

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](http://www.avgiatrino.it) – e-mail: [giornalino@avgiatrino.it](mailto:giornalino@avgiatrino.it)

Anno 21 Numero 3

Giugno 2016

## SOMMARIO

70 ANNI DI REPUBBLICA E DI VOTO ALLE DONNE	4
L'ANGOLO DEL TECNICO: PROGRAMMI PER GESTIRE LE FOTO	6
ANDAR PER MUSEI: IL MOSE' DI MICHELANGELO	8
CURARSI CON LE ERBE: IL POMODORO	10
LA PAGINA DELLA SALUTE: COLAZIONE DOLCE O SALATA?	11
AL CUOCO ! AL CUOCO ! TORTINO AL CIOCCOLATO	14
VITA ASSOCIATIVA	15
APPUNTAMENTI	16

## OLIMPIADI RIO 2016 Festa per tutti?



Le olimpiadi sono un evento sportivo mondiale atteso da milioni di appassionati e atleti, che normalmente è foriero di gioia, pace, serenità e unione di popoli sotto la bandiera dei 5 cerchi. Dovrebbe essere così, ma quest'anno l'organizzazione ha determinato un dramma ancora prima di iniziare le gare. Infatti 50 famiglie sono costrette ad andarsene per far posto alle costruzioni del Parco Olimpico.

«Andarcene? Porque? Per quelli? Mai...». «Quelli» sono i costruttori che

stanno tirando su il cantiere dei Giochi di Rio. Un business faraonico. Mentre chi parla è un signore che vive da sempre nella favela di Vila Autodromo che farà posto al villaggio olimpico. Sono baracche, casupole tirate su con assi, cartoni, lamiera o anche blocchi di calcestruzzo, tipici di certe baraccopoli sudamericane a loro modo prefabbricati, che magari risultano abbelliti da quelli che un po' pomposamente vengono definiti giardini: pochi metri quadrati di sabbia, dove c'è però chi è persino riuscito a ricavarsi una piscina. Gli irriducibili non vogliono proprio andarsene, dallo slum in cui hanno sempre vissuto. In tutto 50 famiglie che da più di due anni circa resistono ad ogni tipo di pressione e rifiutano di lasciare le loro case che dovrebbero essere abbattute. Le abitazioni in questione non sono di poco conto: perché sorgono sul terreno, quello di Vila Autodromo, che ospiterà le strutture (in gran parte già realizzate) del Parco Olimpico destinato ad accogliere migliaia di atleti per i Giochi del 2016. Hanno provato ad allettarli in tutti i modi: blandendoli con proposte economiche e persino minacciando di tagliare le utenze.

## **Gli irriducibili di Vila Autodromo**

Ma loro resistono. Inizialmente erano 450 famiglie. Che via via si sono ridotte, cedendo a proposte e lusinghe. È rimasto il manipolo di irriducibili. Proprio agli «ultimi sopravvissuti di Vila Autodromo» dedica un reportage El Pais Brasil. L'ultimo di uno dei tanti dedicati a un tema - sono circa 20 mila le persone, per un verso o per l'altro, costrette a cambiare casa per via dei cantieri previsti per Rio 2016 - che ha incendiato l'intero Brasile a pochi mesi dai Giochi. «La casa di Marinho è un blocco di cemento a due piani che si può vedere anche dalle moderne finestre a specchio del centro per la stampa internazionale — scrive la giornalista Maria Martin — è circondata da fango e ruderi, pezzi di muri e piastrelle rotte, pozzanghere piene di zanzare». Spesso manca la luce. E anche l'acqua. Ma è una casa, la sola che abbia la famiglia di Francisco Marinho, 55 anni, membro di quella comunità che è divenuta simbolo della lotta agli espropri di Stato, il lato oscuro di quei Giochi Olimpici che si terranno qui dal 5 al 21 agosto. Il 97% del Parco Olimpi-

co è pronto: per realizzarlo sono state spianate abitazioni, bar e perfino chiese. «Non me ne vado — insiste Francisco — l'ho costruita con le mie mani insieme ai miei figli. Mi hanno offerto 900 mila reais per casa mia e 600 mila per quella di mia madre che sta al piano di sopra. Ma con questi soldi dove potrei comprarmi una casa? Qui vicino è impossibile».

