

INSIEME

FOGLIO INFORMATIVO A CURA DELL' U. P. C. F.
S. Filippo del Mela - C.so Garibaldi, 354 - cas. post. n. 5 - Tel. 090/930712

Numero **IX**



TEMPO DI BILANCI

Siamo ormai giunti quasi alla fine di questo 1996 ed ogni fine d'anno è tempo di bilanci e di verifiche.

Per noi dell'UPCF, che ci impegnamo ed esperiamo tutti gratuitamente a vario livello in questa esperienza di volontariato socio-culturale unica nel suo genere, quello trascorso è stato un anno pieno di soddisfazioni per le attività realizzate, ma con molte perplessità per la poca sensibilità dimostrata nei confronti della nostra Associazione da parte degli enti locali a vario livello (regionale, provinciale ed anche comunale).

Abbiamo potuto notare che ad una crescita operativa (a tal proposito nell'ultima pagina troverete un elenco indicativo di quanto realizzato negli ultimi due anni) sia qualitativa che quantitativa, non è corrisposto un adeguato impegno di chi avrebbe dovuto, e non solo finanziariamente, sostenerci: abbiamo infatti visto ridursi i locali in cui realizzare le attività in programma a grave discapito specie delle iniziative a medio e lungo termine.

In questa assurda situazione abbiamo continuato ad operare, nel rispetto degli impegni già presi, con la speranza di una immediata risoluzione positiva che ci permetta al più presto di operare a pieno regime e ci faccia ri-acquisire quel giusto ruolo operativo tanto apprezzato anche al di là dei confini del nostro paese.

IL CONSIGLIO DI PRESIDENZA

SOMMARIO



Luoghi di Sicilia	pag. 2
Poesia di Natale	pag. 2
Duci comu ù zuccuru	pag. 2
Medicina popolare siciliana	pag. 3
Medicina oggi	pag. 3
'95 e '96..... Insieme	pag. 4



LUOGHI
DI
SICILIA



S. MARCO D'ALUNZIO

Il paese dei campanili

A 548 m. di altitudine sull'estrema propaggine del monte Traora, S. Marco d'Alunzio si stringe attorno a decine di campanili. Millenni di storia hanno lasciato tracce profonde: costretta a subire tutte le dominazioni che si sono avvicendate nell'isola, dai Greci ai Romani, dai Bizantini ai Saraceni e ai Normanni, di cui conserva ancora le testimonianze. E' possibile ammirare ancor oggi il tempio greco di Ercole (IV° secolo a.C.), la chiesa bizantina di S. Teodoro con affreschi, i ruderi del castello normanno, le chiese barocche di Aracoeli e del SS. Salvatore e tante altre. Apprezzata la gastronomia e l'artigianato (tessitura della tela di lino con antichi telai). Tra le feste: quella del venerdì Santo dove Verginelle e Angioletti precedono il Cristo nell'urna; quella del Crocifisso, l'ultimo venerdì di marzo, in cui il simulacro attribuito a Frà Umile da Petralia, viene portato in spalla dai Babbaluti, 33 incappucciati vestiti di un saio blu e calze di lana di pecora filata e lavorata a mano; infine la festa dei Santi Patroni e S. Basilio Magno, 31 luglio - 2 agosto. Comune di S. Marco d'Alunzio (ME), tel. 0941/797007.

DUCCI COMU U' ZUCCURU

Ricette

Gastronomiche

Siciliane



Salame turco

300 g di biscotti secchi
50 g di cacao
100 g di mandorle tritate
1 uovo

50 g di zucchero
30 g di burro
mezzo bicchiere di latte
20 g di pistacchi tritati

A fuoco basso, sciogliete in un pentolino il cacao con il burro, unite il tuorlo sbattuto con lo zucchero, le mandorle, i pistacchi tritati e l'albume montato a neve in cui avrete sminuzzato i biscotti. Aggiungete il latte e lavorate fino ad ottenere un impasto duro e compatto. Mettete l'impasto in uno stampo foderato con carta oleata, dategli la forma di un grosso salame e mettete in frigo per un paio di ore. Tagliate a fette.

POESIA DI NATALE

In una notte limpida e serena
splendono fulgide le stelle;
dormono i pastori dopo la cena,
dormono quiete le pecorelle.

Ma c'è una donna in attesa di un figlio,
c'è il suo uomo che soffre e tace,
che in fretta cerca un morbido giaciglio
per il Signore della pace.

In quella notte limpida e serena
splendono fulgide le stelle;
dormono i pastori dopo la cena,
dormono quiete le pecorelle.

