



il nuovo Picchio



Mensile di approfondimento culturale d'ispirazione liberale - Direzione, Redazione: Via Trieste, 6 81055 S.Maria C.V. (CE)
Tel./Fax: 0823.890229 - Testata registrata al Tribunale di S.Maria C.V. al n° 607 reg. periodici del 02/12/03

Poste italiane - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 conv. in L.27/02/2004 n° 46 art. comma 1-DCB Caserta

Anno 2 - Numero 1 - Gennaio 2005

fondato da Pasquale Merola

Diffusione gratuita
www.ilnuovopicchio.org

Il maremoto in Asia è solo l'ultimo degli eventi catastrofici di 'Madre Natura' Cataclismi: i paesi più colpiti sono i più poveri

L'EDITORIALE

Ricordiamoci dell'Africa...

di Pasquale Merola

L'onda anomala generata da un sisma di 8,9 gradi sulla scala Richter al largo dell'isola di Sumatra, ha sviluppato onde alte una quindicina di metri che si sono abbattute sulle coste di Sri Lanka, Thailandia, Indonesia, India, Maldive e Malaysia, provocando devastazione e migliaia di vittime. Le cronache quotidiane hanno riportato puntualmente il bilancio delle vittime e dei dispersi soffermandosi anche sugli effetti che lo tsunami ha provocato dal punto di vista ambientale, distruggendo il paradiso del turismo. Luoghi che la maggior parte di noi aveva visto prima di allora solo sui depliant turistici sono stati completamente devastati. La morte e la distruzione però hanno raggiunto anche altre zone, già duramente colpite dalla povertà e dalla miseria e che, forse per questo, sono state quasi dimenticate. Gli effetti dello tsunami sono stati percepiti anche dalla penisola di Haafuun, sul Corno d'Africa, sino alle città di Merca e Barrawe al sud, dove diversi pescatori sono dati per dispersi. I residenti sono riusciti a trovare riparo sfruttando la particolare morfologia del territorio, per questo il numero delle vittime è relativamente basso rispetto a quello riscontrato nello Sri Lanka e negli altri paradisi turistici. Ma non per questo deve essere ignorato. Il mondo intero si sta attivando per inviare aiuti alle popolazioni asiatiche colpite dal violento maremoto... ma di quelle africane chi se ne preoccupa?

segue a pagina 4

La nota dolente arriverà e arriverà proprio dalla natura, sempre più stufo di essere violentata dall'uomo. C'è ancora tempo per rimediare, altrimenti saranno guai per tutti; dovremo subire ancora cataclismi naturali che lasceranno drammaticamente il segno, proprio così come successo in Asia lo scorso dicembre! Ma perché tutto questo? È forse colpa dell'uomo che cerca di mantenere la sua superiorità nei confronti della natura? E, inoltre, si possono evitare tragedie simili? Oggi l'ambiente viene sempre più percepito come realtà viva, fragile e complessa e, di fronte alla complessità dei problemi ambientali, l'uomo spesso non può e non deve che restare inerte. Non basta essere preoccupati, la distanza tra l'inquietudine e le azioni concrete è enorme: dieci anni fa, a Rio de Janeiro, fu lanciato il primo campanello d'allarme, da allora ad oggi, pensandoci bene cosa è cambiato? Guardando indietro negli anni, infatti, il maremoto in Asia si va ad aggiungere a tante altre tragedie. Non occorrono occhiali per vedere i mutamenti del clima, l'aumento dei cataclismi naturali, dei tifoni, delle inondazioni, delle desertificazioni. Spariscono centinaia di tipi di piante, di specie animali, si sciogliono i ghiacciai, s'impoveriscono gli oceani. La domanda o meglio l'affermazione sorge spontanea: se non troviamo l'unità contro la guerra non potremo certamente



trovarla per salvare il pianeta! Purtroppo le zone maggiormente colpite, come avvenuto per maremoto del 27 dicembre scorso in Asia sono sempre le più povere, non resta quindi, da parte delle Nazioni più industrializzate di rimbocarsi le maniche per evitare che un giorno non ci sia l'ultimo 'cataclisma' e combattere attraverso la scienza e con lo studio contro quelle forze naturali per cui la tecnologia e la previ-

sione spesso non possono farvi fronte. Sappiamo benissimo che i paesi che conoscono il maggiore sviluppo economico sono quelli che si pongono in condizione di ridurre il numero di morti provocate dai cataclismi naturali, in effetti è chiaro che il miglior modo per produrre sviluppo economico è consentire agli individui di interagire nel mercato con la minore intrusione statale possibile.

segue a pagina 3

IL MONDO SI MOBILITA DI FRONTE ALLA TRAGEDIA PROVOCATA DALLO TSUNAMI

Il 26 dicembre scorso un terribile maremoto colpisce l'Asia meridionale generando un disastro naturale di proporzioni mai viste prima. Secondo i dati ufficiali le vittime dello tsunami si aggirano intorno alle 150 mila, ma il bilancio è destinato a salire. Le Regioni dell'India, Thailandia, Sri Lanka, Somalia ed Indonesia sono in ginocchio. Quest'ultima, secondo la Croce Rossa Internazionale, sembrerebbe la più colpita; solo nella provincia di Aceh, all'estremità settentrionale dell'isola di Sumatra, oltre 80 mila vittime. Tutto il mondo si è mobilitato per far fronte ad una simile catastrofe: gli Stati Uniti con 35 milioni di dollari e 400 mila di aiuti immediati, i 25 Stati membri dell'Unione Europea si sono mobilitati con circa 1,5 miliardi di euro, l'Arabia

