



INAUGURATA LA CASA DEL CAMPANARIO, NUOVO ORATORIO



In occasione della Festa della Famiglia e delle celebrazioni degli anniversari di matrimonio, un tempo coincidente con la Sagra di Maggio, il vescovo ha inaugurato la Casa del Campanario, divenuto Oratorio che forse sarà intitolato allo scomparso arciprete Don Oscar Martinelli. I locali, assai confortevoli, sono stati ammobiliati e completati con tutti i servizi. E' stato anche recintato dal Comune il campetto che si trova davanti al parcheggio di via Menafoglio, dove si svolgerà parte dell'attività di gioco e di sport

dell'oratorio stesso e del centro estivo. Molto accogliente e ben ombreggiato pure lo spazio retrostante il campanile, ben tenuto dai volontari. Servizio fotografico alle pagine 8-9.

BARCHESSONI CHE PASSIONE: APPUNTAMENTI

Ora abbiamo tre barchessoni come nuovi: il Barchessone Vecchio, il Barchessone Barbiere e il Barchessone Portovecchio. Il programma organizzato dal Comune di Mirandola tramite il centro di Educazione Ambientale ha visto in via Zanzur, dopo l'inaugurazione, l'apertura della stagione primavera-estate-autunno con la mostra fotografica organizzata da Il Monocolo, la campestre, l'esibizione dei clown in libertà, il laboratorio dei burattini, la mostra delle creazioni in cartone di Nonno Silvano Vergnani, una caccia al tesoro, giochi "in" e "con" la Natura, le scritture d'acqua con gli incisori (visitabile fino al 9 giugno), il convegno sul "Barchessone ritrovato", per il quale hanno relazionato la Burroni, Greco, Calzolari e la Muzzi. Il 23 e il 30 giugno dalle 18,30, si terranno concerti jazz. Dal 1.o al 15 settembre al Barchessone Vecchio mostra di acquerelli degli artisti aderenti al Circolo Artisti Artificio di San Felice sul Panaro.

Noi lanciamo un'idea: che i barchessoni, per la loro unicità, diventino patrimonio dell'Umanità, adottati dall'Unesco. Invitiamo l'equipe di ingegneri che hanno curato i restauri e il Comune a perorare la causa.





REDAZIONE E COLLABORATORI

Redazione:

Sergio Poletti, Eugenio Molinari e Rita Cerchi.

Collaboratori per questo numero:

Augusto Baraldi, i famigliari dei defunti, Francesco Poletti, Lorenzo Ceresola, Assunta, Comitato Genitori, Gruppo Pattinaggio e Lauro Rebecchi.

Per la distribuzione: Eugenio Molinari, Davide Reggiani, Renata Pecorari, Sergio Greco e Andrea Cerchi.



INFORMAZIONI

LO SPINO è un periodico interno bimestrale edito da CIRCOLO POLITEAMA, con sede in via Valli, 445 - 41037 San Martino Spino (MO), redazione.lospino@gmail.com

Lettere, articoli (lunghezza massima di 30 righe, mezza pagina di word) e materiale vario per le pubblicazioni vanno indirizzati a Lo Spino, via Valli 445, 41037 San Martino Spino (MO), email: redazione.lospino@gmail.com.

La diffusione di questa edizione è di 780 copie.

Questo numero è stato chiuso il 9/06/2019.

Anno XXVIII n. 171 Giugno-Luglio 2019.

Il prossimo numero uscirà ad inizio Agosto 2019; fateci pervenire il vostro materiale entro il 10 Luglio 2019.



Ringraziamo sentitamente i lettori che ci inviano offerte. In questo bimestre hanno contribuito:

Pirani Antonella, Pecorari Gianni, Vacchi Luigi, Reggiani Linda e Federico in ricordo del nonno Cuchi, Bosi Giorgio, Borghi Elisa, Guerzoni Lina, Greco Marese e Greco Marta, Boselli Daniela, Caleffi Daniela e Pareschi Marco, Dall'Olio Silva.

Il C/C bancario al quale far pervenire eventuali offerte allo Spino é: SAN FELICE 1893 BANCA POPOLARE filiale di Gavello (MO). Cod. IBAN: IT 61N 05652 66851 CC0030119299.

DOVE SIAMO OGGI

La redazione è in via Valli, nell'ex sede Ad-Trend/Aiproco. Grazie al nuovo contratto stipulato con Poste Italiane ora Lo Spino viene spedito in abbonamento. Vi ricordiamo che i costi per l'acquisto della carta (per 780 copie), la stampa (200 euro) e gli invii postali (circa 150 euro in totale per oltre 190 copie che vanno agli ex sanmartinesi), pesano sempre sui nostri bilanci. Speriamo che il buon cuore dei nostri lettori ci permetta di proseguire. Vi preghiamo di inviare la posta elettronica con commenti ed articoli solo all'indirizzo: redazione.lospino@gmail.com.

CRONACHE MIRANDOLESI

L'INCENDIO DI VIA ROMA, UN LUTTO CITTADINO

Un extracomunitario, alle 2,40 di martedì 21 maggio, dopo aver rubato nella sede della Polizia Municipale, in via Roma, a Mirandola, ha appiccato un incendio che ha causato la morte di un'anziana e della sua badante, due feriti e 16 intossicati. Un atto criminale che non ha precedenti in città e che ha costituito la notizia del giorno per tutta la stampa nazionale e le radio e televisioni. Il malvivente, un giovane nordafricano, è stato arrestato. Ora i vigili non hanno più una sede. Si quantificano gli ingenti danni. Molte famiglie sono state evacuate. Il 22 il triste evento è stato ricordato con un minuto di raccoglimento.

