

N. 3 - 1994

IL PICCHIO



NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE FRA DIPENDENTI ED EX DIPENDENTI

Gruppo Carima



Lincografia di Larry Cabana

IL PICCHIO



SOMMARIO

NOTA REDAZIONALE

SPAZIO CULTURALE

- Ricordo di Maffeo Pantaleoni nel 150° della CARIMA
- Re magi e strenne

NOTIZIE DI FAMIGLIA

- Cessazioni, assunzioni, promozioni, decessi
- Dedicato ad un amico e collega
- "Fuori tema" di F. Sampaoli

PICCHIO SPORT

- 2° Torneo di tennis fra Enti
- L'angolo delle bocce

ALL'INSEGNA DEL RISPARMIO

CARO PICCHIO... I LETTORI CI SCRIVONO

- "Le troate moderne" G. Pistocchi
- "È ora di darsi una mossa" S. Colorado
- Il gruppo folkloristico "Le Macine"



Il periodico è aperto alla collaborazione di tutti gli associati. La redazione de «**Il Picchio**» si riserva la pubblicazione di articoli e foto. Tutto il materiale, (redazionali e fotocolors), anche se non utilizzato, non verrà restituito ai proprietari. È assolutamente vietata la riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni senza l'esplicita citazione della fonte. La corrispondenza va inviata a:

Redazione de «IL PICCHIO»

Autorizzazione Tribunale di Macerata n. 199 dell'1/6/1981.

Direttore responsabile Carlo Contardi

NOTA REDAZIONALE

L'ATMOSFERA DI QUESTO PERIODO NATALIZIO CHE, PER LA MAGGIORANZA, È IL PIÙ BELLO DELL'ANNO, CARATTERIZZA IL GENERE UMANO PER I SENTIMENTI DI BONTÀ, GENEROSITÀ, ECC. PER CUI TUTTO È BELLO, TUTTO È POSITIVO.

PER UN PENNUTO COME ME ABITUATO A "PICCHIARE", ANCHE SE SEMPRE A FINI COSTRUTTIVI, L'UNICA VALIDA SCELTA DA PRENDERE È QUELLA DEL SILENZIO, PER UNA TREGUA MOMENTANEA.

PRESTO EVIDENZIERÒ LE DELUSIONI, I CONTRASTI, LE LATENTI OSTILITÀ CHE SI SONO CREATE CON IL PROCESSO DI RISTRUTTURAZIONE AZIENDALE; FIEVOLI VOCI HO CAPTATO A DIFESA DELLE ISTANZE MACERATESI INTERNE ED ESTERNE.

FORSE L'IMPOSTAZIONE PARITETICA DELLA FUSIONE È STATA, PER DIMENTICANZA, ACCANTONATA???

CREDO CHE SI SIA ANCORA IN TEMPO PER FARE IN MODO CHE IL MUGUGNO DA VENTICELLO NON SI TRASFORMI IN CICLONE; A QUESTA SPERANZA AGGIUNGO I PIÙ CORDIALI AUGURI DI **BUON NATALE** E DI UN **FELICE 1995**.

IL PICCHIO





SPAZIO CULTURALE



RICORDO DI MAFFEO PANTALEONI NEL 150° ANNIVERSARIO DELLA CARIMA

Quando, all'inizio degli studi di Giurisprudenza, mi trovai a frequentare il corso di Economia Politica sotto la guida del Chiar.mo Prof. Valerio Selan, avendo come testo fondamentale il celeberrimo "Bresciani-Turroni", trattando dei primi elementi della materia mi imbattei nella teoria della cosiddetta "Utilità Marginale". E venni a sapere che molte analisi sull'argomento, acquisizioni ferme nelle teorie economiche moderne - tanto da ispirare persino il Keynes - furono elaborate da un economista la cui vita fu strettamente legata alla nostra terra ed a Macerata in particolare: Maffeo Pantaleoni.

