

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:
giornalino@avgiatrino.it

Anno 23 Numero 3

Maggio 2018



con il patrocinio



Città
di Trino

Palazzo Paleologo
Piazza Garibaldi - Trino (VC)

Roberto Cavallo **L'INCANTO** DELLA TERRA DELL'ACQUA

dal 24 febbraio al 11 marzo 2018

orari: giovedì - venerdì 16,30 - 18,30

sabato - domenica 10,00 - 12,00 / 15,30 - 18,30

ingresso libero

www.robertocavallo.eu

SHANNON NON VUOLE ANDARE AL BALLO...

VITA ASSOCIATIVA: LA VISITA DEL VESCOVO

L'INCANTO DELLA TERRA DELL'ACQUA



Martedì 6 marzo siamo andati a visitare la mostra al Palazzo Paleogo dal titolo **L'incanto della terra dell'acqua**, organizzata dal Comune di Trino e dall'Associazione Culturale Librarte. Argomento della mostra era la vita delle mondine e il mondo agricolo delle nostre terre, raccontata con le fotografie di Roberto Cavallo.

Micaela, Franco e Guglielmo ci hanno guidati nella visita, spiegandoci alcune delle immagini esposte o l'utilizzo di oggetti dell'epoca, come il contenitore del latte, le scope fatte con la saggi-
na, il contenitore per la semina a mano, la falce, le "citalene", le

borse da "ranatè" e tanti altri utensili ormai in disuso che alcuni di noi non avevano mai visto, neppure nelle cantine dei nonni.

Le foto illustranti i paesaggi delle nostre risaie, nelle varie stagioni, e gli ambienti, ormai divenuti musei, dove lavoravano e vivevano le mondine, sono delle opere d'arte, la sapienza nel riprendere le sfumature dei colori in bianco e nero colpiscono lo sguardo e smuovono i sentimenti.

Al termine della visita ci hanno mostrato una proiezione, sapientemente montata, con musiche suggestive come i canti delle mondine, di immagini che non sono



SOMMARIO

L'INCANTO DELLA TERRA DELL'ACQUA	2
PARALIMPIADI INVERNALI 2018	4
SHANNON NON VUOLE ANDARE AL BALLO...	5
"LA TESTIMONIANZA"	7
AL CUOCO ! AL CUOCO !	9
I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE	11
ALLERGIE STAGIONALI E RIMEDI NATURALI	14
ANDIAMO AL CINEMA!	15
VITA ASSOCIATIVA	16



Tutti noi siamo rimasti impressionati e ringraziamo di cuore l'autore e gli organizzatori della mostra per aver valorizzato le bellezze del nostro territorio.



state esposte, ad approfondimento del tema. Oltre ai paesaggi e al museo d'epoca, illustravano anche le nuove tecniche agricole, trattori muniti di gps e macchinari all'avanguardia per l'essiccazione e lavorazione del riso.





PARALIMPIADI INVERNALI 2018

Marina

Una stagione d'oro per gli azzurri alle Paralimpiadi invernali di PyeongChang 2018, che tra le varie vittorie hanno portato a casa delle belle soddisfazioni nello sci.

Dopo la recente vittoria di Sofia Goggia in Coppa del mondo di discesa, la seconda italiana nella storia dello sci dopo Isolde Kostner ad aver raggiunto tale traguardo, a PyeongChang 2018 è la volta dei campioni paralimpici.

Per la coppia Giacomo Bertagnolli e Fabrizio Casal tante conferme. A partire dal podio nello slalom gigante, è oro anche nel supergigante e in discesa. La quarta medaglia non ha tardato ad arrivare. Il duo, infatti, si è distinto anche nello slalom speciale, nonostante l'inizio incerto che ha fatto chiudere la prima manche con un secondo posto.

Alla ripartenza, Bertagnolli-Casal hanno dimostrato di reggere perfettamente la pressione, portando a casa il risultato. Secondi lo slovacco Miroslav Haraus con la guida Maroš Hudík.

