

# IL POSTINO



V O L . 14 NO. 10

AUGUST 2016 :: AGOSTO 2016

\$2.00



## Festa di Sant Antonio da Padova



## IL POSTINO

865 Gladstone Avenue, Suite 101  
Ottawa, On  
K1R 7T4  
(613) 567-4532  
information@ilpostinocana  
www.ilpostinocanada.com

### Publisher

Preston Street Community Foundation  
Italian Canadian Community Centre  
of the National Capital Region Inc.

### Executive Editor

Angelo Filoso

### Managing Editor

Marcus Filoso

### Layout & Design

Marcus Filoso

### Web Site Design & Hosting

danrichard.com

### Printing

Winchester Print & Stationary

### Special thanks to These contributors for this issue

Giovanni, Antonio Giannetti, Angelo  
Filoso,

### Photographers for this issue

Angelo Filoso, Rina Filoso,  
Giovanni, Rocco Petrella,

### Submissions

We welcome submissions, Letters, articles,  
story ideas and photos. All materials for  
editorial consideration must be double  
spaced, include a word count, and your  
full name, address and phone number. The  
editorial staff reserves the right to edit all  
submissions for length, clarity and style.

### Next Deadline

August 22, 2016

Il Postino is a publication supported by  
its advertisers and sale of the issues. It  
is published monthly. The opinions and  
ideas expressed in the articles are not  
necessarily those held by Il Postino.

A Reminder to all advertisers. It is your  
responsibility to notify us if there are  
any mistakes in your ad. Please let us  
know ASAP.

Otherwise, we will assume that all  
information is correct.

### Subscription rates

In Canada \$20.00 (includes GST) /year.  
Foreign \$38 per year.

©Copyright 2016 Il Postino.

All rights reserved.

Any reproduction of the contents is strictly  
prohibited without written permission from  
Il Postino.

CUSTOMER NUMBER: 04564405  
PUBLICATION AGREEMENT  
NUMBER: 40045533

## L'Orto: croce e delizia degli italiani

Coltivare frutta e verdura in città, dando vita sui propri balconi, o nel proprio backyard a un mini-orto è uno degli hobby più in voga negli ultimi anni, perché regala colori, profumi e la soddisfazione di consumare qualcosa di fresco che si è visto crescere.

È anche un modo divertente e intelligente di arredare l'esterno delle proprie case, richiedendo una spesa minima e poche cure.

Ma vediamo come si crea un orticello.

Solo pochi accorgimenti ed ecco che l'orto prende forma.

Innanzitutto, se possibile, orientarlo verso sud per garantirgli più ore di sole.

Ma quali sono i tempi giusti per le colture e cosa coltivare?

Con la primavera la natura si risveglia dal sonno invernale, quando tutto è coperto di neve e ghiaccio, tingendosi di colori vivaci.

Se si ha voglia di coltivare qualcosa, si può scegliere fra ortaggi, come ad esempio insalate, pomodori, melanzane, zucchine, oppure piante aromatiche come il timo, la menta, la salvia, il rosmarino, il prezzemolo o il basilico, e infine anche i frutti di bosco.

Ci sono, però, altre piante

coltivabili solo in autunno come cavoli, verze e broccoli o fave e piselli, se la stagione è piuttosto fredda. Provate a piantare qualche pianta di limone; il giallo dei frutti lo renderà più luminoso e allegro.

L'ABC del nostro orto in casa

Quali vasi usare? Ideali sono i vasi di terracotta, perché lasciano traspirare le radici e sono senz'altro più belli di quelli in plastica, anche se meno maneggevoli. Per le insalate scegliere vasi rettangolari e bassi, per le piante a fusto più alto (come i pomodori) vasi profondi 40-50 cm. Le erbe aromatiche possono essere coltivate in vasetti da appendere con dei portavasi. Per la preparazione dei vasi occorre dell'argilla espansa o del ghiaietto da sistemare sul fondo per evitare il ristagno dell'acqua. Si aggiunge poi il terriccio universale da giardinaggio con un 10% di sabbia, che serve a renderlo più soffice, infine si mettono i semi e le pianticelle. È importante annaffiare regolarmente, ma senza esagerare. Per concimare preferire i prodotti biologici, come il terriccio di lombrico. Togliere le erbacce all'occorrenza e prevedere gli stessi interventi antiparassitari come per l'orto classico. Tutto l'occorrente è disponibile nei centri di giardinaggio.

Avete mai pensato che potete realizzare anche un orto all'interno di casa vostra per la stagione più fredda?

Vediamo come. In vasi di dimensioni più ridotte si potranno coltivare piante di taglia bassa come erbe aromatiche, rucola, lattuga, zucchine e pomodori nani, peperoncino e fragole. Importante sarà l'esposizione alla luce, ma anche l'impiego di lampade a LED per creare un micro-clima da serra. I più creativi conferiranno un tocco di originalità all'arredo, coltivando le erbe aromatiche in barattoli di vetro, da posizionare vicino alle finestre.

E, dopo tutto questo simpatico lavoro, vedrete che le vostre verdure, oltre a essere più sane, saranno anche più buone, perché verranno fuori dall'amore delle vostre mani. ©

di Anna Maria Morrone



## Il Postino is looking for writers...

- write about your community, memories, opinions or tell us a story
- Write in English, Italian or French
- Send your articles and ideas to

[ilpostinocanada@gmail.com](mailto:ilpostinocanada@gmail.com)

[www.ilpostinocanada.com](http://www.ilpostinocanada.com)



### SUBSCRIPTION / ABBONAMENTO

- Yes, I want to subscribe to twelve issues of **Il Postino**  
*Sì, vorrei abbonarmi a Il Postino per 12 numeri*
- \$20.00 Subscription Canada / Abbonamento Canada
- \$38.00 Subscription Overseas / Abbonamento Estero

I prefer to pay by: / *Scelgo di pagare con:*

- cash / *contanti*  cheque / *assegno*
- money Order / *vaglia postale*

Name and Surname: / *Nome e cognome:* \_\_\_\_\_

Street: / *Via:* \_\_\_\_\_ Postal Code: / *Cp.:* \_\_\_\_\_ City: / *Città:* \_\_\_\_\_ Province: / *Provincia:* \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

To / *intestato a:* Preston Street Community Foundation Inc., Suite 101 Gladstone Avenue 865, Ottawa, Ontario K1R 7T4

# CI VEDIAMO A FERRAGOSTO

(... let's meet at Ferragosto)  
for a spectacular dinner and dancing event  
with a **chef** directly from Italy !!!

