

OBIETTIVO Persone

OBIETTIVO PERSONE n. 2 - Novembre/Dicembre 2023 - Editore: Confartigianato Imprese Macerata-Ascoli Piceno-Fermo, Piazzale Rodolfo Tambroni Armaroli, 1 - 62100 Macerata
Tel.: 0733 3661 / Fax: 0733 366357 - Direttore Responsabile: Nicola Bonaduce - ROC: 16673 del 14/04/2008 - Grafica: Kbrush - Via Zampeschi, 66 - Tolentino MC
Stampa: Tipografia San Giuseppe - Pollenza MC - POSTE ITALIANE Spa - spedizione in abbonamento postale 70% - CN/MC Bologna

Confartigianato
persone



ANCOS
aps
Confartigianato
persone

Notiziario d'informazione ed attualità
Bollettino degli organi direttivi di
Confartigianato Imprese
Macerata - Ascoli Piceno - Fermo

**SEDE LEGALE, DIREZIONE, REDAZIONE
ED AMMINISTRAZIONE**
Piazzale Rodolfo Tambroni Armaroli, 1
62100 Macerata
Tel. 0733/3661 - Fax 0733/366223

REDAZIONE
Baldassari Clara | Bartolini Paolo | Gentili Sandra
Leonori Renzo | Ristea Lanfranco

REG. UE 216/679:
TUTELA DATI PERSONALI
La informiamo che ai sensi della Reg. UE 216/679
recante disposizioni per la protezione dei dati
personali il suo nominativo ed il relativo indirizzo
costituiscono oggetto di trattamento finalizzato al
recapito del periodico "Obiettivo Persone".
Il trattamento è effettuato mediante operazioni
manuali ed automatizzate.
Avvalendosi del diritto previsto dalla stessa legge
potrà, in qualsiasi momento, opporsi all'utilizzo dei
Suoi dati, richiederne la modifica o la cancellazione,
attraverso semplice comunicazione postale o invio di
fax a: Confartigianato Imprese Macerata.
La informiamo che il titolare del trattamento è
Confartigianato Imprese Macerata-Ascoli Piceno-
Fermo con sede in Via Pesaro 21 - 62100 Macerata

Indice

CUPLA	
Lettera al presidente del consiglio	02
CONFARTIGIANATO Persone	
Welfare Specialist - Modelli integrati di ascolto	03
Nasce a Macerata il Welfare point Amico	04
Donazioni ANCOS	05
Il Cola dimenticato	06
ANAP	08
SALUTE - Medicina anti-aging	09
Sarcopenia	10
ATTUALITÀ - "L'Inno Svelato"	11
Persone gentili	12
Lettera del capo Indiano Sealth della tribù Duwanish	13
Lezione di Vita	13
CULTURA - Xu Guagqi	14
LA RICETTA DI CLARA	21
CONVENZIONI	22



**Buon Natale
& Buon Anno**

CUPLA

LETTERA AL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO

GIORGIA MELONI

Ill.mo Presidente del Consiglio,

mi prego scriverLe in rappresentanza del CUPLA Nazionale per sottoporLe la richiesta di essere ascoltati in merito alla predisposizione della Legge di Bilancio 2024, che il Governo sta definendo in questi giorni. Desidero, al riguardo, farLe sapere che abbiamo molto apprezzato l'esperienza del 26 Maggio 2023, allorché si è tenuto a Palazzo Chigi un incontro tra il Governo, (un rappresentante della Presidenza del Consiglio e dal Vice Ministro del lavoro, Maria Teresa Bellucci), e le Organizzazioni di Rappresentanza Sindacale del mondo dei Pensionati (CUPLA, Pensionati della CGIL, CISL, UIL e UGL pensionati), al fine di discutere circa l'emanazione dei Decreti Legislativi applicativi della Legge delega su Anziani e Non Autosufficienza, già approvata dal Parlamento.

A conclusione di quell'incontro, il CUPLA ha manifestato un giudizio assai positivo e si è premurato di comunicare ai nostri associati pensionati (circa tre milioni) la nostra soddisfazione per aver trovato nel Governo un interlocutore valido e disponibile, attento e sensibile alle esigenze e alle richieste del mondo degli anziani, come del resto era stato già dimostrato in occasione dell'approvazione in tempi brevissimi del disegno di legge delega sulla non autosufficienza.

In questi giorni, i media riportano ipotesi di lavoro sulla Legge di Bilancio che destano in noi qualche preoccupazione e riguardo alle quali sarebbe opportuno rassicurare il nostro mondo, che, come Lei sa, ha delle peculiarità perché è costituito principalmente da ex imprenditori. Quindi, sono a richiederle di favorire la prosecuzione del confronto avviato lo scorso maggio, facendole presente che i principali punti sui quali riterremmo opportuno dialogare sono i seguenti:

a) **Il potere di acquisto delle pensioni:** Le pensioni rappresentano il giusto corrispettivo delle contribuzioni versate dopo una vita di lavoro e debbono poter mantenere il loro potere di acquisto nel tempo. Dopo i ripetuti interventi che negli anni passati hanno ridotto l'adeguamento delle pensioni all'aumento del costo della vita, ridurre ancora e permanentemente il loro valore costituirebbe un accanimento ingiustificabile su persone che non hanno altre fonti di reddito.

b) **La Legge sulla Non Autosufficienza:** Abbiamo accolto con grande entusiasmo la Legge Delega n. 33 che mira a semplificare le attuali politiche per gli anziani e a promuovere il coordinamento dell'assistenza, cercando di ridurre la grande frammentazione che caratterizza questo settore. Adesso confidiamo anche che le importanti innovazioni contenute nella Legge ricevano negli emanandi decreti delegati le necessarie coperture finanziarie, affinché la Riforma, che è un fatto epocale, non costituisca una scatola vuota.

c) **La Sanità:** I nostri anziani si confrontano ogni giorno con le difficoltà ad essere assistiti adeguatamente dal nostro Sistema Sanitario, principalmente a causa di strutture inadeguate e della carenza di personale medico e paramedico. Auspichiamo che il settore, già sottofinanziato, non abbia a patire ulteriori penalizzazioni.

Pur essendo consapevoli della difficile situazione economica e finanziaria in cui ci troviamo - certamente insieme ad altri Paesi europei -, anche aggravata dai fatti internazionali, auspichiamo che il Governo sappia adottare le strategie e gli equilibri necessari per rilanciare il nostro Paese senza penalizzare settori della società, come quello degli anziani, che tanto hanno dato per lo sviluppo delle nostre comunità e del nostro Welfare.

In attesa di un cortese cenno di riscontro, che apprezzeremmo ancor più in considerazione del periodo di difficile e intenso lavoro per il Governo, Le voglio far pervenire i miei più distinti ossequi unitamente a quelli del CUPLA intero.

Roma 13-09-23

Gian Lauro Rossi
Coordinatore Nazionale CUPLA

Welfare

WELF@RE SPECIALIST

MODELLI INTEGRATI DI ASCOLTO

Orientamento ed accesso

al welfare di prossimità per le famiglie

Un network nazionale per la progettazione e la produzione di nuovi servizi

Creare attraverso la forza e la capillarità delle Associazioni Territoriali del sistema Confartigianato Persone una rete nazionale di Welf@re point, capaci di sviluppare il Welfare di prossimità attraverso esperti qualificati in grado di raggiungere sia fisicamente sia virtualmente beneficiari attuali e potenziali: è con questo obiettivo che è nato il progetto "Welf@re Specialist - Modelli integrati di ascolto, orientamento ed accesso al welfare di prossimità per le famiglie". L'idea alla base dell'iniziativa, sostenuta da un finanziamento del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali (Articolo 72 decreto legislativo 3 luglio 2017, n. 117 - anno 2020), è la volontà condivisa tra gli Enti sostenitori, che affiancano ANCo (ANAP, INAPA, Welfare Insieme) di definire un modello efficiente da sperimentare, adattare e replicare su scala nazionale nelle proprie sedi di riferimen-

to, attraverso non solo la formazione ed il coinvolgimento di nuovi specialisti del welfare, ma anche con la creazione di una piattaforma web innovativa di sintesi e accesso alle reti locali di welfare di prossimità, pubbliche e private, garantendo altresì il supporto di professionisti della sfera socio-sanitaria, in grado di dare risposte rapide, concrete e adeguate in presenza e a distanza agli utenti in ogni territorio. Nell'ambito dei contesti territoriali individuali, ANCoS si propone di riunire in un Hub i principali servizi di Welfare territoriale di prossimità diretti a semplificare e rendere più agevole la vita di cittadini, lavoratori, pensionati e famiglie che si rivolgono alla rete Confartigianato Persone (Anap, Patronato Inapa e Welfare Insieme) che, occupandosi di settori diversi (dal fiscale al previdenziale, dall'orientamento alla forma-

presentanza, alla promozione sociale), lavoreranno per offrire un servizio completo ed efficiente alle persone e per orientarle efficacemente nell'ampio ventaglio di normative, agevolazioni, sportelli e servizi troppo spesso frammentati e di difficile accesso. Ogni territorio individuerà i servizi più vicini alla domanda ricevuta ed alla natura dei fornitori coinvolti, ma sempre in un'ottica di integrazione ed accessibilità, attraverso la realizzazione di un network forte tra gli attori della rete di collaborazione coinvolta (ANCOS, ANAP, INAPA, Welfare Insieme), favorendo una progettazione e produzione di nuovi servizi. Il lavoro in team della rete rappresenterà il valore aggiunto dell'iniziativa, il salto di qualità del sistema, per un osservatorio integrale permanente delle esigenze di welfare dei cittadini.