Ottime performance, ma non abbastanza, anche per Davide Ben-

dotti, in dodicesima posizione nella categoria standing con undici secondi di ritardo dal vincitore Adam Hall, e per Renè De Silvestro, in settima posizione nella prova sitting.

Tra le ultime posizioni anche Cristian Toninelli, unico italiano per lo sci di fondo, al ventunesimo posto nella performance della gara dei 10 km a tecnica classica della categoria standing. Podio: oro al giapponese Yoshihiro Nitta, argento per l'ucraino Grygorii Vovchynskyi e bronzo per il canadese Mark Arendz.

Nello sledge hockey, gli azzurri se la sono giocata contro la squadra coreana, tentando il tutto per tutto alla conquista del bronzo. La partita è terminata con la vittoria di 1-0 per i padroni di casa, grazie all'intervento decisivo sugli ultimi minuti del giocatore coreano Jang Dong-Shin.



SHANNON NON VUOLE ANDARE AL BALLO...

GIANLUCA

Shannon non vuole andare al ballo a causa dei bulli che l'hanno perseguitata tutta la vita.

Per tutti gli studenti, in America e in Inghilterra, la cosa più bella della fine degli studi, è il ballo di fine anno. Infatti anche Shannon Purcifer, ragazza di sedici anni, di Hampshire, in Inghilterra, non vedeva l'ora di andarci. E' andata con sua madre a comprare un bellissimo vestito bianco.



Poi però, Shannon, alla fine, ha deciso di non andarci più. Gli an-

ni dell'adolescenza, per lei sono stati molto difficili, perché soffre di diverse malattie, tra cui: artrite reumatoide, colite ulcerosa e celiachia. Infatti a scuola, tutti i suoi compagni la prendevano in giro. Lei e sua madre, per quel ballo avevano preparato tutto, dal vestito, ai fiori. Ma quando il grande giorno è arrivato, Shannon si è rifiutata di andare a causa dei bulli che l'avevano perseguitata per tutti quegli anni. Sua madre, Claire Carstens, ha scritto un post sulla sua pagina Facebook, che diceva: *"Se Shannon fosse andata al ballo questa sera, avrebbe indossato questo bellissimo vestito. Grazie a sgradevoli, vili bulli, ha deciso che non voleva mescolarsi con la feccia che la rendeva così infelice. Per una ragazza che ha avuto così tanto a che fare con la vita... celiachia, colite ulcerosa e artrite reumatoide, è una giovane forte, con una mente ancora più forte. Ti amo ragazza!"* Le parole di questa donna, hanno colpito il cuore di tutti, al punto tale, che la gente ha iniziato a fare una colletta per orga-

nizzare un ballo solo ed esclusivamente per Shannon, dove sia i suoi amici e sia degli sconosciuti, potevano festeggiare con lei.

Il ballo si è tenuto a St Vincent College ed è stato meraviglioso. Sono arrivati centoventi motociclisti a prendere Shannon a casa sua, perché volevano mostrarle il loro sostegno e volevano portarla alla festa. Sono andate più di



cento persone. Hanno organizzato una festa davvero elegante, con buffet e una palla da discoteca sul soffitto. E' stato indimenticabile per Shannon e per la sua famiglia.

Aiutaci a diffondere questa bellissima storia. Perché il bullismo è una piaga troppo diffusa e molto difficile da combattere.

