

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino –
Direttore: Marina Boido – Vicedirettore: Alessandro Costanzo – Collaboratori: Gianluca
Milesi, Paola Berzano – Telefono: 0161/1921040 – Sito internet: www.avgiatrino.it – e-mail:
giorنالino@avgiatrino.it

Anno 22 Numero 1

Febbraio 2017

LE CONSEGUENZE DEL SURRISCALDAMENTO GLOBALE



PRANZO DELL'AMICIZIA

INTERVISTA A BRUNO RAITERI



LE CONSEGUENZE DEL SURRISCALDAMENTO GLOBALE

Alessandro Costanzo

La continua dispersione nell'aria di gas o fumi delle fabbriche ha fatto sì che la natura si ribellasse, rendendocela quasi nemica. La temperatura globale media è aumentata di **0,8 gradi centigradi** dall'inizio della rivoluzione industriale. Non sembra molto, ma le conseguenze sono enormi. Le calotte glaciali si stanno riducendo anno dopo anno. Situazioni climatiche estreme e cicloni sono in aumento. I cambiamenti climatici stanno già provocando danni all'ecosistema e mettendo in pericolo la vita di milioni di persone. E questo è solo l'inizio.

Questo problema non si è mai presentato in questa forma nel passato. Colpisce l'intero pianeta e **mette a repentaglio la vita delle persone di tutti i paesi in tutti i continenti**. Ma possiamo fare qualcosa per risolverlo. Non è una minaccia che proviene dallo spazio. Sono gli esseri umani ad aver causato i cambiamenti climatici immettendo nell'atmosfera quantità eccessive di anidride carbonica (CO₂) e di altri gas serra. **In questo siamo fortunati**. Se abbiamo iniziato noi tutto

questo, siamo anche in grado di fermarlo. Le tecnologie necessarie già esistono.

Possiamo – e dobbiamo – diminuire le emissioni di CO₂ del 50 per cento entro il 2050. I paesi industrializzati dovranno diminuire le loro ancora di più, fino all'80 per cento. Se lo faremo, potremo contenere l'aumento della temperatura globale **sotto i 2 gradi centigradi**. Gli scienziati concordano che si tratta di una condizione essenziale per evitare che il clima vada del tutto fuori controllo.

Le forme di energia rinnovabile – energia solare, eolica, idroelettrica, geotermica e biomasse – possono soddisfare la metà dei consumi di energia del mondo entro la metà di questo secolo.

Ma solo se smettiamo di sprecare energia e **facciamo qualcosa per usarla in maniera più efficiente**. Questo è possibile senza mettere in pericolo l'economia globale e dando la possibilità anche ai paesi più poveri di svilupparsi, com'è stato illustrato nello studio di Greenpeace **Energy**

SOMMARIO	
LE CONSEGUENZE DEL SURRISCALDAMENTO GLOBALE	2
REGNI DIMENTICATI	4
PRANZO DELL'AMICIZIA	6
STORIA DEI TIMPANI	7
I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE ANCHE ACCAREZZARLI È UN'ARTE	8
CURARSI CON LE ERBE: IL CAVOLO	10
LA NUTRIA VALENTINA	11
STORIA DEL NUOTO	12
AL CUOCO ! AL CUOCO ! INTERVISTA AI CUOCHI	14
INTERVISTA A BRUNO RAITERI	15
VITA ASSOCIATIVA	16

Revolution (vedi retrocopertina).

La verità è che abbiamo bisogno di una **rivoluzione energetica** per raggiungere questo obiettivo. Questo significa cambiamenti fondamentali nei nostri metodi di generare l'energia, nel modo in cui viviamo e viaggiamo e nelle nostre abitudini in genere. Noi, nei paesi industrializzati, dobbiamo indicare la via. E i paesi in via di sviluppo dovranno fare at-

tenzione a non ripetere i nostri stessi errori.

