

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino – Direttore: Marina Boido – vicedirettore: Emanuela Locatelli – Collaboratori: Gianluca Milesi e Paola Berzano – Telefono: 0161/1921040 – Sito internet: www.avgiatrino.it – e-mail: giornalino@avgiatrino.it

Anno 21 Numero 1

Febbraio 2016

SOMMARIO

ESISTENZA E CONCETTO DI DIO	4
L'ANGOLO DEL TECNICO: IL VIRUS CRYPTOLOCKER: PRIMA PARTE	6
ANDAR PER MUSEI: LA CALUNNIA DI BOTTICELLI	8
CURARSI CON LE ERBE: LO ZENZERO	10
LA PAGINA DELLA SALUTE: NON C'È SOLO IL BRODINO	12
AL CUOCO ! AL CUOCO ! PANISSA ALLA PIEMONTESE	14
VITA ASSOCIATIVA: XXV PREMIO PLACIDO	15
APPUNTAMENTI	16

CLIMA BENE COMUNE



Si è tenuta a Parigi lo scorso dicembre la ventunesima Conferenza internazionale sui cambiamenti climatici (COP21).

Il mondo scientifico conferma ancora una volta la realtà di un clima in mutamento veloce. Conferma anche la violenza dell'impatto sulla struttura ecosistemica planetaria e sulle vite di uomini e donne. Già la percepiamo nell'aumentata frequenza di eventi

meteorologici ad alta intensità (uragani, bombe d'acqua ...) che colpiscono anche il nostro Paese, con gravi conseguenze sulle persone e sulle cose. Gli ultimi due anni sono stati tra i più caldi e per molte aree del globo le conseguenze sono state pesanti e potrebbe trattarsi solo delle av-

gratori sembra in parte collegato a tale dinamica. Il mutamento climatico si conferma così come fattore chiave di una crisi ecologica che tocca profondamente la condizione umana sul pianeta Terra. Né si tratta di un fenomeno riconducibile alle normali dinamiche di fluttua-

zione naturale, una delle cause è l'aumento delle emissioni di gas climalteranti come la combustione di petrolio e carbone. Guardare alla dinamica del riscaldamento globale da un punto di vista etico significa in primo luogo interrogarsi su che cosa possiamo e dobbiamo fare per custodire un futuro minacciato, per le prossime generazioni, ma anche per



visaglie di dinamiche ben più ampie. La siccità in aree dell'Africa e del Medio Oriente sembra legata al mutamento climatico, così come l'innalzamento del livello dei mari, determinato anche dallo scioglimento delle superfici ghiacciate del pianeta. Lo stesso incremento dei flussi mi-

quella preziosa struttura vitale che è l'ecosistema planetario. E' un interrogativo che interessa i comportamenti personali, ma anche le pratiche sociali, così come le linee della politica e dell'economia. E' chiaro che gli impatti più pesanti probabilmente ricadranno nei prossimi

decenni sui Paesi in via di sviluppo. Molti poveri vivono in luoghi particolarmente colpiti da fenomeni connessi al riscaldamento, e i loro mezzi di sostentamento dipendono fortemente dalle risorse naturali e dai cosiddetti servizi dell'ecosistema, come l'agricoltura, la pesca e le risorse forestali. E' urgente lo sviluppo di politiche affinché nei prossimi anni l'emissione di anidride carbonica e di altri gas altamente inquinanti si riduca drasticamente, ad esempio, sostituendo i combustibili fossili e sviluppando fonti

di energia rinnovabili. Le aspettative degli accordi scaturiti dai vari congressi internazionali sono finora risultate inconcludenti o insufficienti, gli Stati hanno una responsabilità comune di proteggere il clima mondiale attraverso azioni di mitigazione, di adattamento e di condivisione delle tecnologie "know-how". Ma hanno soprattutto una responsabilità condivisa di proteggere il nostro pianeta e la famiglia umana, assicurando alla generazione presente e a quelle future la possibilità di vivere in un ambiente sicuro e degno.

Un'immagine di Londra se la temperatura aumentasse di soli 2 gradi.