E proprio a Maffeo Pantaleoni, nel 150° della Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata, la Fondazione Carima e la Banca delle Marche hanno dedicato un convegno intitolato "Maffeo Pantaleoni: dal "paese" al villaggio globale", svoltosi al Teatro Lauro Rossi nei giorni 2 e 3 dicembre, con relatori del calibro di Piero Bini, Jean-Paul Fitoussi, Italo Magnani, Paolo Sylos-Labini, Robert A. Mundell, Edmund S. Phelps, Franco Modigliani, Pierluigi Ciocca, Marcello De Cecco, Arrigo Sadun, Salvatore Zecchini, Norbert Walter, Mario Sarcinelli e Jacob A. Frenkel. Quattro sessioni presiedute da Mauro Marconi, Alberto Niccoli e Mario Baldassarri, che ha coordinato il "Faccia a faccia" finale tra i partecipanti.

Gli argomenti erano: "Il contributo di Maffeo Pantaleoni allo sviluppo del pensiero economico", "Crescita, disoccupazione ed inflazione: che cosa dicono la teoria economica e gli economisti al mondo del 2000", "Le radici ed i frutti di un pensiero" e "Integrazione economica internazionale e mercati finanziari nel Villaggio Globale".

Chi era Maffeo Pantaleoni? Figlio del grande storico, scienziato e patriota maceratese Diomede, e di madre irlandese, egli nacque nel 1857 a Frascati, dove il padre esercitava la professione di medico. Compì gli studi medi a Parigi e a Postdam, e in Germania acquisì quelle basi matematiche che poi gli sarebbero state utilissime nello studio dei fenomeni economici e sociali.

Laureatosi in legge a Roma nel 1882, si dedicò all'insegnamento presso il Liceo e l'Università di Camerino per poi passare, quale Direttore, alla Scuola Superiore di Commercio di Bari. Successivamente, chiamato a dirigere la società anonima "Cirio", ebbe modo di sperimentare sul campo le sue teorie. Chiusa la parentesi manageriale, tornò all'insegnamento, dapprima alla Scuola Superiore di Commercio di Venezia, quindi all'Università di Napoli.

Scoppiata la guerra d'Africa (1895-1896), da vero spirito indipendente quale era entrò in aperta

polemica con il governo di allora e, dopo aver espresso severi giudizi nei confronti del re Umberto I, si dimise dalla cattedra napoletana per ritirarsi, nel 1897, in esilio volontario a Ginevra dove insegnò nella locale Università. Tornato in patria tre anni dopo, gli stessi che egli aveva avversato, ma che ne riconoscevano i grandissimi meriti scientifici, gli assegnarono la cattedra in Economia presso l'antica Università di Pavia.

Nel 1901 fu eletto deputato per Macerata nella lista dei partiti popolari, una sorta di alleanza comprendente liberali, democratici, repubblicani e socialisti, andando a far parte del gruppo radicale. Si dimise però dopo breve tempo deluso per il modo di fare politica (soleva infatti affermare che "la democrazia non è una aristocrazia di nuove clientele!").

Sempre nel 1901 passò all'Università di Roma, succedendo ad Angelo Messedaglia, incarico che ricoprì fino al 1924, anno della sua morte.

Dopo una lunga assenza, tornò sulla scena politica in occasione della 1915-1918, quale fervente interventista e nazionalista, e fu a Fiume con D'Annunzio. Tra i nazionalisti ritrovò molti antichi colleghi radicali. Ma anche qui confermò una irriducibile autonomia di pensiero rimanendo fautore del libero scambio, in contrasto con i principi di quella dottrina.

Finché, nel 1921, aderì al fascismo. Però, da vero spirito libero quale sempre si era sentito, anche con il nuovo regime ebbe occasione di polemica. Ricordiamo a questo proposito quando, rivolgendosi a Benito Mussolini (che pure lo nominò senatore nel 1923), nel suo saggio "Bolscevismo Italiano", volendo ribadire come ogni individuo di buoni sentimenti deve comunque avere, per poter riuscire, fine intelligenza e solida cultura, concluse il ragionamento scrivendo: "ma il primo a non capire, sei te, Mussolini!".

