

PAGINE IN LIBERTA'

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino – Direttore: Marina Boido – vicedirettore: Emanuela Locatelli – Collaboratori: Gianluca Milesi e Paola Berzano – Telefono: 0161/805428 – Sito internet: www.avgiatrino.it – e-mail: marina.avgiatrino@email.it – Pubblicazione realizzata con il contributo del Centro Servizi per il Volontariato di Vercelli.

Anno 18 Numero 4

Ottobre 2013

SOMMARIO

VITA ASSOCIATIVA	2
A.V.G.I.A	3
CONCERTO DELLA BANDA	4
IMPARIAMO A RIMBALZARE	5
COSTRUIRE CON LA NATURA	6
RUBRICA LETTERARIA: "IO, CLAUDIO" di Robert Graves	7-8
ECONOMIA DOMESTICA: Occhio alle macchie	9
AL CUOCO ! AL CUOCO!: Penne con peperoni e ricotta	10
Mostra di Tiziano alle Scuderie del Quirinale	11-12
LA PAGINA DELLA SALUTE: Raggi benefici per artrosi e osteoporosi	13-14
MODI DI DIRE	15
BARZELLETTE	16

SI RICOMINCIA





VITA ASSOCIATIVA

Martedì 17 Settembre come gita di fine estate siamo andati a Viverone, eravamo a forza piena così abbiamo, oltre al nostro, chiesto in prestito il pulmino della Parrocchia.

Il tempo è stato clemente, il cielo era limpido e il sole caldo, c'era chi faceva il bagno di sole in costume, chi d'acqua e chi lo sci nautico.

Anche un gruppo di paperette e due cigni nuotavano beati e seguivano i passanti nella speranza di ricevere qualche briciola di pane.

Spingendo le carrozzine abbiamo percorso tutto il lungolago, un po' al sole e un po' all'ombra delle piante ancora ricche di foglie, abbiamo anche fatto diverse foto per fissare nella memoria quei bellissimi colori dati dal sole che si rifletteva sull'acqua, che creava diverse tonalità di azzurro e faceva brillare il verde ancora rigoglioso delle colline moreniche.

Un buon gelato ha poi concluso il bel pomeriggio trascorso insieme.





A.V.G.I.A.

A.V.G.I.A. Associazione Verellese Giovani Invalidi e Amici, gli amici sono, oltre ai sostenitori esterni, i volontari che dal 1989 aiutano con il loro lavoro disinteressato a realizzare il nostro progetto. E' spesso un lavoro in sordina ma importante. Grazie da parte di tutti i ragazzi.





CONCERTO DELLA BANDA

Marina Boido

Martedì 27 agosto, presso il Teatro Civico di Trino, in occasione della festa di S. Bartolomeo si è svolto il concerto della banda cittadina. Quest'anno la banda festeggia i duecento anni dalla fondazione e duecento anni fa nasceva Giuseppe Verdi, al quale è intitolata la banda. Lo spettacolo ha avuto inizio con l'ouverture del Nabucco, molto bella e coinvolgente, per proseguire con l'ouverture dell'*Orfeo all'inferno* di Offenbach, seguita dal famoso Can Can. Il teatro era colmo di persone che tenevano il tempo battendo le mani. Al termine dell'esecuzione del Can Can, il vicedirettore Giuseppe

Fracassi ha richiesto un applauso per Bruno Ferrarotti che aveva eseguito egregiamente un brano difficile. Il programma è poi proseguito con alcuni brani di Fred Buscaglione e Mina. Con *Imagine* di John Lennon, Marcello Trincherò ha fatto sentire la potenza della sua tromba. Prima del finale, il vicedirettore Giuseppe Fracassi ha nominato tutti i giovani che sono il futuro della banda.