Esistenza e concetto di Dio

di Dario Tione

Cinzia Vanni

Questa volta ci occupiamo di un testo veramente impegnativo, in quanto non si tratta di un romanzo ma di un saggio di teologia cristiana, scritto da un nostro Concitadino, Dario Tione. Al giorno d'oggi, con la scienza che svela sempre nuovi misteri, molte persone pensano che Dio non esista, e che ciò che noi identifichiamo con il Divino non sia altro che un insieme di conoscenze che non abbiamo ancora spiegato scientificamente.

Si fa sempre più strada pertanto la negazione di Dio, e l'idea che il genere umano e l'universo non siano stati voluti e creati da una Entità Superiore. Dario Tione nel suo saggio vuole invece affermare le prove dell'esistenza di Dio, pur accettando le nuove scoperte

scientifiche che, secondo il testo, non vanno in contrapposizione con la teologia, ma in certi casi la confermano. Ovviamente la base di partenza è la Fede, senza la quale non si può credere ma, poiché l'uomo è anche

un essere razionale, si è sempre cercato di provare l'esistenza di Dio mediante basi razionali e di riflessioni filosofiche. Il saggio è fedele all'ortodossia cristiana, per cui parte dall'accettazione dei Dogmi, ed è articolato in due parti. Nella prima si tratta

delle prove dell'esistenza di Dio, partendo dalla Filosofia Scolastica Medievale, analizzando in particolare le cinque vie di San Tommaso d'Aquino. Certo, alcune argomentazioni devono esser riviste alla luce del mondo di oggi, ma,



conclude Dario Tione, offrono sempre delle valide dimostrazioni sul fatto che all'origine ci deve essere una causa prima, immutabile, necessaria. La seconda parte invece si concentra sull'esistenza di Dio, ossia sui suoi Attributi, e ci spiega la Bontà e Giustizia di Dio, la Sua Onnipotenza, Semplicità, Perfezione, Immutabilità, Eternità e Volontà. Nell'Appendice finale poi si parla dei Dogmi cristiani, ossia la Creazione, la Resurrezione della carne e il Giudizio finale, la Subordinazione e l'Identità Divina, e il Male. Il male in particolare è sempre un concetto molto dibattuto, in quanto fin dall'antichità l'uomo si è sempre chiesto perché esiste, dato che Dio è buono, perché viene permesso, qual è il suo senso. E' una lettura interessante e che fa riflettere, non semplice perché ricca di termini e concetti filosofici, ma che comunque arricchisce il lettore e lo fa pensare ai misteri ultimi dell'Universo, dando una prospettiva alla vita ricca di senso e significato. Invece di correre, di lasciarsi coinvolgere dallo stress

della vita moderna, a volte creato da vere e proprie futilità, questo testo permette di fermarsi, impone di leggere lentamente per capire i concetti e per soffermarsi sul senso dei termini utilizzati, aprendo le porte al tentativo di comprensione del Mistero. Un invito a rallentare, a meditare e, perché no, anche a discuterne con gli altri.





L'ANGOLO DEL TECNICO

Il Virus Cryptolocker: prima parte

Gianluca e Paolo

Come sconfiggere **Cryptolocker**, il virus che sequestra i tuoi documenti (tratto da un articolo di Fabrizio Ferri-Benedetti)