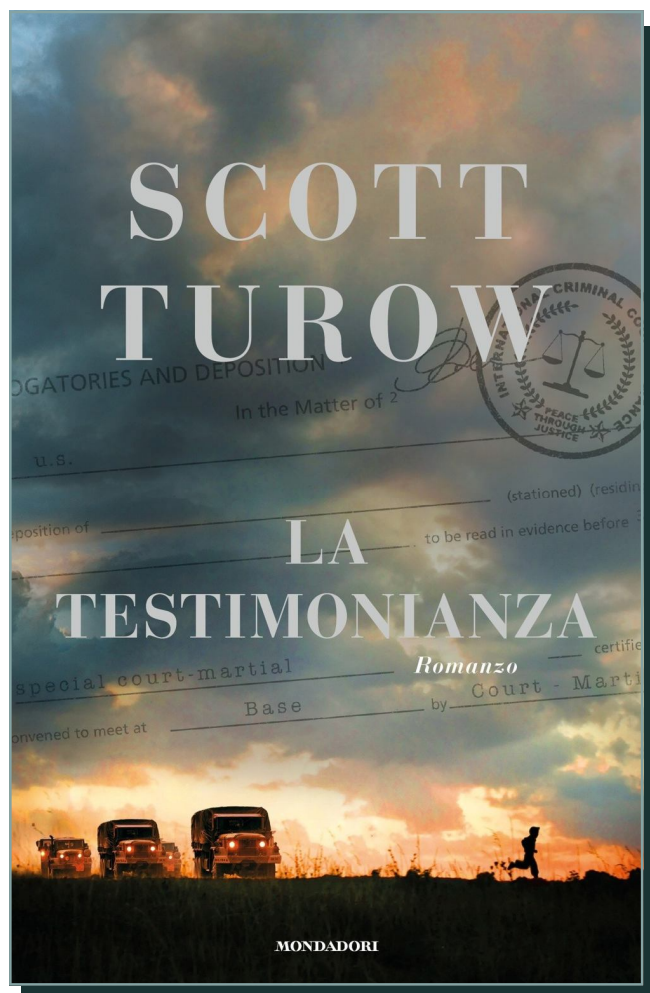
Ma questo incredibile gesto dimostra che il bene prevale sempre e che i bulli non potranno mai vincere.





“LA TESTIMONIANZA” DI SCOTT TUROW

Cinzia Vanni

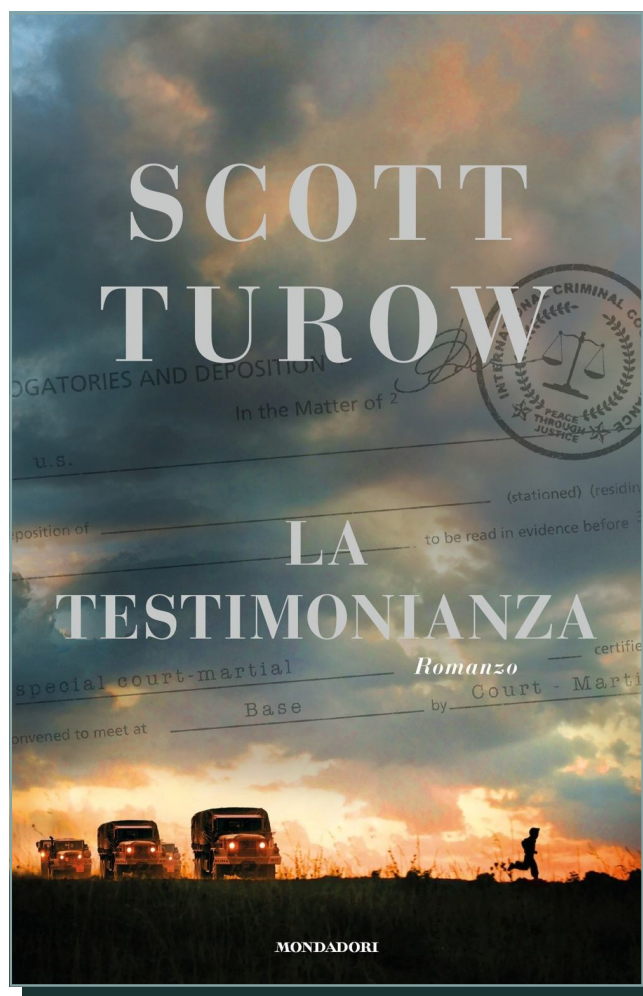


Il romanzo è ambientato all'Aia, e ha come tema una indagine su una presunta strage di Rom avvenuta durante la guerra nella Ex Jugoslavia. Questa vicenda offre al protagonista, Bill Ten Boom, l'opportunità di iniziare una nuova vita, dopo che a cinquant'anni ha lasciato alle spalle un comodo e prestigioso lavoro di