PER TUTTE LE PROBLEMATICHE DI CARATTERE PREVIDENZIALE E ASSISTENZIALE CONFARTIGIANATO PERSONE OFFRE AI CITTADINI, AI LAVORATORI AUTONOMI E DIPENDENTI ED AI PENSIONATI IL SERVIZIO DEL

PATRONATO INAPA
PRESSO TUTTE LE PROPRIE SEDI, CENTRALE E PERIFERICHE, PREVIO APPUNTAMENTO

Macerata 0733.366208
Ascoli Piceno 0733.366942
Camerino 0733.366526
Cingoli 0733.366809
Civitanova M. 0733.366619
Corridonia 0733.366876

Fermo 0733.366928
Loro Piceno 0733.366784
Matelica 0733.366553
Porto Recanati 0733.366776
Porto S.Elpidio 0733.366947
Recanati 0733.366670

San Benedetto 0733.366951
San Ginesio 0733.366911
Sarnano 0733.366679
San Severino M. 0733.366831
Tolentino 0733.366434
Treia 0733.366854

NASCE A MACERATA IL WELF@RE POINT DI ANCoS UNO SPORTELLLO CHE AVVICINA I SERVIZI ALLE COMUNITÀ

È stato istituito, presso la sede Confartigianato di piazzale Rodolfo Tambroni Armaroli, a Macerata, il Welf@re Point di ANCoS (Associazione Nazionale Comunità Sociali e Sportive). Si tratta di uno sportello che offre un servizio alle persone nell'orientarle efficacemente nell'ampio ventaglio di normative, agevolazioni, sportelli e servizi, pubblici e privati, troppo spesso sconosciuti, frammentati e di difficile accesso.

L'iniziativa, a carattere nazionale, è sostenuta dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e cofinanziata con la raccolta ANCoS del 5X1000.

Lo sportello sociale è attivo a Macerata dal mese di giugno, con dei punti nelle sedi Confartigianato di Ascoli Piceno e Fermo.

Ad animare i Welf@re Point che si sono ramificati in tutto il territorio, ci sono nuove figu-

re di volontari, i Welf@re Specialist, appositamente formati, che accolgono i lavoratori, i pensionati e le famiglie che necessitano di servizi (dal fiscale al previdenziale, dall'orientamento alla formazione, dall'assistenza socio-sanitaria all'accesso alle agevolazioni per le categorie svantaggiate, dall'uso sociale e culturale del tempo libero alla lotta alle solitudini), fungendo da anello di raccordo fra le diverse soluzioni, on line e non, ed offrendo un punto di accesso unificato per molti interventi e un'informazione completa su tutte le opportunità di cui potrebbero fruire.

Nel Point è utilizzabile il Welf@re Hub, piattaforma web di sintesi e accesso alle reti locali di servizi di welfare, pubbliche e private, innovativa e per ora unica nel panorama troppo frastagliato delle informazioni on line. Su tale

piattaforma, ANCoS individua e presenta i servizi di welfare e di promozione sociale più vicini alla domanda ricevuta, per la realizzazione di una rete di collaborazione e sinergia tra attori pubblici e privati del welfare.

Confartigianato Persone già risponde a molti fabbisogni in modo puntuale e professionale, quale il CAF, il Patronato INAPA, l'associazione dei pensionati ANAP, in sinergia con le istituzioni, in convenzione con i vari Enti pubblici e privati e - ovviamente - congiuntamente a tutto il mondo Confartigianato Imprese. In tutto questo sistema, L'ANCoS, con la sua rete di comitati locali e più di 20 anni di storia, vuole contribuire ad avvicinare le comunità anche a tutto il mondo del terzo settore, ponendosi essa stessa come ente no profit e come rete di rapporti.



**Fai un PICCOLO GESTO
per costruire GRANDI COSE**

ANCoS
@
Confartigianato
persone

Dona il tuo 5x1000

codice fiscale **07166871009**

Dona il tuo 2x1000

Associazione Nazionale Comunità Sociali e Sportive

Ancos

LE DONAZIONI DEL COMITATO ANCOS APS DI MACERATA-ASCOLI PICENO-FERMO

ANCOS Aps Macerata promuove la scuola professionale in Senegal e la cultura scenografica a Pollenza.

In Senegal, ANCoS Aps Macerata assieme a Confartigianato, ha stretto un rapporto di amicizia con i Padri Scolopi, fondato nelle Marche, che opera con diverse missioni in Africa per aiutare la popolazione locale a sviluppare il lavoro artigiano e la scuola professionale. Grazie a questo rapporto, ANCoS Aps Macerata ha voluto dare un piccolo segnale di sostegno alla missione dei Padri Scolopi in Senegal, che ha in pro-

getto una scuola professionale per insegnare un mestiere ai giovani senegalesi. Il sostegno di ANCoS Aps Macerata, attraverso i fondi 5 1000, si inserisce nella convinzione che il problema dell'immigrazione dipenda in parte dalla mancanza di un'educazione al lavoro che gli artigiani italiani possono trasmettere. Per maggiori informazioni sulla missione dei Cappuccini in Senegal, si può visitare il sito delle Pie Scuole Africa Occidentale. Un altro progetto, ci porta a Pollenza, nella provincia di Macerata, dove ANCoS Aps ha voluto valo-

rizzare una manifestazione culturale dedicata alle scenografie teatrali e cinematografiche, che sono una tradizione artigiana del territorio. La manifestazione chiamata "Scollinare", si è svolta nei giorni 6-7-8 ottobre 2023 e ha previsto diverse attività, tra cui laboratori per bambini per educarli nel campo delle attività scenografiche. ANCoS Aps Macerata ha sostenuto questa iniziativa perché ritiene importante diffondere la cultura scenografica tra le nuove generazioni e valorizzare le imprese artigiane che operano in questo settore.

DONATO UN DEFIBRILLATORE alla centrale 118 del "Mazzoni" di Ascoli Piceno

Si è svolta mercoledì 5 luglio 2023, la consegna di un defibrillatore alla centrale operativa del 118 di Ascoli Piceno, presso la struttura sovrastante l'ospedale Mazzoni. Alla presenza della Presidente territoriale di Confartigianato

MC-AP-FM, Natascia Troli e della delegata ANCOS, Fabiola Silvi, il primario del 118, dott.ssa Tiziana Principi e la Coordinatrice dott.ssa Annarita Peroni hanno ricevuto in consegna il prezioso ausilio insieme con lo staff

della struttura.

"Si tratta - hanno dichiarato la Presidente Troli e la delegata Silvi - di un gesto di vicinanza che contribuisce a rafforzare il nostro legame e la stima con una struttura posta a servizio dei cittadini sempre più centrale nella vita di ciascuno".

Il Primario Principi e la Coordinatrice Peroni hanno ringraziato Confartigianato e Ancos per la sensibilità e il gesto concreto di oggi; il defibrillatore sarà a disposizione della struttura che potrà attivarsi per il suo migliore utilizzo nei casi di necessità.



ANCoS e Confartigianato presentano il Cola dimenticato

È tornata nella prestigiosa sala della Vittoria la preziosa tavola di Cola dell'Amatrice *Madonna con Bambino tra San Giovanni Battista, San Rocco, San Sebastiano e Santa Maria Maddalena* che, dopo un lungo e minuzioso lavoro di restauro, è stata riconsegnata al pubblico della Pinacoteca di Ascoli Piceno. L'opera è stata ufficialmente presentata martedì 7 novembre 2023 nel corso del convegno organizzato da Confartigianato Macerata - Ascoli Piceno - Fermo e Ancos (l'associazione che ha finanziato la diagnostica e il restauro con i fondi del 5x1000) dal titolo "Un'ope-

ra dimenticata di Cola dell'Amatrice". L'appuntamento si è aperto con gli interventi delle autorità presenti, a partire dal vicesindaco Giovanni Silvestri che ha portato il saluto della città e i rallegramenti per l'operazione ad alto valore culturale con ricadute positive sul turismo. Il vescovo, Mons. Gianpiero Palmieri, ha ricostruito le alterne vicende che hanno interessato l'opera e la difficile gestione della sua conservazione che ha determinato negli anni Settanta lo spostamento da Acquasanta Terme ad Ascoli Piceno. Fabio Menicacci, segretario nazionale Ancos, nel com-

