

## COME LO RICORDA OGGI LOPEZ

*«Quella sera, quando mi si pararono davanti due amici per notificarmi la presenza a Marsala di una bella ragazza, la prima cosa che pensai fu che non avevamo mezzo di trasporto. Ma poi mi ricordai di un mio parente materno che era l'unico della compagnia ad avere un'automobile.*

*I due amici fecero finta di faticar molto per convincerlo a mettere a disposizione il mezzo. Partiti alla volta di Marsala, il parente scelse apposta il percorso più lungo, io me ne lamentai, e subito lui cambiò strada. Quando spuntarono i sequestratori pensai ad un errore e quindi ero tranquillo e fiducioso che ci lasciassero andare.*

*Il trauma fu quando mi misero la coperta in testa e mi trasportarono in macchina dove tentavo mentalmente di capire in quale luogo mi avrebbero portato. Immaginavo stalle, mangiatoie e cose simili e mentre con la mente percorrevo i miei trascorsi più mi convincevo dell'errore dei sequestratori.*

*Il tempo non passava mai e tutto sembrava immobile. Quando finalmente sentii la voce di qualcuno che conoscevo lo invitai a liberarmi dalle corde e dalla coperta. La prima reazione fu di andare alla caserma dei carabinieri: li avrei rovinati perché i carabinieri non avrebbero certo creduto allo scherzo. Ma poi accettai lo scherzo.*

*Una settimana dopo, all'arena durante la proiezione di un film di Totò, mi vendicai urinando addosso ad uno dei sequestratori. Questi s'incazzò e, all'uscita dal locale, mi colpì con un cazzotto.*

*Il trauma del sequestro restò per anni. A distanza di quasi cinquantanni ricordo ancora le ombre che vedevo percorrendo la strada che solitamente facevo per andare in campagna: ogni albero sembrava un uomo in agguato ed io gridavo per farmi coraggio e convincermi che non c'era nessuno».*

LOPEZ

## GIUSEPPE DI STEFANO A PACECO

Sprofondata in poltrona, vivacchio davanti alla Tv. Zapping. Colgo Josè Carreras in concerto dal teatro greco di Taormina. Caspita! Sono un'appassionata e mi soffermo. Ora Carreras annuncia che dedicherà una canzone a Giuseppe Di Stefano, suo grande *maestro*, che compie 80 anni. La voce tradisce emozione e affetto. Il pubblico scatta in piedi in una lunga ovazione che abbraccia insieme maestro e *allievo*. La canzone è **Malia** di Tosti, forse fra le più amate da Pippo Di Stefano. È splendida e le note corrono delicate e insinuanti mentre, sospese nell'aria, mi accompagnano indietro nel tempo.

Giugno 1982.

Il *feeling* che si era instaurato in quel periodo fra l'Amministrazione comunale di Paceco e il Teatro Massimo di Palermo aveva raggiunto il più alto livello di collaborazione. Il Massimo aveva preso a destinare alla nostra cittadina alcuni *eventi* artistico-musicali di eccezionale valenza che l'Amministrazione comunale, da parte sua, non si lasciava sfuggire per *celebrarli* degnamente al meglio delle sue capacità organizzative e ricettive. Si scatenava allora un salutare fervore ed una attesa che, da una parte, impegnava fisicamente sino allo spasimo gli organizzatori più sensibili, dall'altra accreditava una certa forma di timor panico che intorpidiva persino la mente. Ciò che puntualmente avvenne quando la segreteria particolare del Sindaco Nino Basiricò ricevette la telefonata dal Teatro Massimo per sapere se Paceco fosse disponibile ad ospitare un concerto del tenore Giuseppe Di Stefano.