IMPARIAMO A RIMBALZARE

Gianluca Milesi

Da molti anni le parole transitano da un campo disciplinare all'altro, costituendo spesso il ponte culturale che collega le scienze dure e le scienze umane, vale a dire la chimica e la fisica da un lato, l'economia, la sociologia e la psicologia dall'altro. A me pare che proprio questi scambi siano altamente proficui, perché permettono di inserire nuova linfa al nostro vocabolario. È questo il caso della resilienza, parola che da qualche anno circola tra gli economisti, gli ambientalisti, gli psicologi e che lo stesso presidente degli Stati Uniti Barack Obama ha usato senza riserve nel discorso di giuramento per il secondo mandato presidenziale.

Secondo il dizionario Zanichelli, la resilienza è la capacità di resistere a un trauma, allo stress e di ripristinare il proprio equilibrio psicofisico. Credo risulti chiaro come la resilienza sia, dunque, una capacità di vitale importanza nel mondo attuale in cui gli uomini sono di continuo esposti a catastrofi ambientali, economiche e sociali.

Per uscire dalle difficoltà non è sufficiente resistere è necessario

quel saltare indietro che la parola latina indica, quella forza che fa in modo di non lasciarsi annientare, riuscendo magari a ritrovare lo stato di equilibrio perduto.

Si tratta di prendere coscienza delle condizioni avverse che ci si presentano, ma di non lasciarsene travolgere, cercando e inventando nuove soluzioni. Questi processi vengono studiati da quella che viene chiamata psicologia positiva. Essa si rivolge, in particolare, ai soggetti nel corso del loro sviluppo. Quanti giovani, per esempio, rinunciano agli studi di fronte alle prime difficoltà, rifugiandosi nell'inerzia e in attività di scarso significato? Bisogna far loro capire che possono rimbalzare, approfittando addirittura dell'insuccesso per prendere coscienza delle proprie altre competenze. Spetta però alla famiglia e alla scuola non lasciarli soli in un percorso di recupero a volte difficile e travagliato. Un discorso analogo vale anche per i vecchi, pure loro possono rimbalzare di fronte alle limitazioni che l'età inevitabilmente comporta. Come? Recuperando interessi sopiti, relazioni sociali trascurate, facendo leva sui valori che li hanno accompagnati nella vita.



COSTRUIRE CON LA NATURA

Daniela Ducato nell'ultimo anno è stata la donna più intervistata e fotografata della Sardegna, ha scommesso sulla bioedilizia e, partita con un'azienda di undici dipendenti, ne dirige oggi una di oltre cinquecento.

La sua grande sensibilità per il recupero di saperi acquisiti dai vecchi del paese su come usare i materiali naturali le hanno fatto venir voglia di portare un po' di miracolo dentro all'azienda di famiglia. Dai nidi dei pettirossi Daniela ha copiato l'isolamento naturale, creando coibentazioni con pura lana di pecora sarda che hanno vinto premi di sostenibilità in tutto il mondo. Dal ricordo dei muralles di strada, fatti per Guspini con i bambini, ha ripreso i colori accesi, creando pitture murali totalmente naturali a base di vinacce esauste, erbe e zafferano. Insieme con il marito ha investito in ricerca chimica per confermare le sue

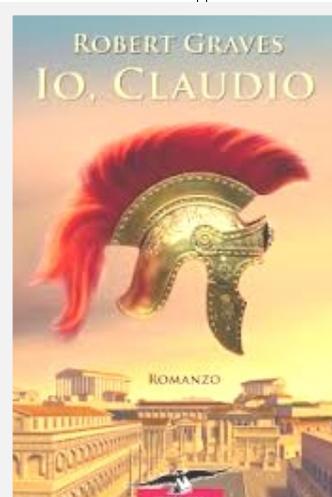
intuizioni e ha scoperto che i vecchi di Guspini avevano ragione: i colori si potevano fissare anche grazie alle proprietà di alcuni materiali alimentari, come le scotte della ricotta, il risciacquo delle arnie degli apicoltori e il materiale oleoso che rimane dopo l'uso della sansa. Ne ha fatto collanti impermeabilizzati, li ha messi in commercio e oggi le case fatte con i suoi materiali – abitazioni come quelle di Hansel e Gretel: di miele, di latte, di vino, di olio e di lana – sono vendute in tutto il mondo. Grazie a queste innovazioni nella bioedilizia l'azienda di Daniela, che impiegava undici persone, oggi ne fa lavorare cinquecentocinquanta tra dipendenti e indotto e le richieste senza precedenti di Daniela Ducato hanno coinvolto i saperi di settantaquattro piccole aziende. Per i miei figli volevo un mondo bello, si giustifica lei con un sorriso.