I cambiamenti climatici sono una minaccia globale che richiede un'azione globale. Questo opuscolo viene pubblicato in molti paesi di tutto il mondo. Spiega ciò che possiamo fare tutti noi per proteggere il clima. Non c'è tempo da perdere. **Iniziamo subito a vivere una vita più rispettosa del clima!**





Regni Dimenticati di Gerard Russell

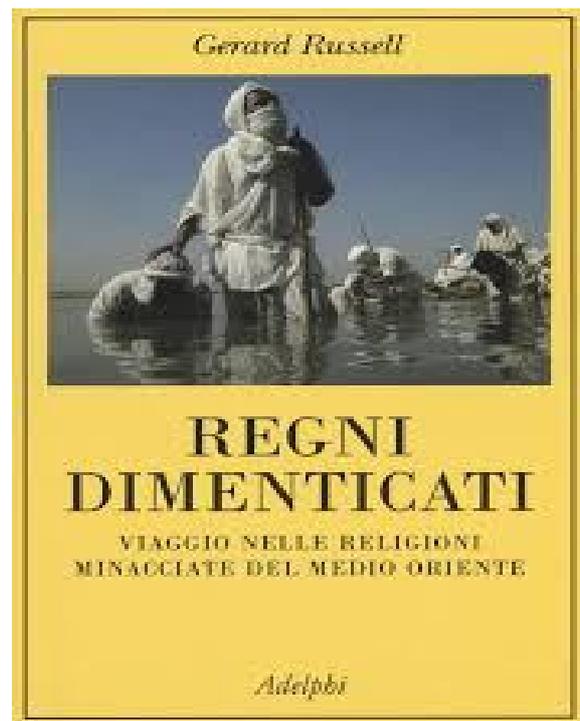
Cinzia Vanni

L'Autore, inglese, in questo libro descrive alcuni popoli con le loro religioni, oggi minoritarie, che vivono tra Iraq, Turchia, Israele, Libano, Egitto, Afghanistan, in zone oggi tristemente famose per i loro conflitti e per le tragedie che quotidianamente si verificano. Vengono descritti gli usi dei Mandeï, degli Yazidi (da non confondersi con i Curdi), degli Zoroastriani, dei Drusi, dei Samaritani, dei Copti, dei Kalasha, le loro credenze e gli sforzi che questi popoli compiono per sopravvivere in mezzo a maggioranze politiche e religiose spesso poco tolleranti. Possiamo quindi leggere dei problemi degli Zoroastriani, portatori dell'antica religione persiana, visti con sospetto dalle autorità religiose iraniane, degli artifici che i Drusi compiono per non essere perseguitati dai musulmani, di cui potrebbero costituire una variante eretica, delle acrobazie diplomatiche dei Samaritani per rimanere in buoni rapporti con israeliani e palestinesi, ecc... Si scoprono in questo libro, scritto da un autore che

ha viaggiato e vissuto direttamente con le persone, informazioni interessanti: ad esempio, al di là della sanguinosa guerra che lo ha devastato, in Libano esistono tantissime religioni e sette, poiché questa Nazione era sempre stata estremamente tollerante sotto il punto di vista religioso. Si scopre anche che, quando l'Imperatore Giustiniano chiude l'Accademia di Atene e bandisce i filosofi in nome del Cristianesimo, questi trovano rifugio proprio in Medio Oriente, inoltre il termine copto non si riferiva in origine ai cristiani dell'Egitto, ma definiva il popolo egiziano tutto. Fino alla venuta del Presidente Sadat, che si dichiarava arabo e musulmano (dando origine a una serie di guai che ben conosciamo), gli abitanti dell'Egitto si definivano semplicemente egiziani, dal greco Aiguptioi, da cui deriva il termine copto. Interessante è la descrizione delle popolazioni che vivono sulle montagne di Afganistan, Tagikistan e Pakistan, che hanno preservato la loro cultura anche rispetto ai feroci Talebani, che non osano av-