Ma c'è nell'aria qualcosa di strano,
che desta le pecore di sorpresa;
sembra qualcosa di dolce, di arcano,
che desta i pastori in trepida attesa.

In quella notte limpida e serena
splendono fulgide le stelle;
son desti i pastori dopo la cena,
deste sono le pecorelle.

Ma ecco si sente un canto divino,
che dolcemente il cuore afferra:
"Gloria, gloria a Dio, è nato il Bambino,
pace agli uomini sulla terra".

In quella notte limpida e serena
sembran più fulgide le stelle;
dolce come il volo di una falena,
si sente un suono di ciaramelle.

Giace nella stalla il Bimbo celeste,
giunto per nostra buona sorte
per toglier il peccator dalle peste,
per salvare chi lo condanna a morte.

In quella notte piena di mistero
sembran più fulgide le stelle;
annuncian gli angeli l'Amore vero;
su, gioite, anime belle.

(Fra Paolo)



SANITA' E LIBERTA'



CORIZZA. *Nànfaru; nànfra.* — *Nanfarusu* dicesi chi è affetto da corizza e chi parlando ha la voce nasale.

Molti ritengono contagioso il muco nasale della corizza; e però chi si spurga il naso in una pezzuola della quale ha fatto uso un *raffreddatu di naso*, corre pericolo di raffreddarsi anche lui (*Pal.*).

Come in alcune oftalmie, così qui particolarmente gli occhi sono *sbintati*, cioè piagnolosi, lacrimosi e rossi; *lu nasu strillu*, ecc.

Suffumigi di acqua calda, o di decozioni di fiori di malva, o di zucchero bruciato, o di vino caldo. In Castelbuono, suffumigi di acqua di paglia d'orzo bollita, o di acqua nella quale siano stati cotti maucheroni; i quali poi si mangiano caldi come sudoriferi.

Mettasi il naso a contatto de' vapori dell'acqua nella quale siano stati cotti de' vermicelli: e questi si mangino conditi con abbondante olio (*Nic.*).

Bollito dell'aglio o della maggiorana in acqua, si fuffano i vapori di essa, mentre è tuttavia molto calda, il che si dice: *Si stà a lu fumulizzu* (*Raffad.*).

Quando si starnutisce di frequente si ritiene da altri che chi ha la corizza sia stato co' piedi nudi esposti: *E chi durmisti cu li pedi a la finestra, o cu lu c... di fora?*

Ungasi il naso dei bambini con olio di lampada, curando però che questo non sia molto per non predisporre al polipo. In Castelbuono questi bambini si coricano vestiti.

INFREDDATURA. *Arrifriddata. Rrifrijdadura* (*Nicosia*). Poi *cimòria* (*Noto*); *besù* (*Pal.*); *ciarudda, frussioni, frussioni*, donde *affrussionàrisi*, infreddarsi; *affrussionatu, accimuriatu* (*Noto*). infreddato. Secondo i gradi di infreddatura, il paziente è *abbiccatu, custipatu, 'ncatarratu, accarpatu, accarpattizzu; accarpatazzu* (*Castelb.*).

L'*arrifriddata*, dicevano gli antichi, *curata, dura quaranta jorna, senza curata, trenta*; perciò si può lasciarla correre, e non preoccuparsene.

Tuttavia del letto non può farsi a meno: *Pri lu rifriddata cci voli nidu di picciuna*, dice un proverbio.

Comunissime sono le tisane di fiori di sambuco (*sambucus nigra*) e l'*aranciata* (in *Nic.* *'ranciada*) *càuda*, che è acqua calda zuccherata; con succo d'arancio (*Pal.*).

Contemporaneamente la *ciascata* o *li ciaschi a li pedi*, fiaschi d'acqua calda ai piedi o i mattoni caldi; quando non si voglia fare un *pediluviu cinniratu*, pediluvio con acqua e cenere (*Pal.*).

Tanto per la corizza che per l'infreddatura, a Naso si ritengono rimedio efficacissimo i suffumigi del *puleiu* (*pulegium*) bruciato. Alcuni, invece di bruciarlo, lo fan bollire nell'acqua e ne fuffano i vapori caldi — E da avvertire però che il puleggio non ha la prerogativa di far guarire delle suddette malattie, ove non sia raccolto il 22 luglio, giorno consacrato a S.^a M. Maddalena.

Un adagio insegna:

'Ntra dda casa unni nun c'è puleju
'U maritu è tintu e 'a mughghieri peju.

Le foglie del puleggio, insieme con un po' di crusca, si mettono nelle scarpe come preservativo dalle malattie dell'apparecchio respiratorio.

