

# Bacheca

## Opinioni a confronto

### ● La Repubblica ha bisogno della monarchia?

Gentile Redazione, sovente e troppo volte abbiamo letto sui mass media italiani che le Monarchie sono in crisi, che c'è voglia di cambiamento e i sondaggi nelle relative Nazioni, danno vincenti i sostenitori dell'eventuale repubblica. Lasciamo perdere i pettegolezzi di ogni sorta, roba da spioni del buco della serratura, dove ogni gesto è considerato malamente e non si sa mai se i popoli sono veramente rabbiosi, come si dice, oppure vivono serenamente, in un contesto di piena libertà sociale e morale. In questi giorni la "sorpresa" per gli Italiani! Noi tutti condannati a vivere in perenne crisi economica e istituzionale, guardando le sceneggiate delle botte in Parlamento e tante altre tristi situazioni, apprendiamo che la Fiat si sposta e combinazione sceglie Olanda e Regno Unito per assolvere ai pagamenti di tasse e contributi, mentre il premier Letta ritorna da un "faticoso" viaggio nelle Nazioni del Golfo Persico, dopo aver chiesto aiuti e investimenti a sceicchi, emiri e sovrani arabi. Ma non ero scritto che la Repubblica "fondata sul lavoro" è la migliore di tutte? Adesso devi scoprire che le Monarchie assicurano benessere e vita sociale avanzata, per chi ha la fortuna di essere "suddito"! Noi l'abbiamo sempre detto, eredi di quella metà del Popolo italiano che votò Monarchia al referendum contestato del 1946, ma siamo stati derisi e calpestati, anche se abbiamo pagato tasse e collaborato al buon andamento della Nazione. Adesso dobbiamo ridere amaramente di quanto succede e di come si cerca di rimediare ai danni di una classe politica dedita a tutto, fuorché a pensare come il "buon padre di famiglia"! Sono argomenti che apprezzano in pochi o forse in maggioranza, quella silenziosa degli astenuti al voto a ogni tornata elettorale. Cordialmente.

**Carmine Passalacqua**  
Guardia d'Onore per Unione Monarchica Italiana

### ● Il professore Carlo Buscaglia scrive al sindaco di Tortona

Egr. Direttore su sollecitazione di docenti e personale di questo Liceo, nonché su precisa e formale richiesta delle R.S.U., ho informato l'Amministrazione Comunale di Tortona che i parcheggi a pagamento sono penalizzanti per gli operatori di questa scuola per i seguenti motivi: il Liceo Peano, a differenza delle altre scuole tortonesi, non dispone di adeguati parcheggi "liberi"; l'Amministrazione Comunale propone di restringere ulteriormente i limitatissimi spazi liberi mettendo a pagamento anche Via Turati; la proposta di un abbonamento agevolato per gli spazi blu è ritenuto ancora troppo esoso se consideriamo il breve periodo mattutino di occupazione. Sulla base di quanto esposto gli operatori del Liceo Peano chiedono di mantenere immutata la situazione attuale, poiché la nuova proposta aumenterebbe sicuramente la condizione di disagio che quotidianamente incontrano per il parcheggio. A disposizione per chiarimenti in merito.

**Prof. Carlo Buscaglia - Dirigente Scolastico**

### ● La storia di un presepe premiato nel concorso de "Il Popolo"

Reverendissimo Direttore, ho ricevuto l'attestato per la partecipazione al concorso "Il tuo presepe in cartolina", organizzato dal settimanale da Lei diretto. Posso garantirle che è stata una piacevole sorpresa anche perché la fotografia vi è stata inviata da mia figlia a mia insaputa. Il presepe che tutti gli anni allestisco ha una storia. Era l'anno 1940 ed il S. Natale era un pò triste in quanto mio padre era ricoverato in ospedale: al mattino andai di corsa a vedere l'angolo dei doni e con mia grandissima sorpresa ho trovato il presepe che mio papà mi aveva mandato. E' stata una giornata assai movimentata, con gran via via soprattutto di bambini per vedere il presepe in quanto in quell'epoca erano poche le famiglie dove veniva allestito il presepe. Mi spiace che la fotografia non rende perfettamente visibile tutto il presepe in quanto da moltissimi anni lo allestisco sotto la cappa del camino, davanti al quale ha sostato per scaldarsi il Santo don Luigi Orione, presente a Montalto per una cerimonia religiosa alla quale era stato invitato dal cugino di mio marito Antonio, don Luigi Casarini. Ringraziando Lei e tutta la redazione e porgo i più cordiali saluti.