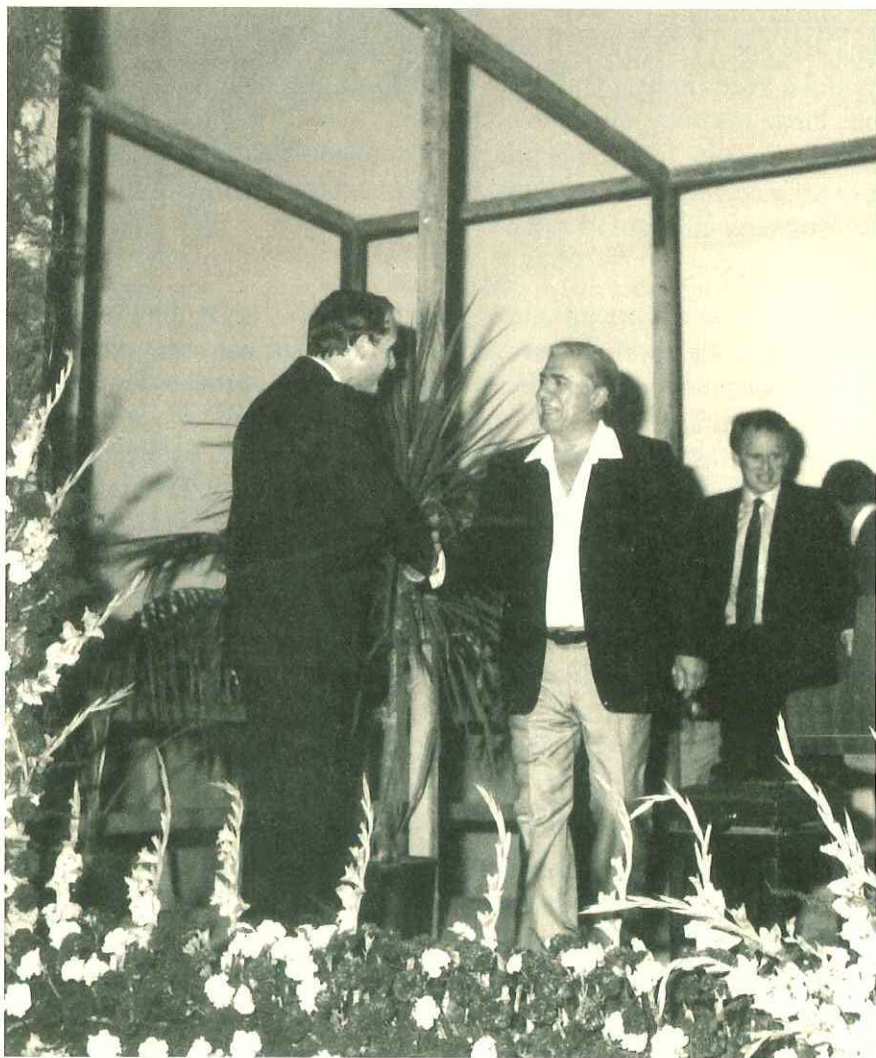
“Se siamo disponibili?”. Il Sindaco saltò su dalla sedia. “Per favore, dia subito assicurazione che siamo felici di esserlo!”.

Convulse telefonate incrociate e squilli di campanelli interni chiamarono immediatamente a raccolta nell'Ufficio del Sindaco lo staff di lavoro politico e amministrativo e lì furono decise le *strategie operative*: revisionare e accordare il pianoforte, sistemare pulire addobbare l'Arena Valenti.

“E i camerini per il Maestro, ci sono i camerini all'Arena?”. Le voci erano concitate.

“Ci sono, ci sono. Siamo calmi, però. C'è tutto. E quello che non c'è... ce lo inventeremo!”. La voce in risposta era apparentemente rassicurante per l'intraprendenza dell'affermazione, ma si capiva che l'intenzione era solo quella di trasmettere ottimismo che in verità in quel momento affogava in un mare di frenesia e di dubbi.

“E dopo il concerto che faremo?”. Già, il problema non aveva ancora sfiorato la mente in subbuglio del gruppo.