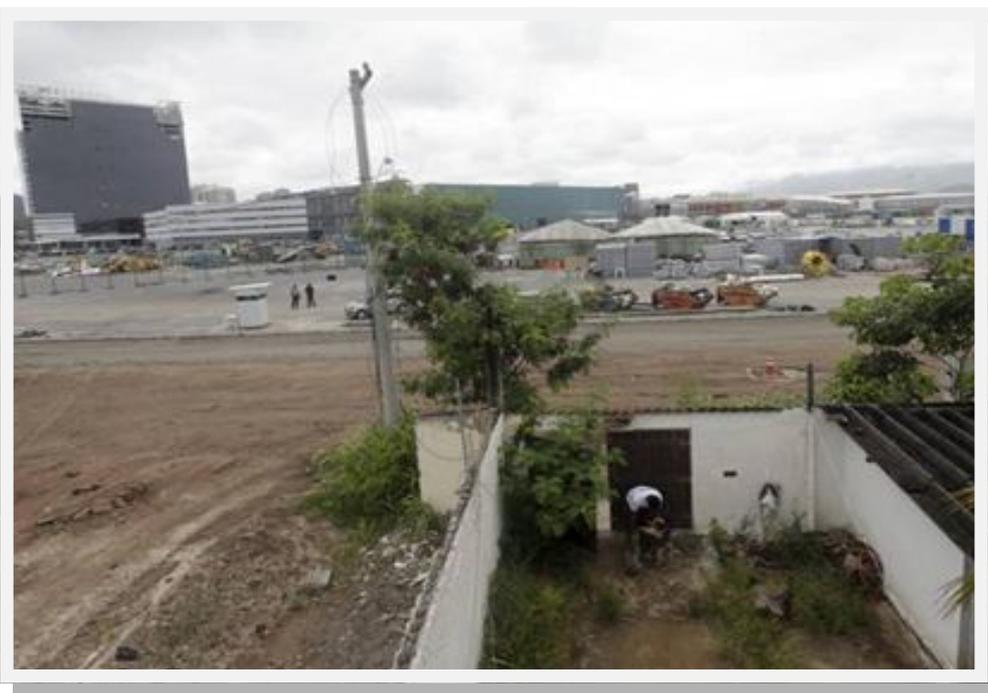
### **Potrebbero avere ragione**

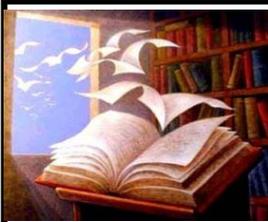
Carte alla mano, la ragione potrebbe stare dalla parte loro: complicato farli sloggiare dal parco, visto che da queste parti ci

abitano da sempre, e con qualche diritto. Almeno questo è ciò che asseriscono i legali delle famiglie assistite anche da Amnesty International e da diverse associazioni ambientaliste. Quelli che se ne sono andati se ne sono pentiti. Chi resiste spera, dopo i Giochi, di avere finalmente a Vila Autodromo strade asfaltate e condutture fognarie. Ma sulla zona è già in corso una grande speculazione edilizia per il dopo Olimpiadi. Chissà come finirà.

Alessandro

Uno dei «barricaderi» al Parco Olimpico (Reuters) shadow





# 70 ANNI DI REPUBBLICA E DI VOTO ALLE DONNE

Di Marina Boido



pubblica con la possibilità di eleggere per la prima volta donne in politica, ambito fino ad allora esclusivamente maschile.