CRONACHE SANMARTINESI

FOCHERINI: RICOSTRUZIONE FERMA

Nel mese di maggio il nuovo palazzo della cooperativa "Focherini" ha visto il cantiere vuoto di operai e la copiosa pioggia caduta ha messo a dura prova la struttura in legno, benchè in buona parte impermeabilizzata, innalzata in breve tempo, anche se priva di una seconda copertura. Pare che la burocrazia e il ritardo nei pagamenti da parte degli enti preposti abbiano temporaneamente fermato i lavori. Speriamo che la situazione si sblocchi a breve.



LA SAGRA DEL COCOMERO DAL 23 AL 27 AGOSTO

Quest'anno la penultima domenica di agosto, intorno alla quale di solito si svolge (dal venerdì al martedì successivo) la Sagra del Cocomero, è talmente vicina a Ferragosto che mancherebbe molto personale per organizzare i festeggiamenti. Perciò, in via eccezionale, si è pensato di posticipare la data, considerando l'ultima domenica: quindi tutte le manifestazioni sono programmate per il periodo 23-27 agosto.

Intanto il Comitato organizzatore ha approvato il



bilancio 2018. La prossima sarà la 52.a edizione. Della mostra di pittura la 53.a.

NOLEGGIO GRATUITO DI BICI AL BARCHESSONE

Per accogliere sempre più famiglie e turisti il Comune di Mirandola e il C.e.s. "La Raganella" hanno prolungato fino al



30 giugno 2019 il noleggio gratuito delle oltre 30 biciclette (sette da uomo, 19 da donna e 11 da bambino) a disposizione. Dopo il terremoto le biciclette sono state sistemate e ripulite dalla Coop "La Zerla" e ora sono pronte ad offrire piccole e grandi gite nelle Valli alla scoperta degli altri Barchessoni ristrutturati oppure più semplicemente delle aree rinaturalizzate dove si potrà fare birdwatching o semplici avvistamenti di nidi o garzaie in diversi luoghi della campagna.

Bisogna approfittarne soprattutto in questa stagione primaverile dove le presenze e gli avvistamenti sono molto numerosi. Le biciclette possono essere noleggiare gratis (occorre lasciare un proprio documento di riconoscimento) presso la sede del Barchessone Vecchio a San Martino Spino dalle 15.30 alle 19.30 di tutte le domeniche pomeriggio fino a fine giugno 2019.

SANMARTINESE

La Sanmartinese ha disputato un buon campionato di seconda categoria, se si considera che si è presentata tra squadre bolognesi, ferraresi e modenesi da neo promossa. I gialloblu si sono salvati con netto anticipo ed hanno perso le ultime due partite con il X Martiri in trasferta (1 a 2) e con l'Alberonese in casa (0 a 1).



UNA REGINA ALL'ASILO



Un'ape regina ha puntato ad un albero della nostra scuola materna e tutte le api del suo seguito hanno formato un nido gigante. Loredano Greco ha messo le cose a posto. Ha steso sotto la pianta un telo bianco, posandovi sopra una cassetta attrezzata e le api sono state catturate. Ora hanno una loro casa definitiva alla Bacchella.



INCONTRI



Una giovane lepre fotografata nel parco di casa Poletti e un colombo selvatico (*un favass*) nel giardino della scuola materna. Tutt'intorno anche merli, storni, fagiani, tortore, ecc.

PORTOVECCHIO: TUTTO DA RIFARE

Federalismo demaniale, Federalismo culturale: cambiando le carte in tavola è svanito il protocollo d'intesa Demanio-Comune, per cui si sono persi per niente ben oltre 7 anni dal sisma che ha colpito il Palazzo, in abbandono anche prima. I danni al monumento e alle strutture circostanti sono intanto aumentati di parecchio, Il Comune ha presentato

ricorso, ma è venuta anche la bocciatura del Ministero dei Beni culturali.

Ci sono da porre in sicurezza tutti gli edifici storici, alcuni dei quali sono già messi malissimo. Il Ministero della Difesa pare interessato a mantenere l'area al proprio servizio. Eppure ci sono risorse tenute a disposizione, non spese, che potrebbero essere ritirate. Il Comune è pronto comunque ad intervenire e chiede altri incontri in Regione e a Roma, e avanza la proposta di acquisizione e pronto intervento per la messa in sicurezza degli edifici.

Nella foto, Portovecchio dall'alto, dove si evidenzia lo stato del tetto.



GITA DEL PRIMO MAGGIO

Nella foto alcuni partecipanti sanmartinesi alla gita del primo maggio al parco Sigurtà di Valeggio Sul Mincio.



IL VOTO A SAN MARTINO

Prospetto dei voti del 26 maggio ottenuti da ciascuno dei candidati alla carica di sindaco e da ciascuna lista nella sezione elettorale n. 20 di San Martino Spino.

GANZERLI ROBERTO (CENTRO SINISTRA) 162
MAGNONI NICOLETTA (M5S) 57
GRECO ALBERTO (CENTRO DESTRA) 287

PIU' MIRANDOLA LISTA CIVICA 12
SINISTRA CIVICA PER MIRANDOLA 5
FUTURO PER MIRANDOLA LISTA CIVICA 4
PARTITO DEMOCRATICO 133
MOVIMENTO 5 STELLE 54
LEGA SALVINI PREMIER 270
CENTRODESTRA A MIRANDOLA 12
PRIMA MIRANDOLA 0
VALORI IN COMUNE 8

N.B. Per le Europee solo dati cumulativi di tutte le sezioni del comune di Mirandola per i quali rimandiamo al sito del comune e all'Indicatore Mirandolese.