## 2016

**\$ 55**

**12 AGOSTO 2016  
SALA SAN MARCO  
ORE 19.00**

**FOR TICKETS:  
613.324.7533**

**Circolo Sociale  
di Ottawa  
ItaliaUnita**

**Antipasti:**

- Salmone marinato
- Finocchio all'arancia
- Crostini salsiccia e stracchino
- Gamberi, rucola e grana

**Primi:**

- Lasagna bianca con salsiccia, pesto e funghi
- Risotto ai frutti di mare

**Insalatina estiva**

**Secondi:**

- Medaglioni di maiale in salsa
- Calamari ripieni

**Contorni:**

- Verdure miste grigliate

**Dessert:**

- Cheesecake con crema pasticcera e crema al cioccolato
- Panna cotta ai frutti di bosco



*Open, Monday through Friday for lunch  
and every night for dinner*

# *Giovanni's* *Ristorante*

362 PRESTON STREET  
OTTAWA, ONT. K1S 4M7

TEL: (613) 234-3156  
[www.giovanis-restaurant.com](http://www.giovanis-restaurant.com)

# Estate, è tempo per rimettersi in sella

Con la bella stagione si rispolvera la bicicletta per godere delle gite open air o anche per andare al lavoro. Ecco come prepararla e i suggerimenti sulla sicurezza

Spostarsi, mantenersi in forma a impatto zero, assaggiare momenti di felicità allo stato puro.

Questa è la bicicletta, che con la bella stagione torna a essere protagonista delle nostre giornate.

Dopo un lungo inverno canadese, non c'è nulla di meglio che rispolverare la nostra bicicletta, rimetterla in seso e ripartire di gran lena.

E' tutta salute !!!

Secondo alcuni studi, pedalare per andare al lavoro o per fare una gita è una delle attività più benefiche e salutistiche che si possano sperimentare: oltre a contribuire al mantenimento della forma fisica, la bici è un mezzo che stimola la mente a osservare le cose

da una prospettiva diversa ed è un importante strumento di condivisione di esperienze positive per tutta la famiglia. Per rimettersi in sella e pedalare con la bella stagione, è bene seguire alcuni accorgimenti.

Eccoli.

“Ultime operazioni prima di salire in sella: verificare che i cerchi girino correttamente e stringere tutti i bulloni. Via!”

Preparare la bici: si parte con la pulizia: una bici pulita ha un coefficiente di resistenza aerodinamica migliore.

Prima è opportuno sgrassare la catena, la trasmissione e i punti in cui la polvere si è indurita; poi con uno straccio inumidito con acqua e sapone di Marsiglia, si ripassa tutta la bici. Infine una bella risciacquata!

Con un lubrificante a base neutra (vaselina, oli siliconici), passare attentamente le parti in movimento della bici: catena, deragliatore, cavi dei freni, steli delle forcelle e snodi del cambio.



Infine controllare le condizioni degli pneumatici (cambiarli se consumati, o gonfiarli), della dinamo, della catena (che non deve oscillare verticalmente per più di 1 cm) e dei freni (ripulendo i pattini o le pastiglie e tendendo i cavi).

Ultime operazioni prima di salire in sella: verificare che i cerchi girino correttamente e stringere tutti i bulloni. Via!

In strada: cosa non deve mancare. Ricordando di rispettare sempre il codice della strada, è meglio non circolare in bici con la musica nelle orecchie, che rischia di isolare troppo il ciclista dai rumori esterni e impedire di avvertire in tempo i

pericoli. Inoltre non devono mai mancare un piccolo kit di riparazione (pompa, mastice, cacciavite e chiavi) e la catena con lucchetto.

Consigli per la sicurezza

Oltre al traffico, i rischi maggiori per i ciclisti si verificano in caso di pioggia. Ecco come farvi fronte: indossare sempre casco e giacca catarifrangente; tenersi a distanza di sicurezza dai mezzi pesanti, che a causa degli angoli ciechi rischiano di non vedervi, specie negli incroci. Abbassare la velocità: il modo migliore per ridurre i rischi. Scegliere traiettorie ampie in curva, per piegare la bici il meno possibile. Evitare rotaie e linee segnaletiche: con la pioggia diventano scivolose. Frenare gradualmente, con piccoli colpi continui e con tutte e due le leve. Montare i parafranghi, che siano il più possibile estesi. Regolare la pressione delle gomme: con la pioggia devono essere un po' più sgonfie del solito, per un grip migliore. Una volta a casa, pulire la bici e lubrificare la trasmissione, per evitare l'usura. ndr// AMP

A cura di Angela Maria Pirozzi

## Muhammad Ali, leggenda del pugilato

Aveva 74 anni e da anni era malato di Parkinson

Sono troppo giovane per aver avuto la fortuna di conoscere Cassius Clay, ma non abbastanza per aver sentito parlare delle sue gesta sportivamente epiche, da mio padre.

Purtroppo, nella notte del 4 giugno, ci ha lasciati anche lui: è morto Muhammad Ali, leggenda del pugilato mondiale.

Aveva l'età di 74 anni e da qualche tempo era ricoverato a Phoenix in Arizona per problemi respiratori.

Le sue condizioni erano state subito definite critiche.

Purtroppo, la salute del campione era peggiorata da quando gli diagnosticarono il morbo di Parkinson nel 1984, quando aveva 42 anni.

Cassius Clay, aveva lasciato la boxe nel 1981, dopo aver vinto 3 volte il titolo mondiale dei pesi massimi e dopo l'oro olimpico a Roma nel 1960 (era il tempo, in cui, come forma di protesta verso l'apartheid nel suo Paese, aveva gettato la sua medaglia nel fiume).