venturarsi tra quelle valli impervie, inospitali e dal clima terribile. Ogni capitolo è ricco di informazioni interessanti, di descrizioni di paesaggi e di persone, che non scadono mai nel sentimentalismo, in quanto lo scrittore per primo è convinto che non esistano popoli migliori o più disinteressati di altri, sono le circostanze a renderli tali. La grandezza delle persone descritte sta nella loro lotta per la sopravvivenza culturale, in mezzo a pressioni forti e talvolta a persecuzioni, lotta che porta alla contemporaneità le tracce di idee e culti antichissimi, da cui derivano tutte le religioni odierne. La storia ci narra di Imperi a volte tolleranti e aperti al diverso, a volte chiusi in se stessi e ostili all'altro. Secondo l'autore, quando una civiltà è sicura del proprio valore ed è aperta alle altre culture si crea grandezza e sviluppo, quando si chiude produce paura, violenza, e regresso. E' interessante anche l'ultimo capitolo, in cui si parla dell'incontro di alcuni esponenti di queste minoranze emigrate negli Stati Uniti. Normalmente queste persone sono molto critiche nei confronti dei governi dei loro Paesi e molto grate all'America, che li accoglie e li lascia professare il loro credo libera-

mente, ma questa libertà nasconde comunque un pericolo, quello dell'assimilazione. Infatti là dove nessuno perseguita le minoranze, ognuno è libero di credere in ciò che vuole, ma non essendoci più l'ansia di conservare le proprie radici, queste si possono perdere. Non esiste una soluzione e l'autore nemmeno vuole darla; resta la convinzione che un mondo complicato, con tante differenze, tante storie e tante idee diverse è sicuramente (almeno per chi sta scrivendo questo articolo) più bello, interessante, ricco e divertente di un mondo semplificato, uniformato, con poche ideologie nettamente divise tra loro. Dove c'è complessità c'è posto per tutti, dove c'è semplificazione c'è anche esclusione.



PRANZO DELL'AMICIZIA

Marina Boido

Domenica 8 gennaio 2017, presso il Mercato Coperto di Trino si è svolto il pranzo dell'amicizia organizzato dall'Assessore ai Servizi Sociali Patrizia Massazza, dal Parroco don Jacek e dalle associazioni di volontariato trinesi. Hanno partecipato circa duecento commensali, tra persone di varie etnie e religioni, per vivere un pomeriggio di condivisione e allegria. Diverse sono le associazioni che hanno collaborato per la riuscita dell'evento, la Pro Loco e il Circolo Club Amici Robellesi in cucina, il Gruppo Alpini, alla distribuzione del vino, e i ragazzi dell'oratorio ai tavoli e all'animazione. Hanno partecipato anche l'A.V.G.I.A., l'IPAB, l'AUSER, il Centro d'Ascolto, la San Vincenzo, l'Azione Cattolica, gli Ex Allievi Salesiani e le Confraternite, la Partecipanza e alcuni giovani richiedenti asilo ospiti del centro di accoglienza situato sulla Statale 31 bis, mentre la Coop di Trino ha dato un contributo in generi alimentari. Dopo il pranzo

i partecipanti si sono ancora intrattenuti per tutto il pomeriggio in musica e danze. L'Assessore ai Servizi Sociali e il Parroco si sono detti molto soddisfatti della buona riuscita dell'iniziativa soprattutto per la sinergia tra le varie realtà della città e per il ponte creatosi tra culture e religioni.

Anche noi, con una piccola rappresentanza (Rosanna, Giuse e Domenica) abbiamo partecipato alla bella iniziativa.





Storia dei Timpani

Marina Boido

Proseguendo nel nostro racconto, sempre Luisella, ci propose di suonare *Attenti al lupo* di Ron cantata da Lucio Dalla. Fu un'esperienza divertente, che purtroppo durò molto poco. Ogni educatrice aveva il proprio stile, oppure ci faceva fare altre attività. Nel 2004 il gruppo si diede un nome, e visto che usavamo strumenti a percussione, ci chiamammo I Timpani. L'attività musicale proseguì con l'arrivo di Anna che ci insegnò la *Gazza Ladra* di Rossini, ripresa in seguito da Federica e da Emanuela. Federica ci insegnò *La Coppa della vita* di Ricky Martin, sigla dei mondiali di Francia del 1998, molto allegra e che invita a ballare. Emanuela ci propose di imparare nuovi pezzi tra i quali *Il coro dei monelli* e *L'aria del Toredor* due arie tratte dalla *Carmen* di Georges Bizet. Tra i numerosi brani nel nostro repertorio abbiamo anche *La Turca* di W. A. Mozart, *La Marcia di Radetzky* di Strauss. Questa è la storia dei Timpani, un gruppo formato da ragazzi e volontari del nostro centro che si diverte a fare musica.