“Io, Claudio” di Robert Graves

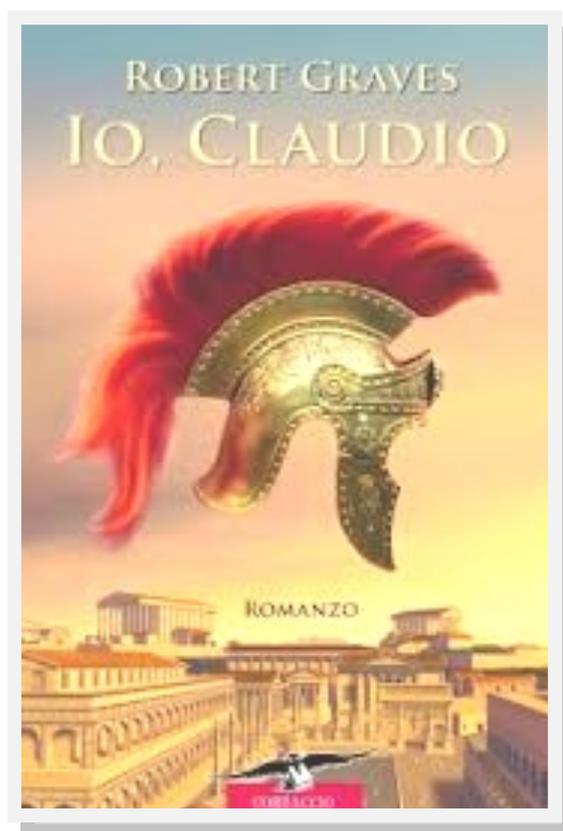
Cinzia Vanni

Questa volta l'azione si svolge ai tempi della Roma Imperiale. Robert Graves è stato uno scrittore, poeta e saggista, studioso di miti e del mondo antico, una persona originale ed anche molto competente. “Io, Claudio”, è un romanzo storico, in cui la ricostruzione dei fatti è accurata, dettagliata e corretta, e si mescola abilmente con la finzione. L'autore infatti narra la vita di Claudio, che fu Imperatore, dalla nascita fino alla sua elezione per acclamazione, utilizzando come cornice una biografia scritta dal protagonista stesso. E l'originalità dello scrittore emerge subito: anziché scegliere un personaggio passato alla storia per il suo valore, il coraggio o l'abilità politica, Graves preferisce narrare di una persona malaticcia, balbuziente, che spesso viene emarginato dalla vita pubblica romana, che predilige



la forza fisica, il vigore, l'aggressività. Claudio non è amato dalla madre, che fin dall'infanzia non sopporta la debolezza del figlio, e pur facendo parte della famiglia imperiale ne cresce ai margini. Viene considerato un idiota, un poveretto, ed il protagonista non fa nulla per smentire l'idea che gli altri hanno di lui, e si rifugia negli studi e nell'amore per la cultura. Anche se questo gli permette di stare al di fuori degli intrighi di potere (che spesso sfociano in delitti) che coinvolgono i membri della famiglia imperiale e coloro che le sono vicini, non riesce sempre ad evitare di rimanerne invischiato e, soprattutto, subisce i matrimoni che gli vengono imposti. Claudio preferisce accettare le imposizioni dei parenti e poi restare in disparte, per dedicarsi ai suoi studi. Pur non