Saudita con 7,4 milioni di euro, il Kuwait con 1,4 milioni di euro, la Cambogia con 30 mila euro, il Marocco ha promesso medicinali, vaccini e coperte e l'Italia con 3 milioni di euro si è contraddistinta per l'immediatezza dei soccorsi, arrivando con due tonnellate di aiuti dopo circa 24 ore, grazie alla Protezione civile ed alla Croce Rossa Italiana che hanno distribuito i generi di prima necessità agli indigenti e dato ausilio ai senza tetto montando circa 350 tende. Anche per ciò che concerne l'amministrazione dei fondi l'Italia ha costituito in seno al Ministero degli Esteri un Coordinamento Nazionale per la gestione degli aiuti destinati ai Paesi colpiti dalla catastrofe.

segue a pagina 3

Il triste primato

I sismi più devastanti degli ultimi 100 anni

a pagina 2

Le conseguenze

Per la Nasa dopo il maremoto le giornate si accorceranno

a pagina 2

Salute & Fitness

Anno nuovo vita nuova, i consigli per tornare in forma dopo le feste

a pagina 4

Tradizioni

A Macerata Campania e a Portico si celebra la festa della 'pasta e lesse'

a pagina 4

Ristorante Pizzeria Le Grotte



Cocktail Party Matrimoni Eventi Feste di laurea Convegni Colazioni di Lavoro

Via Appia Antica 26/32 Recale - Caserta
Tel e Fax: 0823/465580 Cell 338/8394942

SOLIDARIETÀ

La Caritas in campo per aiutare le popolazioni

In favore delle popolazioni colpite dal maremoto del 26 dicembre si è attivata una fitta rete di solidarietà; diverse le associazioni che sono scese in campo per raccogliere fondi ed inviare aiuti.

Tra queste anche la Caritas italiana, attivata sin dalle prime ore successive alla catastrofe, per coordinare gli aiuti nella fase dell'emergenza ma anche per progettare la fase di riabilitazione.

Con il generoso contributo offerto dagli italiani la Caritas ha inviato nello Sri Lanka diversi camion carichi di generi di sostegno, come cibo, acqua, medicinali e vestiario, ed ha allestito dei centri logistici in locali diocesani. I bisogni più urgenti sono: la costruzione di rifugi temporanei, la fornitura di alimenti per bambini, brande e materassi, medicinali e tavolette per purificare l'acqua. La maggior parte dei beneficiari sono pescatori (la pesca è una delle risorse di queste zone), che con lo tsunami hanno perso tutto, anche la possibilità di procurarsi cibo, visto il pericolo di contaminazione dell'acqua.

La rete di solidarietà non cessa di operare, occorre sottolineare, oltre alla generosità degli italiani, anche l'attività dei volontari e delle diocesi.

segue a pagina 3

Per collaborare ed interagire con la redazione de 'IL PICCHIO' visita il sito www.ilnuovopicchio.org

www.frangipane.it
www.telefonino.net
www.ilpungolo.com

Per la tua pubblicità su **IL PICCHIO** contattaci al numero **339 8785539**

Redazione de **IL PICCHIO**
via Trieste, 6
81055 Santa Maria C.V. (CE)
Tel-fax 0823 890229
ilpicchio@arkamedia.com

I sismi più devastanti degli ultimi 100 anni

Ogni anno la terra è scossa da milioni di terremoti. Di questi solo una piccola percentuale viene avvertita dall'uomo, la restante parte avviene in zone non abitate o ha un'intensità molto bassa, tale che solo i sismografi possano registrarli. In Italia sono tra i 1.700 e 2.500 gli eventi di magnitudo superiore a 2,5 registrati ogni anno dall'Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia. Ma quali sono stati nel corso degli ultimi 100 anni quelli più distruttivi? Il triste primato spetta al terremoto che colpì nel 1976 Tangshan, una zona molto popolosa della Cina settentrionale, e che provocò presumibilmente oltre 655.000 vittime (le autorità tentarono di nascondere il numero preciso delle vittime). Il più forte mai registrato è quello che colpì il Cile nel 1960: ebbe un'intensità di magnitudo 9,5 della scala Richter, ma avven-

do colpito un'area poco popolosa non fu particolarmente distruttivo. Il terremoto che ha colpito il sud-est asiatico il 26 dicembre scorso con magnitudo 9 è al 5° posto tra i terremoti più forti dell'ultimo secolo, ma verrà ricordato come uno dei più distruttivi: 165.000 morti ad oggi accertate, centinaia di migliaia i feriti e i dispersi, vittime della forza distruttrice dello tsunami, considerato che l'epicentro era in aperto oceano. In Italia il terremoto più disastroso è stato quello che nel 1908 colpì lo stretto di Messina (anch'esso provocò l'ormai tristemente noto tsunami), le vittime furono circa 100.000 di cui oltre 65.000 i morti. E come dimenticare il terremoto dell'Irpinia del novembre dell'80, dopo quasi 25 anni ancora se ne scontano gli effetti: i morti furono quasi 3.000, 10.000 i feriti e oltre 280.000 i senzatetto.