Una autonomia di pensiero che emergeva anche in campo scientifico, e che gli costò non poche inimicizie, allorché si scagliava contro coloro che mascheravano dietro ad astrusi sofismi la mancanza di capacità di indagine e la vera essenza dell'economia. A chi gli chiedeva poi a quale scuola economica appartenesse era solito ripetere: "... non vi sono scuole in economia, ovvero, ciò che è l'istesso, ...non ve ne sono che due: la scuola di coloro che sanno l'economia e la scuola di coloro che non sanno. Codeste due scuole sono, naturalmente, sempre in guerra tra loro".

Quanto al valore scientifico dell'economista, ricordiamo che il già citato Valerio Selan, nel saggio "Validità attuale del pensiero scientifico di Maffeo Pantaleoni" (Annali dell'Università di Macerata, XXV, 1961), scrisse tra l'altro che Pantaleoni "si sforzò di far assumere agli studi economici, intesi nella loro accezione più generale, ...una veste scientifica in senso stretto. Per fare ciò forgiò ... degli strumenti metodologici di analisi pura, applicabili alle diverse ed ognora mutevoli configurazioni della realtà concreta".

Per avere un'idea di quello che Maffeo Pantaleoni rappresentò, basti pensare che le sue oltre 350 pagine di tesi di Laurea in Scienza delle Finanze, "Teoria della traslazione dei tributi", da oltre 80 anni è unanimemente considerata uno dei migliori saggi mai scritti sul problema dei tributi in uno stato

moderno. Ma il capolavoro rimane "Principi di Economia Pura", che riporta le sue maggiori teorie anche in tema di economia sociale.

Come economista, pur dichiarando, come abbiamo visto, di non appartenere a nessuna scuola, fu classificato come assertore dell'edonismo ed apprezzato come geniale rielaboratore della scuola marginalistica austriaca. Volle sempre aderire alla realtà e la stessa economia pura fu per lui uno strumento per studiare il fenomeno storico.

Oltre alla sua già citata teoria sulla traslazione dei tributi (1882), ed il celeberrimo "Principi di economia pura" (1889), ricordiamo "Dell'ammontare probabile della ricchezza in Italia" (1884), "Scritti vari di economia" (3 voll., 1904-1910) ed "Erotemi di economia" (2 voll., pubblicato postumo nel 1925). In quest'ultima opera, tra l'altro, l'atto economico viene esaminato in ogni suo aspetto ed in rapporto con altri atti umani, fino all'analisi del preteso conflitto tra morale ed economia.

In definitiva, a testimonianza di un certo "eclettismo" che non toglie nulla al suo immenso apporto a ciascuna disciplina, si può dire che Maffeo Pantaleoni dette contributi essenziali non solo agli studi di Economia Pura ed Applicata (Banca e Credito), ma anche allo studio della Scienza delle Finanze, della Statistica e della Sociologia.

Come scrisse di lui Vincenzo Brocco, "tutta l'opera di Maffeo Pantaleoni non è stata sfiorata dal tempo. Anzi, ad ogni successivo esame, le sue pagine offrono allo studioso sempre nuovi veri, sempre più chiara illustrazione di principi fondamentali. Perciò egli ci apre la via anche alle soluzioni di problemi vivi ed attuali".

Ed è stato questo il senso del Convegno di Macerata, che ha avuto il merito di riportare questo grande all'attenzione di tutti, addetti ai lavori e non. Nonché, come ha scritto il Prof. Mario Baldassarri, "... a tentare di ripercorrere le vicende scientifiche ed umane di Maffeo Pantaleoni, espressione eclettica di questa terra, che ha saputo partire dal paese, navigare per le vie del mondo e collocarsi tra i grandi pensatori di economia di quella che può essere chiamata la "scuola italiana" tra le due guerre".