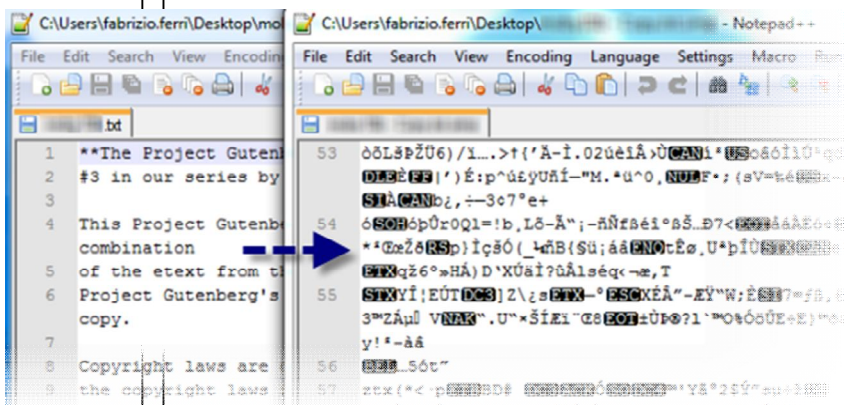


Cryptolocker è uno dei virus più pericolosi degli ultimi anni. Quando infetta il tuo PC, sequestra i documenti in esso contenuti e ti chiede un riscatto. Cryptolocker è un virus sequestratore che infetta Windows XP, Vista, 7 e 8. Si presenta come un allegato ZIP o PDF, ma può anche essere trasmesso da remoto se un PC è stato precedentemente infettato da un Trojan di tipo "botnet", che lascia la porta aperta per il controllo remoto e le infezioni esterne.

Cryptolocker viene installato nella cartella dei programmi e inizia a cifrare i documenti contenuti nel tuo PC (Office e Open Office, file PDF e foto), facendoli diventare inaccessibili. I file vengono crittografati con una chiave conosciuta solo dai creatori di Cryptolocker, cosa che ne impedisce il recupero.

Allo stesso tempo, CryptoLocker lancia una minaccia: se il proprietario non paga una certa somma di denaro entro tre o quattro giorni, la chiave segreta verrà eliminata per sempre e i file non potranno essere recuperati. È come rinchiudere qualcuno in una cella indistruttibile e buttare via la chiave.

Se il povero utente decide di pagare la somma richiesta, che può raggiungere i trecento dollari, Cryptolocker decodifica i file, ma non sempre obbedisce. Il pagamento può essere effettuato tramite



MoneyPak, Ukash e Bitcoin, una moneta virtuale le cui operazioni non sono sottoposte a controlli.

Qualsiasi tentativo di pagamento errato riduce il tempo a disposizione per salvare i file. Per "aiutare" gli interessati, gli autori hanno messo a loro disposizione un indirizzo di "supporto tecnico", situato in fondo allo schermo. Questo indirizzo web contiene la versione dello strumento di decodificazione.

Il sistema messo a punto dai criminali è perfetto: se l'utente non paga, i file non possono essere recuperati. La codifica utilizzata è troppo forte e anche un sofisticato attacco crittografico impiegherebbe troppo tempo per decifrare i file. Quindi, se l'utente non ha un backup dei documenti, dovrà pagare i malfattori.

Cosa fare in caso di infezione da Cryptolocker

Se vedi comparire la schermata di Cryptolocker, scollega il dispositivo dalla rete per impedire al virus di cifrare più file e di comunicare con i criminali. Bloccare il collegamento internet evita che i file in Dropbox o Google Drive vengano sovrascritti con le copie infette.

Ora devi chiederti che cosa vuoi fare: pagare il riscatto o rimuovere il virus e tentare il recupero dei file? Se opti per il pagamento, sarai nelle mani dei criminali e il recupero dei file non è garantito. Sebbene ci siano molti rapporti che

testimoniano che la decodifica avviene entro poche ore dal pagamento, altri dicono che il processo di recupero è pieno di bug. Io ti consiglio di non pagare.

Qualunque sia la tua scelta, la cosa migliore è ottenere un elenco dei file infetti. Per fare ciò, puoi eseguire ListCrilock, uno strumento che crea un file TXT con tutti i documenti criptati dal virus. Puoi anche usare CryptoLocker Scan Tool, un programma che cerca i file infettati dal virus e che ti dice se hanno bisogno di essere recuperati.

Se vuoi provarci manualmente, devi aprire il Registro di sistema (Start > Esegui > Regedit) e andare fino alla chiave

HKEY_CURRENT_USER\Software. Lì troverai una cartella con un numero e una sottocartella che contiene i nomi dei file: è quella di Cryptolocker. Probabilmente, alcuni di questi documenti non sono ancora stati cifrati e quindi potranno essere recuperati. Per tutti gli altri, puoi solo cercare la copia di backup.