*Il tenore Giuseppe Di Stefano (al centro) con il Sindaco Nino Basiricò*



“Porteremo in Comune il Maestro Di Stefano e gli offriremo qualcosa...”.

“Magari un carrettino siciliano a ricordo”, azzardò qualcuno.

“Che? Un... carrettino siciliano? Magari penserete che Di Stefano lo metterà bene in vista nel suo studio! Ma che idea balzana vi viene in mente?”, rintuzzò un altro.

La ridda di ipotesi sull'accoglienza fu vorticosa, ma infine si trovò l'accordo e fu l'Assessore Lele Taranto che ne curò l'aspetto organizzativo e l'assetto coreografico.

E venne il momento.

Profusione di gladioli, garofani e asparago sul palcoscenico dell'Arena Valenti, pianoforte tirato a lucido, *parterre* al limite della capienza. Meravigliose piante sparse lungo le pareti laterali. Uno spicchio di luna già alta nel cielo scuro e una birba di stella luminosissima, una sola alla nostra vista, completavano la scenografia della serata. Per gli innamorati della musica e per i conoscitori della grandiosità e delle raffinatezze vocali del tenore, l'attesa era mozzafiato. Ma il fiato mozzato, nel senso propriamente fisico, credo l'avesse soprattutto il Sindaco, elegante nel gesato blu, nel momento in cui dovette salire la scaletta d'accesso al palcoscenico per presentare il grande ospite.

“Qualche giorno fa”, attaccò subito parlando a braccio, “un amico, dopo aver letto i manifesti che annunciavano la venuta a Paceco del Maestro Giuseppe Di Stefano, mi chiedeva... *ma è veramente Di Stefano... Di Stefano?* E la domanda non era peregrina perché non è facile che un'occasione simile si possa cogliere al volo così come noi abbiamo avuto l'opportunità di coglierla. Stasera, ne sono certo, vivremo una serata magnifica. Stasera avremo l'occasione di ascoltare una voce eccezionale. Sentiremo della buona musica. Vivremo sicuramente una serata irripetibile. E tutto questo grazie al Maestro Di Stefano e ai suoi collaboratori”.

L'incontenibile gioia del pubblico esplose in una ovazione, prolungata e commovente, all'indirizzo del grande tenore e lo stesso artista più tardi, in privato, ammise che tanta ammirazione, che pure coglieva dovunque andasse, l'aveva emozionato sino al batticuore.

“Ci sono platee e platee”, avrebbe detto nel sereno dopo concerto mentre passeggiavamo a Pizzolungo sulle terrazze dell'Approdo di Ulisse, lo sguardo fisso sul mare ormai buio, punteggiato qua e là di luci di barche dei pescatori al lavoro. “Ci sono platee e platee, ed io ne ho avute tante in ogni parte del mondo, ma vuoi mettere la semplicità, la sim-

patia, l'amore, la dolcezza della tua gente, del tuo paese, della tua terra? Non c'è confronto, credetemi. Stasera, davanti a questo splendido pubblico di Paceco, ho sentito che esisteva un filo sottile ma forte che mi legava a tutta la platea, alle mie radici, e un'onda di commozione mi ha reso veramente felice di avere accettato di essere qui. Stasera, credetemi, mi sono brillati gli occhi non solo d'orgoglio per tanto entusiasmo, ma anche d'amore".

E l'amore si percepiva nelle sfumature meravigliose di quella voce, ancora viva e piena, resa più scura dal tempo e perciò più dolce e palpitante, mentre cantava il suo repertorio da concerto che svariava dalle musiche salottiere di Tosti a quelle di Di Giacomo, alle raffinate romanze di un altro grande siciliano, Vincenzo Bellini, per finire con la più classica delle canzoni napoletane, *'O sole mio*, che tanti emigranti ha cullato e tenuto legati alla propria terra.