Giuseppe Di Modugno

*"L'azione dello Stato,
Mentre conviene che abbandoni certi campi,
conviene pure che si estenda ad altri,
e che ovunque assuma forme nuove
assai diverse da quelle tradizionali".*

Maffeo Pantaleoni



RE MAGI E STRENDE.



ono vecchi i re magi. Erano uomini d'età matura 1891 anni or sono, quando si presentarono al neonato di Betlem, e con quest'altro po' di tempo ch'è trascorso, si arrischiano ancora d'intraprendere un viaggio dall'Oriente, per portare noci, fichi e giocattoli ai buoni fanciulli di quelle famiglie timorate, che mantengono le avite costumanze.

Ma è un fatto che la vecchiaia pesa molto su le loro spalle, e che a stento si vanno arrancando su per i tetti, cercando quei camini dai larghi comignoli vecchi e fuliginosi, d'onde traggono certezza che là abita una famiglia d'antico stampo, e che vi sono bambini che ansiosamente li attendono.

Essi non discendono volentieri giù per gli angusti e tortuosi tubi da dove si esalano i vapori puzzolenti del gas e del Cooke, essi, già abituati alle larghe cappe, da cui salivano i fumi essenziali del ginepro e dei protani.

Ma perché, se questa razza di re più che qualunque altra ha fatto il suo tempo, e timida si presenta appena a pochi bambini che le sono ri-

masti fedeli, perché non va con essa scomparendo la costumanza dei regali, delle mancie e di altri tali fastidi, che non è meno vecchia di quei pacifici e generosi re dell'Oriente? Essi almeno venivano da ignote regioni, coperti dal capo ai piè di gemmati manti regali, con le corone splendenti d'oro e di pietre preziose, i cofanetti ricolmi d'incenso, di mirra e d'inebrianti profumi, seguiti da paggi e valletti, da cavalli d'Arabia e dromedari d'Efa, carichi di bagagli e di ricchissimi doni.

Come andavano in visibilo i fanciulli a immaginarsi lo strano corteo, di cui la rappresentazione sui presepi nel giorno dell'Epifania forniva il quadro plastico, dal quale germogliava, espandendosi, la fantastica visione; come se ne allietavano i grandi, che, senza scrupolo di pregiudizi, si divertivano ad abbellire ai piccini l'innocente illusione!

Oggi invece una brutta e schifosa figura di cinico, che per ostentazione rifiuta perfino di coprire le sue membra ributtanti e sbilenche col vecchio mantello della bafana, il verismo, che della verità non è che una tistica e indegna parodia, pretende a farla da successore degli antichi e belli re dell'Oriente. Quanto son poveri di spirito coloro che per volerne troppo mostrare e per volere tutto distruggere, arrivano appena a sostituire a' vecchi fantasmi dei nuovi, più insulsi e più inutili dei primi!



Ma, lasciando stare i bimbi, che alla fine hanno egualmente i loro ninnoi e le loro chicche

e su per giù arrivano a divertirsi lo stesso, per i grandi ci sono le strenne. Oh, che bella cosa le strenne! Sgualcite parvenze d'ibrido sesso, che, dopo essere andate picchiando di porta in porta dall'appressarsi dell'inverno sino ai primi dell'anno, riescono appena a vestirsi da povere mendicanti. Le strenne son proprio fatte così. Esse vanno qua e là raccattando gli scarti da qualche artista, il quale, più che per altro per compassione, dà loro una vecchia zimarra, o la tunica stracciata d'un manichino; o da un povero letterato, che, pescando nel guardaroba della moglie che è uscita, trova un corsetto sgualcito, un cappello di dieci anni, o un paio di stivalini con i tacchi storti, o qualunque altra anticaglia dimenticata fra gli oggetti in disuso.