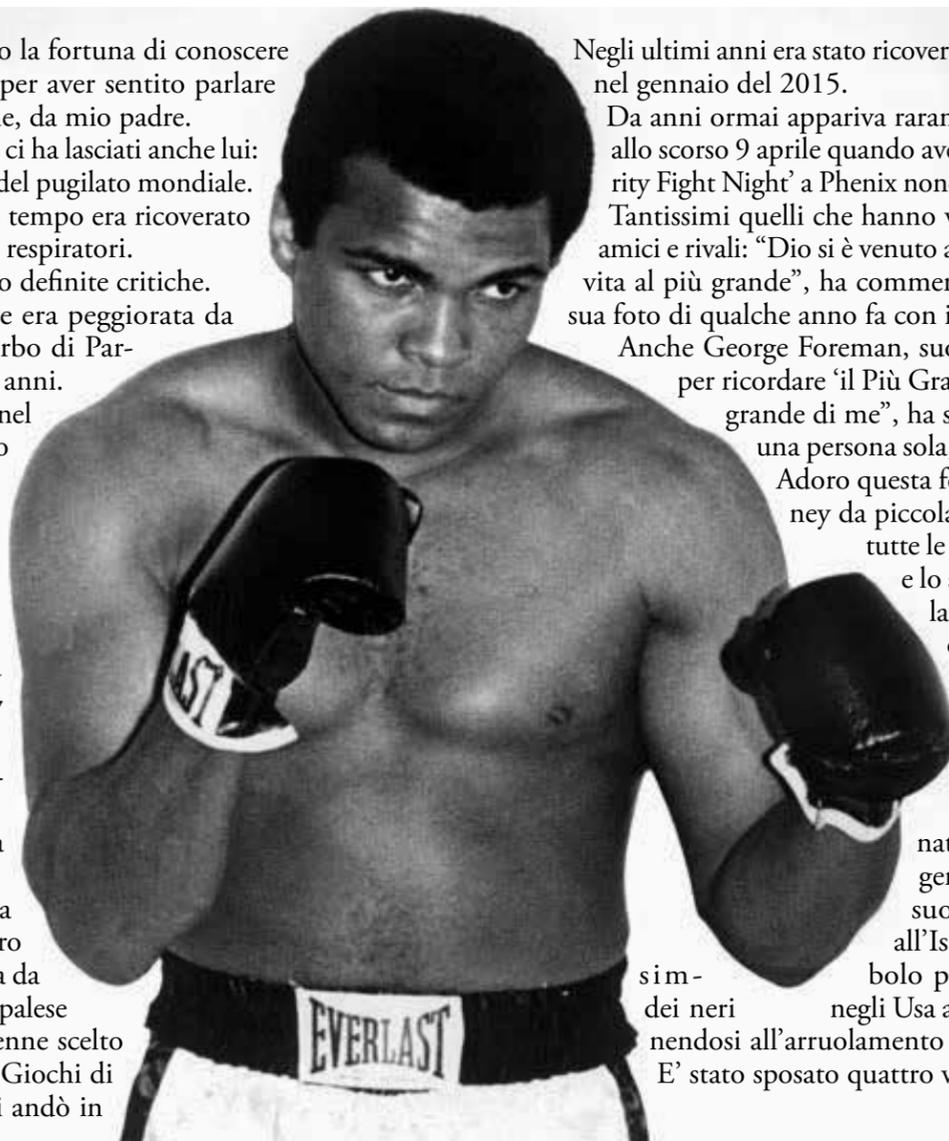
Dei suoi 61 incontri disputati, Clay vanta un record di 56 vittorie, 37 delle quali per KO.

Solo una volta nella sua lunga carriera, ha perso per KO.

La sua prima vittoria è stata quella contro Sonny Liston nel 1964.

Tuttavia, fuori dal ring la sua lotta più massacrante è stata quella contro il Parkinson, il morbo di cui soffriva da

32 anni. La sua malattia venne resa palese al mondo nel 1996, quando Ali venne scelto per accendere la torcia olimpica ai Giochi di Atlanta e il tremore delle sue mani andò in mondovisione.



Negli ultimi anni era stato ricoverato in ospedale più volte; l'ultima nel gennaio del 2015.

Da anni ormai appariva raramente in pubblico, l'ultima risale allo scorso 9 aprile quando aveva voluto partecipare alla 'Celebrity Fight Night' a Phenix nonostante le enormi difficoltà fisiche. Tantissimi quelli che hanno voluto commemorarlo sui social, amici e rivali: "Dio si è venuto a prendere il suo campione. Lunga vita al più grande", ha commentato Tyson postando anche una sua foto di qualche anno fa con il campione.

Anche George Foreman, suo storico rivale, ha scelto i social per ricordare 'il Più Grande': "Se ne è andata la parte più grande di me", ha scritto. "Io, Frazier e Ali eravamo

una persona sola, una parte di me se n'è andata". "Adoro questa foto di mio padre e mia figlia Sidney da piccola! Grazie per tutto il tuo amore e

tutte le tue attenzioni. Sento il tuo amore e lo apprezzo", ha scritto invece Laila, la figlia maggiore del pugile poche ore prima della morte del padre.

Poco dopo ha invece postato un'altra foto in cui compare sul ring insieme al campione.

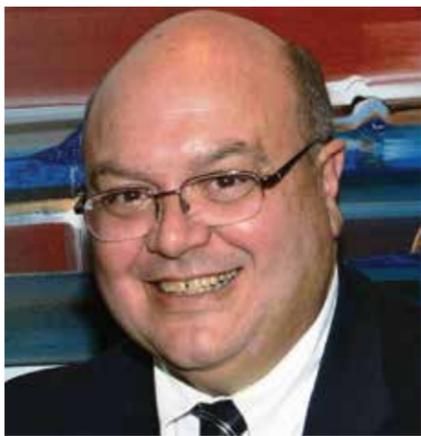
Muhammad Ali, all'anagrafe Cassius Marcellus Clay Jr, era nato a Louisville, in Kentucky, il 17 gennaio 1942. Nel 1964 cambiò il suo nome dopo essersi convertito all'Islam. Negli anni '60 divenne un

sim-bolo per il movimento di liberazione negli Usa anche per sfidato il governo opponendosi all'arruolamento nell'esercito per motivi religiosi. E' stato sposato quattro volte ed era padre di nove figli.

A cura di Giorgio Giannetti

[www.ottawaitalians.com](http://www.ottawaitalians.com)

## FEDERAZIONE NAZIONALE DEGLI ITALO-CANADESI la voce nuova degli Italiani in Canada



On June 14, 2016 leaders of the Italian Community within the National Capital Region have appointed their first President of the National Federation of Italian Canadians (NFIC), Mr. Luciano Bentenuto, who was given the mandate to unite all Italian Canadians living in Canada for the common purpose of maintaining the Italian traditions, culture and language. The NFIC will dedicate its operations to support local initiatives that will benefit all Italian Canadians on the National and International

levels. Its mission is supported through four main pillars in which the NFIC will dedicate its efforts in assisting individuals, groups and organizations within Canada in promoting the Italian Heritage through educational programs, the integration of Italian culture & Arts within the multicultural realm in Canada, the enhancement of business opportunities that promote Italian business owners and operators that sell Italian products and/or services in Canada and abroad while contributing in developing a united communication conduit that will ensure that Italo-Canadians can exchange information throughout Canada and abroad. The NFIC acknowledges the existence of well established community entities all over Canada and its intention is to build relationships with all of them with the distinction that the NFIC will not be the voice of Italo-Canadians but rather will be the conduit to have their voices heard locally, regionally and nationally. Knowing the President: Who is Luciano Bentenuto

Mr. Bentenuto is the son of Corrado Osvaldo Bentenuto from Torre De' Passeri in Abruzzo and Concetta Di Vello from San Valentino also from the region of Abruzzo. A Criminologist by profession, Mr. Bentenuto has spent over 30 years of his career within the realm of Law Enforcement. He is presently a member of the Canadian Association of Chiefs of Police and Heads the Security Services for the Courts Administration Service of Canada as their Director General & Departmental Security Officer, which regroups the Federal Court of Appeal, the Federal Court, the Court Martial Appeals and the Tax Court of Canada.