plimentarsi con i restauratori per l'ottimo risultato ottenuto e ricordando soprattutto le precarie condizioni iniziali della tavola, ha sottolineato l'importanza del recupero delle opere d'arte che sono anche il segno dell'appartenenza delle comunità. Rosina Trobbiani e Natascia Troli, rispettivamente vicepresidente Ancos provinciale e vicepresidente Confartigianato Mc-Ap-Fm, hanno sottolineato l'orgoglio provato per aver visto concludersi nel migliore dei modi un ambizioso progetto iniziato nel 2020 e che già lo scorso anno aveva portato alla restituzione al pubblico

della prima delle due opere restaurate: *Madonna con Bambino tra San Sebastiano e Santa Caterina d'Alessandria* della bottega di Pietro Alamanno. Giorgio Menichelli, segretario generale Confartigianato Mc-Ap-Fm, ha ringraziato Daniele Ricciotti, responsabile della sede di Ascoli Piceno, per l'organizzazione e il coordinamento del progetto; ha ricordato la vivacità del territorio piceno ed evidenziato le peculiarità e le prospettive di crescita economica delle imprese. Pierluigi Moriconi, funzionario rappresentante della Soprintendenza archeologia belle arti e paesaggio per le province di Ascoli Piceno, Fermo e Macerata, numeri alla mano, ha sottolineato l'enorme mole dei beni culturali (14.000) messi in totale sicurezza dopo il sisma 2016 e i progetti di restauro in corso d'opera. Saluti ai presenti sono stati inviati con un video messaggio dal senatore Guido



Castelli e dal presidente della Camera di Commercio delle Marche Gino Sabatini.

Si è quindi entrati nel vivo degli aspetti artistici con l'intervento del prof. Stefano Papetti che ha inquadrato storicamente il lavoro dell'artista, anche grazie alle preziose testimonianze presenti in Pinacoteca, fino alle "contaminazioni artistiche"

avute dal Cola con Raffaello a Roma. Il tecnico Giuseppe Di Girolami, della A.R.T. & Co. SRL (Spin-off Università di Camerino), ha illustrato gli strumenti utilizzati e le analisi effettuate sulla tavola prima del restauro, trovando segni inequivocabili e tratti distintivi di Cola, per cui l'attribuzione può dirsi certa.

Infine, Michele Aureli e Serena Petrelli della ADIP Conservazione e Restauro Opere d'Arte SNC hanno mostrato, avvalendosi di un ricco e suggestivo corredo fotografico, il precario stato di conservazione della tavola, l'iter seguito per gli interventi di consolidamento, per ripristino del corretto riadattamento della pellicola pittorica al supporto, la meticolosa stuccatura e infine il certosino restauro estetico che ha restituito all'opera la completa lettura d'insieme.





Anap

ANCHE QUEST'ANNO GRANDE PARTECIPAZIONE ALLA FESTA DEI NONNI E DEL SOCIO ANAP

Come ormai piacevole tradizione, il primo week end di ottobre si apre con la *Festa dei Nonni* e del Socio dell'ANAP Macerata-Ascoli Piceno-Fermo (Associazione Nazionale Anziani e Pensionati), che anche stavolta è stata l'occasione per incontrarsi in un piacevole contesto di convivialità. E in oltre

300 soci e familiari hanno risposto presente, ritrovandosi domenica al Parco sul Mare di Cupra Marittima. Dopo la Santa Messa, la giornata è proseguita tra un gustoso pranzo e piacevoli intrattenimenti, fino a tardo pomeriggio. Soddisfatto della riuscita dell'evento, il Presidente

interprovinciale ANAP Renzo Leonori, che ha proprio ricordato come questi momenti rafforzino il senso di comunità, diventando occasioni importanti di aggregazione, condivisione e scambio di vedute, nella piena ottica di condivisione che è una delle basi fondanti dell'Associazione.

RENZO LEONORI eletto Presidente ANAP Interprovinciale

È stato rinnovato il Direttivo dell'ANAP, l'Associazione Nazionale Anziani e Pensionati di Confartigianato Imprese Macerata-Ascoli Piceno-Fermo.



Nell'occasione è stato eletto **Presidente Renzo Leonori**, con i **Vice Presidenti Silio Grilli e Rosina Trobbiani**. Gli altri membri del direttivo sono: **Antonio Acomordali, Lanfranco Risteo, Nicola D'Ercole, Eraldo Doria, Adriano Giustozzi, Guido Celaschi e Sandra Gentili**. Il Presidente Leonori, che nel recente passato ha ricoperto anche l'incarico di Presidente territoriale di Confartigianato Mc-Ap-Fm, ha ringraziato il precedente Cda e il suo predecessore per l'ottimo lavoro svolto e ha sottolineato l'importanza dell'ANAP quale collante e spazio di aggregazione tra gli associati. Leonori proseguirà nel suo mandato il raggiungimento dell'obiettivo dell'Associazione, che si impegna a tutelare e difendere gli anziani e i pensionati.



Salute

MEDICINA ANTI-AGING: SCOPRI COME RITARDARE

L'INVECCHIAMENTO DEL TUO CORPO E MENTE



Stai cercando di mantenere la tua giovinezza e bellezza il più a lungo possibile? La medicina anti-aging può aiutarti a ritardare l'invecchiamento del tuo corpo e mente. In questo articolo esploreremo i diversi modi in cui puoi utilizzare la medicina anti-aging per migliorare la tua salute e mantenere la tua giovinezza.

COS'È LA MEDICINA ANTI-AGING?

La medicina anti-aging è un approccio olistico alla salute che mira a prevenire, ritardare e correggere i segni di invecchiamento. Si basa su una combinazione di tecniche mediche, nutrizionali e psicologiche per aiutare a mantenere un corpo e una mente giovane e in forma.

BENEFICI DELLA MEDICINA ANTI-AGING

Ci sono molti benefici e vantaggi della medicina anti-aging, tra cui:

- **Migliore salute fisica:** La medicina anti-aging aiuta a prevenire e trattare molte malattie croniche, come diabete, malattie cardiache e cancro.
- **Migliore salute mentale:** La medicina anti-aging aiuta a mantenere la memoria e le capacità cognitive, prevenendo o ritardando la degenerazione del cervello.
- **Aspetto più giovane:** La medi-

cina anti-aging aiuta a mantenere la pelle sana e liscia, prevenendo o correggendo i segni di invecchiamento come rughe e macchie.

COME FUNZIONA LA MEDICINA ANTI-AGING

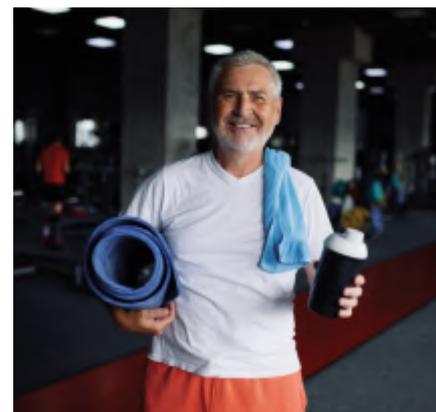
La medicina anti-aging funziona attraverso una combinazione di tecniche per migliorare la salute del corpo e della mente. Ecco alcuni dei modi in cui puoi utilizzare la medicina anti-aging per mantenere la tua giovinezza:

- **Nutrizione:** Mangiare una dieta equilibrata e ricca di nutrienti è essenziale per mantenere la salute del corpo e della mente. La medicina anti-aging incoraggia una dieta ricca di frutta, verdura, proteine magre e cereali integrali.
- **Esercizio fisico:** L'esercizio fisico regolare è importante per mantenere la salute del corpo e della mente. La medicina anti-aging incoraggia l'esercizio fisico regolare, come camminare, nuotare o fare yoga.
- **Supplementi:** La medicina anti-aging spesso incoraggia l'uso di supplementi per aiutare a integrare le sostanze nutritive necessarie per mantenere la salute. Questi possono includere vitamine, minerali e antiossidanti, come la vitamina C e l'acido alfa-lipoico.
- **Trattamenti medici:** La medi-

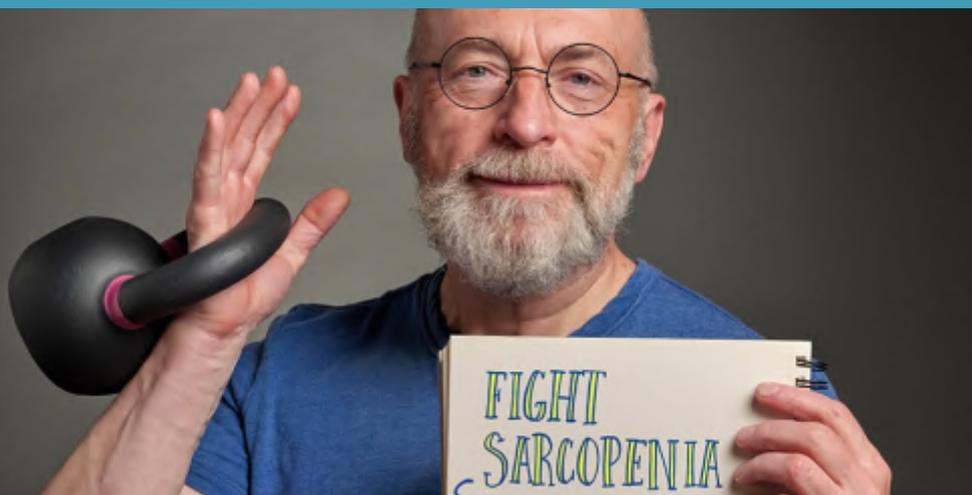
cina anti-aging comprende anche trattamenti medici come terapie ormonali, terapie anti-invecchiamento della pelle e terapie per la prevenzione delle malattie croniche. Questi trattamenti possono aiutare a prevenire o correggere i segni di invecchiamento e migliorare la tua salute generale.