I NOSTRI MACCHERONI SERVITI A FICO

L'Unione dei Comuni Modenesi dell'Area Nord è stata presente a *FICO Eataly World* sabato 27 aprile con la CEAS "La Raganella" e la simpatica degustazione audio-guidata "Un territorio da scoprire".

E' stato un successo gastronomico di grande rilievo anche grazie alle cuoche sanmartinesi immortalate in questa foto insieme ad Oscar Farinetti, fondatore di Eataly.



NOTIZIE DALLA PARROCCHIA

CAMPI ESTIVI 2019

HOTEL LARES di Serrada di Folgaria (TN)

ELEMENTARI dalla 2° alla 5°

DAL 13/07 AL 20/07 2019 la quota comprende tutto (vitto, alloggio e viaggio) EURO 250,00

CAMPO MEDIE dalla 1° alla 2° MEDIA E CAMPO GIOVANISSIMI dalla 3° alla 4° SUPERIORE

DAL 20/07 AL 27/07 2019 la quota comprende tutto (vitto, alloggio e viaggio) EURO 250,00

Per informazioni RIVOLGERSI al PARROCO o agli educatori in Parrocchia.

ORATORIO ESTIVO 2019 PER ELEMENTARI E MEDIE DAL 10/06/2019 AL 26/07/2019 dalle ore 8.00 alle 18.00 con OPZIONE PASTO.

Per info tel. Matteo Reggiani 331/1130066 e Filippo Reggiani 331/1323060

ORATORIO ESTIVO INFANZIA per i bambini da 3 A 6 ANNI DAL 01/07/2019 AL 26/07/2019 dalle 8.00 alle 18.00 con OPZIONE PASTO.

Per info tel. Assunta 328/0559526 Elide 392/3110710

WEEK-END DI EVANGELIZZAZIONE SABATO 15 e DOMENICA 16 GIUGNO 2019

Un momento di incontro importante, per le famiglie che hanno battezzato i loro bambini nell'anno 2018/2019. Sono invitate le famiglie, i padrini e madrine e parenti, oltre a tutta la comunità.

SABATO 15/06 dalle ore 16.30 alle ore 17.30 INCONTRO presso la CANONICA di San Martino Spino. A seguire ore 18.00 San Messa.

DOMENICA 16/06 dalle ore 9.30 alle ore 10.30 INCONTRO presso la CANONICA di San Martino Spino. A seguire ore 11.00 San Messa presieduta da Mons. Vescovo Francesco Cavina.

SACRAMENTI

Nella giornata di inaugurazione della casa del campanaro, il vescovo ha celebrato la Santa Messa e conferito il sacramento della Cresima ai nostri ragazzi.

ELENCO CRESIMANDI:

- 1) ALICE MARTINELLI
- 2) ELENA MARTINELLI
- 3) EMMA BOCCEDI

- 4) FLAVIO CAMPAGNOLI
- 5) JESSICA REGGIANI
- 6) MIRKO VACCHI
- 7) SIMONE CONI
- 8) TOMMASO BONFATTI
- 9) TOMMASO BATTISTUZZI
- 10) VINCENZO FERRANTE
- 11) VIOLA MOLINARI



ELENCO BAMBINI PRIMA COMUNIONE

Domenica, 12 Maggio

- 1) ASIA BERGAMINI
- 2) ALESSIO CAMPAGNOLI
- 3) MARGHERITA CASOLARI
- 4) NICOLA GALISE
- 5) CRISTIAN GARUTI
- 6) EMMA MAGRI
- 7) SARA PASSARO



RITIRO A FANANO

La parrocchia di San Martino Spino si è recata in ritiro a Fanano dal 23 al 25 aprile: il gruppo era composto da 5 educatori, 14 bambini, 2 cuoche e don Germain. Scopo del viaggio era introdurre i bambini

(dalla quarta elementare alla seconda media) al mondo dell'educatore. Infatti sono state svolte attività riguardo il servizio e l'attività dell'educare, assieme a vari giochi e una passeggiata di esplorazione della natura: tutto questo è stato svolto dai 14 bambini e dai 5 educatori insieme, cercando di creare un rapporto orizzontale e non verticale dal basso verso l'alto. A conclusione del ritiro abbiamo celebrato la Santa Messa, occasione per ringraziare Dio dei tre giorni appena passati; durante la messa sono anche state condivise le ultime riflessioni su questa avventura, riflessioni che hanno riempito di gioia gli educatori: mai avrebbero pensato che in così poco tempo questi bambini sarebbero potuti crescere tanto. In realtà, forse quelli che hanno imparato di più sono stati proprio gli educatori: stare così vicino ai bambini ha portato anche loro a riflettere sull'importanza del loro ruolo all'interno della parrocchia, e anche sulla consapevolezza che fra qualche anno quei bambini avrebbero preso il loro posto. Ecco, quest'ultimo pensiero li ha veramente colmati di gioia. Un grande grazie va ovviamente a Doriana e Donatella, le due cuoche, che hanno lavorato instancabilmente, e a don Germain, che ci ha accompagnato, guidato e amato. I ragazzi educatori che tutte le famiglie ringraziano, per la loro disponibilità, coraggio e tantissimo entusiasmo: Matteo, Filippo, Giulia, Erika e Francesca



CASA DEL CAMPANARO: DON GERMAIN RINGRAZIA

Fatti storici.

“La casa del Campanaro”, così chiamata per la sua funzione abitativa al momento della costruzione, per diversi anni è stata anche un punto di incontro per i tanti giovani insieme a Don Oscar. Successivamente è stata poi utilizzata per altri scopi fino a maggio 2012, quando, in seguito al terremoto, ha subito ingenti danni, tali da renderla inagibile.

Il contributo.