Mr. Bentenuto's career was composed of various assignments that allowed him to work all over Canada in very high profile and sensitive criminal related matters. His Expertise was recognized at various levels nationally and internationally receiving the Commissioners Commendation for his work within the field of Intelligence. Throughout his career Mr. Bentenuto received several accolades, including the Governor General's Medal of Honour for his Exemplary Service within the realm of law Enforcement. Certified as a Gang Specialist from the National Gang Research Institute in Chicago, Mr. Bentenuto expertise was recognized within the Organization of Americas States (OAS) as a subject matter expert in Transnational Organized Crime. In addition, Mr. Bentenuto represented Canada at the G8 Summit as a subject matter expert on radicalisation within the prison system & terrorism. He continues to be in demand Nationally and Internationally where he continues to lecture in various venues such as Universities, Police Academies and other community functions related to the field of Intelligence and law Enforcement.

Finally Mr. Bentenuto is also actively involved in the community with his volunteer work with organizations such as Children Now in which he dedicates his time to helping children deal with gang related issues, bullying and intimidation. However, what stands out is the way Mr. Bentenuto continuously sets the trend for Italian Canadians. In fact, Mr. Bentenuto was the first Italian Canadian to become president of the Professional Criminologist Association of Quebec, the first Italian Canadian to be seconded by the Correctional Service of Canada to the Criminal Intelligence Service to lead the National Gang portfolio, the first Italian Canadian to become the Departmental Security Officer for the Courts Administration Service of Canada, the first Italian Canadian to receive the Dean Martin Award in Abruzzo and now the first Italian Canadian to be the President of the National Federation of Italian Canadians.

This alone is a testament that Mr. Bentenuto has never shied away from breaking new grounds, demonstrating a courageous characteristic within his personality. More importantly, his leadership has influenced people, organizations, communities in many ways and the one constant in Mr. Bentenuto's career is that he has dedicated his whole life to serving protecting the public.

So, welcome Mr. President!

The Italian community is happy to have an exemplary citizen such as you that has learned to maintain the Italian roots while embracing all the Canadian values that motivated Italian immigrants to choose this beautiful country.

FINALMENTE LE VOCI DEGLI ITALIANI SARANNO ASCOLTATE  
Il 14 giugno 2016 i leader della Comunità italiana, all'interno della National

Capital Region hanno nominato il primo Presidente della Federazione Nazionale degli Italo-Canadesi (FNIC), il Dr. Luciano Bentenuto, al quale è stato conferito il mandato di riunire tutti gli Italo-Canadesi residenti in Canada con l'obiettivo comune di mantenere la tradizione, la cultura e la lingua italiana. La FNIC dedicherà il suo operato al supporto delle iniziative locali, delle quali beneficeranno tutti gli Italo-Canadesi a livello nazionale ed internazionale. La "mission" della Federazione sarà sostenuta da quattro pilastri principali ai quali la FNIC dedicherà i suoi sforzi, con il compito di assistere i singoli, i gruppi e le organizzazioni presenti in Canada nella promozione del patrimonio culturale italiano, attraverso programmi educativi, attraverso l'integrazione della cultura e dell'arte italiana nell'ambito del multiculturalismo canadese e attraverso la valorizzazione delle opportunità di business promosse dagli imprenditori italiani e da coloro che operano con prodotti e/o servizi italiani in Canada e all'estero; si contribuirà così allo sviluppo di un sistema di comunicazione integrata che consentirà a tutti gli Italo-Canadesi di scambiarsi ogni informazione, sia in Canada che all'estero. La FNIC riconosce l'esistenza di tutti gli enti comunitari aventi sede in tutto il Canada e la sua intenzione è quella di sviluppare rapporti di collaborazione con essi, con la differenza che la FNIC non sarà la voce degli italo-canadesi, ma piuttosto rappresenterà la possibilità per loro di essere ascoltati a livello locale, regionale e nazionale.

Conosciamo il Presidente. Chi è Luciano Bentenuto

Luciano Bentenuto, di origini Abruzzesi, è figlio di Corrado Osvaldo Bentenuto (di Torre De' Passeri in provincia di Pescara) e di Concetta Di Vello (di San Valentino d'Abruzzo).

Criminologo di professione, il Dr. Bentenuto ha trascorso oltre 30 anni della sua carriera nell'ambito delle Forze dell'ordine. Attualmente è Membro dell'Associazione Canadese dei Capi della Polizia, nonché a Capo dei Servizi di Sicurezza nel ruolo di Direttore Generale e Funzionario Ufficiale della Sicurezza Dipartimentale del Servizio dell'Amministrazione delle Corti del Canada (Courts Service Administration of Canada) che raggruppa nel suo ambito, rispettivamente la Corte Federale di Appello, il Tribunale Federale, la Corte Marziale d'Appello e la Corte Fiscale del Canada.

Nel corso della sua carriera, Luciano Bentenuto ha ricoperto vari incarichi che gli hanno consentito di lavorare in posizioni di vertice, in tutto il Canada, in ambienti sensibili legati alla lotta alla criminalità. La sua brillante esperienza è stata riconosciuta a tutti i livelli, nazionali e internazionali, portandolo a ricevere encomi ufficiali per il lavoro svolto nell'ambito dei Servizi Segreti. Durante la sua carriera Luciano ha ricevuto numerosi riconoscimenti, tra cui la Medaglia d'Onore del Governatore Generale, per il servizio esemplare svolto nel settore delle Forze dell'ordine.

Luciano Bentenuto è stato riconosciuto dal National Institute Gang Research di Chicago, come Specialista nello studio delle "Gang", e la sua competenza come un esperto in materia di criminalità organizzata internazionale, è stata attestata anche dalla Organization of Americas States (OAS). Ultimamente, Luciano ha rappresentato il Canada in occasione del vertice del G8 come un esperto in materia di radicalizzazione all'interno del sistema carcerario e sul terrorismo. Continua a essere richiesto, a livello nazionale e internazionale, come relatore di conferenze in diversi settori come università, accademie di polizia e le altre funzioni sociali legate al settore della Intelligence e delle Forze dell'ordine.