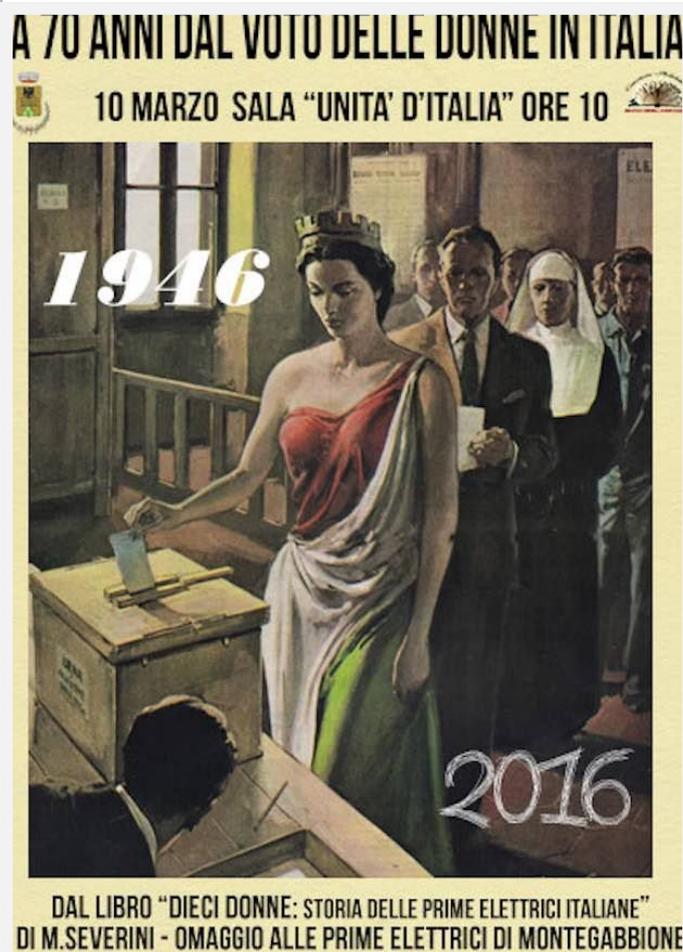
Ricorrono quest'anno i settant'anni del voto alle donne e della nascita della Repubblica.

Recentemente il presidente della Repubblica Mattarella ha sottolineato l'importanza di questo com-

La storia del voto alle donne fu molto lunga e combattuta.

La prima volta in cui venne data la possibilità di votare alle donne fu alle elezioni amministrative del 10 marzo 1946, in quell'occasione le donne si poterono candidare a livello locale.

Nel Giugno 1946 votarono poi al referendum tra Monarchia e Re-



pleanno, che le nuove generazioni danno per scontato ma che la storia ci insegna essere frutto di

lotte e vite umane sacrificate in nome dell'uguaglianza e della libertà.