**Piera Venuti Casarini - Montalto Pavese**

La Redazione si riserva la facoltà di ridurre i testi troppo lunghi che devono recare in calce firma leggibile e indirizzo del mittente.  
Indirizzate la vostra posta a:  
Il Popolo (Opinioni a confronto),  
P.ta De Amicis 1 - 15057 Tortona (AL)  
fax: 0131/821427, mail: ilpopolo@libero.it

a cura  
della Redazione



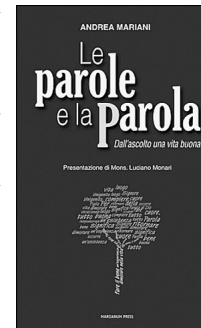
## Da leggere

Pino Farinotti  
E l'angelo partì da lei  
San Paolo  
Pp. 264  
Euro 14.50



Milano. Elena e Vanni, una coppia di giovani in carriera, portano avanti una storia complicata ma rischiarata da un figlio, Massimo, 8 anni. Quando il bambino comincia ad accusare problemi di salute, la loro vita - compreso il rapporto di coppia - si sgretola rapidamente. Massimo è affetto da una strana malattia di cui anche i medici non sanno cosa fare. È a questo punto che una donna, dolce e silenziosa, fa irruzione nella vita di Elena. Si chiama Maria. Le due diventano amiche, ma Elena non può che domandarsi chi sia Maria. Quella donna misteriosa porta con sé un'influenza positiva su chi incontra. È una strega, una maga, una santa? O forse...? Elena inizia a prendere in considerazione la possibilità che Maria sia proprio la madre di Gesù. Pino Farinotti, milanese, giornalista e critico di cinema, è titolare del "Farinotti", il dizionario dei film. Ha ottenuto riconoscimenti importanti, fra cui il Premio Bancarella Speciale nel 1991. Il suo romanzo "7 Km da Gerusalemme" è stato giudicato "Opera di interesse nazionale culturale". Nel luglio del 2003 il presidente Carlo Azeglio Ciampi, lo ha nominato "Benemerito della cultura e dell'arte".

Andrea Mariani  
Le parole e la Parola  
Marcianum  
Pp. 128  
Euro 13,00



Il libro offre una riflessione sul valore della parola e del silenzio che, lungi dal contraddirsi, si sostengono e si arricchiscono a vicenda. "La parola non è solo comunicazione di informazioni, ma esperienza umana integrale" - spiega il Vescovo Luciano Monari nella presentazione del libro - "essa agisce efficacemente nel momento stesso in cui risuona". Il silenzio è ascolto e permette, quindi, la comunicazione. Rendersi conto dell'importanza della parola come fenomeno umano aiuta anche a comprendere la ricchezza della Parola che Dio rivolge all'uomo in Gesù Cristo e della parola con cui l'uomo risponde a Dio nella fede. Si tratta di riflessioni preziose, soprattutto per una società come la nostra che ha fatto della comunicazione il suo interesse primario ma che rischia di perdersi nella molteplicità dei mezzi e degli strumenti a disposizione, nell'illusione di creare e controllare la realtà. Don Andrea Mariani, sacerdote della diocesi di Tortona fino al 2007, svolge ora il suo ministero presso la Diocesi di Brescia. Già docente in diverse Università Pontificie, Seminari, I.S.S.R. e Scuole di Formazione Teologica per laici.