Charles Richter - da cui prende il nome la scala sismografica - sosteneva che le cause delle morti non erano gli eventi sismici in sé, ma le costruzioni degli uomini che - raccomandava - dovrebbero essere sostituite o rinforzate qualora prive di sicurezza ed ubicate in zone a rischio; seguire questo consiglio, apparentemente semplice, avrebbe evitato che il terremoto del Molise dell'ottobre 2002 strappasse all'affetto dei loro cari i bambini e le maestre di una scuola elementare, e che il terremoto che colpì il Friuli nel '76 facesse quasi 1.000 morti, lasciando oltre 32.000 persone senza casa; eventi sismici di questa portata in un paese come il Giappone, tra i più attenti al mondo a questi fenomeni, non avrebbero fatto vittime e anche i danni materiali sarebbero stati esigui.

di *Monica Matarazzi*

Il terremoto: energia sprigionata dal suolo

Il terremoto o sisma è uno scuotimento della superficie terrestre durante il quale possono essere liberate quantità enormi di energia. Ma cosa è quest'energia? Quando la roccia inizia a deformarsi offre una certa resistenza; nel momento in cui le forze che tengono insieme la roccia, vengono superate da quelle che le deformano, questa si spezza e si ha un brusco spostamento delle due parti che rilasciano energia che avevano accumulato durante la deformazione e ritornano in uno stato indeformato. Lo spostamento avviene sia verticalmente che orizzontalmente. Di solito queste rotture si chiamano faglie; il punto preciso in cui si propaga si chiama ipocentro mentre lo stesso punto portato in verticale si chiama epicentro. Tra le faglie più grandi ricordiamo quelle di S. Andreas che corre lungo gli Stati Uniti. I terremoti possono essere di tre tipi: **terremoti di assestamento**: se una cavità sotterranea sprofonda improvvisamente può provocare delle scosse d'assestamento talvolta assai violente, ma in un'area assai limitata; **terremoti d'origine vulcanica**: anche possono provocare effetti catastrofici che precedono e accompagnano le eruzioni vulcaniche. **Terremoti di origine tettonica**: sono temibili a causa delle vaste aree che interessano. Si verificano per assestamento della crosta terrestre dove non è stato raggiunto un equilibrio tra i vari strati della terra. L'energia sprigionata da un terremoto si propaga attraverso onde dette onde sismiche. Storicamente l'Uomo ha incessantemente cercato di classificare i vari tipi di terremoti. Quasi tutte le classificazioni si basavano sulla proprietà più evidente: l'intensità. In Italia la più nota è la scala Mercalli, inventata da Giuseppe Mercalli nel 1897, basata solo sull'entità e sulla quantità dei danni: cioè quando avveniva un terremoto si faceva una stima dei danni e in base a questi si assegnava al terremoto un determinato valore che va da 1 (nessun danno, solo gli strumenti lo avvertono) a 10 (distruzione totale). Quella di Mercalli è ormai superata da quella che si basa su valori più oggettivi: La scala Richter (inventata da Charles Richter nel 1935).

di *Ciro Punzo*

Le conseguenze del maremoto nel resto del Mondo: secondo la Nasa le giornate saranno più corte

Trovare la morte in paradiso sembra un controsenso e nell'incredulità agghiacciante che ogni controsenso suscita è racchiuso tutto il dramma della tragedia del sud est asiatico. Il paradiso era quello, fin troppo noto, dell'Oceano Indiano e la sua costellazione di isole e arcipelaghi da sogno; mete come le Maldive, la Thailandia, lo Sri Lanka, completamente devastate. Se proviamo, anche solo per un istante, a distogliere l'attenzione dall'unico argomento di cui si sente parlare alla televisione, che ci riecheggia nella testa, il cosiddetto "bilancio dei morti", purtroppo in continuo aumento e che ha raggiunto cifre a dir poco inimmaginabili, ci rendiamo conto che il maremoto ha creato anche altri innumerevoli problemi, (passati ovviamente in secondo piano), sull'ecosistema oceanico. La violenza dello tsunami, con una velocità di circa 500 chilometri orari, ha causato rilevanti cambiamenti nel nostro pianeta. Il bellissimo arcipelago delle Andamane, uno dei paradisi più noti per la qualità dei fondali corallini, e uno dei più vicini all'epicentro del maremoto, ha cambiato completamente la sua geografia. Le onde dello tsunami hanno diviso in due il centro dell'isola di Trinket, creando quasi



due isole separate, mentre un'altra isola è letteralmente scomparsa, immersa dalle acque. Devastanti gli effetti sulla barriera corallina che proprio nelle coste dell'Oceano Indiano, in particolare alle Maldive e intorno alle isole Andamane e Nicobare, trovava il suo habitat ideale grazie alla purezza incontaminata delle acque. Una tale distruzione del mondo dei coralli ha effetti sconvolgenti sull'intero ecosistema oceanico. L'isola di Sumatra, vicina all'epicentro del terremoto che ha causato la gigantesca onda tsunami, si è spostata di circa 30 metri verso sud-ovest, ci sarebbe stato addirittura l'innalzamento dell'Himalaya, il massiccio più imponente del mondo, nonché lo spostamento dell'asse terrestre di 6 centimetri che, secondo i laboratori della Nasa, avrebbe provocato un infinitesimale accorciamento delle giornate. Impossibile rimanere indifferenti a tanta violenza della natura, un fenomeno che, se fosse successo in Italia, l'avrebbe divisa in due. Di fronte a tanto, si annulla la distanza geografica che spesso rende gli eventi più o meno emotivamente coinvolgenti. L'Asia è lontana, ma non è mai stata così vicina.