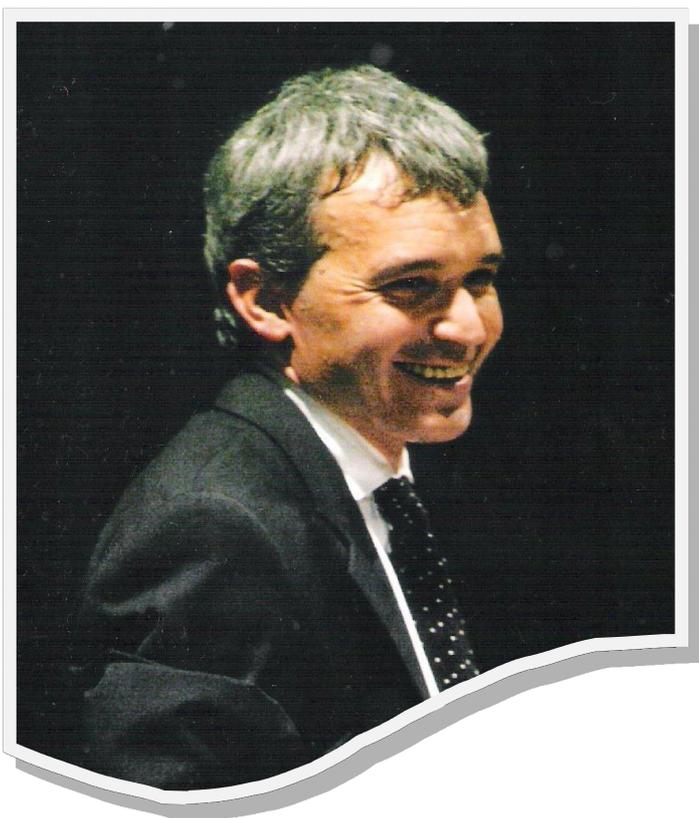


## CONCERTO DELLA BANDA DI TRINO PER LA REPUBBLICA

Di Marina Boido

Mercoledì 1 giugno, presso il Teatro Civico di Trino, si è svolto il concerto per la Festa della Repubblica. Dopo l'esecuzione dell'Inno di Mameli, il vicedirettore Giuseppe Fracassi ha ricordato che quest'anno ricorrono due anniversari importanti, uno è i settant'anni della Repubblica, mentre l'altro è i settant'anni del voto alle donne. Il concerto è proseguito con *A whitet shade of pale*, un brano pop degli anni '60 dei Procol Harum, portata al successo dai Dik Dik con il titolo italiano "Senza Luce", a seguire *The Entertainer*, ragtime di Scott Joplin. Prima di proseguire il concerto egregiamente diretto dal Maestro Bruno Raiteri, il vicedirettore Giuseppe Fracassi ha ricordato l'appuntamento con il

saggio della scuola della Banda. Lo spettacolo è proseguito con la celebre canzone di Charles Trenet *La Mer*, per poi passare verso il finale con *L'Adagio* di Albinoni e concludere con il brano *Melodie in Vacanza*, fantasia ritmica di Pietro Vidale.





# L'ANGOLO DEL TECNICO

## Programmi per gestire le foto

Gianluca e Paolo

Ci stiamo avvicinando alle vacanze e questo significa che ci saranno nuove foto delle nostre avventure da gestire e conservare. Per questo abbiamo deciso di proporvi alcuni programmi gratuiti che servono a questo scopo.

### FastStone Image Viewer



Uno dei migliori programmi per foto disponibili gratuitamente. Permette di visualizzare, modificare e correggere facilmente le foto digitali in tutti i principali formati di file: BMP, JPEG, JPEG 2000, GIF, PNG, PCX, PSD, EPS, TIFF, WMF, ICO, TGA e molti formati RAW delle macchine fotografiche digitali.

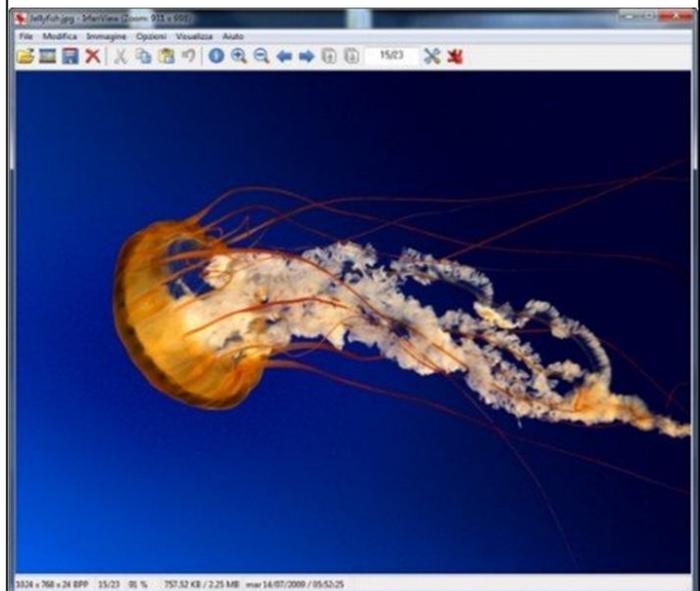
È completamente in Italiano ed ha un'interfaccia utente personalizzabile grazie a delle skin intercambiabili. Tra le sue principali funzionalità, la visualizzazione delle foto a tutto schermo e la possibilità di ritoccare le foto tagliandole, ridimensionandole, correggendone colori /

luminosità / contrasto e molto altro ancora. Fornisce un accesso rapido alle informazioni EXIF salvate da macchine fotografiche e telefonini nelle foto.

**Scarica da qui:**

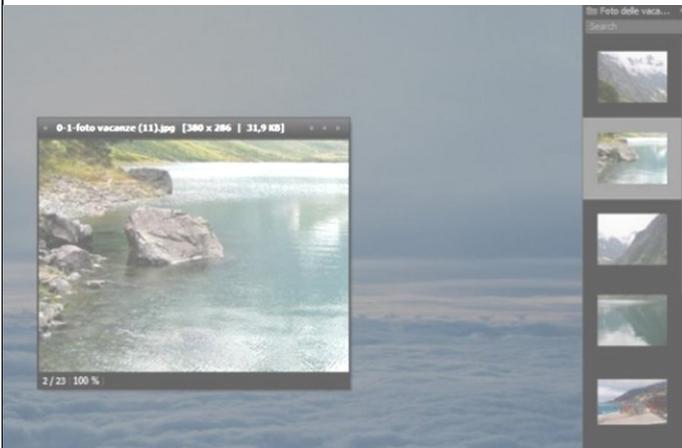
<http://www.faststone.org/FSViewerDetail.htm>

### IrfanView



Visualizzatore di foto apparentemente essenziale ma ricco di funzioni avanzate che permette di visualizzare, modificare e convertire tra di loro tutti i principali formati di file grafici.