Eppure esse hanno il coraggio di mettersi addosso tutta quella bella roba e di uscire così in pubblico, con una grande indifferenza, come se veramente fossero vestite da grandi signore.

Nondimeno non ne hanno l'aria, ed anche il volto le riconosce; e con tutto quello sfarzo, quando passano per le strade, chi fa loro uno sgarbo, chi un motto, chi un'allusione maligna. Ma è così vario il mondo, che a molti anche quel lusso posticcio piace, e si divertono alle strenne, come altri (per fortuna pochi, ma non tanto rari, che hanno dato loro qualche straccio da essi tenuto in pregio) si rallegrano tutti a vederlo da esse portate in giro.

E così quei poveri disgraziati che si sono presi il poco gradito compito di abbigliarle, ripulendo, rattopando, facendo ogni sforzo per rimettere a nuovo e adattare addosso tutto quel magazzino di cenci e di robevecchie, finiscono tal-

volta un po' sul serio, talvolta per burla, a crederci essi d'avere sostituito i re magi.

Ma, ad ogni modo, non c'è da illudersi: sono sempre re magi alla moda. Mentre quelli portavano l'oro, questi lo portano via. Perché le strenne, tanto umili prima di vestirsi, dopo che si sono agghindate diventano superbe e non entrano se non si pagano prima.

Evviva il progresso! Anzi, per precorrere i tempi, uno di quelli che s'è preso l'incarico speciale di abbigliarla, quando mandò la *Strenna* ancora ignuda a bussare a casa mia per chiedermi qualche cosa da mettersi in dosso, le consegnò anche un giornale ed una lettera elegante, con la quale s'invita con molto lusinghiere espressioni ad abbonarsi alla *Scena-Sport*.



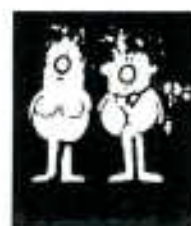
Vedete dunque se non ho ragione di dire che questo signore è un re mago d'ultima moda, che, invece di portarmi l'oro, mi offre occasione di spenderlo?

Ma no - sento gridarmi agli orecchi - misero paggio, ti sbagli: non è un re mago colui col quale tu hai che fare. È un cavaliere prode e gentile.

Ma che re mago, che cavaliere! ... Tutti e due sono oramai egualmente troppo vecchi per stare ancora fra noi.

Mandiamoli con l'anno che è morto a dormire per sempre il sonno de' secoli; e va' con essi anche tu, paggetto mio, chè non è più il tempo in cui l'aurora ti splendeva negli occhi, ollerché t'inginocchiavi innamorato ai piedi della tua castellana.

♠ NOTIZIE DI FAMIGLIA



ASSUNZIONI

CARDELLI	ANNA RITA
FORESI	PAOLO
MARCOLINI	FRANCESCA
MOLINARI	PATRIZIA
MORBIDUCCI	PAOLA
PIOMBETTI	RITA
PIPPA	STEFANIA
PISTOLESI	FRANCESCO
TIBERI	GIOVANNI

Benvenuti fra noi e vivissimi auguri

Avete provveduto ad iscriverVi
all'Associazione ed alla Codicri???

CESSAZIONI

CIOCCI	FILIPPO	Ufficio Contabilità e Controlli
BRACCI	ROMANO	Area applicativa n. 2
FIORAVANTI	PIETRO	Sede di Roma
MEDICI	ANGELO	Servizio Legale e Contenzioso
GARDINI	AUGUSTO	Sede di Macerata

A loro il più cordiale augurio e saluto

DECESSI

DILETTI	GIUSEPPE	Agenzia di Caldarola
GIUSTOZZI	ENZO	Servizio Ispettorato e Controllo Rischi

Rinnoviamo ai familiari le più sentite condoglianze

DEDICATO A UN AMICO E COLLEGA

Che dire di più?