avvocato, un matrimonio e i suoi interessi negli Stati Uniti. L'incarico alla Corte Penale dell'Aia è per lui un modo per trovare nuovi stimoli e magari un entusiasmo che la sua esistenza di scapolo non gli sta dando. Ten Boom vaglia la deposizione di un presunto testimone che dice di aver assistito al massacro, indaga, si reca sul posto e, anche grazie all'aiuto di Goos, un poliziotto, scopre indizi e tracce. Il romanzo descrive tutta l'umanità che ruota attorno a una Società distrutta dalla guerra: soldati, faccendieri, forze della Nato, ladri e delinquenti. All'inizio sembra che il governo degli Stati Uniti possa essere stato implicato nel massacro e che cerchi di insabbiare le indagini, ma alla fine le cose risultano non essere come sembrano, e il finale, non scontato, mostra quello che veramente si cerca di nascondere. Ci sono molti personaggi interessanti, dal testimone ambiguo e dalla morale non proprio cristallina, al

suo avvocato, una donna misteriosa, affascinante, sensuale, che non esita a sedurre per perseguire i suoi interessi e che si rivela anch'essa essere diversa da quello che sembra, all'ufficiale americano donna, nera e omosessuale che si arricchisce in Bosnia con una attività di logistica. Inoltre si parla anche del popolo Rom, perseguitato, guardato con sospetto e spesso anche odiato. Il romanzo fornisce anche alcune informazioni sulle abitudini e i costumi di questa gente bistrattata. C'è anche una buona descrizione della popolazione composita dell'Aia, in parte straniera, che si divide tra il lavoro, la lotta per qualche ideale e le avventure amorose, da cui non è immune nemmeno il protagonista. L'opera è piacevole anche se non è un capolavoro, mostra la buona documentazione raccolta dall'autore sulle vicende della guerra nella Ex Jugoslavia e la vicenda è nel complesso piacevole, mai retorica o scontata, il bene il male si fondono e si confondono in mille sfumature. Pur essendoci alcuni momenti di suspense e pur trattando di crimini

di guerra, non ci sono episodi di violenza gratuita, nemmeno quando si racconta dell'individuazione e dell'arresto di un pericoloso criminale di guerra. E' una lettura indicata per rilassarsi leggendo qualcosa di non troppo impegnativo ma non banale.





AL CUOCO ! AL CUOCO !

Barbara



Ciambellone alla Nutella: la ricetta per prepararlo soffice e dal cuore morbido

FARINA TIPO 00 220 gr • 517 kcal

ZUCCHERO 220 gr • 470 kcal

UOVA 3 • 470 kcal

BURRO 100 gr • 750 kcal

LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI 1 bustina

SALE MARINO q.b. • 79 kcal

GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE 200 gr • 290 kcal

NUTELLA q.b. • 530 kcal

Il ciambellone alla Nutella è una ricetta semplice e golosa che pia-

cerà a grandi e piccini soprattutto per il suo cuore morbido. Infatti è un dolce sofficissimo con un morbido ripieno di crema alle nocciole che dona a questa irresistibile ciambella un gusto unico, perfetto per la colazione, la merenda o per il dopo pasto. Nella nostra ricetta abbiamo aggiunto anche delle gocce di cioccolato per renderlo ancora più ricco e goloso. Ecco come prepararlo in pochissimo tempo!

In una terrina sbattete le uova insieme al sale, aggiungete poi lo zucchero e continuate a mescolare con una frusta o un frullino elettrico. Ora unite anche il burro fu-



so e la farina e mescolate, infine aggiungete il lievito in polvere per

dolci e unite bene tutti gli ingredienti. Quando il composto sarà raddoppiato e bello spumoso, aggiungete le gocce di cioccolato. Versate la metà dell'impasto in uno stampo imburrato per ciambelloni e versate al centro la crema di nocciole.



Ricoprite poi con l'altra metà dell'impasto e livellate per bene. Infornate in forno già caldo a 190° per 30/40 minuti o fino a



quando non sarà dorato. Infine spolverate con lo zucchero a velo e servite tiepido.