Consente di salvare / convertire immagini in modalità batch, aggiungere scritte alle foto, applicare effetti speciali alle immagini (effetto pixelato, aumento contrasto, ecc.) e correggere le foto venute male.

**Scarica da qui:**<http://www.irfanview.com/>**Nexus Image**

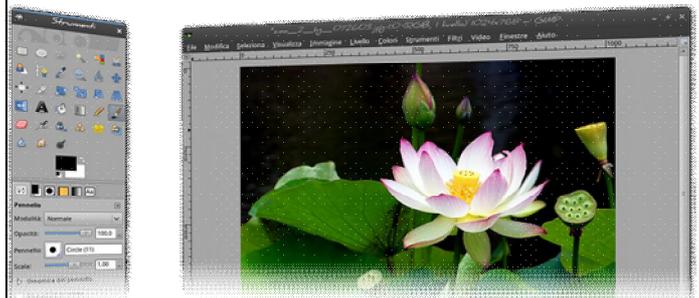
Il programma per foto ideale per chi desidera la semplicità prima di ogni altra cosa. Ha un'interfaccia simile all'anteprima delle foto di Mac OS X e funziona senza necessitare di installazioni.

Nonostante la sua essenzialità (c'è solo un riquadro con la foto e sulla destra una barra laterale per sfogliare le altre immagini presenti nella cartella), include funzioni avanzate come l'aggiunta di commenti alle foto e la visualizzazione dei dati EXIF.

**Scarica da qui:**<http://www.xiles.net/>**XnView:**

Ottimo programma gratuito per la gestione, la visualizzazione e la conversione delle foto digitali che include il supporto ad oltre 400 formati di file diversi.

Include anche delle funzioni avanzate per l'organizzazione e per rinominare le foto in massa e, come altre soluzioni simili, dispone di molteplici strumenti per modificare / correggere le foto digitali in vari modi: ridimensionamento, correzione colori, regolazione luminosità / contrasto, ecc..

**Scarica da qui:**<http://www.xnview.com/en/>**GIMP****Mai più immagini banali.**

Gimp (Gnu Image Manipulation Program) è un programma libero di fotoritocco per la rielaborazione di immagini raster e per la grafica web. È un software multi-piattaforma e multilingua. Questo programma può essere utilizzato in una vasta serie di ambiti. A partire da semplici operazioni pittoriche, fino ad arrivare a complesse elaborazioni fotografiche, passando per la grafica web e la conversione di formati.

**Scarica da qui:**<http://gimpitalia.it/>



## ANDAR PER MUSEI: IL MOSE' di MICHELANGELO

Prof. Paolo Gardano

La possente statua del Mosè, è concepita, da Michelangelo, come una delle principali figure che avrebbero dovuto ornare la tomba di Papa Giulio II della Rovere.

Siamo agli inizi del '500 e Michelangelo soggiorna a Roma.

Il progetto iniziale per la tomba di Papa Giulio II è, nella mente dell'artista, il monumento classico della cristianità; una sintesi tra architettura e scultura; una fusione tra l'eroico antico e lo spirituale cristiano.

Esprime altresì idealmente la conclusione di un ciclo storico-religioso che, aperto da San Pietro al tempo dell'Impero di Roma, culmina nell'Impero spirituale e nell'autorità che Giulio II ha assicurato alla Chiesa.

Nel primo progetto le due figure principali, Mosè e San Paolo, (entrambi avevano ricevuto la vi-

sione di Dio) affiancano la figura della Vergine con in braccio il bambino, davanti alla quale una deposizione fa da contrappunto (nascita e morte di Cristo).