CONCLUSIONE

La medicina anti-aging è un modo efficace per mantenere la tua giovinezza e prevenire i segni di invecchiamento. Con una combinazione di nutrizione sana, esercizio fisico regolare, supplementi e trattamenti medici, puoi aiutare a mantenere un corpo e una mente giovane e in forma per molti anni a venire. Consulta il tuo medico per scoprire se la medicina anti-aging è adatta a te e come puoi iniziare a beneficiarne e a incorporarla nella tua routine di salute quotidiana.



SARCOPENIA, OVVERO LA PERDITA DI MASSA MUSCOLARE



La sarcopenia rappresenta una delle prime conseguenze dell'avanzare dell'età e crea una perdita diffusa di massa muscolare e quindi di forza e di resistenza allo sforzo. Va tenuta sotto controllo grazie a una regolare attività fisica ma anche grazie a una dieta corretta. Se non ben seguita può portare indubbiamente ad una forma di invalidità con elevato rischio di cadute e facile affaticamento ai muscoli degli arti inferiori e del tronco e quindi ad una riduzione anche molto marcata della autonomia dei movimenti e dei passaggi posturali. È un problema

in crescita nella società occidentale, dato il protrarsi dell'età media, ma il cui rischio può essere rallentato con l'adozione di corrette misure preventive come dimostrano diversi ampi studi internazionali. Può iniziare già a 50 anni ed è accelerata e aggravata da condizioni fisiche quali malattie degenerative, prolungate immobilizzazioni, patologie infiammatorie, disturbi endocrini, tumori, malassorbimento e diete inadeguate, solo per fare qualche esempio pratico.

Purtroppo, può anche comportare la morte precoce nelle

persone anziane che ne siano fortemente colpite. Nella dieta devono essere presenti almeno 1,2 grammi di proteine per chilo di peso corporeo (Progetto Sprint), ma è fondamentale sviluppare una regolare attività fisica per prevenire la sarcopenia, grazie ad esercizi di resistenza, cyclette, camminate, rinforzo della catena cinetica degli arti inferiori e dei muscoli posturali del tronco. L'uso di eventuali integratori quali aminoacidi, Q10, antiossidanti, sali minerali e vitamine, deve essere suggerita e attuata solo sotto controllo e prescrizione medica. Allo stesso modo l'esercizio fisico deve essere prescritto in modalità e quantità e deve avere una frequenza giornaliera. Ma la vera cura della sarcopenia nel soggetto adulto è la prevenzione, grazie a uno stile di vita sano nel quale alimentazione e attività fisica devono essere seguite con attenzione e dietro indicazioni di un medico, meglio se specialista nel settore riabilitativo, medico sportivo e dietologico.

Poesia

Portami in strada, figlio, che ho ancora buone gambe; a camminare senza rotta fissa con te non mi sentirò vecchia...

Invitami a casa tua, figlio, domenica mattina; a condividere il tuo buon tavolo e sentirmi accompagnata...

Parlami con affetto, figlio, non mi sfidare né ti agitare; noi vecchi siamo come bambini ci piace che ci viziano, ci sorridete senza disagio...

Festeggia le mie ricorrenze, non criticare le

mie follie; cercherò di essere coraggiosa anche se sorgono amarezze...

Non allontanarmi dalla tua parte, non parlarmi con rabbia; ho ancora la mia mente chiara, i ricordi di un tempo...

Vieni a trovarmi a casa, figlio mio, io non ti chiederò nulla; solo la tua presenza e contemplare il tuo viso...

Non lasciarmi triste e sola, non mettermi a letto; i dottori si sbagliano, il dolore è nell'Anima.

Attualità

"L'INNO SVELATO" CHIACCHIERATA BRIOSA SU "IL CANTO DEGLI ITALIANI"



Si è tenuta giovedì 25 novembre, nella Sala convegni della sede nazionale di Confartigianato, un'incursione a ritroso nel tempo per portare al centro della narrazione, con il passo dell'ironia e del disincanto, il nostro inno, a cura del professor Michele D'Andrea, storico, araldista, esperto della materia onorifica e cerimoniale, studioso della musica risorgimentale. "L'inno svelato" è un forziere di aneddoti, curiosità e sorprese. Abbiamo chiesto al prof. D'Andrea di svelarcene qualcuno.

Dall'autunno del 1847 e per tutto il XX secolo, Fratelli d'Italia fu il canto patriottico più diffuso, quello in cui la combinazione di testo e melodia risultò talmente efficace da sbaragliare ogni concorrenza e divenire la colonna sonora del nostro Risorgimento. Perché, allora, la diffusa percezione di un inno debo-

le? Perché quella sgradevole patente di marcelletta? Diciamo subito che nel panorama internazionale Fratelli d'Italia è uno fra gli inni più interessanti, soprattutto dal punto di vista musicale, con due grandi difetti: pochi lo conoscono e troppi lo eseguono male. Un canto che, come tutta la musica del Risorgimento, rientrava pienamente nello stile del teatro d'opera, allora dominante. E Michele Novaro era uomo di teatro. Figlio e nipote di pittori e scenografi, in quei mesi risiedeva a Torino perché aveva ottenuto un ingaggio come secondo tenore e maestro del coro nei teatri Regio e Carignano. Novaro compone. È soddisfatto e non vede l'ora di far conoscere il nuovo lavoro agli amici, che riunisce in una ventina nel suo minuscolo alloggio. Egli però non si siede subito al pianoforte. Esita. Sente il bisogno di raccontare la visione che gli era balenata in testa leggendo i versi di Goffredo e che lo aveva ispirato nella composizione. Una visione che si apre su un'immensa pianura che accoglie l'intera popolazione italiana, radunatasi seguendo un misterioso richiamo. Al margine della pianura, su un trono rialzato, è seduta una figura

riccamente vestita e sotto il trono stanno re, principi, guerrieri, religiosi. Un grande silenzio incombe sulla scena. Poi il personaggio si alza, allarga le braccia e con voce forte e solenne annuncia alla folla che l'Italia si è risvegliata, deve riprendere il suo cammino di gloria e tornare a essere vittoriosa. Un mormorio si alza dalla gente che si guarda attenta, s'interroga e ripete a mezza voce, agitata, quelle parole. Il popolo si persuade. Ma allora bisogna combattere e vincere. Si combatta: «Stringiamci a coorte, siamo pronti alla morte, l'Italia chiamò». Se lo ripetono esaltandosi, l'entusiasmo li spinge a un crescendo incalzante che si conclude in un grido. Un grido che è insieme giuramento e urlo di guerra. Novaro si mise al piano. La sua voce da tenore faceva rimbombare quella camera di sentimenti ed emozione. Quando ebbe gettato quel «sì» finale, un «sì» che non compare nel lesto poetico ma che è stato aggiunto dal musicista, ci fu un momento di silenzio, di sospensione. Poi la piccola stanza esplose. Novaro fu abbracciato, baciato, complimentato. Finalmente l'Italia aveva il suo canto.



PERSONE GENTILI

Ogni volta che ti imbatti in una persona gentile ti trovi davanti a uno sforzo strabiliante, un impegno immane, hai davanti una persona che lavora su di sé continuamente, un operaio del cuore che fa i turni di notte a nome di tutti sei davanti a una persona che non si sfugge mai, che riesce a mettere cura anche nella sua distrazione, che ha imparato a provocare silenzio quando le viene offerta una provocazione ricorda che hai di fronte una storia piena di storie, passeggiate lunghissime tra le campagne di paesi che nemmeno sappiamo pronunciare, hai davanti a te, una persona che non teme la solitudine, che ha imparato a stare da sola a farsi isola a farsi sole

che ha fatto della sua pausa un'ancora di salvezza che ha fatto della sua salvezza un'ancora per gli altri ti trovi davanti a chi ha conosciuto la disperazione di persona ma non si è disperata, che si è disparata da tutti, dispersa ovunque, dipesa da nessuno, dispensa del mondo ogni volta che ti imbatti in una persona gentile ringrazia la vita brinda all'universo inchinati al sole inventa una domenica organizza una festa ti trovi davanti a un'opera d'arte estremamente fragile come la tela di un dipinto, decisamente immortale come un dipinto.

(G. Hevan)

Anche noi ci imbattiamo, talvolta, in una persona gentile... e non ce ne accorgiamo.