essendo ambizioso od aggressivo è una persona sensibile ed intelligente, che sceglie di non contraddire chi lo reputa stupido per poter vivere tranquillo. Dalla sua autobiografia veniamo a conoscenza della formazione dell'Impero Romano, della nascita del suo apparato amministrativo, delle lotte e delle ambizioni degli uomini e delle donne di potere. L'occhio attento di Claudio non risparmia nessuno, anche se la narrazione non lascia intendere che lui porti del rancore a qualcuno. Non ne porta alla madre, che pure lo ha sempre disprezzato, non ne porta a Livia, la potente moglie dell'Imperatore Augusto, assetata di potere e crudele, ma anche determinata ed abile nell'amministrazione. Secondo il protagonista infatti, tutti i suoi delitti sono compiuti nell'interesse dell'Impero, ed a lei si deve la creazione ed il buon funzionamento dell'apparato amministrativo. Come già detto, Claudio non ha nessuna ambizione, eppure, dopo essere sopravvissuto alle follie dell'Imperatore Caligola, viene eletto Imperatore per acclamazione quasi per caso, in quanto al momento è l'unico uomo di stirpe imperiale disponibile. Ed anche in questo momento lui subisce, accetta e non pensa al potere, ma al tempo che potrà avere per proseguire i suoi studi. Il romanzo termina proprio a questo punto, quando quest'uomo balbuziente, impacciato, che quando parla pubblicamente si agita e non è in grado di tenere un discorso, che suscita compassione, ribrezzo od ilarità arriva alla massima carica. Il seguito della storia viene narrato in un altro romanzo, "Il Divo Claudio", ma ne parleremo magari in un altro articolo.





ECONOMIA DOMESTICA: OCCHIO ALLE MACCHIE!

E' uno dei problemi domestici che ci si trova ad affrontare quotidianamente, o quasi, se in casa ci sono bambini. Ma anche uomini, che è proprio il caso di dirlo, sono dei propri e veri maestri nel riempire i vestiti di macchie. Una merenda di frutta o un cono gelato da mangiare passeggiando possono trasformare magliette, pantaloni e abiti in un concentrato di sporco ostinato difficile da mandare via.

ADDIO SPORCO DIFFICILE

Spesso, negli spot pubblicitari, si esaltano le qualità di articoli che promettono di smacchiare in maniera facile e veloce. Molte volte si tratta di prodotti costosi che deludono le aspettative e si rimane con vestito sporco e portafogli leggero. Di seguito una serie di consigli pratici per far sì che le macchie abbiano i minuti contati, usando prodotti facilmente reperibili che chiunque può trovare in casa.

Rossetto

Leggere l'etichetta apposta

sull'indumento prima di provare a rimuovere la macchia. Il rossetto è un trucco oleoso, conviene intervenire con un prelavaggio a mano. Non bisogna strofinare la macchia, perché si potrebbe ingigantirla e farla penetrare in profondità. Tamponare con un panno bianco e sciacquare con acqua tiepida. Se la macchia persiste, applicare un po' di alcool e lavare l'indumento secondo le istruzioni dell'etichetta.

Frutta

Le macchie di frutta sono particolarmente antipatiche, ma ciò non significa che il tessuto sia irrimediabilmente compromesso. Conviene agire subito passando un cubetto di ghiaccio oppure una soluzione composta da sale e succo di limone. Ottimi risultati si ottengono anche con l'acqua ossigenata o l'ammoniaca.



PENNE CON PEPERONI E RICOTTA

Ingredienti per 4 persone:

gr 320 di penne

2 peperoni

1 cipollotto

gr 80 di olive nere

gr 40 di capperi

1 mazzetto di basilico

350 gr di ricotta

Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Pelate il cipollotto e tagliatelo a rondelle. Lavate i peperoni, arrostiteli nel forno a 240 gradi per 12 minuti: quando i pepero-

ni sono cotti, estraeteli dal forno e lasciateli raffreddare in un sacchetto da pane, quindi eliminare la pelle e tagliateli a striscioline. In una padella versate un filo di olio, aggiungete il basilico tritato, i capperi, le olive nere e i peperoni e continuate a rosolare per 2 minuti. Cuocete le penne in acqua salata, scolatele al dente, trasferite nella padella gli altri ingredienti insieme con la ricotta, amalgamate, salate e pepate.