ANDAR PER MUSEI: LA CALUNNIA DI BOTTICELLI

Prof. Paolo Gardano

Una delle tre allegorie botticelliane, tutte e tre realizzate a tempera, (la pittura a olio si diffonderà di lì a poco ad opera dei maestri fiamminghi) è, fra le tre, quella di minori dimensioni.

Infatti, mentre per la "**Nascita di Venere**" (tempera su tela) le dimensioni sono di cm. 172 x 298, e per "**La Primavera**" (tempera su tavola) si superano i due metri per tre, "**La Calunnia**", anch'essa tempera su tavola misura soltanto cm. 62 x 91.

Essa risulta essere determinante ai fini del rinnovamento stilistico dell'artista che, in questa sua ultima parte di vita, per una serie di fatti contingenti quali la morte del Magnifico, che gli aveva fatto da mecenate, e l'avvento del Savonarola con le sue invettive e conseguenti "roghi delle vanità", riconsidera il suo modo di fare pittura.

E' un'opera su committenza privata (Antonio Segni) e si trova esposta alla Galleria degli Uffizi di Firenze. Segna praticamente

la fine della prima maniera botticelliana più legata ad un ordine tipicamente quattrocentesco per far spazio a figure ormai svincolate dalla rappresentazione fedele e realistica, potremmo dire un'anticipazione della maggior libertà compositiva cinquecentesca.

L'impianto compositivo è giocato sulla dicotomia staticità-dinamismo. La scena, ambientata sotto una loggia porticata, presenta una serie di tre arcate rette da pilastri con nicchie entro le quali si alternano figure bibliche e dell'antichità classica, mentre sui basamenti (plinti) e sui fregi in alto, corrono bassorilievi dorati con figurazioni mitologiche. Questa è la parte che conferisce stabilità alla scena. Il paesaggio è inesistente! Una semplice linea d'orizzonte con un cielo terso; è tutto.

L'allegoria vera e propria è invece agitata da un tumulto di figure dagli atteggiamenti volutamente esagerati e da torsioni, a volte, improbabili. Il giudice, Re Mida, è mal consigliato da Ignoranza e Sospetto mentre di fronte a loro sta

il Livore (o rancore che dir si voglia) un cencioso incappucciato di nero che tiene vicino a sé la Calunnia. Questa è acconciata da Invidia e Frode; con una mano trascina il malcapitato calunniato innanzi al giudice, con l'altra regge una fiaccola che però non dà luce!

Ancora una figura abbigliata in nero, il Rimorso, si volge verso la Nuda Veritas (quasi una reminiscenza della nascita di Venere, per la posa plastica) che indicando il cielo, suggerisce la vera ed unica fonte di giustizia.





CURARSI CON LE ERBE LO ZENZERO

Lo **zenzero** (*Zingiber officinale* Roscoe, 1807) è una pianta erbacea delle Zingiberaceae (la stessa famiglia del Cardamomo) originaria dell'Estremo Oriente.

Coltivata in tutta la fascia tropicale e subtropicale, è provvista di rizoma (da rizo, radice, con il suffisso oma, rigonfiamento, è una modificazione del fusto con principale funzione di riserva) carnoso e densamente ramificato. Il rizoma contiene i principi attivi della pianta: olio essenziale (composto in prevalenza da zingiberene), gingeroli e shogaoli (principi responsabili del sapore pungente), resine e mucillagini, e presenta in modo più pronunciato il sapore e l'aroma tipico che lo vedono ampiamente utilizzato come spezia, specie in forma essiccata e polverizzata, o fresco in fette sottili. Gli stessi sono in misura minore contenuti anche nel legno di zenzero, utilizzato ad esempio per spiedini, soprattutto di pesce. Nella cucina giapponese lo zenzero è normalmente servito in forma di pickle (sottaceto agrodolce) con il sashimi.