Infine, possiamo dire che Luciano Bntenuto è particolarmente attivo nella sua comunità con l'opera di volontariato in organizzazioni come "Children Now" a cui dedica gran parte del suo tempo libero per aiutare i bambini e gli adolescenti ad affrontare le questioni legate alle bande, al bullismo e alla intimidazione. Tuttavia, ciò che colpisce è il modo in cui il Luciano è riconosciuto tra gli Italo-Canadesi. Infatti, Luciano è stato il primo Italo-Canadese a diventare Presidente dell'Associazione dei Criminologi Professionisti del Quebec; il primo Italo-Canadese ad essere distaccato dal Correctional Service of Canada al Servizio di Intelligence Criminale per dirigere il Dicastero delle Gang Nazionali; il primo Italo-Canadese a diventare Funzionario Ufficiale della Sicurezza Dipartimentale del Servizio dell'Amministrazione delle Corti del Canada (Courts Service Administration of Canada), il primo Italo-Canadese a ricevere, in Abruzzo, il Premio "Dean Martin" e, da oggi, il primo Italo-Canadese ad aver risoperto il ruolo di Presidente della Federazione Nazionale degli Italo-canadesi.

Già di per sè, questo, attesta che Luciano Bentenuto non ha mai evitato di esplorare nuovi ambiti, dimostrando di avere grande coraggio e un carattere fortemente motivato. Ancora più importante, la sua guida ha influenzato le persone, le organizzazioni, le comunità in molti modi, ma l'unica costante nella sua carriera è che Luciano ha dedicato tutta la sua vita a servire e a proteggere le persone.

Benvenuto, allora, Presidente!

La comunità italiana è felice di avere un cittadino esemplare come te che ha imparato a mantenere salde le proprie radici italiane nello stesso momento in cui abbraccia tutti quei valori canadesi che sono stati il motivo per gli immigrati italiani per scegliere questo paese straordinario.

**A cura di Luciano Bentenuto**

**LA ROMA**  
*Since 1962*

**WINE. DINE. TAKE OUT**

430 PRESTON ST.

[www.laromaottawa.com](http://www.laromaottawa.com)  
 613.234.8244

*Celebrating* 1981-2016  
**35 years**




**Trattoria Caffé Italia**  
 The Heart of Little Italy



254 Preston Street (at Gladstone) **613-236-1081** | [www.trattoriaitalia.com](http://www.trattoriaitalia.com)

[www.ottawaitalians.com](http://www.ottawaitalians.com)

# IL POSTINO



V O L . 14 NO. 10

AUGUST 2016 :: AGOSTO 2016

\$2.00

## Italy Day on Parliament Hill Ottawa



## Cena in onore del Comune di Montelapiano



489 Preston Street  
Ottawa, Ontario  
K1S 4N7



1 Block North of Carling Avenue



Casual, Formal  
Corporate Wear



Wedding  
Dresses



House Hold  
Items



Alterations

# IL POSTINO



V O L . 14 NO. 10

AUGUST 2016 :: AGOSTO 2016

\$2.00



## Settimana Italiana 2016





# WE BUY GOLD, DIAMOND RINGS AND WATCHES.

WE PAY TOP DOLLAR  
FOR YOUR FINEST

**JEWELRY  
DIAMONDS  
& WATCHES**



372 BANK STREET  
(613) 789 9090

**1 COME TO OUR  
DOWNTOWN LOCATION**

**2 GET CASH  
FOR YOUR GOLD!**

**3 DONE!  
NO MAILING OR WAITING!**



# Una montagna da scalare

Un incidente stradale. E l'esistenza di Luca Panichi cambia all'improvviso. Il sogno di diventare campione di ciclismo sfuma, e si tramuta nella determinazione a tagliare i nuovi traguardi che la vita gli impone.

Luca Panichi, perugino di Magione, sognava la strada, il Giro d'Italia e il Tour de France. A 8 anni era già in sella. Lui che viveva, ma non venerava il suo sport: il ciclismo. Proprio lui che al liceo si portava da casa spaghetti, olio e parmigiano, da consumare durante la lezione perché una volta suonata la campanella c'era l'allenamento. Un sogno, quello del giovane Luca, infrantosi durante la gara a cronometro d'apertura del Giro dell'Umbria, la «sua» Umbria.

Era il 18 luglio 1994. La maglia portava l'effigie della Penna Fioriti: una delle squadre più forti della categoria dilettanti, l'anticamera del professionismo.

La salita scorreva veloce sotto i tubolari, in direzione San Martino al Cimino (VT). Luca era solo. Una gara a cronometro, contro il tempo, contro se stessi. E poi l'incontro con il destino: una macchina lanciata in senso opposto. E l'inevitabile impatto, violentissimo. La diagnosi? Spietata: frattura della seconda vertebra cervicale, lesione midollare incompleta all'altezza della sesta e della settima vertebra cervicale. La vita strappata alla morte sul colpo, solo grazie alla bravura dei soccorritori e del personale medico dell'ospedale di Perugia, ma con un conto pesante da pagare: danno neurologico e conseguente immobilità delle gambe, dei muscoli del tronco e delle mani. Una vita costretta sulla carrozzina tra i paradigmi che cambiano e gli stereotipi della

gente. Tutto sbagliato, tutto da rifare, dopo diciassette anni in compagnia della sua bicicletta. E invece...

La passione per il pedale «Da bambino – racconta Panichi – ero pignolo e attento al rispetto delle regole quando giocavo, ma allo stesso tempo ero una persona animata dalla voglia di conoscere ed esplorare il mondo attorno a sé, la diversità delle persone. Con il ciclismo ho cominciato all'età di 8 anni per via della passione che si respirava in famiglia. Mio zio correva, papà Valter tifava Moser. Uno dei ricordi più belli che conservo di lui è legato alla Milano-Sanremo, vinta dal campione trentino nel 1984. Eravamo in ginocchio davanti alla televisione in trepidante attesa mentre Francesco era in fuga, da solo, verso il traguardo. Lo sport e la famiglia hanno contribuito a formare il mio carattere. Il ciclismo mi ha messo in relazione ogni giorno con persone diverse, e quindi, fin da subito, posso dire di essermi allenato anche per diventare cittadino del mondo. La mia famiglia non metteva mai il risultato al primo posto, ma la gioia. Ho avuto l'occasione di vivere la passione per lo sport al meglio, condividendola con altre persone. Più di qualche volta, al ritorno dalle gare, ci si fermava a festeggiare alle sagre, a prescindere dall'ordine d'arrivo». Famiglia, ciclismo e tanta passione. Quella sana, quella vera, quella che rapisce e porta il bambino Luca Panichi a diventare un promettente ragazzo-ciclista fino a quel 18 luglio 1994, in salita verso San Martino al Cimino.