Una fine improvvisa che ha colto tutti di sorpresa. In tanti avevano ancora bisogno di te: i genitori, tua moglie, una figlia ancora adolescente. E tutti coloro che, conoscendoti, ti apprezzavano.

Resta la magra consolazione di sapere che hai vissuto poco, ma in coerenza con il tuo modo di essere che, ad esempio, ti vietava di chiedere.

Ma i successi e il potere per te non contavano. Ti bastavano le poche cose nelle quali realmente credevi: l'amore della tua donna, il sorriso di tua figlia, la stima di chi stimavi.

Ogni tanto, incontrandoci, ci dicevamo il desiderio di ritrovarci, magari con tutti gli amici a parlare dei vecchi tempi.

Ma quando?

Adesso lo so, quando ci incontreremo...



Enzo Giustozzi

L'amico Francesco, accostandosi alla narrativa, ha utilizzato nel modo migliore il suo primo periodo da pensionato.

Il "FUORI TEMA", con il quale ha ufficializzato questa sua recondita passione è di facile lettura, non sostiene tesi politiche né istanze sociali ma fa presa sul lettore al quale offre momenti interessanti e coinvolgenti.

Francesco Sampaoli

FUORI TEMA



◆ PICCHIO - SPORT



TROFEO FILARMONICA '94 2° Torneo di Tennis per Enti e categorie di lavoro

Si è svolto, presso il centro sportivo della Società Filarmonica, il 2° torneo di tennis fra Enti e categorie di lavoro della provincia di Macerata con la partecipazione di ben 16 formazioni.

La squadra dell'Associazione composta da: Bonfigli Sergio, Bosco Gino, Corsalini Sandro, Lattanzi Mariano (capitano), Ottaviani Graziano, Pirro Paolo, Scarpetta Massimo e Telloni Enzo raggiungendo dopo notevoli scontri la semifinale, ha dovuto reggere il confronto con la squadra degli "avvocati e procuratori", vincitori del torneo precedente e, pur avendo pareggiato il doppio, sono stati sconfitti nei due singoli.

La classifica finale ha visto i nostri validissimi rappresentanti piazzarsi al 4° posto dietro gli "artigiani", gli "avvocati e procuratori" e gli "enti locali".

Comunque siano andate le cose si è avuta la convinzione che il torneo, con una maggiore preparazione magari incrementando i tornei aziendali, è alla portata della compagine.

Rallegramenti vivissimi e... ci rifaremo al 3° torneo. Auguri!!!

L'angolo delle bocce

Non abbiamo trofei da mostrare... ma siamo ugualmente soddisfatti...

Tre gare aziendali e la partecipazione al nazionale di Cosenza sono il consuntivo dell'anno 1994. Bravi come al solito tutti; non mettiamo graduatorie per le gare aziendali in quanto l'importante per noi è stato e sempre sarà: "partecipare".

A tutti coloro che hanno vinto un particolare "bravo". A tutti coloro che hanno parte-



ecipato un "bravissimo". A tutti coloro che arricchiranno le fila di questo nostro "gruppo" un "eccellente".

Abbiamo bisogno di nuove leve: puntini o raffatori non ha importanza; chi non ha mai giocato è preferito. In questo sport nessuno è nato imparato, ma è vero che affascina sempre più e si arriva a meravigliarsi di se stessi per l'ottima accostata o per l'eccezionale menata.

Ai giovani soprattutto è rivolto questo invito perché non è vero che le bocce sono per chi ha superato i cinquanta. Le mele, il più delle volte, ci vengono servite proprio dai giovani!