ANDAR PER MUSEI: MOSTRA DI TIZIANO ALLE SCUDERIE DEL QUIRINALE

Il *Concerto* e la *Bella di Palazzo Pitti*, la *Flora degli Uffizi*, la *Pala Gozzi* di Ancona, la *Danae* di Capodimonte, il *Carlo V con il cane* e *l'Autoritratto del Prado* o lo *Scorticamento di Marsia* di Kromeriz sono solo alcune delle opere più conosciute di Tiziano (*Pieve di Cadore 1485 circa - Venezia 1576*) che sono state esposte alle Scuderie del Quirinale. Una mostra concepita per concludere idealmente l'ampio progetto di rilettura della pittura veneziana e di riflessione sul ruolo cardine che essa ha avuto nel rinnovamento della cultura italiana ed europea. Un percorso che le Scuderie del Quirinale hanno sviluppato analizzando l'opera dei protagonisti della rivoluzione pittorica moderna - da Antonello da Messina a Giovanni Bellini, da Lorenzo Lotto a Tintoretto - di cui Tiziano è



testimonianza finale e altissima quale artista europeo per eccellenza. Visitando la mostra è possibile ripercorrere i tratti salienti dell'inarrestabile ascesa del grande artista italiano: dagli esordi veneziani in seno alle botteghe di Giovanni Bellini e Giorgione all'autonomia acquisita con le grandi tele per i dogi, gli Este e i Della Rovere fino ad arrivare alle committenze imperiali di Carlo V e poi del figlio Filippo II. Decennio per decennio, l'intera carriera di Tiziano è stata rappresentata al massimo livello sottolineando il magistrale senso del colore e l'evoluzione di una pennellata capace di travalicare i limiti dell'immaginario pittorico. Attraverso confronti iconografici - tra i molti, emblematico, quello tra la *Crocifissione* della chiesa dei domenicani di Ancona, il *Crocifisso* dell'Escorial di Madrid e il frammento di *Crocifissione* oggi alla

Pinacoteca Nazionale di Bologna - il pubblico potrà percepire direttamente la novità d'impostazione e la grammatica compositiva del Maestro, in una mostra attenta a narrarne non solo la fondamentale dimensione di pittore religioso ma anche la complessa attività di ritrattista della nobiltà del tempo. Una mostra ideata - grazie al sostegno e ai prestiti delle massime istituzioni museali italiane e straniere - per far comprendere al grande pubblico l'eccezionalità di un Tiziano capace di accordare "la grandezza e terribilità di Michel Agnolo, la piacevolezza e venustà di Raffaello, et il colorito proprio della Natura", secondo l'immagine del poligrafo contemporaneo Ludovico Dolce, suo grande estimatore. Ad accompagnare il percorso espositivo, gli esiti dell'ampia campagna di analisi scientifiche che ha interessato gran parte della produzione dell'artista. Compiuta dal Centro di Ateneo di Arti Visive dell'Università degli Studi di Bergamo, la campagna ha offerto risultati di assoluto rilievo per riuscire a definire i rapporti tra opere autografe e opere di bottega e per documentare compiutamente l'evoluzione tecnica di Tiziano, a partire dai

suoi anni di formazione.





LA PAGINA DELLA SALUTE: RAGGI BENEFICI PER ARTROSI E OSTEOPOROSI

L'estate è una preziosa alleata del nostro fisico ed è il periodo ideale per prevenire e curare artrosi e osteoporosi, due tra le più diffuse patologie degenerative a carico di articolazioni e ossa. Il sole è grande amico del nostro apparato scheletrico e una semplice vacanza al mare può trasformarsi in una vera e propria terapia naturale per sentirsi meglio. “ I raggi che riceviamo sulle spiagge italiane sono migliori rispetto a tanti altri paesi, grazie alla latitudine in cui ci troviamo: l'inclinazione dei raggi è ottimale. Ma ai benefici del sole dobbiamo associare un corretto stile di vita” spiega il professor Francesco Bove, presidente della Fondazione Italiana per la lotta contro l'artrosi e l'osteoporosi e primario dell'Istituto neurotraumatologico italiano.