La corsa della vita La riabilitazione come punto di partenza. Cinque anni per risorgere e continuare a vivere. «La mia situazione era grave – aggiunge Luca – ma, grazie alle esperienze maturate nel corso di tante stagioni agonistiche, posso dire di aver recuperato molto di più rispetto a una persona sedentaria, a parità di condizione. L'atteggiamento mentale ha fatto la differenza. L'atleta non si sente mai arrivato. Vive sempre una condizione di "sospensione" che lo porta a voler migliorare, giorno dopo giorno, la sua prestazione. Questa condizione mi ha permesso di intercettare le migliori risorse umane che mi hanno condotto a seguire un percorso riabilitativo efficace. Tra queste risorse, il dottor Luca Papavero ha giocato un ruolo chiave: a seguito di un delicatissimo intervento chirurgico avvenuto in Germania, ho potuto stabilizzare la mia situazione neurologica scongiurando la perdita dell'abilità manuale».

Quattro mesi di convalescenza, e l'Amore che bussa alla porta. Luca risponde, e apre il suo cuore ferito all'incontro con una ragazza tedesca. «Un'esperienza fondamentale per il recupero dell'autostima. Sono tornato a sentirmi bene con me stesso. Questa ragazza oggi non fa più parte della mia vita, ma conservo un ricordo particolare del periodo passato in Germania. La storia si è conclusa perché avremmo dovuto rinunciare ad aspetti importanti delle nostre vite: lei al lavoro, nell'eventualità di un trasferimento in Italia e, nel mio caso, agli studi universitari presso la facoltà di Scienze Politiche dell'Università di Perugia, e al percorso riabilitativo».

Nel frattempo è l'intera comunità di Magione a promuovere varie attività volte alla raccolta di fondi per sostenere la famiglia e il giovane Luca. Anche il mondo del ciclismo si muove: l'ultima tappa della Tirreno-Adriatico, famosa corsa riservata ai professionisti, parte proprio da casa Panichi con le squadre e i loro atleti che donano quanto possono per aiutare il collega. «In questa occasione, in risposta ai giornalisti che titolarono "tragedia al Giro dell'Umbria", dissi che la vera tragedia era stata la morte di Fabio Casartelli (ciclista italiano deceduto al Tour de France il 18 luglio 1995, lungo la discesa del Portet-D'Aspet, ndr), perché l'opportunità di vivere la

sfida della vita altro non è se non la vera bellezza che ogni uomo è chiamato ad ammirare».

Papà Valter che se ne va nel '99 dopo aver riprodotto in casa una vera palestra riabilitativa per aiutare il figlio, è una nuova occasione per non fermarsi di fronte al dolore. Luca si prende le proprie responsabilità, e va a lavorare presso l'ufficio amministrativo di un grande magazzino per pagarsi gli studi e acquisire indipendenza. «Ho atteso quattordici anni il risarcimento dell'incidente per via di una trafila giudiziaria che si deve ancora concludere, ma è stato un bene che la somma a me destinata non

sia arrivata subito, perché così non ho avuto tempo per adagiarmi, e sono stato costretto a reagire. Mi sono laureato nel 2005 con 110 e lode. Poi è venuto il matrimonio, un master in consulenza e comunicazione politica, e le scalate in carrozzina».

Ogni ostacolo è un'opportunità

«Il ciclismo mi ha sempre insegnato a vivere il limite come una rampa di lancio per raggiungere un nuovo traguardo. Quando sei coinvolto in una caduta, ti devi rialzare. Nello sport come nella vita. Quando non ottieni il risultato desiderato, lavori per ottenerlo. È questo meccanismo compensativo che sostiene la mia vita, in particolare dopo l'incidente. Grazie a tale prospettiva, non ho abbandonato la passione per questo sport, e così ho iniziato a percorrere le salite, che prima facevo in bicicletta, in compagnia della mia carrozzina che è sempre la stessa. È importante questo aspetto per una persona disabile. Cambiare carrozzina a seconda dell'attività svolta, significherebbe rimarcare quella differenza fisica che lo divide da una persona normodotata».

La svolta arriva il 27 maggio 2009 durante la 17ª tappa del Giro d'Italia: la Chieti-Blockhaus. David, fratello gemello di Luca, è invitato in televisione al programma «Processo alla Tappa» per diffondere la conoscenza dell'importanza della pratica del ciclismo per le persone diabetiche. Luca lo accompagna e decide di percorrere gli ultimi cinque chilometri della salita finale spingendo le ruote della sua carrozzina. Un gesto insolito che cattura l'attenzione della gente. Gli spettatori segnalano l'impresa ai conduttori Rai. A 100 metri dal traguardo, le telecamere indugiano sullo scalatore in carrozzina, e la folla applaude con entusiasmo. Il limite come punto di partenza per una nuova sfida: Luca decide così di scalare, ogni anno, un arrivo in salita del Giro d'Italia. Tonale nel 2010, Großglockner nel 2011, Stelvio nel 2012, Tre Cime di Lavaredo nel 2013, Zoncolan nel 2014, Colle delle Finestre e Sestriere nel 2015.

Quattro, cinque allenamenti la settimana nel dopo lavoro, il più delle volte la sera, per finire a notte inoltrata alle porte dell'alba. Su e giù per le colline. Il gesto sportivo che diventa un messaggio ecumenico, e non un atto di penitenza. «Le persone che mi osservano durante una scalata, i primi cinque minuti non applaudono. Mi guardano, non capiscono, sono perplesse. Vedono la carrozzina e, di conseguenza, l'handicap. Dicono a loro stesse: "Cosa sta succedendo? Questa persona è folle!". Subito dopo, però, capiscono che il gesto è divertente ed è possibile, e che mi accompagna una positiva sofferenza da non confondere con il patimento. Le barriere vengono infrante. I limiti si spostano. Non è il risultato che conta, ma la credenza che si dà al gesto sportivo. Abbiamo tutti uno "Stelvio interiore" da scalare. Ciò che conta lungo la salita, qualsiasi essa sia, è l'atteggiamento con il quale affrontiamo ogni metro del percorso. È la persona che diventa protagonista di fronte alle difficoltà dell'esistenza. Ogni ostacolo, ogni imprevisto diventa così parte naturale della corsa più bella: quella della vita!».

di Giovanni Bettini – a cura di Antonio Giannetti



# OTTAWA O MURANO ?

Un piccolo laboratorio nel cuore di Richmond Rd., ricrea le atmosfere della nostra splendida Murano: tutto da visitare

- Ottawa, 14 maggio 2016 - E' stata una piacevole esperienza quella fatta, sabato scorso, con il mio amico Renato Bonacin.

Era già da qualche giorno che mi invitava a visitare il negozio di una sua cara amica che, a suo dire, aveva creato un laboratorio di vetro lavorato con il fuoco, così come viene fatto in Italia, a Murano. Murano a Ottawa?

Non nascondo un certo scetticismo iniziale: come era possibile che una scuola centenaria, come quella del vetro di Murano, potesse rivivere a Ottawa, in Canada, lontano ottomila chilometri da casa? Per questo - e per mille altri impegni di lavoro - avevo un po' sorvolato l'impegno.

