È CALDACOSÌ LA MALVA

ROCCO SCOTELLARO

È rimasto l'odore
della tua carne nel mio letto.
È calda così la malva
che ci teniamo ad essiccare
per i dolori dell'inverno.

(da È fatto giorno, Mondadori, 1954)

COME SOSTENERE AVAPO MESTRE

- Come **volontario**, donando il tuo tempo;
- Con una offerta libera, presso la sede **AVAPO Mestre, V .le Garibaldi, 56**;
- Effettuando un Bonifico bancario ad AVAPO Mestre Onlus
  IBAN: **IT33M0503402072000000070040** o **IT65T0200802003000103233543**
- Effettuando un versamento su **c/c postale n. 12966305**;
- Scegliendo di fare testamento a favore di **AVAPO Mestre Onlus**;
- Destinando il **5 per mille** all'AVAPO Mestre: basta una semplice firma nella prossima dichiarazione dei redditi scrivendo il seguente **Codice Fiscale: 90028420272**.

PUBBLICATO IL MESE DI LUGLIO 2019
SUPPLEMENTO AL PERIODICO PER MANO N°69.
Periodico bimestrale di informazione e formazione dell'AVAPO. Mestre ONLUS - C.F. 90028420272 - Autorizzazione del Tribunale di Venezia n.9/06 Registro Stampe.
DIRETTORE RESPONSABILE Don Armando Trevisiol - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - d.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, c.2, DR Venezia.
Legge sulla tutela dei dati personali. I dati personali dei lettori a cui viene inviato il nostro periodico verranno trattati con la massima riservatezza e, ai sensi del D.Lgs. 30/06/2003, n. 196, in qualsiasi momento sarà possibile chiedere l'annullamento dell'invio e, gratuitamente, consultare, modificare e cancellare i dati o, semplicemente, opporsi al loro utilizzo scrivendo a: Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici Mestre, Viale Garibaldi, n. 56 - 30173 Mestre. (VE).

PROPRIETARIO
AVAPO MESTRE ONLUS

EDITORE
AVAPO MESTRE ONLUS

REALIZZAZIONE GRAFICA
Ilaria Foscarin

REDAZIONE
Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

COMITATO DI REDAZIONE:
Michieletto Annapaola, Cavinato Giusto, Lombardo Adelio, Da Lio Riccardo, Bullo Stefania.

AVAPO mestre ONLUS

AVAPO MESTRE
TEL. 041 5350918
www.avapomestre.it
info@avapomestre.it

Anno 5 - N° 4 - luglio / agosto 2019
supplemento al periodico "Per mano" n. 69 - Codice Fiscale dell'Associazione: 90028420272
COPIA GRATUITA

PAUSA CAFFÈ

Cinque minuti di serenità

NOTTE DI SAN LORENZO

Notte di stelle, notte di desideri: il momento più magico dell'anno, quello in cui, secondo la tradizione, ogni sogno potrebbe diventare realtà grazie al passaggio delle attesissime meteore del 10 agosto. C'è chi le chiama semplicemente "stelle cadenti", chi - come Giovanni Pascoli - **"Lacrime di San Lorenzo",** ma per gli astronomi quelle luminosissime scie, che poco prima di Ferragosto attraversano il nostro cielo, sono rigorosamente le **Perseidi,** ovvero le meteore che sembrano provenire dalla costellazione di Perseo.

DOVE VEDERE LE STELLE CADENTI IL 10 AGOSTO?

Romantiche, senza dubbio, suggestive per i più sensibili, cariche di significato per i nostalgici, le stelle cadenti di San Lorenzo, pur non essendo le uniche ad essere visibili nel periodo estivo, sono sicuramente quelle più attese, probabilmente perché collegate ad incredibili serate e a momenti indimenticabili vissuti durante le vacanze. Ecco allora alcune **curiosità** su questo particolare fenomeno celeste che potreste "rivendervi" con chi avete accanto nell'attesa di esprimere il vostro inconfessabile (pena l'annullamento) desiderio alle stelle.

COSA SONO LE STELLE CADENTI?

Le stelle cadenti di San Lorenzo non sono altro che piccoli detriti, di dimensioni variabili da un granello di sabbia a un sassolino, lasciati dalla cometa **Swift-Tuttle** (dal nome dei due astronomi che la scoprirono nella metà dell'800) lungo l'orbita che effettua attorno al Sole. Ogni anno, intorno al 10 agosto appunto, la Terra incrocia questa orbita urtando contro i detriti della cometa che penetrano nell'atmosfera a velocità di decine di km al secondo, incendiandosi e diventando visibili come meteore.