◆ ALL'INSEGNA

DEL RISPARMIO



Gibas

Fabbrica Lampadari

Via A. Volta, 7/9 - Zona ind.le Amandola

Tel. 0736/847017

Sconto 10% ai prezzi di fabbrica

La Vetrina delle Idee

Galleria del Commercio 3/A - Macerata

Tel. 0733/230374

Sconto 10%

Boutique del Bagno

Arredamenti per bagno - Materiali per edilizia - Idrosanitaria

P.zza Nazario Sauro, 43 - Macerata

Negozi: C.so Cairoli, 7/9 - Esposizione: Via C. da Fabriano, 19

Tel. e fax 0733/235970

<i>Calix</i> produttrice di vasche e cabine idromassaggio	Sconto 24%
<i>Falper</i> produttrice di accessori bagno e cabine doccia	Sconto 28%
<i>Tenda Dorica</i> produttrice di accessori e complementi d'arredo per bagno	Sconto 28%
<i>Antonio Lupi</i> produttrice di accessori e mobili bagno	Sconto 25%
<i>Ceramiche e Piastrelle</i>	Sconti dal 25% al 35%
<i>RAF</i> rubinetteria tradizionali e monocomando	Sconto 36%
<i>SOL</i> rubinetterie tradizionali e monocomando	Sconto 47%
<i>Bellosta</i> rubinetterie monocomando e d'arredamento	Sconto 34%
<i>Novellini</i> produzione vasche idromassaggio	Sconto 45%
<i>Novellini</i> produzione cabine doccia	Sconto 26%
<i>Colibri</i> produttrice di mobili bagno in MD e Arte Povera	Sconto 35%

Gli sconti s'intendono I.V.A. di legge compresa



CARO PICCHIO, ... I LETTORI CI SCRIVONO

LE TROATE MODERNE

La Cassa de Risparmio a Mondesando
gni tando... tira fòra na troàta
e l'urdima ch'è fatto 'dè 'n imbiando
lettrònico, chè regola l'endrata.

Se tocca 'n bottó roscio su la destra...
la màchina se mette a funzionà;
la porta gira, comme fa la giostra,
tu mondi sù e cumingi a caminà.

Se ciài checcó metallico in zaccòccia,
se vlòcca tutto quando lli a metà;
na voce strana, sopra a la capoccia,
addietro te commanna de rtornà.

St'oggetto misterioso de metallo,
che non te fa passà... mango se mmòri,
dendro na cassetiera gna pusallo,
na cassetiera che sta lli de fòri.

L'àddra matina... c'era na donnetta
che stava có sta porta a tribbulà;
era passata ghjà na mezz'oretta,
ma nó gne la facià ngóra a bbocchè.

Gnicósa avìa pusato: l'ombrillino,
le chjàe, l'anèllo d'oro, 'n braccialetto,
la vórza, la cindura... e, pirlfino,
la spilla che portava su lo pètto.

Però... quella portàccia maledetta
non ze smuìa per gniènde de pietà;
parìa che ce l'avìa có 'lla poretta,
che l'ia proàte tutte... per passà.

Ce stava lli presende na perzona
che sse vvicina e dice: "Ohé... commà...
le fibbie de le scarpe... ve cojona!...".
Se lèa le scarpe e je la fa a bbocchè.

Sta pòra donna, scarza e mèzza nuda,
va... su lo Direttore a protestà:
"Sòr Direttore mia... gna che cce juda,
sto marchingegno l'éte da leà!

Pure lo vusto, prima, me sò sciòrda!
Me stava per pijà certe marianne...
Se non putio passà mango sta òrda,
me c'era rmasto a leàmme... le mutanne!!!".



Giovanni Pastocchi
Potenza Picena (MC)

LA SEDENTARIETÀ, CHE CARATTERIZZA LA MAGGIOR PARTE DELLA VITA IMPIEGATIZIA, È IL PRIMO E PIÙ IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO PER IL NOSTRO CUORE.

CIÒ PREMESSO, RITENIAMO OPPORTUNO FAR CONOSCERE UN FACILE RIMEDIO SUGGERITO DA UNO SPECIALISTA FISIATRA PER PREVENIRE UN RISCHIO INCOMBENTE.