Nelle varie cucine indocinesi è spesso utilizzato anche nella preparazione di zuppe e piatti con salse. Il rizoma fresco, con l'ebollizione, consente la coagulazione del latte come altre sostanze di origine animale o vegetali (caglio) ed è largamente impiegato anche nella preparazione di tisane. Entra nella preparazione di bevande analcoliche come il ginger ale e la ginger beer e in una varietà del cioccolato modicano. L'uso dello zenzero ("gengiovo") nella manifattura dolciaria fiorentina di età medievale è attestato dalla sesta novella dell'ottava giornata del Decamerone. Il rizoma essiccato, generalmente commercializzato in polvere, è impiegato come spezia in cucina e nella preparazione di liquori e bibite (in particolare del Ginger ale) come aromatizzante. Ha proprietà stimolanti la digestione (stomachico), stimolanti la circolazione periferica, antinfiammatorie ed antiossidanti, e si ritiene tradizionalmente contribuisca alla conservazione ed all'esaltazione dei sapori delle pietanze cui è solitamente associato. Il

rizoma possiede una evidente azione antinausea, antiemetica (contro il vomito), antipiretica e antinfiammatoria. La forma medicinale dello zenzero è stata chiamata storicamente "Zenzero della Giamaica"; è stato classificato come uno stimolante e carminativo, e usato frequentemente per dispepsia e coliche. Era spesso utilizzato anche per dissimulare il gusto di altri medicinali. Lo zenzero è sulla lista delle sostanze "genericamente considerate salubri" della FDA Statunitense, anche se ha delle controindicazioni se utilizzato insieme ad alcuni medicinali. Lo zen-

zero è sconsigliato per le persone che soffrono di calcoli biliari perché il vegetale stimola il rilascio di bile dalla cistifellea.

Lo zenzero si è dimostrato efficace nel ridurre ed in parte prevenire il fenomeno di assuefazione e la crisi di astinenza da morfina.

Lo zenzero può anche diminuire il dolore causato dall'artrite alle articolazioni, anche se gli studi sull'argomento sono incoerenti; inoltre può avere proprietà anti-coagulanti, e abbassare il colesterolo, il che può renderlo utile per il trattamento di cardiopatie.





LA PAGINA DELLA SALUTE

Non c'è solo il Brodino

Marina e Gianluca

Mal di gola, influenza, raffreddore e tosse, a volte associati a febbre, sono inconvenienti di stagione piuttosto fastidiosi. Il riposo è il primo aiuto per combattere i piccoli malanni, ma la ripresa vera e propria – è importante dirlo – è correlata soprattutto allo stato nutrizionale.

Bisogna evitare di indebolirsi ulteriormente, disidratandosi e perdendo massa muscolare. Acqua, sali minerali, carboidrati e proteine sono indispensabili per una buona guarigione. Durante lo stato influenzale, tuttavia, specialmente se è presente anche febbre, si perde l'interesse verso il cibo. Subire l'inappetenza è un comportamento sbagliato: se non ci si nutre in maniera adeguata, una volta superata la fase acuta della malattia febbrile, ci si potrebbe ritrovare con un organismo debilitato che, inevitabilmente, ha difficoltà a ristabilirsi. Il primo consiglio, dunque è quello di riprendere a mangiare in piccole quantità, non appena è possibile, con pasti leggeri ma frequenti, accompagnati da bevande da as-

sumere durante tutto l'arco della giornata.

Giocate d'anticipo

Per debellare l'influenza bisogna prima di tutto fare prevenzione. Assicuratevi che nella dieta ci siano alimenti che aiutano il sistema immunitario a mantenere le sue funzioni fisiologiche: via libera a carni bianche e pesci magri, legumi e verdure con aggiunta di limone per garantire all'organismo un adeguato apporto di ferro. Anche l'acido folico aumenta la risposta immunitaria: si a bieta, spinaci e verdure a foglia larga. Il beta-carotene e la vitamina A sono, invece, elementi utili per combattere le infezioni e neutralizzare i radicali liberi: consumate prodotti caseari, carote e pesce. Recentemente, si è scoperto anche il ruolo della vitamina D nella prevenzione di raffreddore influenza. Largo, allora, a prodotti caseari, alici ed esposizione al sole.