L'accompagnava al pianoforte il suo collaboratore personale, lo chiamava Johnny, che si era portato dietro dalla California, disse. Un tipo alto, allampanato, asciutto che non spiccicava una sola parola d'italiano, ma aveva un sorriso accattivante che sfruttava come biglietto da visita.

I fiori a fine spettacolo, offerti dalla piccola e timida figlia del Sindaco, chiusero la serata ufficiale in un clima saturo di emozioni e di benessere spirituale - *la musica è come una preghiera*, lessi una volta da qualche parte - lasciando in ciascuno di noi che l'avevamo vissuta la profonda sensazione che l'avremmo ricordata molto a lungo.

FRANCESCA LIGGIATO

*Ricordiamo che l'Ente Luglio Musicale Trapanese ha intestato al maestro Giuseppe Di Stefano, a riconoscimento della sua straordinaria carriera internazionale, e come illustre conterraneo, il Concorso Internazionale I GIOVANI E L'OPERA (giunto quest'anno alla sua IX edizione) che lo stesso artista onora ogni anno, in compagnia della moglie, della sua presenza nella veste di Presidente della Commissione giudicatrice, continuando a commuovere il numerosissimo pubblico sempre presente nel teatro del Polo universitario trapanese.*



## RICORDANDO QUELLA MAGICA SERATA

Quando è approdato a Paceco, il grande tenore Giuseppe Di Stefano, che avevo avuto modo di conoscere personalmente a Milano qualche anno prima, era già *ricco* di quarantacinque anni di carriera internazionale (come disse lui stesso dal palcoscenico dell'Arena Valenti), durante i quali aveva attraversato, sempre ai massimi livelli della ribalta, tutti i continenti, ricercato, invitato e conteso dai più importanti teatri del mondo.

Per una fortunosa opportunità il grande Maestro approdò a Paceco, facendoci vivere una serata particolarmente speciale, direi addirittura magica.

Per la nostra cittadina è stato un grande onore ospitare il grandissimo tenore Giuseppe Di Stefano. L'evento, giustamente, rimane scritto a lettere d'oro negli annali del Comune di Paceco e impresso, in maniera indelebile, nella mente dei melomani e di quanti amano la musica e il canto.

All'epoca il Sindaco era Nino Basiricò, il quale molto cordialmente e con calore ha ringraziato il grande tenore di aver accettato di venire a Paceco. Con pari cordialità e simpatia l'artista ha ringraziato il Sindaco e tutta la cittadinanza.

Dopo venti anni la registrazione torna alla luce e sono felice di omaggiare, dello storico documento fonografico, il Sindaco Basiricò e tutta la cittadinanza perché metto la registrazione a disposizione del pubblico che si recherà presso la Biblioteca comunale e che ne farà richiesta per l'ascolto.

Il maestro Di Stefano, oltre a cantare, man mano che il concerto prosegue annuncia con la propria voce tutti i brani che eseguirà. L'accompagnatore al pianoforte è John Dher: bravo, puntuale, sensibile, intelligente al servizio della musica nel senso più bello e onesto del termine. Accompagna il canto e tutte le intenzioni dell'interprete, rendendo alto il gradimento di chi ascolta.

In concerto, il maestro Di Stefano ha cantato:

- Arie di Vincenzo Bellini: *Dolente immagine e Vaga luna*
- Francesco Paolo Tosti: *Non t'amo più, Malia, Chanson de l'adieu, L'ultima canzone*
- Canzoni napoletane: *Pecchè, P' te vurria vasà, Guapparia,*

*O sole mio*

- Tarantella siciliana: *Abballati... abballati*
- In ricordo del tenore siculo  
americano Mario Lanza: *Be love your...*