Giulio II è entusiasta del progetto ma Bramante e Raffaello "remano contro" l'attuazione del medesimo così che il Papa ne differisce l'attuazione.

Dal progetto iniziale, su tre livelli digradanti, ornato da statue in marmo e rilievi in bronzo, si passa nel corso degli anni (quaranta circa) tanti quanti avrebbero dovuto essere le statue pensate da Michelangelo nel suo primo disegno, a successivi ridimensionamenti fino ad arrivare a quello definitivo ancor oggi visibile nella Chiesa di San Pietro in Vincoli.

La statua di Mosè campeggia con la sua imponenza (m.2.35) in uno spazio arricchito più da elementi architettonici che scultorei.

La figura è rappresentata seduta con una torsione del busto che la porta ad avere il volto girato verso destra, rispetto all'osservatore, le spalle si muovono nella direzione opposta così come la fluente barba che sembra mossa da un colpo di vento.

Mosè la trattiene con la mano e contestualmente regge le tavole che gli sono state date da Dio.

Due le particolarità che caratterizzano questo capolavoro michelangiolesco: la posizione della figura e le corna che ha sulla fronte.

Per quanto concerne la posizione della gamba sinistra, ripiegata all'indietro, che conferisce particolare dinamismo ad una figura concepita come stante, in realtà maschera un ripensamento forzato del Maestro, dovuto ad una imperfezione del blocco di marmo su cui stava lavorando.

Dovette cambiare orientamento spaziale della figura e mascherare così "l'inconveniente" con una parte del panneggio.

Altra curiosità: le corna di Mosè.

In realtà dovrebbero rappresentare i raggi di luce che, secondo le Scritture, emanavano dal capo del Profeta quando scese dal Monte Sinai dopo aver ricevuto da Dio le Tavole della Legge.

Per un errore di trascrizione (in ebraico raggi si scrive KAREN) col tempo venne erroneamente storpiato e trascritto KEREN che, invece, vuol dire corna.

Michelangelo, attenendosi a questa definizione e al fatto che "solo Dio poteva emanare luce" sul capo del suo Mosè fece spuntare un paio di corna!





## CURARSI CON LE ERBE

### IL POMODORO

Il pomodoro è stato sempre fondamentale nell'alimentazione dell'uomo moderno, anche se ha impiegato secoli prima di affermarsi sulle tavole degli europei sostituendo l'agresto (salsa di succo d'uva e sale); ma solo recentemente studi biochimici hanno dimostrato il grande potere del pomodoro nella profilassi del tumore alla prostata e al polmone. Ciò si deve alla presenza di una molecola chiamata "licopene" capace di veri miracoli in persone predisposte a queste gravissime patologie. Il pomodoro inoltre è ricco di potassio, così utile per combattere quel senso di stanchezza che ci assale quando ci siamo affaticati e abbiamo sudato molto. Attenzione, però, alle cattive abitudini: i pomodori verdi contengono sostanze tossiche, per cui aspettiamone la maturazione senza cadere nella tentazione, come gli inglesi, di consumarli acerbi.

**Importante:** il licopene nel pomodoro cotto è in quantità cinque volte maggiore che nel crudo.

Buoni in insalata, buoni strofinati sul pane, buoni essiccati e conservati sott'olio, buoni sempre, crudi, per la pasta, buoni... Sotto il profilo del gusto, meno si cuociono e meglio è, comunque la salsa di pomodoro fresca è una cosa straordinaria.

**San Marzano:** quello vero; **Pien-nolo:** che si conserva tutto l'anno, migliorando ogni giorno; **Pachino:** quello tradizionale; **Costoluto:** il migliore per il sugo (a Roma si chiama casalino); **Cuore di bue:** cicciuto e saporito; **Scatolone:** il migliore per i pomodori col riso.