Consigli

Per evitare che la Nutella scenda sul fondo, attaccandosi alla teglia, provate a scavare con il cucchiaino dei solchi poco profondi prelevando un pochino di impasto, metteteci dentro un po' di Nutella e coprite con l'impasto prelevato per fare i solchi. Con questo truccetto la Nutella dovrebbe restare al centro della ciambella.

Se non amate il sapore della Nutella potete aggiungere del cioccolato sciolto a bagnomaria.

Se volete realizzare un ciambellone al cacao con cuore di Nutella, aggiungete all'impasto, insieme a burro, farina e lievito per dolci, anche 30 gr di cacao in polvere.





I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE

Quali frutti puoi dare al tuo cane e quali no?

Di Gianluca Milesi

La frutta è uno spuntino sano e delizioso che contiene una megadose di vitamine e sostanze nutritive e, anche se la frutta è meravigliosa per noi umani – non è sempre così nel caso dei nostri amici pelosi. Quando stai mangiando una mela o una banana, potresti essere tentato di dare al tuo cane un po' – dopo tutto, condividi tutto con il tuo cane, giusto? Ma la verità è che ciò che è sano per te potrebbe causare seri problemi di salute o addirittura la morte del tuo amico peloso. Ecco una lista di alcuni frutti comuni che sono sicuri per il tuo cucciolo e altri che non dovresti darglieli. Questa è un'informazione fondamentale che ogni proprietario di cani dovrebbe sapere.

Mele



Sì! Chi non ama mordere una mela matura e croccante? Così deliziosa! Beh, non preoccuparti, puoi dare una fetta al tuo cane. Assicurati di non fargli mangiare

il torsolo perché un gran numero di semi potrebbe fargli del male allo stomaco.

Avocado



No. Tieni lontano il guacamole e altre pietanze preparate con l'avocado dal tuo cucciolo. Questo frutto è delizioso e sano per noi ma contiene una tossina chiamata persina che è pericolosa per i cani e che causa diarrea e vomito. Il nocciolo è pericoloso e se glielo lasci esponi il cane a un potenziale rischio di soffocamento.

Banane



Sì! Le banane sono una grande fonte di potassio, manganese, vitamina B6 e molte altre vitamine e minerali. Sono buone anche per il tuo cane! Assicurati di dargliele con moderazione in quanto possono causare stitichezza e non dargli mai al tuo cane la loro buccia.

Ciliegie



No! Le ciliegie sono un grande NO-NO per i cani. Anche se sono innocue in piccole quantità (una ciliegia o due), le grandi quantità possono essere mortali. Le ciliegie contengono cianuro che è tossico e può causare avvelenamento nei cani. I noccioli possono anche causare l'ostruzione intestinale.

Mirtilli



Sì! I mirtilli sono ricchi di sostanze nutritive, antiossidanti e vitamine. Sono una merenda sana per il tuo cucciolo. Anche i mirtilli freschi o congelati vanno bene per i tuoi cani, purché non abbiano pance sensibili.

Uva (e uvetta!)



No! È risaputo che i cani dovrebbero stare lontani dall'uva e dall'uvetta. Anche piccole quantità di questo frutto, essiccato o meno, può rivelarsi fatalmente tossico per i nostri amici pelosi.

Kiwi



Sì! Se il tuo cane ama la sua consistenza e la pelle pelosa, sono più che i benvenuti a concedersi il piacere di consumare il kiwi. È

ricco di vitamina C, potassio e fibre. Ma, ovviamente, tutto con moderazione – un solo kiwi al giorno va bene.

Limoni



A volte. Anche se i limoni non sono tossici per i cani, l'acido potrebbe sconvolgere lo stomaco e causare vomito o diarrea se ne mangiano grandi quantità. Ma se vuoi solo vedere la sua divertente reazione al gusto aspro, puoi dare una fetta di limone al tuo cane.

Arance



Sì! Arance e mandarini sono completamente sicuri per i cani da mangiare. Contengono molto zucchero, quindi, come ogni altra cosa, assicurati di non esagerare (basta una fetta d'arancia o due – se ne mangiano troppe, potrebbero turbare il loro stomaco).