Il 21 dicembre 2016 presso la nostra sede ha avuto luogo un simpatico "incontro musicale" con i bambini della seconda elementare di Trino. Abbiamo eseguito *La Mourisque* di Susato e il *Momento musicale n.3 opera 94* di Schubert e i bambini poi ci hanno deliziato con *La Tartaruga* di Bruno Lauzi, *La banana*, un bans cantato e ballato e i colori della salute, finendo con un simpatico canto natalizio.





I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE

Il Gatto: imparare a capirlo dalla coda

Gianluca Milesi

Ha paura, è arrabbiato o felice? Per sapere cosa prova il vostro Gatto, dovete iniziare dalla... fine.

Chi dice che i gatti siano misteriosi e imperturbabili quanto la sfinge non li conosce. I felini sanno comunicare molto bene: magari non si sforzano di farsi capire dai comuni mortali, ma sta a noi saperli interpretare. Per esempio, guardando la loro coda (ma non toccatela a loro dà fastidio).

Se la « gonfia » non è un buon segno. Se la tiene verso il basso indica paura, se è tesa e punta verso l'alto, allora è arrabbiato. In

entrambi i casi, girategli alla larga...

Se la mette in verticale è un ottimo segno. Vuol dire che è felice magari perché siete tornati a casa (se poi ondeggia tracciando dei semicerchi è proprio euforico!). Nel caso in cui la punta sia leggermente piegata è in vena di giocare. Se invece è dritta e vibra, manda telo subito fuori perché sta per... marcare il territorio.

Se la tiene in linea con la schiena e la fa ondeggiare di lato è interessato a qualcosa. Se la agita velocemente potrebbe invece essere un segno di nervosismo.



Ho paura



Sono felice di vederti



Mi sto arrabbiando



Sono innamorato



Facciamo amicizia



Uhhmm... Mi interessa



Mi piaci molto



Sono preoccupato



Sono arrabbiato

Se è vicina al corpo e avvolge le zampe anteriori è molto rilassato. Se la mimetizza tra gambe e il ventre, ha paura. Se invece la tiene bassa si sente insicuro.



ATTENZIONE !

Da Gennaio 2017 inizia il tesseramento dei soci A.V.G.I.A.

Il costo della tessera è di 17 €

Mentre il costo dell'abbonamento al Giornalino è di 5 €

Potete effettuare i versamenti presso la nostra sede nei giorni martedì, mercoledì e venerdì dalle 14,00 alle 17,30



CURARSI CON LE ERBE: il cavolo

Marina Boido

Nome scientifico: Brassica oleracea

Da secoli il cavolo è considerato un farmaco naturale a tutti gli effetti. Elencare i suoi meriti farmacologici e salutistici richiederebbe un libro intero. Plinio il Vecchio affermava che grazie ai cavoli i Romani avevano potuto per secoli evitare le cure degli odiati medici greci. Le varietà di cavolo presenti sul mercato sono numerosissime (più di cento), tutte con grandi virtù salutari. Il cavolo è una vera fonte di vitamine, sali minerali, molecole antiossidanti. Ma la sua fama è andata alle stelle da quando ricercatori di tutto il mondo lo considerano l'alimento principe per la profilassi delle malattie tumorali. La più prestigiosa rivista americana di medicina preventiva, l'American Journal of Epidemiology, ha pubblicato numerosi studi secondo i quali chi fa uso costante di cavolo nella sua alimentazione, riduce moltissimo il rischio di contrarre il tumore del colon, vera piaga della civiltà consumistica e carnivora dell'Occidente. Il succo centrifugato di cavolo nero

è utile per la cura delle ulcere gastroduodenali e della colite ulcerosa. Una foglia di cavolo cappuccio stirata con il ferro da stiro e applicata tiepida nella notte su ulcere flebitiche, le porta rapidamente a guarigione. Ma, soprattutto, con il cavolo combattiamo i piccoli malanni quotidiani: dal piccolo raffreddore alla bronchite del fumatore.