## LA PAGINA DELLA SALUTE

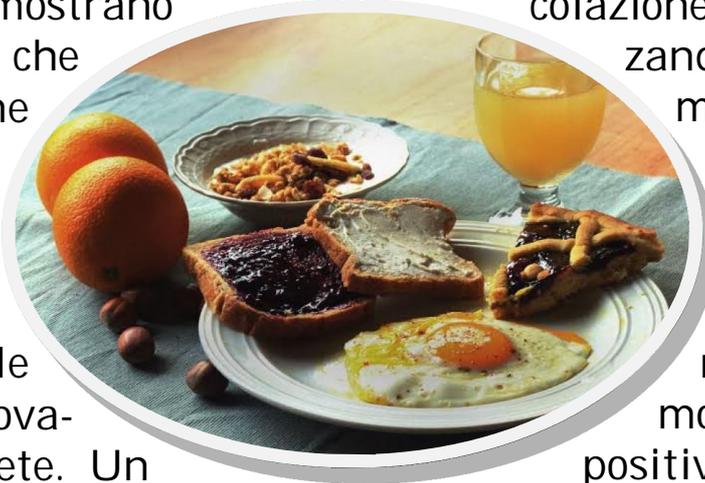
### Colazione dolce o salata?

Marina e Gianluca

Il modo in cui si fa e cosa si mangia a colazione può influire notevolmente sull'andamento della giornata, dall'umore alla sensazione di fame. E se il falso mito che saltare il primo pasto fa dimagrire non è più una credenza comune, non tutti sanno che sempre più studi dimostrano scientificamente che fare una colazione salutare tutti i giorni aiuta a prevenire malattie importanti come l'obesità, le malattie cardiovascolari e il diabete. Un motivo in più per fare chiarezza su cosa sia meglio mangiare nel pasto della mattina

Non è una questione di gusti o di filosofia, ma ce lo dice il nostro corpo o, meglio, i nostri ormoni: le proteine a colazione possono aiutare a perdere peso. Al mattino, infatti abbiamo un profilo ormonale cadenzato sul ritmo circadiano della secrezione degli ormoni con azioni favorevoli al risveglio energetico per affrontare la giornata.

“Dopo il lungo digiuno notturno – spiega il professor Pier Luigi Rossi, medico specialista di Scienza dell'alimentazione e Medicina preventiva – è attivo il glucagone. La sua azione viene, però, annullata se si assume una certa dose di carboidrati glicemici. La colazione proteica, realizzando con gli alimenti scelti una dominanza delle proteine sui carboidrati glicemici, mantiene lo slancio ormonale metabolico positivo del mattino



per spingere gli adipociti a scaricare l'eccesso di grassi accumulati al loro interno. In più, il primo pasto, se ricco di proteine, mette un freno al nostro appetito per l'intera giornata ed è un ottimo alleato per tenere sotto controllo il peso. I pasti proteici diminuiscono i livelli della grelina, l'ormone che stimola la fame, e contribuiscono ad aumentare le concentrazioni nel sangue del peptide YY, legato invece al senso di

sazietà"

Iniziare con una colazione ricca di proteine è una potenziale strategia per evitare di abbuffarsi nel corso della giornata. Non saltatela mai se volete davvero dimagrire! Altrimenti, nel resto del giorno, finireste con l'averne inevitabilmente più fame.

Cosa mangiare allora? Una bevanda calda (per esempio tè verde) senza zucchero, sostituibile con limonata, orzo, tè o tisana, un alimento p r o -

teico, come una porzione di quattro-cinque fette di prosciutto crudo magro o fesa di tacchino, ricotta vaccina, frittata, frutta secca, latti vegetali, e un alimento glucidico, per esempio tre gallette di riso per l'uomo e due per la donna, una fettina di pane di segale o integrale oppure frutta.

Secondo l'indagine Doxa/Aidepi, il 65 per cento dei nostri connazio-

nali sceglie una colazione glucidica composta da biscotti, pane e fette biscottate, con o senza marmellata, miele e creme spalmabili alla nocciola o al cacao. Negli ultimi anni poi sono entrati a far parte della nostra tradizione alcuni alimenti "internazionali", come per esempio i cereali. Spesso a colazione si consumano anche merendine, brioches, cornetti confezionati e yogurt. Mentre per quanto riguarda le bevande, vanno per la maggiore latte, caffè, caffelatte, cappuccino e tè.

Da rilevare inoltre che nel nostro paese è in crescita il consumo di frutta, un alimento abbastanza estraneo alla nostra tradizione a colazione.