GIUSEPPE DI MARTINO

\* \* \*



*L'arena comunale la sera del concerto del tenore Di Stefano*

## IL LAPSUS DI “MASTRU NIK”

*Mastru Nik*, *mister Nik* per i giovani, era l'anziano cameriere del “Circolo dei Civili”. Veniva così chiamato perché era stato in America e spesso parlava della sua vita da emigrante, raccontando mirabilia o, se volete, americanate con grande diletto di chi lo ascoltava. Superava se stesso quando ricordava che un'impresa di costruzione americana voleva assumerlo per la costruzione di un'opera gigantesca in un paese arabo. Non se ne fece poi nulla perché *mastru Nik* pretendeva che l'aereo, che lo doveva portare in quel paese, sorvolasse, a bassa quota, la sua cara Pa-ceco.

Nelle serate estive, dopo il tramonto, “*a cantunera ddu municipiu*” diventava, per la sua posizione arieggiata, il salotto del Circolo, che aveva sede, quasi di fronte, a piano terra del palazzo Guidotto. Al trasporto e alla sistemazione delle sedie provvedeva, a una certa ora, *mastru Nik*.

Un pomeriggio se ne stava beatamente seduto, con l'immancabile sigaretta “macedonia” fra le dita, don Nofrio De Luca. Gli facevano compagnia gli amici di sempre. Era l'ora del rientro a casa per la cena, quando si ricorda che gli manca il caffè. Chiama allora *mastru Nik*, che se ne stava davanti alla porta del Circolo, in attesa di ordini, e lo incarica di comprargli un etto di caffè da don Vito Di Blasi, che aveva la drogheria sotto la piazza. Gli raccomanda: “Digli che il caffè è di don Nofrio De Luca”. *Mastru Nik* ritira i soldi che il committente gli porge e va. Ritorna dopo un po' e consegna il pacchettino col caffè. Don Nofrio lo apre lentamente, si inebria dell'aroma, e domanda: “Gliel'hai detto che il caffè era mio?” Al che *mastru Nik* resta basito... ma subito si riprende: “Ora vado a dirglielo!”.

GASPARE CULCASI



## COME UNA VOLTA CI SI RIFORMIVA D'ACQUA

Prima che sorgessero le condutture per l'acqua, in alcune abitazioni del nostro paese vi erano dei pozzi artesiani e delle cisterne che raccoglievano l'acqua piovana.

Con l'arrivo delle piogge le prime acque venivano espulse, servivano a pulire i terrazzi; le successive venivano incanalate nelle cisterne.

Vi erano pozzi pubblici in cortili ed in angoli di vicoletti.

Alle donne - erano loro in particolare che andavano ad attingere l'acqua - succedeva che la corda lacera si liberasse del secchio lasciandolo cadere nel pozzo o nella cisterna; allora la corda, scorrendo veloce nella carrucola, trascinava il tutto giù ed il nodo si slegava liberandosi del secchio.

Non sempre si aveva la possibilità di acquistare altro secchio o altra corda.

Che fare? Si ricorreva al "*corcu*": era del tipo usato dai macellai per agganciare le frattaglie da esporre.



Tempi ormai lontani: passava l'*acqualoru*...

Il *corcu* legato alla corda si faceva roteare nell'acqua del pozzo della cisterna e quasi sempre agganciava il secchio.

In questa operazione di recupero, la persona interessata invocava San Rocco, dicendo: "*Santu Roccu, mettitilu nno corcu*", e, a recupero avvenuto, il Santo veniva ringraziato.

Se in casa non v'era la cisterna, quindi mancava l'acqua potabile, ci si rivolgeva all'acqualoro.

L'acqualoro, con la sua botte bislunga adagiata sul traino tirato dal cavallo, passava per le strade ad avvertire della sua presenza, suonava la trombetta.

Gli interessati, tenendo per i manici le giare, si avviavano per l'acquisto dell'acqua.

Ma non erano poche le donne che raccoglievano le acque tramite le *cannalate* che facevano cadere l'acqua dai tetti nella strada.