EPISTASSI. *Nasu scugnatu; sangu d' 'u nasu; scugnalina* (*Pal.*); *scattalina* (*Castelb.*); *scaccatina r' 'o nasu* (*Noto*).

Ordinariamente il sangue che cola dal naso è detto *sangu pazzu* o *foddi*, e fa alleggerire il capo; anzi spesso previene una malattia.

MEDICINA OGGI



La protezione della gravidanza, intesa non solo nei riflessi del prodotto di concepimento, ma anche verso la gestante, è un problema molto antico che si dibatte da quando l'umanità, nella sua meravigliosa evoluzione, ha raggiunto la coscienza del proprio essere e del divenire che ha nella discendenza. Tale problema fu sentito anche in epoche remote e se ne trovano chiare menzioni nelle norme igieniche dell'antica Grecia. La questione è pertanto estremamente complessa e va analizzata nei suoi singoli aspetti. Questi i suggerimenti per migliorare lo stato di salute materno-fetale.

GLI ESAMI PRE - GRAVIDANZA

TESTS SIEROIMMUNOLOGICI PER LA TOXOPLASMOSI
TESTS SIEROIMMUNOLOGICI PER LA ROSOLIA
GRUPPO SANGUIGNO (ALLA COPPIA)
CURVA GLICEMICA
HBsAg - HbeAg
URINOCULTURA
CONSULENZA GENETICA: se precedenti casi di alterazioni o malformazioni

GLI ESAMI DURANTE LA GRAVIDANZA

TESTS SIERO - IMMUNOLOGICI PER LA TOXOPLASMOSI:
ogni tre mesi solo per i soggetti precedentemente rilevati sieronegativi o con malattia in atto, i sieropositivi sono da considerarsi protetti.

TESTS SIERO IMMUNOLOGICI PER LA ROSOLIA:
devono sempre essere eseguiti prima della gravidanza - le donne sieronegative si controllano ogni mese per i primi cinque mesi.

GLICEMIA DI BASE E CURVA GLICEMICA:
la gravidanza può slatentizzare un diabete e causare serie conseguenze al prodotto del concepimento.

HBsAg - HBeAg
le donne portatrici del virus dell'epatite B possono trasmetterlo al feto e causare a questo, in un'altissima percentuale, una cirrosi epatica precoce. Ciò può essere evitato praticando al neonato una vaccinazione anti epatite B.

AMNIOCENTESI CON INDAGINI CITOGENETICHE:
da praticare tra la 16^a e la 18^a settimana di gravidanza ogni qualvolta si identifichi una gravidanza a rischio: genitori anziani (in particolare madre che supera i 30 anni) - precedenti malformazioni.

TESTS SIEROIMMUNOLOGICI PER HERPES SIMPLEX 2:
al fine di individuare e curare una localizzazione genitale del virus che potrebbe contagiare il feto al momento dell'espletamento del parto.

SIDEREMIA E TRASFERRINEMIA:
È noto che durante la gravidanza le riserve di ferro della gravida si depauperano a favore del feto. Da qui la necessità di un costante controllo della quota di ferro disponibile.

TESTS SIEROIMMUNOLOGICI PER CITOMEGALOVIRUS
La malattia citomegalica congenita è piuttosto rara tuttavia l'infezione da CMV è frequente ed il ruolo del virus nel determinismo di malformazioni è di primissimo piano.

CALCEMIA E FOSFOREMIA:
questi minerali rappresentano un indispensabile apporto sia per la gravida sia per il feto e la loro somministrazione in caso di gravidanza si rende necessaria in caso di carenza.

DENSITOMETRIA OSSEA:
indagine assolutamente innocua per mettere in evidenza una eventuale e possibile osteoporosi gravidica.

TRANSAMINASI, YGT, FOSFATASI ALCALINA:
sono indagini che pongono in evidenza una forma tossica che a volte può intervenire a complicare la gravidanza.

URINOCULTURA:
È noto che le infezioni delle vie urinarie sono una delle più frequenti cause di aborto. È quindi consigliabile controllare tale situazione al fine di prevenzione e terapia almeno ogni 2 mesi.

ECG con VISITA CARDIOLOGICA:
La gravidanza può accentuare o slatentizzare una cardiopatia anche misconosciuta.

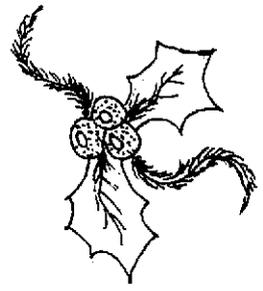
EMOCROMO:
Con la sideremia e trasferrinemia, completa l'esplorazione nel sospetto di anemie gravidiche.