"Con il modello che vi proponiamo - spiega il professor Rossi - si assicura una dominanza di carboidrati sulle proteine, ma in una combinazione molecolare atta, comunque, al controllo della secrezione d'insulina nella prima parte della giornata e favorisce la peristalsi. Fare una buona colazione, prendendosi anche il tempo necessario per sfruttare questo na-



turale meccanismo fisiologico, è una sana scelta per avere igiene e benessere intestinale. A colazione è sempre consigliato inserire una porzione di frutta secca per il suo contenuto in proteine ad alto valore biologico, con limitato contenuto di carboidrati glicemici, un'interessante dose di acidi grassi insaturi Omega-3 e di fibra alimentare idrosolubile".

Lo schema per una corretta colazione anche in questo caso prevede una bevanda calda senza zucchero, un alimento glucidico,

per esempio fiocchi di frumento integrale, fiocchi di avena, fiocchi di mais, biscotti secchi, biscotti integrali, muesli, frutta secca, frutta fresca, crema budwig, e un alimento proteico, come yogurt scremato, latte di soia, latte scremato, latte di capra, yogurt caprino, yogurt di soia.





## AL CUOCO ! AL CUOCO !

### Tortino al cioccolato

#### Ingredienti per 6 persone:

220 gr. di cioccolato fondente

60 gr. di farina 00

150 gr. di zucchero

60 gr. di burro

6 uova

Zucchero a velo.

#### Preparazione

1. Rompete il cioccolato a pezzetti non troppo grandi e tagliate 50 gr. di burro a cubetti.
2. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Ponete il tutto su fiamma media e fate scaldare in modo che il burro e il cioccolato si fondano.
3. Rompete le uova e separate tuorli e albumi. Dividete lo zucchero in due parti uguali e mettetene metà nei tuorli. Con la frusta elettrica montate finché otterrete una massa spumosa e chiara.
4. Togliete il cioccolato dal bagnomaria e lasciatelo intiepidire. Montate gli albumi con il rimanente zucchero.

5. Unite il cioccolato ai tuorli montati, aggiungete delicatamente la farina facendo attenzione a non smontare il composto e unite gli albumi montati, con un movimento delicato dal basso verso l'alto.

6. Imburrate otto stampini monoporzione e versateci il composto. Infornate in forno già caldo, a 180°C, per 7 minuti. Sfornate e servite dopo aver cosperso di zucchero a velo.





## VITA ASSOCIATIVA

Il 20 marzo si è aggiunto alla nostra famiglia il Sig. Alessandro Costanzo, che si è proposto come collaboratore per la redazione del giornalino.

Molto socievole e collaborativo si è inserito subito benissimo nelle varie attività ed ha dimostrato di avere una capacità di empatia con i ragazzi che gli si sono subito affezionati considerandolo molto simpatico, forse un po' rumoroso.

Il 25 marzo, come ormai tradizione all'AVGIA, abbiamo "Rotto le Uova", o meglio l'Uovo. Quest'anno è stato comprato con il contributo dei volontari e ragazzi. Il momento più bello è stato quando Gianluca ha dato un sonoro pugno che ha frantumato il cioccolato e ci ha permesso di assaggiarlo...

Il 21 aprile abbiamo festeggiato il compleanno della nostra Rossannina. Come sempre la sua signoria illustrissima non vuole

dolci ma tutto salato, Paola con Emanuela hanno provveduto con dei buonissimi salatini fatti qui in sede.

Il 17 maggio abbiamo festeggiato il compleanno del nostro Ignazio. Come di consueto il fratello e la cognata hanno portato dolci leccornie per rendere bella la nostra festa.

Il 27 maggio abbiamo festeggiato con grande gioia i 90 anni di Costantina. Una meta eccellente raggiunta con uno spirito ancora giovanile e grintoso. Siamo molto grati della sua presenza e dell'aiuto che ci regala ogni settimana.





## I NOSTRI APPUNTAMENTI

Quest'anno la gita dell'AVGIA si terrà martedì 5 luglio. Andremo a visitare il Museo Egizio a Torino.

E' prevista anche la consueta visita al lago di Viverone.

Ultima settimana di luglio festa di fine anno.

Per le vacanze estive l'A.V.G.I.A. rimarrà chiusa tutto il mese di agosto.

## BUONE VACANZE A TUTTI