Terapia a tavola

A pranzo e a cena, non fatevi

mancare carboidrati e proteine. Durante i giorni di febbre si verifica nell'organismo una tempesta metabolica: l'uso dei carboidrati porta a un contenimento della produzione di radicali liberi dell'ossigeno nella cellule. Via libera, dunque, a riso o cereali integrali in bianco o conditi con verdure al vapore e olio extravergine di oliva. Le proteine ad alto valore biologico, poi, sono indispensabili: gli aminoacidi essenziali entrano nelle difese immunitarie che l'organismo influenzato deve approntare contro i virus influenzali. Per assimilarli, potete ricorrere a un buon bollito o a un brodo di carne. L'importante è tenere a mente semplici accorgimenti utili a conservare inalterate le proprietà organolettiche.

Per ottenere un buon bollito, ad esempio, occorre immergere la carne in acqua già bollente: le proteine si denaturano rapidamente insolubilizzandosi, creando uno strato superficiale impervio alle sostanze contenute all'interno della carne e proteggendo le sue qualità nutrizionali.

Per ottenere un buon brodo, invece, bisogna immergere il taglio scelto in acqua fredda, portata poi lentamente a ebollizione. Con la cottura in acqua, in gene-

re, si verifica una diminuzione dell'apporto vitaminico della carne. A essere maggiormente coinvolte sono le vitamine idrosolubili del complesso B, che si possono disperdere fino al 50 per cento con una cottura prolungata. Il consiglio è usare la pentola a pressione che, nonostante cuocia il cibo a una temperatura più elevata, permette una maggiore conservazione del patrimonio vitaminico. Una volta pronto, si può aggiungere al brodo parmigiano, olio e pastina o riso (non integrali) per ottenere un sanissimo e ricostituente piatto unico.





AL CUOCO ! AL CUOCO !

" Panissa alla Piemontese "

Dosi Per 10 persone : 3 cipolle medie - 170 gr di lardo tritato - 1 salame non troppo secco di 350 gr circa - 1 kg di riso Roma, Baldo o Carnaroli. 1 tubetto di conserva concentrato.

Per il brodo: 3 hg di fagioli secchi di Saluggia - 1 cipolla - 500 gr di costina di maiale - sale - sedano.

Preparazione:

Mettere i fagioli a bagno per dodici ore.

Fare il brodo con i fagioli, il sale, la cipolla, la costina di maiale, un po' di conserva, 1 dado, sedano; farlo cuocere per 45 minuti.

Preparare il salame sbriciolato fine, tritare fine le tre cipolle, il lardo.

In una padella grande far fondere il lardo in poco olio, unire le cipolle e cuocere a fuoco lento col coperchio per ammorbidirle. Quando sono dorate, aggiungere il sala-

me, un po' di sale, il riso, la conserva e alzare leggermente il fuoco, rimescolare continuamente fino a quando il riso diventa dorato.

Questa fase è la tostatura e si può fare anche la sera prima.

Riportare la padella a temperatura, e sempre rimescolando, aggiungere poco alla volta, il brodo; controllare il sale, i fagioli metterli solo a metà cottura o verso la fine per evitare che si disfino.

A fine cottura spegnere e lasciare riposare diventa più buona.

Buon appetito.

PAOLA e GIANNI.





VITA ASSOCIATIVA

Paola Berzano

Sabato 23 gennaio presso la Chiesa di Billiemme l'arcivescovo Marco Arnolfo ha celebrato la messa, al termine della quale è stato conferito il 25° Premio Placido alla Cooperativa sociale vercellese La Cometa.

La Cometa si occupa dell'inserimento lavorativo dei disabili e segue i gruppi alloggio attivi per persone con disagio mentale in collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale dell'Asl.

Nel conferire il premio si è concretizzata la volontà di Placido che diceva: "E' missione della Chiesa e dei cristiani creare delle comunità nelle quali tutti accolti con i loro limiti e i loro pregi, trovino lo spazio per realizzarsi, senza sentirsi esclusi da chi ha avuto più di loro.

Dove ognuno abbia il suo posto e possa così godere della sua dignità di uomo".





I NOSTRI APPUNTAMENTI

Nel mese di marzo, durante la festa per San Giuseppe, i ragazzi dell'AVGIA si recheranno a Casale per la bella tradizione delle "Giostre".

*Auguri di
una serena Pasqua
a tutti voi*