Pesche



Con moderazione. Piccoli pezzi di polpa di pesca sono una delizia per il tuo cane, contengono molta fibra e vitamina A. Tuttavia, il nocciolo potrebbe causare il soffocamento e il blocco intestinale,

quindi assicurati di dare al tuo cane solo dei piccoli pezzi di pesca.



Ananas

Assolutamente Sì! L'ananas è un vero toccasana per il tuo cane perché ha un sacco di vitamina C e molte altre vitamine e minerali. È nutriente sia per te che per il tuo cane – condividilo sempre con lui una fetta o due.



Fragole

Certo che Sì! I cani possono gustare le fragole fresche ma assicuratevi di tenere fuori dalla loro

dieta le fragole sciroppate. Le fragole sono straordinarie per tenere sotto controllo il loro peso e per il loro sistema immunitario.

Anguria

Sì e no. L'anguria è uno spuntino molto nutriente per i cani, tuttavia, ci sono alcune cose da tenere a mente. I semi dovrebbero essere rimossi perché, in grandi quantità, possono causare un blocco intestinale e non dovete lasciare che mangino la crosta perché può sconvolgere il loro stomaco. A parte questo, ottima merenda!





ALLERGIE STAGIONALI E RIMEDI NATURALI

Marina



Le malattie allergiche e, nel caso specifico quelle stagionali, rappresentano un fastidioso disturbo, che colpisce un numero sempre maggiore di adulti e bambini. L'allergia non è che una risposta esagerata del sistema immunitario a una sostanza innocua, ma riconosciuta come dannosa per l'organismo. La sostanza in questione è detta allergene: i motivi che inducono il sistema immunitario a rispondere in maniera anomala ad essa non sono chiari.

Le cause

L'incremento sistematico delle allergie è certamente dovuto anche all'inquinamento atmosferico, ma non solo: anche un intestino disbiotico (che sostiene il 70% del nostro sistema immunitario) dal terreno costituzionale predisposto e non in ultimi si pensa che la depressione del sistema immunitario grazie

all'inoculazione dei vaccini nei lattanti porti il sistema immunitario a non saper contrastare ciò che è bene e ciò che male per il nostro organismo e quindi è reattivo in maniera spropositata. I pollini sono la prima causa delle allergie stagionali (in primavera/estate); tra questi, la parietaria e le graminacee sono senza dubbio i principali responsabili dei fastidiosi sintomi. Sicuramente il trattamento naturale va iniziato almeno a gennaio-febbraio, i rimedi più utilizzati sono sicuramente il ribes nigrum (cortison like), il manganese tra gli oligoelementi, l'uncaria come immunomodulante del sistema immunitario. Nell'omeopatia i rimedi sono molteplici e il medico omeopata avrà l'accortezza di utilizzare il più proprio a seconda del soggetto e quindi del terreno costituzionale: allium cepa, sabadilla, pulsatilla, belladonna, euphrasia sotto forma di collirio, dulcamara, lachesis ecc... Addentrandoci nell'ormai nota micoterapia i funghi agendo in profondità sono adattogeni di tutti i sistemi organici e sono utilissimi in tutti i casi di allergia e sono reishi, cordyceps, shiitake, amb e anche i funghi sono utilizzati secondo terreno costituzionale.