La totale ricostruzione avvenuta in questo ultimo anno grazie anche al contributo economico della Curia, della Fondazione Cassa di Risparmio, del Comune di Mirandola e non ultimo dei Sanmartinesi, ha dato vita al “NUOVO ORATORIO”.

La struttura.

La struttura esterna è rimasta quella originaria, è stato rifatto solo il tetto, mentre internamente sono state svolte opere importanti di ristrutturazione rendendo più grande il piano terra e più comoda la scala che porta al piano superiore; un luogo a disposizione della gioventù che permetterà di avere maggiore spazio per le attività parrocchiali e pastorali.

Auguri e ringraziamento.

Pregiamo che il nuovo oratorio sia la nuova casa che sappia accogliere tutti sull'esempio di Gesù, un luogo per stare insieme, di preghiera, di gioco e di

condivisione dei propri talenti.

Vogliamo ringraziare sua Eccellenza Mons. Vescovo Francesco Cavina che ci ha permesso di ricostruire un luogo di ritrovo importante per tutto il paese di San Martino Spino.

Vogliamo ringraziare in particolare anche ing. Pongiluppi e la ditta edile GEFIM, che hanno eseguito i lavori, il Comune di Mirandola e tutti i sanmartinesi che con le loro offerte hanno contribuito all'acquisto di alcuni materiali di arredamento.





LA FESTA DELLA FAMIGLIA

Al Palaeventi di San Martino Spino una domenica di anniversari con la Festa della Famiglia, per la quale si è scelta l'ultima domenica di maggio, che una volta coincideva con la Sagra di primavera, in ricordo della donazione, da parte della famiglia del Marchese Menafoglio delle reliquie di San Clemente, da noi portate assieme ad un'ampolla di sangue, sette monete d'oro e venti d'argento, nel 1775, per concessione papale di Pio VII. L'ampolla fu poi portata a Lendinara. In un'urna d'argento la chiesa conserva tuttora le ossa di San Clemente. Le monete d'oro furono trafugate quando era rettore Giovanni Miletto nel 1796 da certo Flaminio Volponi, nipote del parroco. La cappella con l'urna e la tela di San Clemente fu costruita a spese del nobile Giuseppe Menafoglio. Un restauro effettuato sul dipinto da parte del nostro Alessandro Razzaboni ha rivelato che per oltre duecento anni uno stemma della famiglia Menafoglio fu cancellato in seguito ai dettami dei rivoluzionari.

Il 26 maggio si è dunque svolta la Messa per ricordare gli anniversari di nozze e organizzare un pranzo comunitario e una pesca benefica, grazie al lavoro di tanti volontari.

Quest'anno hanno festeggiato il 60.o di matrimonio Giuseppe Ballerini e Milvia Poltronieri, Giuseppe Gatti e Campagnoli Odina (Adua), Fausto Rambaldi e Maria Teresa De Pietri, Benito Preti e Emanuela Poltrini. Il 50.o Fausto Nicolini e Laura Perroni, Maurizio Barduzzi e Rachele Nocella, Cesarino Preti e Aura Greco, Riccardo Cerchi e Flora Tagliaferro, Raffaele Di Concilio e Nara Confortini.

Il 40.o Giovanni Giorgio Squotti e Nadia Campagnoli, Anchise Bergamini e Mariapia Molinari, Luciano Bertelli e Milvia Poltrini, Moreno Tonioni e Carla Calzolari, Gianfranco Molinari e Manila Ballerini. I 25 anni Paolo Cerchi e Daniela Reggiani, Marco Ganzerla e Donatella Setti. I 10 anni Cristian Paganini e Alice Barin.



COLAZIONE A SCUOLA

Come sempre la "colazione a scuola" ha dato grandi soddisfazioni.

La comunità San martinese, sempre generosa ed entusiasta, non si è lasciata scappare l'occasione ed ha partecipato numerosa.

Ottima l'organizzazione, guidata dall'ormai espertissima, Milena Tralli.

Partecipa come sempre il comitato genitori che ogni volta, è impeccabile nella pubblicità e nella distribuzione dei volantini.

Eccezionale il corpo docenti del plesso elementare, che pazientemente ci ospita e mette a disposizione materiali per realizzare il nostro bar, quest'anno abbellito dai fantastici fiori di carta e disegni dei bambini.

Un saluto ai piccoli ospiti di onore, i bambini di 5 anni

della scuola materna che sono venuti in visita alla scuola primaria, entusiasti e sorridenti, a voi va il nostro grande in bocca al lupo per la magnifica avventura che vivrete da settembre.

Straordinario l'impegno delle mamme che hanno contribuito portando dolci di ogni tipo, bibite e leccornie. Un doveroso ringraziamento alle mamme che hanno aiutato ad allestire e a servire la colazione ed infine un enorme grandissimo grazie a tutta la comunità San martinese che ancora una volta ha dimostrato che San Martino non è solo un paese, ma una grande famiglia che opera all'unisono per salvaguardare il futuro dei nostri bambini, per che si sa ogni bambino, rappresenta il nostro futuro.

Grazie a tutti voi,

Interclasse e Comitato genitori



TROFEO TOPOLINO E SKATE

Venerdì 31 Maggio si è svolta al Palaeventi la gara di pattinaggio che coinvolge i bambini dai 4 ai 14 anni. Tante le esibizioni, partecipa il pubblico e tanta l'emozione.

La gara si è svolta con gioia e in armonia. Bravissimi gli atleti che si sono incitati e sostenuti a vicenda, in un mare di musiche e colori suggestivi ed accattivanti.

Tanta la partecipazione del pubblico, applausi battiti di mani a tempo e tifo per tutti i piccoli partecipanti... Bravi tutti i piccolini ed i più grandicelli. Brava Monica che ha preparato questi piccoli atleti, con amore e pazienza.