MICHELE CULCASI

\* \* \*



**L'antico chiosco in Piazza Vitt. Emanuele**  
(foto del maestro Pio Cappello, da archivio Alberto Barbata)

## PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

Ho accettato ben volentieri l'incarico di scrivere qualcosa sulla prevenzione perché sono convinto che le informazioni necessarie per ridurre il rischio di ammalarsi non sono mai sufficienti.

Negli ultimi anni è cresciuta nel nostro paese la sensibilità e l'attenzione alle problematiche, legate all'educazione sanitaria e più in generale alla salute.

Le conoscenze relative alla prevenzione di alcune malattie consentono una riduzione notevole dell'incidenza delle stesse con conseguente riduzione dei costi sanitari e sociali relativi alla cura e alla riabilitazione.

Recentemente ho partecipato ad un incontro formativo sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, molto interessante e di sicura utilità per tutti; mi sforzerò, pertanto, di riportare in questo articolo, in maniera semplice e sintetica, alcuni argomenti su cui si è discusso insieme con gli altri colleghi presenti.

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte nel nostro paese. Si manifestano principalmente nell'età adulta, ma si ritiene siano il risultato di alterazioni acquisite fin dalla giovane età, imputabili spesso ad errori di comportamento e stili di vita sbagliati.

Il nostro cuore, pur essendo considerato, in tutte le culture, il centro della vita, dei sentimenti, delle emozioni, non è altro che una pompa che ha il compito esclusivo di spingere il sangue in tutto il nostro organismo. Il cuore è un organo che è stato studiato molto bene e molto a lungo, e in questi ultimi anni la ricerca ha effettuato importanti progressi sia in campo medico che in campo preventivo.

Conosciamo la maggior parte dei fattori di rischio che possono provocare malattie cardiache e sappiamo inoltre che la correzione di questi fattori riduce, in maniera significativa, l'incidenza di tali malattie.

L'aumento del colesterolo nel sangue, l'ipertensione arteriosa, il diabete, il fumo, l'obesità e il sovrappeso, la sedentarietà sono i fattori di rischio più studiati e che si correlano frequentemente con l'insorgenza di infarto miocardico e di altre malattie vascolari.

Un ruolo importante riveste, nella genesi di alcuni fattori di rischio, l'alimentazione; abitudini alimentari malsane interagiscono con l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa, il sovrappeso e l'obesità.



I benefici di una dieta sana e bilanciata, nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, sono stati ampiamente documentata da studi epidemiologici. Chi è in sovrappeso o peggio obeso deve cercare di dimagrire, in quanto il peso eccessivo affatica il cuore e influenza negativamente la pressione arteriosa.

Bisogna convincerci che è opportuno perdere peso non solo per motivi estetici, perché magri si è più belli, ma principalmente per il benessere del nostro organismo. Chi vuole ridurre il proprio peso, prima di mettersi a dieta deve convincersi che deve modificare il proprio stile di vita, modificare il proprio modo di mangiare e accompagnare la riduzione del peso con un adeguato esercizio fisico, in modo che la riduzione della massa adiposa si accompagni alla costruzione della massa muscolare.

In generale, per perdere peso e mantenere uno stato di benessere, bisogna mangiare di meno e “alzarsi da tavola ancora con un po' di appetito”, in modo da ridurre l'assunzione giornaliera di calorie.

Durante i pasti, poi, è importante non fare altre cose quali guardare la televisione, stare al computer, leggere... perché ci si distrae e si finisce per mangiare di più.

Mangiare bene significa principalmente saper scegliere i cibi, ridurre l'assunzione di grassi di origine animale (il grasso della carne, i formaggi stagionati parmigiano e pecorino, uova, burro...), che contengono più colesterolo, e preferire i grassi di derivazione vegetale, principalmente l'olio d'oliva, che per fortuna non manca nel nostro paese. In questi anni sono stati molto rivalutati i grassi contenuti nei pesci (specie nel pesce azzurro, nel salmone...) in quanto fluidificano il sangue e riducono le affezioni vascolari.