LA FORTUNA DEGLI OVER 50

Argento nei capelli...
Pietre nei reni
Oro nei denti
Zucchero nel sangue
Piombo nei piedi
Ferro nelle articolazioni
Fonte inesauribile di gas naturale...

Diciamocelo pure: da ragazzi non ce lo sognavamo neppure di accumulare tanta ricchezza...



INNO AL VINO

Padre nostro vino che sei in cantina sia sempre lodata la tua medicina, venga a noi il tuo buon vino purché sia sano e genuino, sia fatta la tua volontà nel goderne in quantità.

Dacci oggi la nostra dose quotidiana e riempi a noi i bicchieri come noi li riempiamo ai nostri bevitori, non ci indurre all'astemia ma liberaci dall'acqua e così sia.

LETTERA DEL CAPO INDIANO SEALTH DELLA TRIBÙ DUWANISH

Nel 1854 il "grande capo bianco" di Washington (il Presidente degli Stati Uniti, Franklin Pierce) si offrì di acquistare una parte del territorio indiano e promise di istituirci una "riserva" per i pellerossa, la risposta del capo indiano risulta essere la più bella e la più profonda dichiarazione mai fatta sull'ambiente.

Il grande capo che sta a Washington ci manda a dire che egli desidera acquistare la nostra terra. Come si può comprare o vendere il cielo - il calore della terra? La cosa ci sembra strana. Noi non siamo proprietari della purezza dell'aria, dello scintillio delle acque sotto il sole. Come si può comprare tutto questo da noi. Ogni angolo di questa terra è sacro per il mio popolo. Ogni ago lucente di pino, ogni riva sabbiosa, ogni lembo di bruma dei boschi ombrosi, ogni radura ed ogni ronzio di insetti è sacro nel ricordo e nell'esperienza del mio popolo. La linfa che scorre nel cavo degli alberi reca con sé il ricordo del pellerossa. I morti dell'uomo bianco dimenticano il loro paese natale quando errabondano tra gli spazi siderali: i nostri morti non dimenticano mai questa terra magnifica, perché essa è la madre del pellerossa. Siamo parte della terra, e la terra fa parte di noi.

I fiori profumati sono nostri fratelli; il cervo, il cavallo, la grande aquila sono nostri fratelli; le creste rocciose, l'aroma dei prati, il calore dei pony e l'uomo appartengono tutti alla stessa famiglia. Noi sappiamo che l'uomo bianco non capisce i nostri motivi.

Una porzione di terra è eguale a qualsiasi altra per lui, perché egli è uno straniero che viene nella notte e prende dalla terra qualsiasi cosa di cui abbia bisogno. La terra non è sua amica, ma sua nemica, e quando l'ha acquistata, l'abbandona. Egli lascia la tomba dei suoi avi e il luogo dove i suoi figli sono nati viene dimenticato.

Non ci sono posti quieti nella città dell'uomo bianco. Nessun posto dove sentire lo struscio delle foglie primaverili o il fruscio delle ali degli insetti. Ma forse io sono un selvaggio e non capisco. Ma che senso ha la vita se un uomo non può sentire il piacevole gridare del succiacapre o il gracidiare della rana di notte attorno allo stagno?

I bianchi pure passeranno - forse più presto di altre tribù. Continuate a contaminare i giacigli dei vostri focolari e una notte vi ritroverete soffocati dai vostri stessi rifiuti. Quando i bisonti saranno stati tutti massacrati, i cavalli selvaggi tutti domati, i più segreti angoli delle foreste saranno appesantiti dal lezzo di molti uomini, e i panorami delle fertili colline sfigurati dalle linee dei fili che portano parole, soffocherete nei vostri rifiuti. Dove sarà la selva? Sparita. Dove sarà l'aquila? Sparita. Che senso avrà dire addio al rondone e alle cacce se non la fine della vita e l'inizio della sopravvivenza?



Portai mia madre, malata di Alzheimer, in un ristorante per farle godere una deliziosa cena.

Con i problemi della malattia, mentre mia madre mangiava, un po' di cibo cadeva sulla sua maglia e la gonna. Gli altri clienti osservavano con i loro volti imbronciati per il disgusto, ma io rimasi in totale tranquillità.

Una volta che entrambi finimmo di mangiare, senza mostrarmi neanche lontanamente imbarazzato, aiutai con assoluta tranquillità mia madre ad alzarsi e la portai in bagno.

Gli ripulii gli avanzi di cibo dal viso, e provai a lavare le macchie dai suoi vestiti; amorevolmente le pettinai i capelli.

All'uscita del bagno, un profondo silenzio regnava nel ristorante.

Tutti erano rimasti indignati dal modo di mangiare di mia madre e si chiedevano come si potesse rendere così ridicoli in pubblico dentro ad un ristorante.

Le uniche cose che si sentivano erano bisbigli e risatine di scherno.

Mi apprestai a pagare il conto, ma prima di arrivare alla cassa, un uomo, di età avanzata, si alzò di scatto tra i consumatori e mi chiese: "non ti sembra di aver lasciato qualcosa qui?"

Risposi "No, non ho lasciato nulla". Allora l'anziano mi disse: "Sì che hai lasciato qualcosa. Hai lasciato qui una lezione per tutti noi".

L'intero ristorante a quel punto rimase in silenzio ed in molti iniziarono a vergognarsi per averci deriso e giudicati.



Cultura

XU GUANGQI

Il più importante cattolico cinese della storia, fondatore della comunità cristiana di Shanghai all'inizio del XVII secolo



Xu Guangqi è il più importante cattolico cinese della storia, fondatore della comunità cristiana di Shanghai all'inizio del XVII secolo. La conversione del «dottor Paolo» (così viene chiamato negli scritti dei gesuiti), avvenuta nel 1603, costituisce una pietra miliare nella storia dell'evangelizzazione della Cina. Vissuto nel periodo conclusivo della dinastia Ming, «fu un raro talento nella sua epoca (così Civiltà cattolica). Nel corso della sua vita si mostrò esperto in molteplici campi, dalla matematica all'astronomia, dall'idraulica all'agricoltura. Ma si distinse soprattutto come letterato e

politico, arrivando a ricoprire importanti cariche di governo: al culmine della carriera infatti, nel 1632, Xu Guangqi venne eletto Gran Cancelliere dell'Impero e diventò uno dei membri del Consiglio dello Stato.

Il nome cristiano assegnatogli col battesimo, Paolo, indicava la speranza dei missionari che egli stesso si facesse apostolo tra la sua gente. Ed egli realizzò in pieno le attese; convinto che il cristianesimo non fosse contrario al vero confucianesimo ma ne rappresentasse il compimento, si buttò a capofitto nell'apostolato, diventando la «maggior colonna» della cristianità in Cina, secondo un'espressione di Matteo Ricci. A riprova che senza il sostegno dei cristiani cinesi, i missionari (Ricci incluso), non sarebbero stati in grado di portare a termine la loro missione.

Pressoché sconosciuto in Italia, se non nella ristretta cerchia degli esperti, è notissimo, al contrario, in Cina: a Shanghai sorge un intero distretto che prende nome da lui e dove sono attive una serie di vivaci realtà culturali cattoliche che si ispirano a questo personaggio poliedrico, strettissimo collaboratore e amico di padre Ricci. Quattro secoli dopo, la sua memoria è ancora viva:

basti dire che nel 1933 la diocesi di Shanghai, il mondo politico e quello accademico celebrarono solennemente, insieme, il 300° anniversario della morte di Xu Guangqi.

Quasi 80 anni più tardi, nel 2012, in occasione dei 450 anni dalla nascita di Xu, fu l'allora vescovo gesuita di Shanghai, Aloysius Jin Luxian, a rilanciare la memoria del suo illustre concittadino con una lettera pastorale dal titolo «Elogio di Xu Guangqi» e ad avviare il processo di canonizzazione. Pochi anni fa è stato pure realizzato, da una casa di produzione dei gesuiti di Taiwan, un documentario in quattro puntate, mandato in onda da una tv di Nanchino. Per dare un'idea della grandezza del personaggio, cito un illuminante aneddoto, riportato nel volume *Un cristiano alla corte dei Ming*, a cura di Elisa Giunipero (Guerini e associati, 2013). Uno dei promotori degli studi cinesi su Xu Guangqi, Chen Lemin, già vicepresidente del Centro di studi europei dell'Accademia cinese delle scienze sociali, nel 1990, accogliendo Samuel Huntington, alfiere della discussa teoria dello 'scontro di civiltà' in visita in Cina, additò proprio il legame profondo e fecondo tra Matteo Ricci e Xu Guangqi per confu-

tarla radicalmente. Ebbene, proprio 400 anni fa, esattamente nel settembre 1616 (Ricci era morto da soli 6 anni), Xu Guanqi visse una fase particolarmente delicata della sua vita cristiana, impegnandosi presso l'imperatore in una serrata ed encomiabile difesa dei gesuiti e della loro attività apostolica, in un momento di grande difficoltà per questi ultimi. La persecuzione era cominciata nel mese di maggio ad opera di Shen Cui, un funzionario di Nanchino il quale aveva presentato all'imperatore Wanli un «Memoriale sulla necessità di espellere i missionari stranieri», pieno di calunnie e attacchi alla Chiesa cattolica. Xu Guangqi, appresa la notizia, decide di scrivere un documento in favore dei missionari «arrivati in Cina col solo scopo di convincere le persone ad essere benevoli». Non solo: Xu Guangqi si dichiara disposto a garantire