Un grazie alla ASD Skate roller di Bondeno, all'allenatrice Monica e a tutti i suoi collaboratori, per tutto l'impegno dimostrato nel corso dell'anno e per la bellissima festa che ieri sera ha coinvolto tutte le famiglie degli atleti.

Ci rivediamo a settembre, carichi per il prossimo anno.

Il gruppo di pattinaggio di San Martino Spino



ESORDIENTI 2007 E PULCINI 2008

Si e' ufficialmente chiusa martedì 28 maggio la stagione agonistica per i nostri bimbi del 2007 e 2008 aggregati alle squadre degli Esordienti e Pulcini della Quarantolese.

Ci eravamo lasciati ad inizio aprile con i campionati in pieno svolgimento che per quanto riguarda i 2008 Davide, Giacomo e Marcello (e fino ad un certo punto al nostro 2009 Alessio): le ultime due partite hanno visto i nostri perdere di misura a Medolla (0-1/0-1/1-3) e vincere a Quarantoli contro la Folgore A (1-0/1-1/1-0 nonostante l'assenza dei nostri 3 bimbi impegnati nella finale del torneo di Concordia coi 2007).

Discreta anche la figura dei piu' piccoli ai tornei di maggio fatti a Concordia, Castelmassa e Nonantola.

Anche i piu' grandi 2007 Ayuob, Simone, Vincenzo, Tommaso Battistuzzi e Tommaso Bonfatti assieme ai 3 2008 hanno terminato il loro impegnativo campionato primaverile in crescendo pareggiando con la Terre di Castelli (2-0/0-1/0-0), vincendo contro la Soliere (0-1/3-0/1-0) e il Nonantola (1-0/0-0/1-1).

Solo nell'ultima partita contro il Modena i nostri sono stati sconfitti (i gialloblu' cittadini essendo tra i dilettanti hanno disputato la partita contro i nostri coi loro fortissimi bimbi del 2007 nell'occasione sul campo di San Martino Spino per la soddisfazione delle famiglie locali che hanno visto e seguito tutto l'anno i loro 8 ragazzi del paese).

Buona anche la partecipazione ai tornei riservati all'annata 2007 a Massa Finalese, Camposanto e so-

prattutto a Concordia dove i nostri hanno perso immeritabilmente la finalissima contro la squadra locale dopo aver dominato tutta la partita!!!

Domenica 26 maggio poi e' stata fatta una simpatica partita fra i papà nella palestra di Quarantoli seguita dall'ottimo pranzo preparato dai volontari della Pol. Quarantolese per salutare tutti i bimbi del settore giovanile e le loro famiglie.

E' stato veramente un anno intenso soprattutto per i bimbi che hanno disputato due campionati (2007 e 2008) ma ricco di soddisfazioni, partecipazione e bei momenti vissuti assieme.

Un grande ringraziamento va a tutto lo staff della Quarantolese (al presidente Alfo Guicciardi, al responsabile del settore giovanile Riccardo Manicardi, ai mister Francesco Riso e Roberto Gobbi, agli autisti Paolo, Franco e Claudio e a tutti i volontari) e ai genitori, con un arrivederci dopo le meritate vacanze estive!!!!



LUTTI

E' deceduta Aide Bosi di anni 94, vedova di Pulega lago. Viveva a Albissola (SV).

Renzo Previati, ex sanmartinese trasferitosi a Scortichino, ci ha lasciato il 30 maggio all'età di 70 anni.



COME ERAVAMO

FOTO ANNI '60



Da sinistra: Pellicciari Rino, Braghioli Sandra, Reggiani Graziella e Garuti Fausto.

FESTA IN TEATRO ANNI 60

Da sinistra: Ballerini Orlando, Baraldi Realda, Corazzari Nadia, Greco Bruno, Bizzarri Lara, Bosi Franco, Reggiani Graziella, Pellicciari Rino. Di lato dietro il gruppo si vede Sgarbi Luisa.



SOLUSION DAL NUMAR PASA'

1	C	I	U	C	C	I	A	N	E	S	P	U	I		I
13	O	M		A	O		L	A	N	T	A	R	N	O	N
16	S	B	A	D	A	C	C		C	O	T	T			G
	19	A	R	N			20	H	21	S		22	P	A	I
24	U	R	B	I	G	H	I	N			27	P	N	G	
29	S	B	A	N	D	A	N	A	30	R			H		31
32	T	A	T	A					33	R	U	F	F	I	E
37	A	I	D			P	R	U	V	I	D	E	N	Z	A
	40	A	U		A		41	M	A	N		42	V	N	
45	A		R	U	G	N	I	D	A		49	R	A	N	Z
51	S	T	A	G	N	A	D	A		52	U	A		A	U

CUCCIOLATA

Cicci la gattina di Giulia e Nicola Baraldi ha avuto 5 bellissimi cuccioli



MATRIMONI



Emanuela Goldoni e Federico Bindi sono convolati a giuste nozze il 19 maggio a Buggiano (PT). Emanuela è una ex quarantolese, trasferitasi a Milano, ma ha partecipato a molte feste come volontaria nel nostro paese e tanti anni fa ha anche cantato nello spettacolo di San Martino in teatro.



Si sono uniti in matrimonio anche Marika Pellicciari e Salvatore Cascone il 24 maggio a Praiano (NA). Lei sanmartinese e lui di adozione.

Congratulazioni dalla redazione!

FIOCCO ROSA



Il 18 aprile è nata Sofia Tartarini per la felicità di mamma Elisabetta Pecorari e papà Giacomo. Grande festa al Conad!

DOPPIO BATTESIMO

Grande festa al Palaeventi per Pasqua con il battesimo di Maria Sole Mantovani e Aida De Bonis.