di *Angelo Iasevoli*

TSUNAMI: I RISVOLTI DI UN'ECONOMIA LEGATA ESCLUSIVAMENTE AL TURISMO

Anche se visto sotto l'aspetto finanziario, lo tsunami rimane sempre una tragedia soprattutto umana, il che la dice lunga sul livello di povertà di quelle zone del sud-est asiatico. Infatti, gli analisti finanziari sembrano già confermare che gli uragani che si sono abbattuti sugli Stati Uniti nello scorso anno hanno pesato più del recente tsunami sull'economia mondiale, mentre in termini di vite umane, invece, questa tragedia non ha precedenti. Infatti, anche se il cinismo delle Borse proietta le azioni delle società legate al cemento ad accrescere il proprio valore in vista della ricostruzione, bisogna fare i conti con un ecosistema ormai stravolto. Gli esperti parlano di almeno una decina di anni affinché ci sia un riequilibrio ambientale. Ma vediamo cosa dice la legge rispetto ai diritti maturati dai turisti nei confronti dei tour operator, al verificarsi di eventi di forza maggiore come in questo caso: Per coloro che sarebbero dovuti partire, essendo venuta meno la prestazione, dovuta anche alla sospensione delle partenze in quelle aree, si ha diritto al rimborso, entro sette giorni, delle somme versate al tour operator; oppure ci si può accordare per un rinvio della data o decidere un'altra destinazione di pari valore. Un'altra possibilità,

sempre da parte del cliente, è quella di poter richiedere un bonus da riutilizzare per viaggi in futuro. Per i casi di rientri anticipati, si ha diritto ad un rimborso o ad un bonus in conto viaggi. Trovandosi di fronte ad un caso di forza maggiore, è da escludere ogni risarcimento per "vacanze rovinate". I riferimenti per la richiesta vengono ad essere naturalmente tour operator e/o agenzie viaggi, ma vale la pena ricordare uno strumento che potrebbe risultare molto utile in queste circostanze, il Fondo di garanzia per la protezione dei viaggiatori, consente in caso di insolvenza o fallimento del soggetto che ha organizzato il viaggio, il rimborso del prezzo versato, il rimpatrio del consumatore nel caso si trovi all'estero ed un'immediata disponibilità economica nel caso si è costretti ad un rientro forzato imputabile all'organizzatore. Il consumatore potrà chiedere l'intervento del Fondo entro tre mesi dalla conclusione del viaggio, indirizzando domanda al Dipartimento Turismo del Ministero. Certo, sembra quantomeno inopportuno parlare di turisti e rimborsi viaggio in presenza di 153.000 vittime finora accertate, ma anche questi sono aspetti di un'informazione seria e completa.

Giovanni Battista Di Matteo



- Portierato • Reception
- Vigilanza • Antincendio
- Telegestione • Telecontrollo

CASERTA - Via Don Bosco, 33 - Tel. e Fax **0823 279 459**



**SERVIZI
24 ORE SU 24
PER L'INTERO
ARCO DELL'ANNO**

sanihelp.it
legnostorto.com
poseidoncenter.com

Planet Sun
Solarium centro estetico
Via dei Romani 40-42 Santa Maria C.V.
tel. 0823 - 840544

COMPLEMENTI D'ARREDO
TENDAGGI-TAPPETI
Landi
a Ernesto Landi
Via Canova, 28 trav. Via Ruggero - 81100 CASERTA
Tel. 0823 329979 P.IVA 02676390616

Per la tua pubblicità su
IL PICCHIO
contattaci ai numeri
339 8785539

il Picchio

GENNAIO 2005 3

Alluvioni, i consigli della Protezione Civile

Quando in seguito a forti e prolungate piogge le acque di un corso d'acqua straripano dalla riva o dagli argini, cresce il rischio alluvioni. Fortunatamente questo fenomeno raramente si verifica in maniera rapida, perché una città si inonda trascorre un tempo sufficiente a permettere agli abitanti di mettersi in salvo.



Vigili del fuoco e Protezione civile intervengono con straordinaria tempestività organizzando l'esodo delle famiglie interessate e dando esecuzione ad un piano di evacuazione che prevede anche l'eventuale futura dislocazione delle stesse e l'abbandono di intere zone. Per ridurre il rischio alluvioni è importante che la progettazione degli edifici sia fatta, come avviene del resto oggi, seguendo uno studio particolare proprio sull'alluvione.

Ovviamente è possibile che si verifichino anche casi impossibili da prevedere, ma esistono delle tecniche per ridurre gli effetti e prevedere in anticipo questo tipo di eventi. In Italia nel corso degli anni si sono verificati diversi episodi del genere, alcuni di una gravità spaventosa. Una data su tutte: 5 maggio 1997, quando una frana con relativa alluvione ha coinvolto i paesi di Sarno e Quindici in Campania. Ovviamente in queste situazioni di pericolo occorre sempre mantenere la calma e seguire alcuni consigli divulgati proprio dai vigili del fuoco.

- Prima che l'acqua raggiunga l'abitazione staccare la corrente elettrica.

- Nel caso in cui parte della casa sia inondata e sia impossibile raggiungere i piani inferiori per uscire, rifugiarsi ai piani immediatamente più alti o sul tetto. Dopo l'inondazione poi bisogna fare attenzione e non utilizzare gli apparecchi elettrici che siano stati bagnati; se l'acqua potabile presenta odore, colore e gusto che possono apparire strani fate attenzione: potrebbe essere contaminata ed allora è sempre meglio sterilizzarla prima di adoperarla.

Giovanni Battista Di Matteo

Acqua, vento, fuoco e terra: i pericoli naturali

La vita è in tutto quello che ci circonda: nel vento, nell'acqua, nel fuoco, nella terra; manifestazioni ne sono i terremoti, i tornado, gli uragani, gli incendi... che passano, distruggono, modificano, creano.

Questi fenomeni, dall'uomo odiati e contrastati, sono la prova che il nostro pianeta Terra ha forza vitale!