le sue affermazioni e il corretto comportamento dei gesuiti persino con la sua stessa vita: un'apertura al martirio che non solo prova una fede coraggiosa, ma rappresenta il sigillo di un'amicizia profondissima con i missionari. L'imperatore Wanli rigetterà la lettera di Shen Cui, mentre accoglierà quella di Xu Guangqi. Shen Cui, però, non si rassegna e in settembre manda un **n u o v o m e m o r i a l e** all'imperatore, mentre vengono inviate truppe ad accerchiare la chiesa di Nanchino e arrestare sacerdoti e fedeli cattolici. Xu Guangqi, allora, redige un secondo memoriale; inoltre decide di proteggere, a suo rischio e pericolo, i missionari che si trovano a Pechino, offrendo loro la sua abitazione. Nello stesso tempo, scrive una lettera da inviare a tutta la Cina per spiegare la fede cattolica. Xu Guangqi riuscirà a resistere a Shen Cui per 9 anni,

fino alla morte di quest'ultimo, avvenuta nel 1624. Perché rievocare oggi una figura così lontana nel tempo? Perché Xu Guangqi, al pari di Matteo Ricci, è un personaggio-ponte tra civiltà europea e cinese, che suscita ammirazione tanto in Oriente quanto in Occidente. Riscoprirne quindi la statura e l'eredità oggi, in tempi in cui si auspica che tra Vaticano e Cina le distanze possano ridursi, è un esercizio di memoria che apre al futuro. Del resto la biografia di Xu Guangqi - convertito di grande statura morale, ma anche uomo che dedicò la vita al servizio del suo Paese - rappresenta una chiara dimostrazione di come non ci sia contraddizione fra l'essere buon cittadino e cristiano, come già sottolineava Benedetto XVI nella sua Lettera ai cattolici cinesi (2007). Un messaggio quanto mai attuale.

*Autore: Gerolamo Fazzini
Fonte: Avvenire*

Paolo Xu Guangqi IL PADRE BENEFICO DELLA PATRIA



Matteo Ricci insieme a Paolo Xu Guangqi

Le terre immense della Cina sono imporporate del sangue prezioso di tanti martiri cristiani. Molti di loro la Chiesa li ha già proclamati santi e beati. Ma nessun papa, finora, ha canonizzato un cinese come santo confessore della fede. Il primo potrebbe essere proprio lui: il saggio shanghaiense Paolo Xu Guangqi. Astronomo, matematico, alto ufficiale dell'impero alla fine della dinastia Ming. I bambini cinesi lo studiano a scuola come un padre benefico della patria, colui che ha coniato le formule con cui loro imparano la geometria euclidea, che ha diffuso nuove tecnologie nella coltivazione, ha elaborato siste-

mi di controllo idraulico delle vie fluviali, dimostrando a tutti che le periodiche inondazioni delle terre cinesi non erano ineluttabili vendette del Cielo. Per il grande gesuita maceratese Matteo Ricci, che nel 1603 accese in lui il desiderio di essere battezzato, quel letterato «di bello ingegno e di grandi virtù naturali» era nella Cina di allora nientemeno che «la colonna della cristianità». Per secoli, soprattutto i cristiani shanghaiensi, hanno custodito con devozione la memoria di Xu Guangqi, ricordandolo come colui che aveva portato il contagio della fede in Cristo a Shanghai, attirando al battesimo parenti, amici e

altri membri dell'alta classe colta del tempo. La sua nipote di quarta generazione fece costruire la prima cattedrale della città. Anche quella di oggi, con l'episcopio annesso, sorge nel quartiere di Xujiahui, che prende il nome dalle terre della famiglia di Xu dove trovarono posto i primi insediamenti della Chiesa locale. Ancora negli anni Quaranta del secolo scorso, alcuni discendenti di Xu di undicesima e dodicesima generazione servivano la diocesi come

sacerdoti. Mentre i cristiani colpiti da gravi malattie chiedevano l'intercessione di Xu affinché ottenesse dall'Onnipotente il miracolo della loro guarigione. Poi arrivò la bufera della Rivoluzione culturale. Finita la fase cruenta della persecuzione, i giovani seminaristi degli anni Ottanta sembravano aver dimenticato il nome stesso di Xu Guangqi. Adesso, la memoria del mandarino imperiale che divenne padre della Chiesa di Shanghai comincia a riafi-

fiorare. A 94 anni, con scaltra baldanza giovanile, il vescovo Aloysius Jin Luxian sta sondando il terreno per vedere se è possibile avviare il suo processo di beatificazione. Jin è certo «che Xu Guangqi sia andato in Paradiso a godere la gloria della santa Trinità già 377 anni fa». Ed è anche convinto che la vicenda di quel cristiano cinese vissuto in tempi così lontani potrebbe fornire consigli utili a tutta la Chiesa di Cina, nella sua condizione presente.

I QUATTRO AMORI

Elogio di Xu Guangqi, così si intitola il libretto che il vescovo Jin ha scritto per raccontare i «quattro amori» del suo illustre concittadino: l'amore per la patria, per il popolo, per la scienza e per la Chiesa. Alla fine del XVI secolo in Cina la corte imperiale è corrotta, il peculato è prassi abituale, l'imperatore passa il tempo a ubriacarsi e ad accoppiarsi con le sue concubine, circondato da viscidissimi pusillanimità facili all'intrigo. Le zone costiere subiscono le razzie dei pirati Wokou, insediati nelle isole del Giappone. Anche la benestante famiglia Xu per sottrarsi alle loro incursioni fu costretta a fuggire, mentre le loro proprietà erano distrutte e saccheggiate. «Xu Guangqi», scrive il vescovo Jin, «fin da piccolo si rese conto della debolezza dello Stato e delle sofferenze del popolo. E capì che un popolo può prosperare solo se vive in uno Stato forte». In tempi di decadenza e declino, il giovane Xu prova comunque ammirazione per la grandezza umana del disegno politico che nonostante le nefandezze degli uomini di potere sorregge la compagine imperiale, nel suo tentativo di organizzare la vita di un



popolo sparso in un territorio immenso. Per questo intraprende la carriera di funzionario pubblico. Solo a quarantadue anni, con fatica e dopo tanti fallimenti, supera gli esami che gli permettono di iniziare la carriera di mandarino. Nei suoi 72 anni di vita ricoprirà incarichi governativi di prima grandezza: membro dell'Accademia imperiale di Hanlin, ministro del Cerimoniale di Stato, ministro degli Esami imperiali e vice primo ministro, fino a diventare pre-

lettore dell'erede al trono imperiale. La sua prima ambizione è quella di addestrare un esercito forte per difendere la patria dagli attacchi dei nemici (per questo chiederà anche ai suoi amici gesuiti di essere introdotto al metodo occidentale di fabbricazione dei cannoni). Ma il lussuoso imperatore Wanli non presta attenzione alle sue idee e non lo appoggia finanziariamente. Allora, come Cincinnato, Xu si ritira nella città di Tianjin a coltivare la terra. Il suo non è un

hobby: «Egli sa bene», scrive Jin nel suo Elogio, «che il popolo è l'anima della nazione, e che sfamarsi è il problema più grave per il popolo.

La prima preoccupazione dello Stato deve essere quella di procurare il cibo al popolo». Per questo la terra non va coltivata "alla carlona": l'agricoltura va studiata come scienza, occorre conoscere il suolo, i semi, i sistemi

d'irrigazione, gli attrezzi, il clima, il variare delle stagioni.

Xu studia i dettagli con attenzione, sperimenta sulle sue terre di Shanghai e di Tianjin le coltivazioni intensive di patate sia con la siccità che in tempi d'inondazioni, riesce a impiantare le risaie anche nelle province infertili del nord. Il suo desiderio di contribuire alla grandezza del disegno imperiale si traduce

innanzitutto nell'assillo di sfamare, dissetare e vestire la gente del popolo, accrescendo la prosperità del grande Paese.

La passione di Xu per la vita reale dei suoi conterranei vibra concretissima nei libri da lui scritti sulla coltivazione delle patate dolci, delle rape, del riso e nei sessanta volumi del suo Trattato sull'agricoltura.

DOCTOR Paulus



In un suo viaggio di lavoro, nel 1596, l'allora trentaquattrenne Xu incontra per la prima volta un prete cattolico occidentale, il gesuita Lazzaro Cattaneo. Nel 1600, mentre va a Pechino per sostenere un esame al Ministero dei Riti, forse gli capita di vedere a Nanchino Matteo Ricci.