Indicazioni: per tutti, grandi, bambini, anziani, donne gravide. Energizza, ricostituisce, abbassa il colesterolo cattivo (LDL) e innalza quello buono (HDL); abbassa la glicemia nei diabetici. Nelle forme raffreddative ed influenzali funziona come un vero e proprio antibiotico. Utile nelle persone che soffrono di gastrite e di ulcera gastroduodenale; grande protettivo del sistema cardiocircolatorio. Fluidifica il sangue svolgendo una buona profilassi dell'infarto cardiaco e cerebrale.



LA NUTRIA VALENTINA

Marina Boido

Una mattina, mentre stavo andando a lavorare in Biblioteca, costeggiando la chiesa di San Domenico, incontro un operaio del Comune che mi dice: "hai visto che c'è una nutria?" Subito non so se credergli o meno, ma guardando meglio, rannicchiata vicino alla bacheca degli avvisi della chiesa vedo una bella nutria nera, e dopo aver detto qualche battuta con l'operaio mi dirigo verso l'ufficio. Sulla porta della Chiesa di San Domenico noto un biglietto: "Chiuso per emergenza", come se l'entrata in chiesa della nutria avesse fatto scappare i fedeli dalla chiesa, del resto, non era mica un elefante! Che strano, penso, un animale abituato a stare in acqua come avrà fatto ad uscire. Probabilmente avrà perso la strada, o si sarà persa. Immediatamente l'avvistamento della nutria diventa argomento di discussione tra i vari frequentatori della Biblioteca. La nutria Valentina, aveva attraversato

molte rogge, si era trovata nei pressi della roggia della Parrocchia, l'unica aperta di Trino. Aveva molta fame, e cercava da mangiare e non sapeva dove andare, tentò invano di cercare qualcosa da sgranocchiare, ma purtroppo non trovò niente. Una vecchietta che aveva degli avanzi della sera prima, glieli portò da mangiare; la nutria divorò letteralmente gli avanzi che la signora le aveva portato. Mentre se ne stava accovacciata accanto alla bacheca, cercando di schiacciare un sonnellino, fu disturbata da dei bambini che, incuriositi, cercavano di accarezzarla, qualcuno la fotografava per mostrarla ai parenti. Era molto bella, il suo pelo era soffice, addirittura qualche bambino andò a cercare qualche noti-



zia sull'animale e scoprirono che era della famiglia dei castori. Immediatamente un bambino che disegnava bene, cercò di immortalare con il carboncino, facendone un bel disegno da regalare per Natale ai genitori, per dimostrare che ciò che aveva visto non era una finzione. Cadde la prima neve e purtroppo la nutria non aveva un riparo, entrò in un portone dove trovò caldo, cibo e tanti

bambini che le vogliono bene.

STORIA DEL NUOTO

Alessandro Costanzo

STORIA

Il nuoto ha una storia antichissima, testimoniata anche dai disegni preistorici ritrovati in alcune caverne in Egitto e raffiguranti nuotatori. Molto importante nell'antichità, fu praticato ovunque, nelle civiltà dell'Estremo Oriente e in quella romana. In epoca medievale, la pratica del nuoto subì un rallentamento in Europa, perché ignoranza e superstizione bollarono l'acqua come veicolo di infezioni ed epidemie. Il nuoto moderno nacque, come molti altri sport, nell'Ottocento. L'attuale stile libero (crawl) derivò dallo stile di nuoto dei cac-

ciatori di perle australiani. Fu portato in Occidente da **Frederick Cavill** (1839-1927), che dell'insegnamento del nuoto fece la sua professione. Il nuoto fu presente sin dalle prime olimpiadi moderne, ad Atene nel 1896.

La prima società italiana di nuoto è stata la Rari Nantes Roma, fondata nel 1891, mentre nel 1928 fu fondata la Federazione Italiana Nuoto (FIN). La prima medaglia olimpica nel nuoto per l'Italia fu ottenuta ai giochi olimpici di Monaco nel 1972 da Novella Calligaris, che vinse la medaglia d'argento nei 400 metri stile libero.