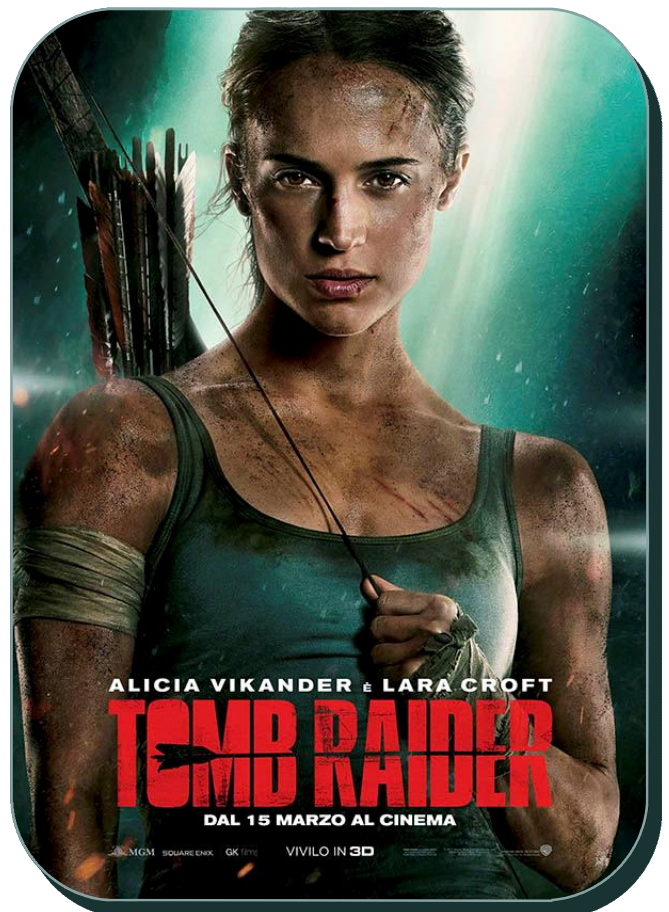
ANDIAMO AL CINEMA! TOMB RAIDER

Di Gianluca e Paolo

Origin story della "profanatrice di tombe", Tomb Raider riporta sullo schermo l'eroina più amata del mondo arcade, in una veste inedita e ammorbidita.

La 21enne Lara Croft (Alicia Vikander), fiera ed indipendente figlia di un eccentrico avventuriero, non ha grilli archeologici per la testa, non filtra gli eventi con intuito e sarcasmo, e tra una lezione e l'altra all'università, non sa ancora cosa fare del proprio futuro. Con le consegne in bicicletta, in giro per le caotiche strade di Londra, a malapena riesce a pagare l'affitto dell'appartamento che condivide con l'amica Sophie (Hannah John-Kamen). I modi incerti ed empatici della giovane Lara, estranei al personaggio più maturo, rimandano a una base d'inesperienza e problemi irrisolti. Uno fra tutti: la scomparsa di suo padre, eccentrico archeologo, partito in missione alcuni anni prima e mai più ritornato. Nonostante il consiglio di affrontare gli avvenimenti e andare avanti, dopo sette anni senza di lui, Lara, spinta dalla convinzione che il genitore sia ancora vivo, si imbarcherà in un lungo viaggio per mare, che la porterà sulle coste di un'isola miste-

riosa al largo del Giappone alla ricerca di una tomba leggendaria, ultima destinazione nota di suo padre prima della sua misteriosa scomparsa. Scortata dal capitano della nave Lu Ren (Daniel Wu), Lara si addenterà tra i miti e le leggende che popolano il sinistro villaggio, con outfit già mimetico e capelli legati non ancora intrecciati. Se sopravvivesse a questa pericolosa avventura, potrebbe realmente capire chi sia e conquistare il nome di Tomb Raider.





VITA ASSOCIATIVA

Marina Boido



Sabato 10 marzo, presso il teatro civico si è svolto l'incontro tra le associazioni di volontariato del territorio con l'Arcivescovo Mons. Marco Arnolfo. Dopo il saluto le autorità civili di Trino, Tricerro e Palazzolo si sono rese disponibili alla collaborazione con l'Arcivescovo per le necessità della popolazione. Ogni gruppo associativo ha presentato il proprio programma di attività. Era presente anche una delegazione dell'AVGIA. È stato molto utile e interessante ascoltare le altre associazioni.

Venerdì 9 marzo, in occasione della visita pastorale, l'Arcivescovo Mons. Marco Arnolfo è venuto a trovarci. Si è seduto in mezzo a noi conversando amabilmente. Abbiamo presentato le nostre attività e iniziative, ha visitato gli ambienti e ci ha fatto delle domande sulla nostra nascita, su fra Placido e Flavio. È stato molto cordiale con tutti e nonostante i suoi numerosi impegni, non ha mostrato fretta, ma ci ha ascoltato con pazienza e attenzione. Insieme al Vescovo vi erano anche il parroco don Patrizio e don Bruno, incaricato diocesano della pastorale della salute.