Tre anni dopo, durante una sua nuova trasferta a Nanchino, l'altro gesuita João Da Rocha gli apre la porta della cappella per fargli adorare l'immagine della Madonna con Gesù Bambino e gli dà da leggere i manoscritti del Cate-

chismo e della Dottrina cristiana scritti in cinese dal suo grande confratello maceratese. Xu li divora in una notte, e la mattina dopo chiede di essere battezzato.

Per lui, che diceva di essere portato al dubbio e allo scetticismo, con la lettura degli scritti di Matteo Ricci «una nuvola si è squarciata e ogni indecisione è svanita». Dopo otto giorni di istruzione intensiva riceve il battesimo con il nome di Paolo. Da allora in poi, nella comunità dei gesuiti in Cina, tutti lo chiameranno familiarmente doctor Paulus. Paolo Xu accoglie il dono della fede con prontezza e senza macerarsi in contorsioni e tentennamenti di vario genere. Altri letterati di alto rango incontrati da Matteo Ricci, come Qu Taisu e Li Zhizao, prendono tempo prima di farsi battezzare, perché non vogliono separarsi dalle concubine. Xu si è sposato da giovane con una ragazza a cui rimarrà sempre fedele, e non praticherà mai il concubinaggio, come pure gli sarebbe stato consentito dal suo status sociale.

Da grande intellettuale del suo tempo, Xu si confronta seriamente con gli ideali virtuosi indicati da Confucio. «Il confucianesimo», fa notare il vescovo Jin nel suo Elogio di

Xu, «invoca l'osservanza di un'etica e di una morale molto alte, ma mai fornisce un metodo per raggiungere questo scopo». Quando Xu chiede il battesimo, le sue riflessioni lo hanno ormai condotto alla conclusione «che il cristianesimo predicato dai missionari non è contrario al confucianesimo, aggiunge soltanto ciò che al confucianesimo manca». Nell'esperienza cristiana, il dono della grazia può rendere facile anche la prassi di quelle virtù morali che la ricerca spirituale confuciana segna come mete ideali, senza poi saper indicare la strada per raggiungerle. Sulla stessa linea si muoveva anche il suo maestro Matteo Ricci: anche a lui la tradizione confuciana classica appariva come una saggezza spirituale a uso civile, con richiami a elementi metafisici - l'esistenza di un essere supremo, l'immortalità dell'anima, i premi e i castighi commisurati all'esercizio della virtù morale - tutti raggiungibili «col lume naturale». Per il gesuita maceratese il confucianesimo era compatibile col cristianesimo anche in virtù della sua sostanziale indifferenza per le cose divine e per il suo interessarsi alle cose mondane. Per questo Matteo non si stancava di dir bene «della setta de' letterati e del suo

autore Confuzio, il quale, non sapendo delle cose dell'altra vita, solo aveva dato dottrina del modo del ben vivere in questa presente, e governare e conservare in pace il Regno e la Repubblica».

La vita cristiana del grande intellettuale cinese è tutta percorsa dal tratto di una ordinaria, refrigerante semplicità. Doctor Paulus va due volte fino a Macao per partecipare agli esercizi spirituali ignaziani. Ogni giorno recita il rosario e fa l'esame di coscienza. Ogni volta che può, quando c'è in giro qualche prete, lui gli serve messa come chierichetto e fa la comunione. Lo spettacolo della sua vita buona, della sua generosa modestia attira anche la moglie, il figlio, i parenti e gli amici alla vita di grazia donata col battesimo.

Quando, a partire dal 1616, arriva la persecuzione, fomentata dal funzionario del Ministero dei Riti Shen Cui, Xu non mostra timore di mettere a rischio la propria affermata posizione sociale: confessa la propria fede davanti a tutti, in due documenti inviati anche all'imperatore in cui confuta le accuse rivolte ai cristiani dai persecutori e associa il suo destino a quello dei missionari stranieri: «Se nelle loro opere verrà riscontrato qualcosa di sovversivo o insegnamenti superstiziosi e malefici», scrive Xu in una delle sue memorie difensive, «si provveda subito all'espulsione dei missionari. Io stesso accetterò volentieri di seguirli in esilio come punizione per la mia cecità nel discernere il falso». L'imperatore ascolta i suoi

argomenti, ma le pratiche persecutorie continueranno fino alla morte del principale accusatore dei cristiani, il perfido Shen Cui.

Con umiltà doctor Paulus dà retta a Matteo Ricci anche quando il suo maestro gli chiede di rimanere a Pechino per aiutare i cristiani, rinunciando a prospettive di più alta carriera nelle altre province dell'Impero: Ricci già allora riconosce che in un sistema gerarchico e centralizzato come quello cinese, avere un buon rapporto con l'amministrazione imperiale può rendere più facile l'annuncio evangelico. E non conviene e non serve a niente e a nessuno tentare di spargere il seme della speranza cristiana a dispetto dell'imperatore di turno.

LA SALVEZZA DELLE ANIME E IL «BENESSERE DELL'IMPERO»



Matteo Ricci

C'è un altro tratto dell'avventura cristiana di Paolo Xu Quangqi che risulta più che mai attuale, se si tien conto della condizione presente vissuta dalla Chiesa in Cina. Come registra con arguzia il vescovo Jin nel suo libretto di elogio, la sollecitudine di Xu per la prosperità del suo Paese e per il benessere del popolo «aumentarono dopo che egli ricevette il battesimo».

Diventato cristiano, Paolo Xu non si ritrae in un mondo a parte, non rifugge la città degli

uomini, non sogna di costruire la Chiesa come realtà antagonista rispetto al mondo, come "Celeste Impero" giustapposto o addirittura in concorrenza con gli imperi mondani. Diventa solo più intensa e vibrante di carità la sua simpatia per le speranze e i desideri degli uomini, per la loro attesa di salvezza dai tanti mali spirituali e corporali che li affliggono.

Lungo questa falsariga l'alto funzionario imperiale diventato cristiano elabora ed espone anche i suoi argomenti in difesa della nascente cristianità cinese. I missionari venuti da Occidente - spiega Paolo Xu - hanno portato con sé soltanto cose buone per la vita reale della gente che vive nell'Impero. La più buona di tutte è il Vangelo di Cristo, con la promessa della liberazione dai peccati e della salvezza eterna. A far corona a questo

dono inestimabile, ci sono i ritrovati scientifico-matematici della civiltà occidentale che possono favorire un rapido progresso in settori-chiave per il «benessere dell'Impero». La generosa elargizione di conoscenze e di strumenti scientifici operata da Matteo Ricci e dai suoi compagni gesuiti - scrive Xu - è «il risultato della messa in pratica del divino comandamento dell'amore. Ma è pure un mezzo per favorire la prosperità e la pace del Paese. Si sono applicati allo studio di tutto, della medicina, dell'agricoltura, dell'idraulica allo scopo di promuovere il benessere e di prevenire le calamità». La traduzione della matematica di Euclide, curata dallo stesso Xu insieme a Matteo Ricci, si presenta ai suoi occhi come un'opera di grande portata innovativa, con effetti a cascata inestimabili:

l'applicazione della matematica al commercio, alla cartografia, alla progettazione ingegneristica, il ricorso alla trigonometria nel calcolo delle altezze e delle distanze, per l'astronomia, e per la geografia.

L'uso accorto e competente dei metodi e degli strumenti scientifici da parte dei gesuiti diviene addirittura mezzo di tutela e garanzia dell'autorità imperiale.



Nel 1610 gli astronomi di corte, musulmani, commettono un grossolano errore nella previsione di un'eclissi di sole. La figuraccia mette a rischio la credibilità dell'imperatore e la stabilità del potere imperiale. A quel punto Xu chiede che sia affidato ai gesuiti il compi-

to della revisione del calendario. Un incarico che riceveranno solo a distanza di 14 anni: le granitiche resistenze degli ambienti di corte ostili vengono superate con molta fatica, solo dopo che gli astronomi gesuiti hanno vinto la sfida con quelli musulmani sulla previsione di una nuova eclissi.

La valorizzazione gesuitica dei prodotti culturali portati dall'Occidente insieme all'annuncio cristiano e ai sacramenti della Chiesa viene di solito scambiata per una sorta di captatio benevolentiae, questione di mera tattica missionaria. In realtà, come ha detto Benedetto XVI lo scorso 29 maggio ai pellegrini della diocesi di Macerata, «padre Ricci non si reca in Cina per portarvi la scienza e la cultura dell'Occidente; ma per portarvi il Vangelo». Matteo Ricci e il suo discepolo doctor Paulus non separano mai l'importazione della matema-

tica euclidea dal desiderio che anche i cinesi possano incontrare la dolce grazia di Cristo. Il fatto è che ai loro occhi, nella Cina dei Ming, proprio la matematica e, più in generale, il metodo logico-deduttivo tipico della cultura occidentale possono funzionare come efficaci preambula fidei. Con essi il cristianesimo era entrato in stretto contatto nel suo confronto con la cultura ellenistica, e adesso possono essere valorizzati come terreno d'incontro con l'approccio "illuminista" della razionalità confuciana. Sviluppando un'affinità elettiva che può diventare alleanza nell'opera di liberazione dalle tenebre della superstizione e della magia che affliggono sia il popolo ignorante che le élite, e che secondo Matteo Ricci raggiungono manifestazioni perverse nelle dottrine e nelle pratiche «idolatriche» dei bonzi buddisti e taoisti.