Quello che è accaduto in Asia, fa supporre che il maremoto sia l'evento più catastrofico: un violento scuotimento delle acque del mare, prodotto da un terremoto sottomarino; una gigantesca onda marina che si riversa sulla costa trascinando e inghiottendo tutto ciò che ostacola il suo cammino. Morte, distruzione, si è parlato di apocalisse... sembra quasi che la Terra abbia voluto punire l'uomo e ristabilire i ruoli, con un solo gesto ha colpito e riunito 5 continenti, facendo rifiorire negli animi, ormai spenti, il fiore della vita, della solidarietà, della fratellanza, dell'umiltà, della pietà. Scienza o fede, geologia o apocalisse, semplice movimento della crosta terrestre o punizione divina?

Il dibattito si riaccende, si cerca la spiegazione razionale e scientifica e quella religiosa per

placare gli animi, non c'è scienza senza fede, né fede senza scienza, entrambe aiutano l'uomo a vivere e sognare, una è la legge l'altra ne è l'interpretazione.

I maremoti sono provocati da un improvviso movimento verticale del fondo del mare, il quale provoca delle onde sulla superficie, onde che possono viaggiare ad una velocità dai 500 ai 1000 Km all'ora.

Le onde nascono per cause dovute all'arrivo di un forte terremoto con ipocentro in zone coperte dall'oceano o in zone prossime alle coste; per frane sottomarine nella zona di scarpata; per eruzione di vulcani sottomarini o frane di materiale vulcanico dai fianchi di edifici vulcani emersi.

Quando le onde arrivano vicino alle coste si alzano fino ad altezze che possono raggiungere i 40 metri.

Uno dei più devastanti che la storia ricordi è il maremoto generato dal terremoto del Cile nel 1960 che distrusse tutti i villaggi lungo 800 Km di costa, percorse 17.000 Km di Oceano Pacifico e arrivò in Giappone dopo circa 22 ore.

Teresa Pontillo

Cataclismi naturali, i paesi più colpiti sono spesso i più poveri

continua dalla prima...

Quello che può apparire decisamente contraddittorio è il fatto che, anche sotto forma di programmi di prevenzione dei disastri naturali, un'eccessiva espansione del ruolo dello Stato finisce per rallentare e diminuire quella crescita economica che rappresenta il più efficace fattore di riduzione dei tassi di mortalità. Quando si verificano terremoti o tifoni, immancabilmente vengono operate pressioni sui governi affinché, ad esempio, siano imposte regole di costruzione degli edifici più rigide e, in generale, affinché siano messi a punto sistemi di prevenzione più efficaci.

Eppure, la richiesta di miglioramento dei sistemi di precauzione forniti dallo Stato può finire per ridurre la reale capacità di

prevenzione e di riduzione dei danni provocati dai disastri naturali. La ragione di questo apparente paradosso va individuata nel fatto che le risorse sono limitate: ottenere una maggiore quantità dell'una significa rinunciare a una certa quantità di un'altra.

I provvedimenti governativi che impongono l'adozione di tecnologie più sofisticate, per esempio nella costruzione delle case, implicano una sottrazione di risorse ad altri fattori che possono mitigare gli effetti dei cataclismi.

Allora non ci resta che asserire che tutto ciò che può far l'uomo è trovare quel giusto equilibrio tra natura e tecnologia, che spesso non c'è.

di Emma De Pascale

La Caritas scende in campo per sostenere le popolazioni

continua dalla prima...

Per sostenere gli interventi in corso (causale "Maremoto Oceano Indiano 2004") si possono inviare offerte a Caritas Italiana tramite il c/c postale n. 347013; o in alternativa consultare il sito internet www.caritasitaliana.it dove è possibile visionare anche tutti i progetti che la Caritas sta portando avanti e quanto già realizzato nelle zone colpite dal maremoto del 26 dicembre. Consultando la pagina web poi è possibile conoscere anche le reali esigenze di queste popolazioni, suddivise per le diverse aree colpite. Informazioni utili che permettono agli italiani di comprendere la reale situazione in cui versano quelle popolazioni così duramente colpite.

Pasquale Merola

Tsunami, il mondo si mobilita dopo la terribile tragedia

continua dalla prima...

Al Comitato hanno aderito i rappresentanti delle Regioni, delle Provincie, dei Comuni, delle Università, dei tre Sindacati Confederali, Confindustria, l'Associazione delle ONG italiane, le agenzie ONU in Italia, la Croce Rossa italiana e molti altri enti impegnati nel campo della solidarietà e del volontariato (es.Caritas,S:Egidio).

Tra gli strumenti operativi che l'Italia ha indirizzato alla realizzazione di specifiche iniziative di ricostruzione, è previsto l'utilizzo sui territori colpiti, delle somme che dovrebbero essere restituite all'Italia quali rimborsi dei crediti di aiuto concessi ("riconversione del debito", ovvero dilazionamento a termine più o meno lungo). Si tratta di interventi per circa 32 milioni di euro che serviranno ad evitare l'innescarsi di epidemie che, secondo l'Oms, potrebbero mietere altrettante vittime quanto quelle causate dal sisma.

di Pasqualina Iodice

Fashion for man
By F.lli Russo



Dai campionati
del mondo
di acconciatura
Fabio e Giuseppe
ti aspettano
a Santa Maria C. V.



