fresco l'alito: far bollire 1 litro d'acqua e versarla su una manciata di foglie fresche (o 2 cucchiaini di menta secca). Lasciare in infusione 5 minuti, poi filtrare. Bere tiepida e senza zucchero. È sconsigliata nelle ore serali, poiché potrebbe disturbare il sonno. Combatte la nausea. L'infuso caldo e l'essenza sono rimedi efficaci nella **cura di malattie da raffreddamento**.

Il **Massaggio tonificante:** utilizzare 3-5 gocce di olio essenziale di menta diluite in 30 cc di olio di mandorle dolci o di semi di sesamo. L'olio essenziale è consigliato per effettuare dei **suffumigi** nel caso di raffreddore, basta versarne poche gocce in un litro d'acqua bollente e respirare i vapori che si sprigionano. Nel caso di **punture di insetti** è sufficiente frizionare la parte lesa con una goccia di olio essenziale.

È un efficace **collutorio** per rinfrescare l'alito e per l'igiene orale.

**STORIA:** Ovidio lega il nome di questa pianta a quello della ninfa "Myntha", creatura di bellezza straordinaria trasformata, secondo la leg-

genda, nella pianta della menta da Proserpina, moglie gelosa di Plutone: il caratteristico profumo fu l'ultimo gesto d'amore del dio.

La Bibbia racconta che gli ebrei la usavano per profumare le mense ed elevare lo spirito.

Per Greci e Romani le spose, per essere gradite agli sposi, ne intrecciavano i fusti fioriti ed odorosi nelle corone nuziali. Nell'Ottocento si affermò il convincimento che questa erbacea avesse solo la virtù di stimolare l'apparato digerente.



**PROPRIETA':** la pianta ha una generale azione **anestetica locale** sulle mucose e sulla pelle, perché dopo una iniziale vasocostrizione genera vasodilatazione. L'**azione analgesica** la rende utile rimedio contro le cefalee e emicranie di tipo tensivo, con riduzione del dolore. L'applicazione di una soluzione di mentolo su fronte e tempie allevia l'emicrania, nausea, vomito e intolleranza alla luce e ai rumori. Grazie ai polifenoli, ha anche **azione antisettica**, antiparassitica e germicida.

È **decongestionante e balsamica** (contro raffreddore, tosse e febbre da raffreddamento), perché ha un'azione rinfrescante, decongestionante e fluidificante delle secrezioni dell'apparato respiratorio; perciò ha anche un'efficace **azione cosmetica**. Per le sue doti **aromatiche** è utilizzata in cucina oltre che per la produzione di bevande, liquori e prodotti dolciari.

**CONTROINDICAZIONI:** Va usata con precauzione dalle persone affette da **gastrite** e ulcere. Può produrre irritazioni delle mucose, nausea, vomito vertigini ed aumento del reflusso gastroesofageo. Perciò se ne sconsiglia l'uso **in gravidanza, in allattamento** e in caso di glaucoma, disfunzioni alla tiroide e ipersensibilità verso uno o più componenti.

Francesca Tecce

## DESCRIZIONE:

Il **fusto**, peloso, raggiunge un'altezza di 60 cm. di tipo legnoso. Le **foglie**, lanceolate, con il picciolo e il margine seghettato, hanno numerose ghiandole, da cui emana il caratteristico profumo, sono piene di oli essenziali. I **fiori**, ad infiorescenza, sono piccoli e di colore rosa, bianco o anche viola. Il **frutto** è a forma di capsula contenente 3-4 semi che difficilmente portano alla riproduzione della pianta.

**PARCO  
COMMERCIALE  
MOVIEPLEX**

**SALDI FINO AL  
70%**



**DRIVE IN**  
CALZATURE

**SPORTIZZARE®**  
THE SPORT PROVIDER

**FIORELLARUBINO**

**PIAZZA ITALIA**

**Jennyfer** **CycleBand**  
0-14

**oltre**

**Mia**  
MAKE UP

**terranova**

**Cecchialottica**

**stellazeta**

**TATA**

**BLOOKER**  
ABBIGLIAMENTO UOMO

**MOVIEPLEX**

**OLD  
WILD  
WEST**

**MOVIECAT**  
FROM FERRARI ITALY

**McDonald's**

*crema & cioccolato*

**CINECAFÈ**  
CAFFETTERIA - LUNCH BAR

**COSMIC  
BOWLING**

**HAPPY/CASA**  
Sano

**EURO  
Spin**

**VIA N. SANTANGELO - MERCOGLIANO (AV)  
ORARIO CONTINUATO 9.30/21.30**