I QUATTRO "NON AMORI"

Nella vicenda di Xu, il vescovo Jin, oltre ai quattro amori, individua anche quattro "disamori". Il grande funzionario imperiale, nonostante la sua impressionante carriera, era un uomo austero che non amava arricchirsi: alla sua morte, nella sua modesta abitazione, trovarono solo alcune decine di liang d'argento, la divisa d'ordinanza da indossare a corte e qualche vecchio vestito. Xu, a detta del vescovo Jin, non amava neanche la lussuria, l'ipocrisia e la corruzione: e soprattutto - particolare tutt'altro che secondario - «non amava formare partiti». Alcuni intellettuali del suo tempo avevano messo in piedi il Partito del bosco orientale,



con l'intento di contrastare lo strapotere dell'eunuco di corte Wei Zhongxian.

Ma questi aveva approfittato delle divisioni provocate dal loro spirito settario, colpendoli duramente con condanne

ed esecuzioni sommarie. Xu si era tenuto alla larga dalle trame di potere più o meno occulte, concentrandosi sulle proprie ricerche scientifiche. «Cosciché», nota il vescovo Jin, «Wei Zhongxian non trovò motivi e occasione per ucciderlo; e così egli fortunatamente rimase vivo». Anche di questa discrezione prudente e realista, poco avvezza a baloccarsi con manovre, cordate e pretese di interferenza nei giochi dell'alta politica, potrebbe oggi far tesoro, tra gli altri, anche il piccolo gregge dei cristiani sparsi nell'immensità dell'ex Celeste Impero.

Autore: Gianni Valente

FACILITATORI DIGITALI

SERVIZIO DI SUPPORTO GRATUITO
PER L'UTILIZZO DEGLI STRUMENTI DIGITALI E INTERNET



- ✓ CREAZIONE DI CASELLE EMAIL
- ✓ CREAZIONE PEC E SPID
- ✓ PRENOTAZIONI ONLINE
- ✓ REGISTRAZIONE AI SERVIZI DIGITALI
- ✓ PRENOTAZIONI DI EVENTI E SPETTACOLI
- ✓ ACQUISTI ONLINE



Grazie all'aiuto dell'operatore volontario, verrà fornito il supporto necessario a formare il cittadino e renderlo autonomo nello svolgimento delle operazioni.

IL SERVIZIO È DISPONIBILE TUTTI I VENERDÌ MATTINA
DALLE 8.30 ALLE 13.00

PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO AL NUMERO 0733 3661



Cucina La Ricetta di Clara



“Rolata di Tacchino alle Castagne”

Procedimento

Preparazione: togliere a 200 g di castagne la prima buccia e lessarle con acqua salata e la foglia di alloro finché saranno morbide, quindi togliere anche la seconda buccia, le altre 200 g vanno arrostiti. Stendere la fetta di tacchino, massaggiarla con poco sale e pepe adagiarsi sopra il prosciutto e la fontina. Cospargere con il prezzemolo tritato e le castagne lessate sbriciolate. Arrotondare la carne e legarla stretta con spago da cucina. In un tegame sciogliere il burro con due cucchiaini di olio, adagiarsi il rotolo di carne e rosolarlo bene da ogni lato. Aggiustare di sale, bagnare con il latte un poco alla volta, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco moderato per un'ora. Trascorso questo tempo scoperciare, girare la carne e continuare la cottura per altri 30 minuti, aggiungendo le castagne arrostiti e sbucciate con un bicchierino di rum. Quando il rotolo sarà cotto, togliere lo spago, affettarlo e disporlo su un piatto da portata versando sopra il fondo di cottura con le castagne.

Buon lavoro, buon appetito!!

Ingredienti (per 6 persone)

- 1 grossa fetta di tacchino - circa 800 gr.
- 400 g di castagne
- 100 g di prosciutto crudo oppure a piacere la pancetta (io metto questa tagliata sottile)
- 100 g di fontina a fette
- 30 g di burro
- 3/4 di litro di latte
- prezzemolo, sale, pepe, olio di oliva e una foglia di alloro

Per non dimenticare il dialetto

Tra Macerata e Tolentino finì re Gioacchino;
Tra Chienti e Potenza finì l'indipendenza.

(ritornello di chiaro riferimento alla battaglia del 1815 tra Murat e gli Austriaci in località Cantagallo)



VUOI ESSERE SEMPRE AGGIORNATO SULLE NOVITÀ, INIZIATIVE ED EVENTI ANAP? Comunicaci il tuo numero di cellulare o la tua email Sandra Gentili Tel. 0733 3661

Convenzioni

VEICOLI - SERVIZI VARI



Sconti sull'acquisto di autovetture

- Alfa Romeo
- Abarth
- Citroen
- Fiat
- Jeep
- Lancia
- Opel
- Peugeot



Noleggio di autovetture a lungo e breve termine, con **offerte esclusive** dedicate ai soci Anap.

Info | Via Andrea Costa 4
63822 Porto San Giorgio FM
Tel. 345/7220609



Acì Gold Premium
a €79,00
invece di €99,00



Acì Sistema
a €63,00
invece di €79,00



DINAMIKA - Sportello Telematico Automobilista
Sconto del 30% sulle competenze dell'Agenzia (passaggi di proprietà; pratiche iscrizione albo Autotrasporti conto terzi ecc..)



Buoni Carburante Elettronici a Prezzi Scontati

VISITE SPECIALISTICHE E ANALISI



FISIOMED MC
• -15% su tutti i servizi tranne analisi del sangue.



EMOTEST
Piane di Montegiorgio FM:
• -10% su prelievi e tamponi con impegnativa;
• -30% su prelievi e tamponi;
• -20% su tutte le visite specialistiche.



CENTRO PODOLOGICO PAGLIARI
Piane di Montegiorgio FM:
• -30% sulle visite per i soci;
• -20% per famigliari dei soci conpartecipati;
• Su tutte le visite specialistiche - 20% di sconto.



STUDIO NUTRIZIONE SIMONE MENIN
Piane di Montegiorgio FM - 333.7757550:
• Consulenza, calcolo bmi (indice di massa corporea) **gratuito**;
• -15% sulla prima visita.



STUDIO DENTISTICO P.R. Esanatoglia MC - 3711825285:
• -20% su servizi di implantologia, ortodonzia conservativa, seduta igiene, protesi mobile e fissa.

LABORATORIO ODONTOTECNICO STELMAT Matelica MC - 0737787661:
• Prestazioni agevolate su:
• Lucidatura e igiene delle protesi;
• Riparazione gancio protesi;
• Riparazione dentarie;
• Duplicazione protesi; Rinforzi su protesi;
Su richiesta **ritiro e consegna a domicilio.**



CENTRO MEDI BLU GALLERY San Severino Marche MC:
• -15% su ogni prestazione richiesta




TRENI



PALESTRE



L'OFFICINA DI FIDIA

- Iscrizione annuale **gratuita** se si effettua un abbonamento annuale.



LUME FITNESS

- **-10%** sull'abbonamento annuale



PULIZIA



ALIMENTI



ELETRONICA



Possibilità di **acquistare i prodotti Samsung** alle migliori condizioni di mercato attraverso la piattaforma di **e.commerce SAMSUNG PARTNERS REWARD**.

Info

Per maggiori informazioni contattare l'ufficio convenzioni.
Con artigiano Tel. **0733.366450**
convenzioni@confartigianatoimprese.org
oppure Paolo Bartolini Tel. **0733.366270**



Inoltre per i soli soci:



OCCHIALI



MONTASCALE



Servizio personalizzato e condizioni di acquisto favorevoli

PROTESI ACUSTICHE SANITÀ



- **-30%** sull'acquisto degli apparecchi acustici Maico;
- Prova gratuita dell'udito;
- Regolazione degli apparecchi **GRATUITA**
- Servizio **GRATUITO** di video-assistenza.

Diaria da ricovero (in istituto di cura pubblico/privato, ospedale o clinica) in caso di infortunio e/o malattia - Info **0733 366270**

ELETRONICA



Sconti variabili dal **3% al 12%** sull'intera gamma di prodotti in negozio (sconti non cumulabili con altre promozioni e sugli acquisti online)

Info

Per maggiori informazioni contattare l'ufficio convenzioni
Confartigianato Tel. **0733.366450**
convenzioni@confartigianatoimprese.org oppure
Paolo Bartolini Tel. **0733.366270**



Inoltre per i soli soci:



Info

Per ulteriori informazioni su convenzioni e promozioni contattaci presso i nostri uffici ai seguenti numeri:
0733 366450 o **0733 366224**




Confartigianato
Imprese
Macerata • Ascoli Piceno • Fermo

Piazzale Rodolfo Tambroni Armaroli, 1 - 62100 Macerata MC - Tel. 0733.3661 - info@confartigianatoimprese.org
www.confartigianatoimprese.org