C.so Aldo Moro, 329 Santa Maria C. V. (CE) - 333.1947591 - 339.6698613
www.teamfashion.it

il Picchio

DIREZIONE E REDAZIONE: Via Trieste, 6 - 81055 S.Maria C.V. (CE) - Tel./Fax: 0823.890229
"Il Nuovo Picchio" testata reg. al Tribunale di S.Maria C.V. n°607 registro periodici 02/12/03
In corso di Registrazione presso il R.O.C. Registro Operatori Comunicazione

Editore: Arkamedia s.r.l.
ilpicchio@arkamedia.com

Amministratore unico: Pasquale Merola
pasqualemerola@arkamedia.com

Direttore editoriale: Giovanni Battista Di Matteo
giovannidimatteo@arkamedia.com

Vice direttori editoriali: Andrea Merola e Antonio Lamberti
andreamerola@arkamedia.com - antoniolamberti@arkamedia.com

Responsabile Marketing e Pubblicità: Daniela Adamo
danieladam@arkamedia.com

Direttore responsabile: Maria Cristina Monaco
cristinamonaco@arkamedia.com

Vice direttore responsabile: Emma De Pascale
emmadepascale@arkamedia.com

Caporedattore: Maria Sticco
maristicco@arkamedia.com

Hanno collaborato:
Teresa Pontillo, Mauro Mirto, Angelo Iasevoli,
Gennaro Apuzzo, Pasqualina Iodice, Domenico Valletta,
Attilio Mezzero, Maria Paola Oliva, Giovanni Venezia, Orlando Sacchelli,
Pietro Sorbo, Elvira Allegretta, Monica Matarazzo, Silvia Nava,
Pietro Nardiello, Antonietta Sorrentino, Paolo Carotenuto.

Grafica: www.arkamedia.com

Foto: Fotostudio Vertaldi - Green Foto Express

Stampa: Grafica Natale - S. Maria C.V. (CE) - 0823.819322

La redazione non assume la responsabilità delle immagini utilizzate.
Gli articoli non impegnano la rivista e rispecchiano il pensiero dell'autore.
Il materiale spedito non verrà restituito.
Le proposte pubblicitarie implicano la sola responsabilità degli inserzionisti.

IL PICCHIO SMS
334.3076035

Per la tua pubblicità su
IL PICCHIO
contattaci ai numeri
339 8785539

Luna e L'altra
L'ultima settimana di ogni mese, cucina delle regioni d'Italia
Chiuso il mercoledì e gradita la prenotazione
Via Roma, 99 - 81100 Caserta - Tel. 0823.443100
www.lunaelaltra.it - info@lunaelaltra.it

ideelibere.it
agoraliberale.it
laici.it

OROSCOPE FREE
WWW.ORSOCOPEFREE.COM

il Picchio

GENNAIO 2005 4

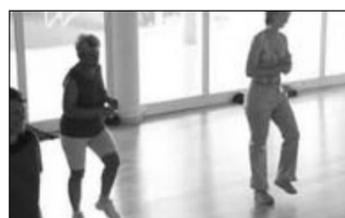
L'allenamento fisico aiuta a neutralizzare lo stress accumulato

Gli stimoli prodotti dallo stress condizionano un'innalzazione costante dell'ormone dello stress adrenalina. La sua presenza rinforza lo "stato di allarme" e provoca una serie di reazioni psicofisiche a lungo termine, possono comportare conseguenze negative per lo stato generale di benessere. L'insonnia, la mancanza di recupero, l'irritabilità, l'aggressività e la diminuzione della capacità di prestazione fisica sono sintomi tipici di carichi cronici di stress. La fine di una vita di stress cronico può essere segnata dall'infarto del miocardio. Attraverso il movimento - cioè un allenamento ottimale - si può ridurre l'energia accumulata attraverso gli stimoli di stress e la regolazione simpaticotonica. Quindi l'allenamento fisico offre tutto ciò che serve a neutralizzare naturalmente lo stress e ne argina le conseguenze dannose. Un allenamento regolare di resistenza contribuisce ad impedire le conseguenze a lungo termine dello stress: lo stato di allarme, ogni volta, viene regolarmente neutralizzato dall'attività fisica. Perciò insieme ad un cambiamento adeguato del tenore di vita, è il mezzo preventivo e terapeutico contro lo stress e le sue ripercussioni nocive. Questa breve illustrazione, sicuramente incompleta, dell'azione di un allenamento di resistenza sul cuore o su alcuni fattori di rischio per la genesi di patologie degenerative cardiovascolari e metaboliche, dovrebbe mettere in luce quale sia il senso di un allenamento fisico praticato per tutta la vita.

Domenico Valletta

Anno nuovo vita nuova, come tornare in forma

L'inizio del nuovo anno è il momento giusto per iniziare la dieta rimandata da sempre. Ecco i trucchi del dietologo per riuscirci davvero, una volta per tutte. L'importante è cominciare con un'ottica graduale. Meglio modificare la propria alimentazione con calma e serenamente, in un'ottica di lungo periodo. La prima regola è passare da due o tre porzioni a una sola, alternando primo o secondo tra pranzo e cena. Ma se per i primi piatti basta regolarsi con il condimento, per i secondi bisognerebbe seguire una rotazione settimanale: due volte carne, due volte



pesce e una sola volta uova, insaccati e latticini, più calorici. La verdura non richiede limitazioni, mentre con la frutta bisogna stare attenti: anche se è ricca di vitamine contiene molti zuccheri, e quindi molte calorie. Se poi si vogliono smaltire in fretta i rotolini rimasti a

ricordo delle feste, meglio associare alla dieta un po' di esercizio fisico aerobico. Ma c'è qualche truccetto, suggerito dal dietologo Antonio Lice, anche per chi vuole fare da sé. Innanzitutto scrivere un elenco di tutti i benefici che ci si aspetta dalla perdita di peso. Pensare che dimagrendo si riduce il rischio di malattie future, si fa meno fatica nelle attività quotidiane aiuta a ritrovare volontà e convinzione nei momenti di sconforto.