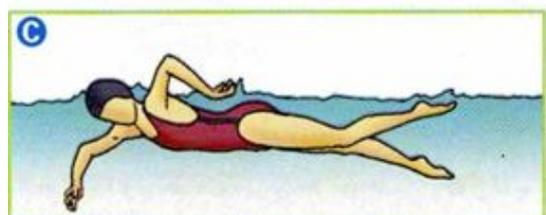
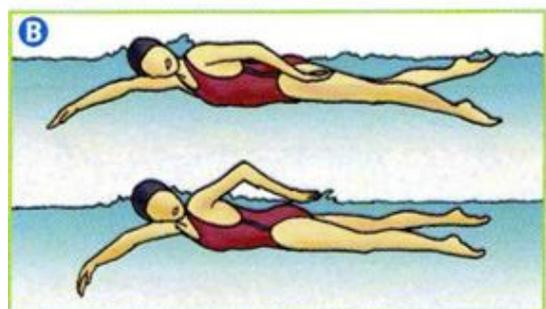
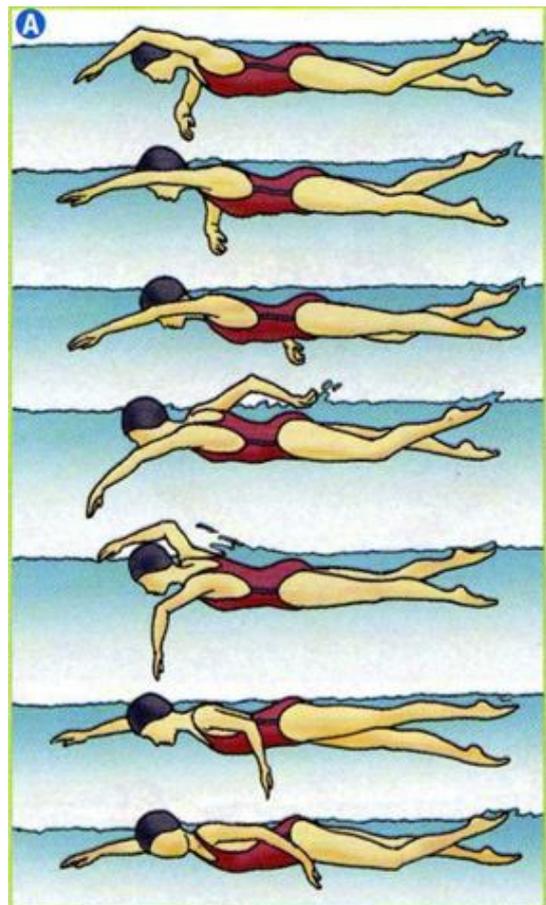
LE REGOLE DEL GIOCO

Il nuoto è uno sport che nel nostro paese è molto praticato anche al di fuori del suo aspetto agonistico, e che sviluppa in modo armonico l'intero organismo. Dal punto di vista delle competizioni, maschili e femminili, può essere sia **individuale** sia, quando praticato in staffette di quattro atleti, **di squadra**. Di recente acquisizione nelle discipline olimpiche è **il nuoto sincronizzato, solo femminile**, che consiste nell'esecuzione in acqua di figure ed evoluzioni accompagnate da brani musicali; le gare possono essere individuali, a coppia o in squadre di cinque atlete.

LA PISCINA

La piscina **olimpionica** (o **vasca lunga**) utilizzata per i giochi olimpici, è lunga 50 metri e larga 25. Comprende 8 corsie, divise tra loro da corde e galleggianti: le corsie centrali devono essere larghe 2,5 metri, mentre quelle esterne 3. Molte gare si disputano invece in **vasca corta**, di 25 metri. Sul bordo del lato corto della vasca, in corrispondenza

dell'inizio delle corsie, sono posti i **blocchi di partenza**, cioè i rialzi dai quali i nuotatori si tuffano per iniziare la gara. Appena sotto il blocco è posta una **maniglia**, che serve per la partenza nelle gare di dorso.





AL CUOCO ! AL CUOCO !

Marina Boidoi

Quando vi è venuta la passione per la cucina?

Gianni: per me è stato dopo i 20 anni quando ho cominciato a fare volontariato nelle feste patronali e poi facevo un lavoro in cui la cucina era parte integrante. Paola: aiutavo mio papà a fare le torte a casa fin da piccola.