AUGURI

Ad aprile Luciano Rebecchi ha compiuto 91 anni, ha festeggiato con i figli Mariano e Lauro (Ermes), le nipoti Federica, Martina e Natalia, le pronipoti Diana ed Emma.





TEMPO RITROVATO

A cura di Augusto Baraldi

Tito Adriano Cesare Augusto ANTONINO

(19 settembre 86 — 7 marzo 161, in carica dal 138 al 161)



Gli ultimi giorni di Adriano furono angustati per la sua malferma salute; nel 137 rischiò di morire per una emorragia e, in convalescenza, scelse il suo successore con uno sguardo al futuro più

lontano: adottò Antonino ma pretese da questi l'adozione di due fratelli Marco Aurelio e Lucio Vero. L'epiteto di Pio venne attribuito ad Antonino per il sentimento di amore filiale che manifestò nei confronti del padre adottivo Adriano, che fece divinizzare e anche per quello che diceva spesso e che metteva in pratica: "preferisco salvare un solo cittadino che uccidere mille nemici". La sua famiglia era benestante: possedeva una fabbrica di mattoni e vaste proprietà. La sua ricchezza fu rafforzata dal matrimonio con Annia Galeria Faustina (104 - 141). Fisicamente Antonino, di bell'aspetto, di grande ingegno e intelligenza, una serena maestà: alto di statura e proprio per questo, quando cominciò a curvarsi per la vecchiaia, si teneva ritto fasciandosi il petto con listelli di taglio per mantenere una postura eretta. La sua voce era rauca ma nient'affatto sgradevole. Appena nominato, aumentò le elargizioni di vino e olio ai poveri, escludendo quelli che riteneva oziosi; si dimostrò rispettoso del Senato mantenendo i suoi privilegi. Ligio alla religione e agli antichi riti, nel 148 celebrò solennemente il novecentesimo anniversario della fondazione di Roma. Sotto il suo governo furono costruiti ponti, strade, acquedotti in tutto l'Impero, aiutò diverse città colpite da calamità varie sospendendo i loro tributi. Migliorò la condizione degli schiavi anche se sosteneva che il potere dei padroni su di essi doveva

restare intatto. Fu accorto amministratore dei beni dello Stato lasciando l'Impero all'apice della sua ricchezza e prosperità: i due successori trovarono nelle casse dello Stato due miliardi di sesterzi. Due giorni prima della sua morte l'Imperatore, che si trovava nella sua dimora di campagna, aveva mangiato formaggio al vino a cena piuttosto avidamente, nella notte vomitò, poi comparve la febbre, a letto si mise su un fianco come per dormire, lo colse una morte dolce nel sonno; aveva settantacinque anni dopo ventitré di regno. Il corpo fu posto su una pira, i due fratelli successori lo divinizzarono per mezzo di un sacerdote addetto al suo culto.

Annia Galeria FAUSTINA

Era una donna molto bella e molto ricca ma conduceva uno stile di vita sobrio. Si dedicava ad una istituzione benefica per le orfane; non accettava i titoli onorifici che le spettavano come moglie dell'Imperatore; si astenne da tutti gli intrighi del potere. Ci sono pervenute molte immagini di lei



nei bassorilievi e nelle monete: è sempre raffigurata con una elaborata treccia di capelli raccolti in una crocchia nel centro del capo. Alla sua morte Antonino le dedicò un tempio, diede il suo nome alla istituzione benefica e continuò a finanziarla. Il Senato la nominò Augusta dell'Impero. Fu sepolta nella colonna Antonina.

La Colonna Antonina

Fu costruita tra il 162 e il 163 in onore di lui e della moglie. Era in granito rosso alta 14 metri con un basamento quadrato di lato 1,90 metri. Riccamente decorata da un bassorilievo che rappresentava l'apoteosi di Antonino e Faustina che dalla pira funebre ascendono al cielo scortati dalle aquile. Il basamento è custodito nei Musei Vaticani, la colonna è andata perduta.

La millenaria Storia della Lingua Italiana

L'antico popolo romano era molto orgoglioso della sua romanità e della sua lingua; la parlata latina era già sinonimo di civiltà. Tutti i popoli che abitavano nei territori limitrofi dell'Impero erano chiamati barbari per la loro lingua incomprensibile. Ma anche il Latino andava scomparendo. Nel museo di Capua è custodito il fascicolo di un processo datato Capua, marzo anno novecento sessanta dove tutti gli atti sono scritti in un Latino non più Latino ma non ancora Italiano. Un testimone risponde: "Sao ko kelle terre, per kelle fini que ki contene, trenta anni le possette parte Sancti Benedicti" ovvero "So che quella terra, entro quei confini che qui sono descritti, per trenta anni furono proprietà (del monastero) di San Benedetto". Così parlava la gente; gli intellettuali parlavano Latino. Quando le vicende storiche che nei secoli portarono in Italia dominazioni e passaggi di eserciti stranieri, lasciavano tracce di sé nelle parole della lingua italiana che oggi parliamo. Da questi documenti del processo di Capua gli studiosi si accordarono che il 960 dovesse essere l'anno di nascita della lingua Italiana. Nel 1960 il ministero della Pubblica Istruzione ricordò il primo millennio della nostra lingua con incontri e lezioni di professori insegnanti la lingua italiana nelle più importanti Università del mondo. Ciascun popolo ama la propria lingua ma tutti i popoli riconoscono la bellezza unica al mondo della nostra: non ha parole strozzate, non ha suoni gutturali, anzi, è la più musicale. Dante già settecento anni fa scriveva dell'Italia "del bel paese là dove 'l sì suona". Oggi la linea italiana che ha origini lontane ma nobilissime è sempre più inquinata da parole straniere: la troviamo nella cronaca dei giornali, alla televisione e nel parlare corrente dei giovani e, quel che è peggio, anche in Parlamento: non esce una nuova legge che non porti con sé una parola straniera da significato oscuro ed enigmatico. I politici italiani provano un certo compiacimento ad usarle come se non dovessero farsi capire dagli Italiani, o volessero ostentare un giovanilismo che non hanno più, oppure temono di disturbare lo spread (in questo caso la parola inglese ci sta: in economia e in tecnologia le parole straniere sono d'obbligo). Due esempi di inquinamento: *tour operator* ovvero "operatore turistico"; *week end* ovvero "fine settimana"; leggiamo le locuzioni ascoltando la nostra voce: quale lingua suona più piacevolmente? La scelta è presto fatta.

