



ANTIRACKET E ANTIUSURA: I PRIMI 20 ANNI



Nel Salone delle Bandiere del municipio di Messina, la Federazione delle associazioni Antiracket e Antiusura italiane ha festeggiato il ventennale del movimento antiracket partito nel 1990 con la costituzione della prima associazione a Capo d'Orlando. Presenti il Sindaco, il Sottosegretario all'In-

terno, il Commissario straordinario antiracket, il Ministro della Giustizia e diversi protagonisti della costruzione del movimento antiracket, un punto di riferimento per quanti, nonostante la paura, hanno deciso di denunciare. Proprio grazie a loro, e all'assistenza fornita dagli operatori di giustizia e delle forze dell'ordine, sono evidenti i risultati raggiunti in Sicilia, ma anche in altre regioni del Sud come Campania, Puglia, Calabria. Oggi sono molti di più coloro che trovano il coraggio di denunciare i propri estorsori, ma ancora tanto dev'essere fatto, perché per una persona che denuncia, cento restano ancora in silenzio.

CONSIGLI ALIMENTARI PRIMA DELLE FESTE

Le abbuffate del S. Natale e del Capodanno, spesso concluse dalla overdose di dolci nella calza della Befana, rischiano di costarci almeno due o tre chili in più il 7 gennaio.

Un zavorra di cui è difficile liberarsi con facilità, soprattutto per chi è già in sovrappeso e non fa regolarmente attività fisica.

La cosa migliore, come sempre è prevenire e di arrivare preparati.

Via dunque al training pre-natalizio, come camminare di buon passo per almeno mezz'ora. Non serve infatti esagerare con lo sport, soprattutto se non si è abituati. I mestieri di casa aiutano sicuramente a mantenersi in forma, perché possono comportare un discreto dispendio di calorie. A tavola poi, deve vincere il buon senso: sì dunque alle piccole trasgressioni una tantum, ma no agli eccessi che poi diventano abitudine, con grassi, zuccheri e proteine che finiscono per depositarsi sulle zone più critiche. Il nostro organismo è perfettamente in grado di far fronte a un peccato di gola ogni tanto. Ma se non si è fatto altro per tutto l'anno, l'organismo non ce la fa.

Attenzione particolarmente ai dolci che diventano una costante natalizia a chiusura del pasto e rischia di essere deleteria. E soprattutto mai farciture extra: un conto è una fetta di panettone da 250-300 kcal, altra cosa è la stessa fetta con aggiunta di panna o mascarpone. Attenti sempre alle porzioni: si può assaggiare di tutto, ma con moderazione. Le feste inoltre possono essere una occasione per mangiare il pesce al posto della carne, meno calorico, più digeribile e ricco di acidi grassi polinsaturi con proprietà antiossidanti. Se si esagera è bene poi sostituire il pasto successivo con frutta e verdura, evitando di riparare ai peccati di gola con il digiuno, perché il ciclo fame-sazietà va sempre rispettato.

ROTTERDAM

Dopo Poznań, Bruxelles, Ginevra, Zagabria, Milano, Lisbona, Amburgo, Budapest e Parigi, il XXXIII *Incontro europeo di giovani*, organizzato dalla Comunità di Taizé si celebrerà dal 28 dicembre al 1° gennaio 2011 a Rotterdam (Regno dei Paesi Bassi). Circa 30.000 giovani di tutto il continente sono attesi per cinque giorni di condivisione e preghiera nella città che ha visto nascere, nel 1467, uno dei precursori dell'Europa attuale, Erasmo, strenuo difensore della "pace della cristianità", della "concordia della Chiesa" e della riconciliazione tra i popoli.

Al mattino i giovani avranno degli incontri nelle 150 chiese di accoglienza, il pomeriggio si riuniranno nel parco esposizioni di Rotterdam (Ahoy) per i pasti e le preghiere comuni.

CALENDARIO

Per avvicinare i giovani alle istituzioni, la Polizia di Stato ha affidato la realizzazione del suo Calendario 2011 agli studenti. Con l'aiuto delle loro macchine fotografiche, i ragazzi dell'Istituto di Stato per la cinematografia e la televisione Roberto Rossellini di Roma, hanno raccontato con le immagini come un loro coetaneo vede la Polizia. Un grande successo per i giovani autori e per la Polizia di Stato.

TRICOLORE

Direttore Responsabile:
Dr. Riccardo Poli

Redazione: v. Stezzano n. 7/a - 24052
Azzano S.P. (BG)

E-mail: tricoloreasscult@tiscali.it
www.tricolore-italia.com