Sabato scorso, Renato è passato da casa e mi ha detto: "Andiamo?".

Non c'erano più scuse.

Siamo saliti in macchina e siamo andati al 911 di Richmond Road, qui a Ottawa.

Appena entrati, l'impatto visivo è stato molto piacevole: mille colori in ogni dove.

E poi, tante piccole postazioni di lavoro, insieme a tante persone curiose e appassionate che si aggiravano tra i corridoi del negozio.

Una signora era intenta a lavorare con il suo cannello di fuoco intorno a un oggetto di vetro colorato; davvero molto affascinante!

Non avrei mai creduto di vedere quello che stavo vedendo, qui in Canada.

La signora ha continuato a lavorare incurante della nostra presenza: era così presa dal suo lavoro e troppo attenta a non sbagliare, che era come se non ci fossimo.

Una cura maniacale, la sua, mentre arrotolava il suo oggettino di vetro; lo picchiava con leggeri, precisi e sapienti colpetti di martellino per dargli forma e lo riproponeva alla fiamma.

Fantastico! Di lì a poco, dalle sue mani sapienti, sarebbe venuta fuori una meravigliosa creazione di vetro chiaro con piccoli fiorellini al suo interno!



Abbiamo continuato il nostro giro e non abbiamo potuto fare a meno di restare incantati nel trovarci nel bel mezzo di un tesoro di oggetti di vetro: orecchini, collanine, braccialetti e tanta altra oggettistica tutta da ammirare.

E, mentre continuavamo il nostro giro, ci è venuta incontro una bella signora, ci ha salutati e si è presentata: "Sono Grace, Grace Edwards la proprietaria del negozio".

Ci ha invitati a prendere un pasticcino dal tavolo e ci ha raccontato brevemente della sua passione per l'Italia e per tutta la cultura Italiana in generale; e la lavorazione del vetro è stata, per lei, un punto di riferimento nel panorama dell'artigianato italiano, che l'ha portata fino ai giorni nostri.

Pochi minuti con noi, e poi, di nuovo tra i corridoi del negozio, a presentare i suoi oggetti, a descrivere le sue creazioni, oppure soltanto a esau-

dire la curiosità dei presenti.

Brava Grace, bella iniziativa.

Prima di salutarci, ci lascia i saluti per tutti i lettori de L'Orca di Ottawa e de Il Postino, con un invito a visitare il suo negozio, anche solo per scambiare due chiacchiere con lei, o magari, davanti a una bella tazza di caffè. ©

Di Antonio Giannetti

## PRIMA DELLA CIDP ... cadere, rialzarsi, andare avanti: l'eredità del judo

Proiettare (far volare) l'avversario è una questione di tecnica. Se la si applica correttamente funziona. Non importa che l'avversario sia più alto, più basso, più grasso, più forte. Se lo sbilanci e fai i movimenti giusti l'avversario vola. Se non vola hai sbagliato qualcosa. Non ci sono alibi. Questo vale quando l'avversario è fermo, in allenamento. In combattimento l'avversario si difende, contrattacca, attacca, schiva. Alla tecnica bisogna aggiungere scelta di tempo, per attaccare o schivare al momento giusto. Sensibilità per "sentire" l'avversario, i suoi movimenti. Per anticiparlo. Se cerchi di "vedere" sei sempre in ritardo. Se perdi è probabile che tu abbia sbagliato qualcosa. Non ci sono alibi.

Facendo judo ho imparato una cosa: il judo non ti mente. E non ti permette di mentire. Non ti permette di mentire agli altri. E tanto meno a te stesso: il prerequisito. Ogni volta che attacchi o ti difendi, in allenamento o in gara, è un confronto con te stesso. Con come ti sei applicato, quanto ti sei allenato. Quanto ti stai concentrando. Ogni attacco, ogni difesa ti dice che sei. A te il compito di capirlo e, se vuoi, di accettarlo.

Nel Judo Club Milano Due eravamo in tanti e bravi. Il maestro ci preparava bene tecnicamente. Molto bene. E ogni torneo le medaglie fiocavano. Categoria di peso per categoria di peso. Davamo fastidio alle palestre storiche dell'associazione. Tanto fastidio che, se potevano, gli arbitri ci giocavano contro. È capitato anche a me. Era naturale lamentarsi. Scaricare la colpa faceva bene allo spirito. Arrivato al Judo Club Sumo ho sbattuto contro la verità. Aveva le sembianze di Tomomasa Okamoto, il mio nuovo maestro. Giapponese. E come nella migliore tradizione diceva poco. Quasi nulla. Ma era incisivo.

Passato al Judo Club Sumo ho partecipato a quattro tornei nei primi due mesi. Quattro eliminazioni al primo turno. Non mi era mai capitato. La sera successiva alla quarta sconfitta, durante l'allenamento, il maestro mi chiama. "Che risultato hai ottenuto ieri?" esordisce a bruciopelo, secco.

"Eliminato al primo turno" rispondo mortificato.

"Sei bravo. Perché hai perso?" continua il maestro, sempre più secco.

"L'arbitro...", provo ad abbozzare la risposta. Il maestro mi interrompe bruscamente.

"Ippon!" esclama scavando nei miei occhi con i suoi.

"Ma maestro, l'arbit...", provo a insistere.

"Ippon!". È una lapide. Con un gesto deciso mi invita ad allontanarmi. (L'ippon è il massimo risultato conseguibile in un incontro di judo, e attribuisce la vittoria immediata. Viene attribuito quando si proietta l'avversario con velocità, destrezza e decisione determinandone la caduta sulla schiena, oppure immobilizzandolo a terra, sulla schiena, per 30 secondi. O, infine, per resa dell'avversario come conseguenza di uno strangolamento o di una leva articolare)

Ho capito poco tempo dopo. La vittoria, la sconfitta non dipendevano dall'arbitro. Dipendevano da me. E dal mio avversario. L'ippon è la strada verso la verità. Che tu vinca o che tu perda ti dice che il sei in quell'istante. Avevo 16 anni. È stato un colpo. Mi sono guardato dentro. Ho incontrato ciò che non funzionava. Ho incominciato a cambiarlo. A migliorare. La tecnica, la preparazione, l'atteggiamento e, inconsapevolmente, il carattere. Le prestazioni agonistiche migliorarono drasticamente. Non mi sono mai più lamentato di un arbitro.

Rimettersi in piedi. Nel corso di un combattimento l'avversario attacca. Se non ti difendi bene cadi. Che tu abbia subito un ippon o meno ti devi rialzare. E andare avanti. A combattere se non hai subito ippon. Ad affrontare te stesso se hai subito ippon. Cadere. Rialzarsi. Andare avanti. Andare avanti con l'opportunità di conoscerti un po' di più. Avendo la possibilità di essere migliore.