È ORA DI DARSI UNA MOSSA

All'inizio di quest'anno la più grande associazione scientifica americana, l'American Heart Association, che studia la prevenzione e la cura di tutte le malattie cardio-vascolari ha lanciato un ammonimento: state attenti che il primo fattore di rischio per il cuore è la vostra sedentarietà, il fatto che non vi muoviate, che passiate la maggior parte del tempo seduti, assumendo posizioni innaturali. Appello che l'American College of Sports Medicine, l'organismo americano che sforna le linee-guida per qualsiasi tipo di attività fisica, ha subito tradotto in pratica decretando: fate poco, ma fate.

Anche un giro a piedi attorno all'isolato, una rampa di scale possono bastare se la voglia o la mancanza di tempo non concedono altro. Invito che trova giustificazione in un altro dato davvero allarmante: l'ottanta per cento della popolazione statunitense non fa del moto. Difficile crederlo, ma le statistiche parlano chiaro. E gli italiani? Non sono da meno.

CHI NE FA LE SPESE? TUTTA LA COLONNA

Di certo due nostri connazionali su tre passano almeno otto ore al giorno seduti davanti a un computer o a una macchina per scrivere. Povere articolazioni, e soprattutto poveri muscoli, il più importante dei quali è il cuore, nati per muoversi e lasciati vivere nell'"nell'ozio". A confermarlo è il dottor Ennio Vignali, ortopedico (fisiatra) e membro della commissione medica federale del C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano).

«La sedentarietà va combattuta a ogni costo. Anche chi per ragioni di lavoro è costretto a trascorrere molte ore seduto dovrebbe dedicare una manciata di minuti al giorno all'attività fisica.

Lo stare seduti, infatti, costringe il corpo a posizioni innaturali. A farne le spese è soprattutto la

LA VOCE DELL'AMERICA

Questo il consiglio dell'American College of Sports Medicine (ACSM), il massimo organismo della medicina sportiva: cercate di essere attivi in ogni momento della giornata e non soltanto quando vi esercitate.

Ecco alcuni semplici, ma preziosi suggerimenti per combattere il più possibile la sedentarietà:

- Se per ragioni di lavoro siete costretti a usare l'automobile, cercate di parcheggiare un po' distante e raggiungete l'ufficio a piedi;
- Due piani di scale a piedi possono farli tutti: usate l'ascensore il meno possibile;
- Se trascorrete molto tempo seduti cercate, almeno ogni mezz'ora, di alzarvi in piedi e fate quattro passi;
- Durante la pausa lavorativa del pranzo cercate di fare una breve passeggiata;
- Se dovete fare delle piccole commissioni non prendete l'auto: andate a piedi;
- Se vi recate al lavoro in tram scendete alla fermata prima e percorrete a piedi il restante tratto di strada.

muscolatura della colonna vertebrale che tende a irrigidirsi provocando una sensazione di disagio al collo, alle spalle e nella parte bassa della schiena».

«Perché questo non si verifichi occorre, innanzitutto, imparare a sedersi in maniera corretta e non come avviene di solito sul bordo della sedia. Al contrario, è bene appoggiarsi allo schienale della sedia avendo cura di mantenersi ben dritti, con le spalle il più possibile rilassate. Non basta, nella postura seduta anche il cuore ne risente. Il motivo è semplice: se da una parte sedersi con le gambe unite, le ginocchia e le anche flesse a 90 gradi, giova alle buone maniere, dall'altra questa posizione "frena" il ritorno venoso del sangue al cuore. Ecco perché è importante alzarsi spesso in piedi e fare quattro passi. In questo modo, tutti i muscoli, in particolare quelli delle gambe, contraendosi, aiutano il sangue a ritornare più agevolmente verso il centro, ovvero al cuore. E ancora, da seduti si possono eseguire alcuni movimenti di circonduzione delle caviglie e di flessione-estensione utili allo stesso scopo».