PT-PTT-FIBRINOGENO:
È necessario esplorare a fondo la fisiologia della coagulazione in previsione dell'espletamento del parto al fine di evitare o comunque controllare l'emorragia post-partum.

TESTS SIEROLOGICI PER LA LUE

- CONSIGLI E NORME PER LA GESTANTE**
- EVITARE GRANDI QUANTITÀ DI CARBOIDRATI
 - TRA LE PROTEINE PRIVILEGIARE LATTE, PESCE, CERVELLO, UOVA
 - ASSUMERE GRANDI QUANTITÀ DI FRUTTA E VERDURE
 - RIDURRE LA QUANTITÀ DI SALE
 - EVITARE CAFFÈ E THE
 - ASSUMERE FLUORO (1 cp di ZYMOFLUOR)

- ALTRI CONSIGLI**
- EVITARE L'ASSUNZIONE DI STUPEFACENTI
 - CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA 1 VOLTA ALLA SETTIMANA
 - EVITARE LE TINTURE DI CAPELLI
 - PRATICARE MASSAGGI ALL'ADDOME CON POMATE ALLA LANOLINA PER LA PREVENZIONE DI SMAGLIATURE
 - EVITARE IL FUMO
 - EVITARE I LASSATIVI DRASTICI
 - EVITARE I BAGNI DI PULIZIA PREFERENDO LE DOCCE
 - LIMITARE L'ATTIVITÀ SESSUALE SPECIE ENTRO IL PRIMO TRIMESTRE



ATTIVITA* REALIZZATE NEL BIENNIO 1995/96

o + o + o

- CONCORSI E MOSTRE FOTOGRAFICHE
- PUBBLICAZIONE OPUSCOLI E LORO PRESENTAZIONE UFFICIALE
- CORSO PERMANENTE MUSICALE PER STRUMENTI A FIATO ED A PERCUSSIONE
- CONCERTI DI MUSICA CLASSICA, OPERISTICA, SINFONICA ED ORIGINALE PER BANDA
- ESCURSIONI CULTURALI IN SITI AMBIENTALISTICI E STORICI DI SICILIA
- CONVEGNO DI STUDIO SU DROGA ED A.I.D.S.
- RIPRISTINO ANTICHISSIMA CONFRATERNITA DELL'ECCE HOMO (realizzazione dei costumi e degli arredi, partecipazione processione del Venerdì Santo)
- CINEFORUM (per ragazzi ed adolescenti)
- PUBBLICAZIONE PERIODICA ORGANO INFORMATIVO "INSIEME"
- MANIFESTAZIONI DI CARNEVALE (con ballo in piazza)
- RECUPERO E RESTAURO ICONA ED EDICOLA DELL'ADDOLORATA
- RICOGNIZIONE FOTO-FILMATA SUI SITI ARCHEOLOGICI DEL TERRITORIO
- MANIFESTAZIONI NATALIZIE (Novena dell'Addolorata; Babbo Natale in piazza con doni per tutti i bambini; Concerto di Natale; Presepe vivente nelle viuzze del borgo antico; giochi pirotecnici tradizionali)
- CORSO DI PRIMO SOCCORSO (curato dalla Croce Rossa Italiana)
- MOSTRA ETNO-ANTROPOLOGICA SULLA SETTIMANA SANTA A SAN FILIPPO DEL MELA

Sono state inoltre attuate esperienze di collaborazione con altre Associazioni:

Volontariato (GENTE IN ASCOLTO); Musicali (ANBIMA; Corpo Bandistico di Merì); Teatrali (A.T. "LE NUOVE IMMAGINI"); COMITATI PARROCCHIALI; ecc.

o - o - o

Avremmo voluto, in questo periodo natalizio, ripetere la bella esperienza dell'anno scorso, e varare un programma ricco di manifestazioni che avrebbero senz'altro coinvolto, come è sempre stato, l'intera nostra collettività, facendole riacquistare la consapevolezza di una propria e per questo unica identità culturale, ma per i motivi anzidetti non ci è stato possibile farlo.

Abbiamo "salvato" solamente la "NOVENA DELL'ADDOLORATA" dal 16 al 24 dicembre dalle ore 19.00 alle 20.00 nell'omonima piazzetta, che da secoli e secoli nel nostro paese ha rappresentato in maniera semplice e gioiosa l'espressione devozionale del popolo che si prepara al Santo Natale.



L' U.P.C.F.