DOVE GUARDARE PER VEDERE LE STELLE CADENTI

Per osservare **le stelle di San Lorenzo,** gli esperti suggeriscono di non guardare direttamente la costellazione di **Perseo,** perché quello è solo il punto di origine geometrico da cui queste meteore si irradiano in tutte le direzioni. Essi consigliano invece di stendersi e guardare verso lo Zenit **(il punto più alto del cielo), così da coprire con lo sguardo il maggior campo visivo.**

QUANDO VEDERE LE STELLE CADENTI IL 10 AGOSTO 2019.

Il consiglio degli esperti è di "appostarsi" **intorno alle 2.30 del mattino** e comunque nelle ore precedenti l'alba piuttosto che in quelle serali e questo favorirà notevolmente l'osservazione del fenomeno, per cui per vedere le meteore non sarà necessario munirsi di binocoli o telescopi professionali, ma basterà trovarsi in un luogo lontano da fonti luminose.

DISCEPOLI SILENZIOSI

Foto di Tommaso Forin

Tratto da “kalipè” di Massimiliano Ossini

Nei primi raggi dell’alba le montagne del Gruppo dell’Adamello prendono forma e si rivelano nella loro imponenza, accogliendoci in un abbraccio dolce e allo stesso tempo, severo... Approfitto di una pausa per respirare il panorama, un’infinita distesa bianca luccicante: sembrerebbe uno spettacolo teatrale, disegnato da un artista, se non fosse che ogni fibra del mio corpo sente la realtà di ciò che vede, odora e tocca.
Penso a quanto sono fortunato... ad essere immerso in tanta bellezza... la società ci annebbia la vista, ingombrandoci di chiacchiere e inchiodandoci a uno schermo che ci rende schiavi dell’approvazione
altrui. Siamo disabituati a fare silenzio e a lasciare spazio ad altro, a qualcosa di gratuito e disinteressato come la meraviglia che mi abita in questo momento.
Tutto, laggiù, nella frenesia del mondo ci ha insegnato a riempire. Riempire il tempo con divertimenti e attività, riempire lo spazio con oggetti futili, riempire il silenzio di parole senza peso, in una sorta di bulimia dei pensieri, dei desideri, delle emozioni. La montagna invece è rivoluzionaria e impone il movimento opposto: per procedere bisogna svuotare e svuotarsi. Persino durante l’organizzazione dell’equipaggiamento si tratta più di svuotare che di riempire, bisogna scegliere con cura gli oggetti da portare con sé, all’insegna dell’essenzialità …. la montagna impone di alleggerirsi da ogni zavorra, fisica e mentale... Goethe diceva che”la montagna è una maestra muta che crea discepoli silenziosi”... Salendo, a ogni passo, mi libero dalla zavorra dei pensieri di tutti i giorni che spesso si ingigantiscono come mostri e ci rubano il sonno e l’allegria... tutto, da quassù, sembra piccolo e risolvibile. La mente, di solito annodata come una rete da pesca intorno ai suoi assilli, si distende progressivamente, abbandonandosi a ciò che la circonda. I nodi si sciolgono e diventano un filo dritto, teso, una corda di violino che risuona in armonia con la montagna. Prima il ronzio di un’ape, poi il freddo dell’alba che punge la pelle, minuto dopo minuto il presente richiama tutto il corpo e lo strappa all’incantesimo nocivo che lo blocca sempre nel futuro o nel passato. E finalmente si può avvertire la vita nella sua nudità, l’essere umano nel suo nucleo più ancestrale e vero.

HO BISOGNO DI SILENZIO

Ho bisogno di silenzio
come te che leggi con il pensiero
non ad alta voce
il suono della mia stessa voce
adesso sarebbe rumore
non parole ma solo rumore fastidioso
che mi distrae dal pensare.

Ho bisogno di silenzio
esco per la strada le solite persone
che conoscono la mia parlantina
disorientate dal mio rapido buongiorno
chissà, forse pensano che ho fretta.

Invece ho solo bisogno di silenzio
tanto ho parlato troppo
è arrivato il momento di tacere
di raccogliere i pensieri

Allegri, tristi, dolci, amari,
ce ne sono tanti dentro ognuno di noi.

Gli amici veri, pochi, uno?
sanno ascoltare anche il silenzio,
sanno aspettare, capire.

Chi di parole da me ne ha avute tante
e non ne vuole più,
ha bisogno, come me, di silenzio.

Alda Merini