Dopo 10 anni, di quel bambino, non era rimasta traccia. Onestà intellettuale. Responsabilità. Rispetto per me stesso e per il prossimo. Spirito di sacrificio. Lealtà. Trasparenza. Sono l'eredità che il judo mi ha lasciato. In tutta la mia vita ho fatto di tutto per coltivare questi valori al meglio. Riuscendoci più o in meno bene.

La CIDP mi ha fatto cadere spesso. Inciampando. Neurologicamente. Moralmente. Mi sono sempre rialzato. Sempre.

AG

Di Riccardo Taverna - a cura di Antonio Giannetti

# MACBETH

**Diventato Re, dopo aver ucciso - istigato dalla moglie - Duncan, Re di Scozia.**

“E queste mani! Ah, mi strappano gli occhi! Potrà tutto il grande oceano di Nettuno lavare questo sangue via dalle mie mani? No, piuttosto questa mia mano tingerà di carne viva i mari innumerevoli, mutando il verde in un unico rosso”.



“Spegniti, spegniti, breve candela! La vita non è che un'ombra vagante, un povero attore che avanza trionfo e smania la sua ora sul palco e poi non se ne sa più nulla. E' un racconto fatto da un idiota, pieno di grida e furia, che non significa niente.”

“Mi è parso di udire una voce che gridava: “Non dormirai più”. Macbeth scanna il sonno - il sonno innocente. Il sonno che dipana la matassa imbrogliata dell'ansia, la morte di ogni giorno di vita, il bagno dell'amara fatica, il balsamo degli animi feriti, la seconda portata della grande natura. Il sonno: il primo nutrimento nella festa della vita”. (William Shakespeare)

IL PASSATO - “Scordare i morti e il passato?

Oh, bada, vi sono spettri che sanno vendicarli; memorie che del cuore fanno un sepolcro; rimpianti che scivolano sull'anima oscurata e, terribilmente sussurrando, dicono che gioia quando è perduta, è affanno”. ( Shelley)

“Non il giovane è felice, ma il vecchio che ha vissuto una vita bella. Perché il giovane nel fiore dell'età è mutevole ludibrio della sorte; il vecchio, invece, giunse alla “vecchiezza” come a tranquillo porto, e di tutti i beni che prima aveva con dubbio sperato, ora ha sicuro possesso nella tranquilla gioia del

ricordo. Chi è dimentico del bene passato è già vecchio oggi”.

“Non bisogna far violenza alla natura, ma persuaderla e la persuaderemo soddisfacendo i desideri naturali se non recano danno, respingendo aspramente quelli dannosi.”

“Non si deve sciupare ciò che si ha col desiderio di ciò che non si ha, ma bisogna considerare che anche questo che si ha ora faceva parte dei desideri.”

“Non abbiamo tanto bisogno dell'aiuto degli altri quanto della fiducia del loro aiuto.”

“Le forze dell'idealismo e del realismo lottano tra di loro in ogni ramo della attività umana, sociale e nazionale. A temperarne la “durezza” interviene una particolare dote dell'uomo: l'umorismo, la possibilità, cioè, che ha l'uomo, di beffarsi dei propri sogni, del proprio idealismo, allorchè questo sia così forte da portarlo fuori dalla realtà. La “saggezza”, che è il più alto grado del pensiero, consiste, quindi, nel moderare i propri sogni, il proprio idealismo, con il buon senso dell'umorismo, a sua volta materiato di realtà. REALTA' + SOGNI + UMORISMO = SAGGEZZA. Come ulteriore elemento può farsi posto la SENSIBILITA'. Perché via sia saggezza occorre però un equilibrato dosaggio dei suindicati quattro elementi, dosaggio che si compie assegnando agli stessi “grani”, dall'uno al tre, corrispondenti ai valori: basso, medio e alto. A parere degli esperti, in particolare di quelli cinesi, che hanno approfondito

la materia, il popolo che presenta il più equilibrato dei più volte indicati ingredienti, è quello inglese. (L.Yutang)

“La FILOSOFIA CINESE può essere definita, in breve, come una preoccupazione di conoscenza di vita piuttosto che di conoscenza di vero. Il filosofo cinese afferra la vita stessa e formula a sè stesso l'unica, eterna domanda: “Come dobbiamo vivere?” La filosofia, nel senso occidentale, sembra ai cinesi sommamente oziosa. Nella sua preoccupazione della logica – che concerne il metodo per giungere alla conoscenza del vero, e della epistemologia che pone il problema della stessa possibilità di conoscere - essa ha dimenticato di trattare della conoscenza della vita stessa. “Questa è sciempiaggine e frivoltà, quanto il corteggiare e amareggiare senza venire al matrimonio e alla procreazione di figli, quanto l'adunare i soldati per marciare in parata, anzichè andare in battaglia”. Per i filosofi cinesi, più frivoli di tutti sono i filosofi germanici: essi fan la corte alla verità come ardenti amatori, ma difficilmente le propongono di sposarla”.

Di Enzo Pirozzi – a cura di Angela Maria Pirozzi





**d'ANGELO**  
Tony D'Angelo Construction Ltd.

**Tony D'Angelo**

Tel.: (613) 235-7848  
Cell: (613) 762-4253  
Fax: (613) 236-8119  
tonydangeloconstructionltd@rogers.com



184 Rochester Street  
Ottawa, Ont. K1R 7M6



**GSS** Grace Edwards  
613 230-4414  
info@gssflameworking.ca

**FLAMEWORKING**

**911 Richmond Road - Ottawa, ON**



**Venite a trovarci,  
Vi mostreremo  
come si costruisce  
un piccolo sogno**

Un gradito omaggio  
se porterete questo coupon  
a Grace Edwards

# IL POSTINO



V O L . 14 NO. 10

AUGUST 2016 :: AGOSTO 2016

\$2.00



## MERIVALE FISH MARKET AND SEAFOOD GRILL

A FAMILY BUSINESS SINCE 1992, THE OWNERS JOE AND TONY EPIFANO RUN A COMBINATION OF A SEAFOOD RESTAURANT AND A FRESH FISH MARKET.



SEAFOOD GRILL: **613-723-2476**

**1480 MERIVALE RD.**

FISH MARKET: **613-723-7203**

[www.merivalefish.com](http://www.merivalefish.com)



# • ANTHONY'S •



1218 WELLINGTON ST W  
— 613.695.8669 —

**NEW LOCATION**  
753 Bank St. Ottawa, ON

**WE LOVE**  
**PIZZA**  
**BEN COTTA**

# IL POSTINO



V O L . 14 NO. 10

AUGUST 2016 :: AGOSTO 2016

\$2.00