COME ERAVAMO... NEL 1977

In piedi da sinistra: Ernesto Reggiani, Paolo Pecorari, Luigi Bianchini e Gianmarco Poletti. In basso: Paolo Poltronieri, Orazio Bortoli e Giovanni Diazzi.



Da sinistra: Breno Bianchini, Enzo Luppi, Giuseppe Reggiani, Arturo Reggiani ed Ernani.

STILI DI VITA E BENESSERE CARDIOVASCOLARE



Adottare un sano stile di vita consente alle persone di vivere il proprio tempo immersi nella pienezza del benessere individuale e sociale. **Stare bene con se stessi, significa stare bene in relazione agli altri.** Il movimento e l'alimentazione sono le basi sulle quali edificare un programma fatto di sport moderato, di corse, di gite in bicicletta in compagnia, e ogni altra attività fisica, alla continua scoperta dei valori della comunità nella quale viviamo, che investa la cultura e il senso profondo dell'etica. Dei riflessi po-

sitivi che il movimento e l'alimentazione hanno sul nostro organismo, e in particolare sul cuore, ne abbiamo parlato con il Direttore dell'Unità complessa di Cardiologia dell'Ospedale di Carpi, Dr. **Stefano Cappelli** e con il responsabile della Cardiologia Pediatrica dell'area Nord, dr. **Carlo Ratti**.

Introduzione a cura del dr. Stefano Cappelli

È in continua crescita l'interesse della società civile, e dell'intera comunità scientifica nazionale ed internazionale, verso la salute dei cittadini, sia individuale che collettiva. Il **Ministero della Salute** riferisce che: «l'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, contribuendo nel mondo ogni anno contribuisce a oltre tre milioni di morti. Vivere e invecchiare in buona salute, arginare la crescita dei costi diretti e indiretti dell'assistenza socio sanitaria e contrastare la sedentarietà è diventata una necessità». La ricerca medica ha potuto dimostrare in modo definitivo che l'alimentazione e l'attività fisica regolare, e di intensità adeguata, sono fattori di primaria importanza per il mantenimento di un buon stato di salute e prevenire la presenza di numerose malattie cardiovascolari e croniche non trasmissibili. Il fine è **diffondere la cultura della vita attiva** come strumento fondamentale per il benessere fisico, psicofisico personale e sociale, attraverso l'applicazione metodologica di attività di prevenzione con un approccio multidisciplinare.

L'alimentazione e il movimento abbiamo visto essere alla base di sani e corretti stili di vita. Ne parliamo in proposito con il Dr. Carlo Ratti al quale chiediamo: **cosa deve privilegiare una dieta?**

1) **un basso contenuto di sodio**, per prevenire l'ipertensione oppure per aiutare la terapia farmacologica a controllare i valori pressori, per le persone che li hanno alterati.

2) **un basso contenuto di grassi saturi**, previene la malattia coronarica ed è sinergico alla terapia farmacologica in chi ha valori di colesterolo alterati. Questo non vale solo per la prevenzione primaria (pazienti che non hanno sviluppato eventi cardiovascolari) ma anche per pazienti che hanno già avuto eventi cardiovascolari, come ad esempio fenomeni infartuali, dove una dieta a basso contenuto di sodio e di grassi saturi è sinergica alla terapia farmacologica.

3) **un basso contenuto glucidico**, perché abbiamo visto che per i pazienti con fattori di rischio cardiovascolari o che hanno già maturato eventi cardiovascolari, avere valori di glicemia superiori a 100 milligrammi per decilitro rappresenta un segno prognostico negativo, che bisogna contrastare con una dieta a basso contenuto di zuccheri semplici come il saccarosio e il fruttosio.

Quali sono gli alimenti da preferire?

1) **Per quelli a basso contenuto di sodio** sicuramente gli alimenti di origine vegetale, privilegiando il consumo di legumi che hanno un buon apporto proteico senza contenere grassi. Infatti sono soprattutto i grassi saturi, che possono concorrere alla formazione dell'aterosclerosi e determinare anche altre patologie non solo cardiovascolari.

2) **Per quanto di attinenza dei grassi**, sono da privilegiare i grassi

polinsaturi, che sono contenuti ad esempio nel pesce, evitando possibilmente i grassi saturi contenuti nella carne. Bene le proteine animali che derivano dal pesce e non dai bovini. E consigliabile associare legumi in grande quantità, ad esempio fagioli, ceci. Il pesce due - tre volte la settimana.

Quale sport consiglia di praticare?

Una attività fisica costante di grado moderato. Più che la tipologia di sport, è da privilegiare una **attività fisica di grado moderato**, per esempio camminare a passo svelto, utilizzando moderne tecnologie che consentono di tenere sotto controllo i passi. Sarebbe auspicabile fare almeno **10.000 passi al giorno**, in particolare per le persone che hanno raggiunto e hanno superato i 50 anni di età anagrafica.