Com'è nato il laboratorio di cucina?

Gianni: da quando Emanuela è arrivata come educatrice all'AVGIA, ma in modo non continuativo, però dagli ultimi 3 o 4 anni con l'aiuto di Paola in modo più costante.

Chi dei due propone le ricette e chi comanda?

Paola: io aiuto Gianni e non comanda perché è bravo.

Gianni: comandiamo a vicenda, in base a chi propone la ricetta e ci aiutiamo nella realizzazione. Alle volte le ricette arrivano da me, altre volte da Paola e altre volte dalla banda dei ragazzi e volontari.

Quale è la ricetta e che vi riesce meglio nei dolci e nei salati?

Paola: io preferisco i dolci, in particolare il Bounet, che ci riesce particolarmente bene.

Gianni: per me la riuscita dei piatti è direttamente proporzionale al piacere di gustarli, per cui se un dolce mi piace particolarmente, mi viene meglio anche nella preparazione, ad esempio dopo che ho assaggiato la Pastiera Napoletana, mi è piaciuta moltissimo e ho voluto imparare la ricetta, che mi riesce sempre bene, modestamente...

Paola: per i salati ho una preferenza per la pizza.



Intervista a Bruno Raiteri

Marina Boido

Come è nata in lei la passione per la musica?

Avuta da sempre, sentendo suonare in casa mio padre, trombettista. Ho cominciato a studiarla con il Maestro Guido Bonziglia, direttore della banda di Trino. Avevo 7 anni.

Come ha contattato i musicisti dell'Orchestra, li conosceva già?

Certamente li conoscevo e avevo ben chiare le loro capacità musicali. Stefania, la cantante, è stata scelta durante un provino ed è stata la mossa giusta, è un'ottima interprete.

Perché ha scelto un repertorio degli anni 30 e 40?

La caratteristica che distingue l'Orchestra Melodica Aurora è la riproduzione fedele degli arrangiamenti composti all'epoca della prima pubblicazione dei brani. Non ci sono modifiche, suoniamo i brani con la forma-

zione delle orchestre da ballo e swing di settanta anni fa.

Ci può raccontare brevemente la storia dell'orchestra?

E' nato tutto quando ho rilevato un archivio di una orchestrina degli anni Trenta L'Orchestra Excelsior di Cantù. Incuriosito da quell'imponente archivio, ho pensato che non sarebbe stata una cattiva idea riproporlo proprio nella sua veste originale, per ricreare quel suono che ormai si può solo ascoltare nei dischi dell'epoca.

Come sono nati i brani sleigh ride e parlami d'amore mariù?

Sleigh ride (Corsa sulla slitta) fu scritta dal compositore americano Leroy Anderson nel 1946, durante una grande ondata di caldo nell'estate di quell'anno. Forse fu scritta per gioco, per esorcizzare il gran caldo, sta di fatto che alla can-

zone fu subito aggiunto un testo natalizio e così divenne una delle canzoni americane di Natale più gettonate.

Parlami d'amore Mariù fu scritta dedicandola alla moglie di Cesare Andrea Bixio, l'autore del testo. La moglie si chiamava Mary, detta Mariù. Fu inserita nel film "Gli uomini che mascazzoni" ma non doveva essere la canzone principale, che era invece "Taxi".

Ebbe però un successo incredibile, mentre l'altra canzone non è più nemmeno ricordata. Anche nel film l'attore protagonista, un giovane Vittorio De Sica, non canta tutte le due strofe, ma solo la prima. Il testo della seconda strofa non lo convinceva.

Dopo il primo cd STARS avete in progetto un altro cd?

Calma! prima vendiamo questo!



VITA ASSOCIATIVA

Sabato 28 gennaio alle ore 16,30 presso la chiesa di Billiemme si è svolta la 26° edizione del Premio "**Fratel Placido Vidale**", che quest'anno è stato conferito all'Associazione "**DIAPSI - Associazione di Volontariato per la Promozione della Salute Mentale**". La cerimonia è stata presieduta dall'Arcivescovo don Marco Arnolfo.