Silvia Nava
www.sanihelp.it
data di pubblicazione 3/12/04

Tradizioni: a Macerata Campania e a Portico si celebra la festa della 'pasta e lesse'

Carri allegorici, vecchie canzoni e spettacoli pirotecnici, la comunità in festa

Anche quest'anno la festa di Sant'Antonio Abate, che ricorre il 17 gennaio e dà l'avvio alla festività del Carnevale, sarà un momento di grande tradizione che vedrà le comunità di Macerata Campania e di Portico di Caserta sfilare con carri allegorici per le strade del paese. Questa festa chiamata di "pasta e lesse", affonda le sue radici in tempi antichi, nella realtà rurale della nostra zona. Si era soliti, infatti, abbinare alla celebrazione religiosa per questo Santo protettore degli animali domestici a celebrazioni laiche fatte di botti caricate sulle carrette dette in dialetto "traini" (per intenderci su carri trainati da buoi o asini o da cavalli che servivano ai contadini per recarsi nei campi. Su questi traini oltre alle botti prendevano

posto dei giovani contadini che con bastoni e falci davano vita ad una 'musica' fatta di un ritmo allegro e assordante provocato dal percuotere i bastoni sulle botti e sulle falci. Questa festa era preparata per ben due mesi; i giovani che si impegnavano per far rivivere questa tradizione giravano per le case degli agricoltori per raccogliere botti o anche tinelle (piccolo raccogliitore che veniva posto sotto il torchio per raccogliere la spremitura dell'uva). Già anticamente, dopo la messa delle undici, ci si riuniva nella piazza principale per assistere ai fuochi; si bruciava, il maialino, l'asino, 'u' ciucciariello e fuoco', la ruota, 'a signora e fuoco'. A tal proposito vale la pena di ricordare che allegoricamente la signora di fuoco rappre-

sentava la padrona, riverita e servita dei tempi antichi, intoccabile; ebbene in questo giorno gli operai si prendevano la loro rivincita. Il pomeriggio, dopo aver mangiato la tradizionale pasta con le lesse (castagne secche ammorbide nell'acqua), tutti scendevano in strada per vedere i carri ricoperti con le palme e i fiocchi colorati sfilare per le strade del paese. Oggi questa tradizione continua, al carretto si è sostituito il trattore e ai vecchi addobbi quelli fatti di carta pesta che nulla hanno da invidiare ai carri di Viareggio ma le botti ci sono sempre, come le falci e le vecchie canzoni che richiamano i ritmi dei tempi antichi e parlano d'amore, di tradimento e di promesse.

Maria Paola Oliva

Non dimentichiamo l'Africa...

continua dalla prima...

La fame, la miseria, la povertà, le malattie, la carenza d'acqua, la guerra: sono questi i mali con cui l'Africa deve convivere da anni ormai; come se non bastasse la natura, con la sua incredibile ed incontenibile forza, si è scatenata anche su queste coste distruggendo quel poco che le popolazioni avevano costruito. Ed ora chi penserà a loro?

Chi penserà a queste famiglie il cui dramma della disperazione era già vivo prima ancora del disastro del 26 dicembre? Sono questi gli interrogativi che dobbiamo porci per cercare di fare davvero qualcosa di concreto ed importante per i più sfortunati. Raccogliamo i fondi, ancora e sempre di più... ma non dimentichiamo la Somalia.



OROSCOPE FREE
WWW.ORSOCOPEFREE.COM

L'oroscopo è realizzato in collaborazione con www.oro-scopo-free.com, l'oroscopo gratuito in e-mail!!

<p>GEMELLI</p> <p>AMORE: Dedicherai gran parte del tuo tempo a fantasticare su come trascorrere la fase con la persona che desideri. LAVORO: Apprezzerai l'aiuto che ti verrà da un collaboratore e ricambierai con slancio ed entusiasmo il suo gesto. SALUTE: Fai della ginnastica.</p>	<p>CANCRO</p> <p>AMORE: Rimarrai sorpreso da un atteggiamento della persona amata e ti sentirai fortunato ad averla incontrata. LAVORO: Sarai fantasioso e creativo; potrai apportare al tuo quotidiano delle innovazioni che saranno prese d'esempio. SALUTE: Dovrai prestare attenzione alla cura del tuo corpo.</p>	<p>LEONE</p> <p>AMORE: Dovrai fidarti della persona amata e tenere a freno la tua gelosia per non incrinare il rapporto. LAVORO: Avrai un intuito elevato e non dovrai fare sforzi per raggiungere le mete prefissate. Potrai anche concederti qualche spesa extra. SALUTE: Dovrai stare attento a non strafare se pratici dello sport.</p>	<p>VERGINE</p> <p>AMORE: Riuscirai a conquistare una conoscenza che ritenevi irraggiungibile. Sorprendila con la tua vena allegria. LAVORO: Risultati essere stanco della solita routine e farai di tutto per trovare delle alternative che ti soddisfino. SALUTE: E' consigliabile aumentare l'attività sportiva.</p>
<p>SCORPIONE</p> <p>AMORE: Accetterai l'invito di una nuova conoscenza e trascorrerai dei momenti incantevoli in sua compagnia. LAVORO: Il tuo umore non sarà dei migliori e dovrai stare attento alla tua reazione verso alcuni colleghi! SALUTE: Pratica un'attività fisica.</p>	<p>SAGITTARIO</p> <p>AMORE: Rimarrai sorpreso dalla dolcezza del partner nei tuoi confronti e gli dedicherai tutte le tue attenzioni. LAVORO: Fai attenzione alle distrazioni perché rischi di dover rifare tutto il tuo lavoro a causa di una dimenticanza. SALUTE: Avrai necessità di concederti del relax.</p>	<p>CAPRICORNO</p> <p>AMORE: Sarai invogliato da una proposta del partner che potrebbe riguardare una breve vacanza insieme. LAVORO: Avrai un periodo magnifico in ambito professionale e saranno riconosciuti i tuoi meriti e i tuoi sforzi. SALUTE: Riduci il consumo di cibi fritti.</p>	<p>ACQUARIO</p> <p>AMORE: Riuscirai a dare prova di solidità alla persona che ami e recupererai le occasioni perse di recente. LAVORO: Dovrai cercare di concentrarti maggiormente sui tuoi doveri perché ultimamente stai divagando. SALUTE: Avrai la tendenza ad essere agitato.</p>
			<p>TORO</p> <p>AMORE: Cogli l'occasione e ti farai avanti con una nuova conoscenza che ti attrae per il suo modo di fare spigliato ed estroverso. LAVORO: Dovrai prendere delle precauzioni nei confronti di un collega particolarmente invidioso che sta cercando di procurarti noie. SALUTE: Stanchezza e stress.</p>
			<p>BILANCIA</p> <p>AMORE: Sarai un po' diffidente nei confronti della persona amata, probabilmente a causa di una telefonata o di un messaggio. LAVORO: Avrai molti impegni ma non dovrai preoccuparti perché riuscirai a fronteggiare tutto alla grande. SALUTE: Evita di bere troppi alcolici.</p>
			<p>PESCI</p> <p>AMORE: Secondo gli Astri ti stai isolando troppo, cerca di frequentare nuove persone e di manifestarti nella tua totalità! LAVORO: Qualsiasi tuo desiderio sarà realizzato durante questa fase, gli altri saranno con te molto comprensivi e disponibili. SALUTE: Avrai un buon tono muscolare.</p>