Victor Manuel Fernández  
Il progetto di Francesco  
EMI  
Pp. 144  
Euro 10,90



Il libro è una conversazione fra Víctor Manuel Fernández, teologo argentino, e Paolo Rodari, giornalista di Repubblica. Fernández è rettore della Pontificia Università Cattolica Argentina; è stato uno dei primi vescovi nominati da papa Francesco, elevato nel maggio 2013 alla dignità di arcivescovo. Teologo di pregio, scrittore tra gli più letti in America latina, fu lui, nel 2007, alla V Conferenza dell'episcopato latinoamericano ad Aparecida, ad aiutare l'allora cardinale Jorge Mario Bergoglio a stendere quel documento finale che sancì l'idea di Chiesa del futuro papa. Secondo il teologo argentino, Francesco chiede alla Chiesa un movimento: l'uscita. È il contrario dell'autoreferenzialità che egli tanto deplora. Il papa ci ricorda sempre che la comunità evangelizzatrice non si chiude, ma anzi accorcia le distanze, si abbassa fino all'umiliazione se necessario, e si fa carico della vita umana. Secondo Fernández l'intento del Papa è di scuotere la Chiesa, di farla uscire dal recinto dei suoi privilegi, oltre le logiche del careerismo e delle divisioni per arrivare a tutti, specialmente agli ultimi. È una Chiesa povera e per i poveri che vuole il Papa.

## Salute oggi

a cura di  
Laura Notti



### Prevenire l'ictus e l'infarto

L'ictus, come anche l'infarto, sono riconosciute entrambi come malattie del mondo industrializzato, con una grossa frequenza nella popolazione mondiale, e, visto che sono catalogate entrambe nelle patologie vascolari, possono essere anticipate, e spesso evitate, con una attenta prevenzione. Come sappiamo ipertensione, ipercolesterolemia, obesità, sedentarietà e fumo sono le mine che fanno esplodere col tempo la maggior parte delle patologie cardiovascolari e dei tumori. Questi rischi valgono anche per l'ictus, con una componente aggiuntiva, data dalla fibrillazione atriale: si tratta di un tipo di aritmia cardiaca, data da una sorta di tremore delle fibre muscolari degli atri, che sono le camere superiori del cuore, ove sboccano le vene cave (atrio destro) e le vene polmonari (atrio sinistro). Ipertensione, colesterolo alto e obesità si

controllano, ed eventualmente si riducono, con una dieta appropriata, se occorre studiata dallo specialista, o messa in opera con costanza e impegno da parte nostra, seguendo i consigli dei nutrizionisti. Le parole d'ordine sono "varietà" e "leggerezza", ossia fantasia in poche calorie. Al bando i piatti abbondanti (ricordo che mangiamo molto più di quanto necessari al nostro organismo), i cibi troppo conditi, il sale, i grassi saturi e animali, i troppi zuccheri e l'alcol; diminuiamo perciò il consumo di burro e formaggi, e limitiamo quello della carne a due volte a settimana, preferendo il pesce; moderiamo il consumo di dolci (meglio quelli fatti in casa che quelli confezionati). Al contrario, introduciamo più verdure e frutta, quindi più vitamine e Sali minerali, più cibi integrali, quindi più fibre, più legumi e più liquidi (giovani e non, bevono po-

co); limitiamo il consumo di vino ai pasti (non superare il bicchiere e mezzo a pasto), ed eventualmente il numero degli aperitivi infrasettimanali, scegliendo quelli a base di frutta, con meno contenuto alcolico. Fumo e sedentarietà non sono risolvibili dal medico, bensì sono "vizi" sui quali dobbiamo intervenire in prima persona, e cioè diminuendo gradualmente il fumo fino a eliminarlo (ci si può aiutare anche con le nuove metodologie in questo senso), e cercando di prenderci l'obbligo di fare movimento, obbligo che alla fine risulterà alquanto piacevole, scegliendo o un sistematico impegno in palestra per almeno tre volte a settimana, oppure imponendoci una passeggiata quotidiana di almeno un'ora. Al fine di mantenere la salute del cuore e dei nostri vasi sanguigni, ma di tutto l'organismo, oltre che la correzione e il controllo dell'ali-

mentazione e degli stili di vita, occorrono anche appuntamenti periodici, sia con gli esami ematici di routine, sia dallo specialista. E' bene infatti, ogni due anni, specie se si sono superati i fatidici 50, fare gli esami del sangue basilari e, all'occorrenza, se consigliato dal medico curante, approfondirne alcuni; è necessario anche un periodico controllo al cuore, non soltanto se sono presenti fattori di rischio importanti per la sua salute (ipertensione, ipercolesterolemia), ma anche per valutarne morfologia e funzionalità, proprio per intervenire prima possibile sulla formazione di patologie, o correggere quelle in atto con una terapia adeguata. E a proposito di terapia, il controllo periodico dal cardiologo, serve non solo per sapere se tutto procede bene, ma anche per aggiornare le terapie che, col tempo, possono risultare inadeguate o inefficaci.