Oggi le persone utilizzano la tecnologia per controllare la frequenza cardiaca. C'è una relazione tra l'età e la frequenza cardiaca?

C'è una formula matematica che può aiutare a rispondere a questa domanda: **frequenza teorica massima = (220 - età) per gli uomini e (200 - età) per le donne**. Ad esempio, per un uomo di 50 anni, la frequenza teorica massima sarà: $220 - 50 = 170$. Questo significa che non deve sempre lavorare sotto sforzo alla massima frequenza (in questo caso 170) ma posizionare il valore dello sforzo all'85% della frequenza teorica massima. In questo caso pari a circa 145. Lavorare alla massima frequenza teorica massima significa accumulare un livello elevato di acidosi lattica perdendo i benefici dell'esercizio fisico. **Il valore dell'85% corrisponde ad un grado moderato oppure è una frequenza allenante?**

È una frequenza allenante. Quello che noi sappiamo è che non dobbiamo andare sopra il valore dell'85% della frequenza teorica massima.

A che frequenza si consumano i grassi?

È sicuramente individuale. In questo caso, non parlerei di frequenza di allenamento al fine di smaltire l'eccesso di grasso quanto di **intensità di allenamento**, che non significa raggiungere il valore soglia (85% della frequenza teorica massima), in relazione a persone che assumono farmaci il cui scopo è di abbassare la frequenza cardiaca. L'intensità dell'allenamento, è inteso come l'applicazione con metodo dell'attività fisica regolare, volta a determinare la migliore condizione per raggiungere il benessere psicofisico.

Quale è lo scopo? Donare benessere al cuore!

Cosa significa per un medico cardiologo affermare che il cuore deve vivere in un clima di benessere?

Significa correggere ed eliminare tutti i fattori di rischio che in un qualche modo possono minare la salute del cuore. In Primis la salute delle coronarie che rappresentano le arterie che portano nutrimento al cuore attraverso il sangue che veicola l'ossigeno. Questo significa mantenere sotto controllo il colesterolo, soprattutto quello cattivo (LDL) al disotto di 100 milligrammi per decilitro. Il valore del colesterolo totale al di sotto di 200 milligrammi per decilitro e la glicemia al disotto di 100 milligrammi per decilitro. Per quanto concerne la pressione arteriosa deve essere 140/90 come valore massimo, nella popolazione generale e 130/80 nei soggetti diabetici.

In conclusione cosa consiglia ai nostri lettori e alle persone che desiderano adottare sani stili di vita per vivere un benessere cardiovascolare?

La salute, così intesa, assume un significato ben più ampio, che investe tutti gli aspetti fisici e psichici della persona e dell'intera comunità e indica, al di là dell'assenza di patologie, uno stato di benessere globale.

La promozione della salute viene perciò ad identificarsi con la **promozione del benessere** e può realizzarsi solo attraverso l'analisi approfondita con gli specialisti che suggeriscono e indicano i comportamenti da adottare, **tenendo a distanza il fai da te**, per raggiungere insieme lo scopo comune: **stare bene e vivere in armonia con il nostro cuore**.

Ringraziamo il dr. Stefano Cappelli e il Dr. Carlo Ratti per l'attenzione riservata.

Guido Zaccarelli

PAROLI INCRUZADI

A cura di Lorenzo Ceresola

1		2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
		13						14						
15	16						17							18
19			20					21						
22							23	24					25	
26			27	28		29							30	
		31											32	
		33			34			35		36		37		
38	39		40	41				42					43	44
45			46				47				48			
49						50								

ORIZUNTAL

1 La part più èlta – 8 Lavàr ben a mùad – 13 Bevàr..... tropp liquor – 15 Al pual èssar bianch o brun – 17 Fòssa da scòl – 19 Albar da frutt ad muntàgna – 21 L'è in Emilia e in Calabria – 22 In mezz a l'acid – 23 Inganàr – 26 La fin dal nas – 27 Om siòcch e balòrd – 30 Al zèntar dal cunsilli – 31 L'as porta sotta al giacchètt – 32 L'inizi ad l'elènc – 33 La fin dal canàl – 34 In mezz a l'insacà – 35 Cuntràri d'amàr – 38 Articul – 40 Se no, in cas cuntràri – 42 Al dmànda la limòsna – 45 Dadnànz a tutt – 46 Elemènt chìmic – 48 Salùt – 49 L'è còmad par còsar – 50 Preparàa cmè na mumia.

VERTICAL

1 Al fa sol dal casìn – 2 Minga rùvid – 3 Marina Militar – 4 Erba sènza ra – 5 I pual èssar un rìmedi par al mal ad gola – 6 I è pari in unòr – 7 Arios senza pari – 8 Segn su la pèll lassà da un graffi – 9 Parsòn – 10 Stabìlir con sicurèzza la pròpia pusiziòn – 11 Andà a mal, con un brùtt udòr – 12 Arsàn senza pari – 14 In mezz al ragù – 16 Ogni pianta la gh'hà il so..... – 18 Al quart mès – 20 Vècc rimbambì – 23 I è pari in d'la risara – 24 Magnesio (sigla) – 25 Al fà coppia con l'oli – 28 Aeronautica Militar – 29 Mèttar su la balànza – 31 La pol èssar in vendita o in affitt – 35 In mezz al stùpid – 36 La fin dl'aperitìv – 37 La pol èssar a màia larga o màia fissa – 39 Mès – 41 As còmpra al fòran – 43 Pianta con udòr aromàtic – 44 Né mèa, né sòa – 47 In mezz al furmài.

GALLERIA SANMARTINESE

Giulia Baraldi



Beatrice Reggiani



Laura Soriani



Delfo Molinari