PLURIMARCHE
AUTO APPIA s.a.s.
di Mario Gravante
www.autoappia.it
Via Nazionale Appia, 4 - S. TAMMARO (CE) - Tel. 0823.79.37.78

MARCA/MODELLO	ANNO	COLORE	OPTIONAL
Fiat Bravo sx benzina 1.6	1996	grigio met.	full Optional
Fiat 750 - 750 benzina	1968	blu	perfetta
Fiat croma IE benzina 2.0	1995	argento met.	full Optional
Fiat Tempra wk 4x4 2.0 benz.	1992	grigio met.	full Optional
Fiat Punto sole 1.1 benz.	1999	grigio met.	full Optional
Fiat Ulisse EL 7 posti benz. 2.0	1995	amarando met.	full Optional
Fiat Bianchina 500 benz.	1999	bianco	ristrutturata
Fiat Marea wk TD 1.9 ecodi.	1998	argento met.	full Optional
Fiat Croma IE 2.0 benz.	1992	blu met.	full Optional
Fiat Punto Jtd ecod. 1.9	2000	nero met.	v.e.c.c.
Fiat Marea JTD 1.9 WK	2000	bianco	full Optional
Ford Focus Wk Tdi ecod. 1.8	2001	argento met.	full Optional
Ford Escort WK 1.8 benz.	1992	verde met.	v.e.c.c.s.s.clima
Ford Escort WK 1.6 benz.	1996	blu met.	full Optional
Ford Escort WK 1.4 benz/gas	1995	blu met.	full Optional
Honda Civic 1.4 benzina	1997	bianco	full Optional
Hyundai Coupee FX 1.6 benz	2001	blu met.	full Optional
Lancia Dedra 1.6 benz.	1993	blu met.	v.e.c.c.s.s.
Lancia K WK T 16 v 2.0 benz	1996	argento met.	full Optional
Lancia Z LX 6 posti ben. 2.0	1994	grigio met.	full Optional
Lancia Y elefantino blu 1.1 benz	1999	argento met.	full Optional
Maserati Bturbio 4 porte 2.0 benz	1986	grigio met.	c.c.v.e.clima
Mercedes C 250 WK TD 2.5	1996	bianco	full Optional
Merc. E 200 Wk Komp 2.0 ben	1999	argento met.	full Optional
Merc. Classe A benz. 1.4	1999	blu met.	full Optional
Mitsubishi space star 1.8 ben.	2000	argento met.	full Optional
Opel Astra WK 1.8 benz/gas	1994	blu met.	full Optional
Opel Astra Wk 1.7 TD	1995	bianco	full Optional
Opel Astra elegance Tdi 2.0	2003	bianco	full Optional
Opel Vectra WK TDI 2.0 D	1998	argento met.	full Optional
Renault Laguna 1.9 TDI Dinamic	2002	blu met.	full Optional
Rover 400 1.4 benzina	1997	verde met.	full Optional
Rover 400 Si 1.6 benzina	1999	verde met.	full Optional
Rover 200 Si 1.4 benzina	1997	argento met.	full Optional
Range Rover 2.5 TD Ecod.	1998	argento met.	full Optional
Rover 200 Si 1.1 benzina	1999	blu met.	full Optional
Rover 75 Tdi ecodiesel 2.0	2002	argento met.	full Optional
Rover 414 Si 1.4 benzina	1994	verde met.	v.e.c.c.s.s.l
Seat Cordoba GLX 1.4 benz.	1994	grigio met.	v.e.c.c.
Skoda Octavia Wk 1.9 110 cv D	2002	argento met.	full Optional
Skoda Octavia Wk 1.9 110 c. Tdi	2002	blu met.	full Optional
Toyota Corolla 1.3 benz	1998	verde met.	full Optional
Volksvagen Passat WK 2.0 benz	1995	blu met.	full Optional
Volksv. Passat Wk Tdi ecod.1.9	2000	argento met.	full Optional
Volvo 480 1.7 benzina	1992	grigio met.	full Optional
Volvo V 40 1.8 benzina	1997	argento met.	full Optional
Volvo 940 Polar 2.0 benz.	1992	bianco	v.e.c.c.s.s.clima