Capisco che per molti, andando a far la spesa al supermercato e leggendo il contenuto delle sostanze nelle etichette, è difficile orientarsi in tema di grassi (grassi saturi, insaturi, polinsaturi). Per vivere sereni, senza crearsi psicosi e prevenire le malattie vascolari, è importante seguire una dieta varia ed equilibrata, consumare più pesce e meno carne, principalmente privilegiare l'assunzione di legumi, frutta, verdura fresca e condire i cibi con un buon olio d'oliva.

Questa è la cosiddetta “dieta mediterranea” in auge nel dopoguerra, usata dai nostri padri, che adesso anche gli americani stanno cercando di copiarci adottandola al loro paese.

In tema di alimentazione, poi, bisogna anche ricordare gli effetti benefici che possiede il vino rosso. Ricerche epidemiologiche, sull'incidenza delle malattie coronariche, hanno dimostrato che il vino rosso, in quanto possiede sostanze di derivazione dagli acini e presenti nella buccia ed altri elementi quali la quercetina, la catechina assorbite durante la conservazione nelle botti, possiede un'azione protettiva, cosiddetta "antiossidante" sui vasi sanguigni; cioè, in termini molto semplici, impedisce alle arterie di arrugginirsi. La dose di vino rosso da bere, per ottenere gli effetti positivi, è di due o al massimo tre bicchieri al giorno.

Uno dei fattori di rischio più importante per il cuore e la circolazione è certamente il fumo. Ho letto su una rivista che ogni dieci secondi qualcuno, da qualche parte del mondo, muore a causa del fumo. Il fumo di sigaretta contiene moltissime sostanze nocive per l'organismo; fra queste l'ossido di carbonio, il catrame, l'arsenico, che danneggiano il cuore, le arterie e i polmoni. Non sto ad elencare le malattie causate dal fumo perché sono rigorosamente riportate sui pacchetti di sigarette e i fumatori le conoscono molto bene.

Fumare accorcia la vita, e la costante assunzione di nicotina inibisce il sistema nervoso riducendo il rendimento.

Smettere di fumare dà un immediato senso di benessere, nel mangiare si apprezzano meglio i sapori, si ha maggior resistenza alla fatica, scompare la tosse mattutina e soprattutto si riduce drasticamente il rischio di ammalarsi, a prescindere da quanto a lungo si sia fumato.

La pressione alta costringe il cuore a lavorare di più provocandone un indebolimento prima del tempo, per cui chi è iperteso deve controllare spesso la sua pressione arteriosa e non deve mai smettere di prendere i farmaci per mantenerla entro i valori raccomandati dalla Organizzazione mondiale della Sanità, cioè 140/80 mmHg.

I soggetti affetti da diabete, in quanto più esposti alle malattie cardiovascolari e all'arteriosclerosi, devono avere una cura particolare del proprio corpo, mantenendo una dieta appropriata, controllando periodicamente la glicemia e assumendo regolarmente i farmaci prescritti.

La sedentarietà è un fattore di rischio di crescente importanza. E' stato ampiamente dimostrato che l'esercizio fisico fa bene al cuore in quanto riduce la pressione del sangue e il livello del colesterolo. Trenta minuti di esercizi fisici durante la settimana sono già sufficienti a ridurre l'incidenza di malattie cardiache.

Prevenire è meglio che curare; questo vecchio aforisma è sempre più che mai attuale. Se anche da oggi decidiamo di smettere di fumare, di mangiare meglio, di fare un po' di attività fisica, di avere più cura del nostro corpo con controlli medici periodici, staremo meglio in salute e il nostro cuore ci ringrazierà.

GINO MARTORANA

\* \* \*



*Paceco - Via G. Amendola e Palazzo Comunale  
in una cartolina degli anni Cinquanta*