Cosa sono

ARTROSI

È una patologia degenerativa, che con l'andare avanti del tempo può impedire o rendere doloroso anche il più semplice movi-

mento a causa dell'usura e della degenerazione della cartilagine articolare e dell'osso stesso. È la più diffusa tra le malattie dell'apparato scheletrico. **Le parti più colpite sono l'anca, il ginocchio, la colonna vertebrale, le dita delle mani, il polso, il gomito, le spalle e il pollice.**

OSTEOPOROSI È caratterizzata da una ridotta massa scheletrica e da un deterioramento del tessuto osseo, con aumento della fragilità scheletrica e rischio frattura. **È una delle malattie più serie per diffusione, per la frequente invalidità che determina e per la mortalità che spesso causa.** In Italia il numero degli osteoporotici varia tra i 3,7 e i 5 milioni di individui. A soffrire sono soprattutto le donne dopo la menopausa.

Sabbiaiture: effetto analgesico

Le famose sabbiaiture possono essere di sollievo a chi ha dolori in qualche parte del corpo.

Ovviamente sono sconsigliate a chi ha infiammazioni in atto o l'osteoporosi o l'artrosi in forma avanzata, quando è necessario essere seguiti dal medico. La sabbia deve essere fine e calda. Il calore ceduto al corpo, infatti, è in grado di dare grande sollievo ai sintomi. Come fare: scavare una buca di circa dieci centimetri e poi lasciarla scaldare dal sole prima di stendersi all'interno.

I tre alleati

Sole. Ricopre un ruolo importante nella prevenzione e cura dell'osteoporosi in quanto i raggi solari favoriscono la produzione da parte della pelle di vitamina D, una sostanza importante per l'assorbimento del calcio, per fissarlo e quindi rendere più sane le ossa. Per attivare la vitamina D è importante esporsi al sole per circa un'ora al giorno senza crema solare, nelle prime ore del mattino evitando quelle tra le 12 e le 16 in cui i raggi solari sono più nocivi.

Movimento. Non basta il sole, bisogna associare l'attività fisica: favorisce la circolazione sanguigna, quindi l'ossigenazione di tutto l'organismo e al tempo stesso stimola il metabolismo giovando anche ossa e articolazioni.

Alimentazione. A tutto questo è fondamentale associare una buona alimentazione, bilanciata e ricca di calcio. **L'organismo ha bisogno di circa un grammo di calcio al giorno. I cibi che ne sono più ricchi sono il latte, lo yogurt e i latticini.** Poi lo troviamo nella frutta secca come mandorle, noci e noccioline. Tra la frutta fresca, invece, nelle fragole, nei fichi, nel mango e nelle mele. Il pesce, rispetto alla carne, contiene più calcio, e in estate, si consuma di più.





MODI DI DIRE: COSA SIGNIFICA L'ESPRESSIONE "TIRARE I REMI IN BARCA"?

L'espressione **Tirare i remi in barca** serve ad indicare l'atteggiamento di chi, dopo un lungo sforzo o un lungo lavoro, decide di approfittare dei risultati ottenuti e di godersi il meritato riposo. Es. "Dopo aver ottenuto dei buoni voti in tutte le materie, Alfredo ha tirato in remi in barca per il resto dell'anno scolastico". Con l'espressione **Andare alla deriva** si indica invece l'atteggiamento di chi si abbandona al corso degli eventi senza più seguire una linea di condotta ben precisa. Usato prevalentemente in un'accezione negativa, serve anche a indicare l'inevitabile fallimento, personale o professionale, di qualcuno. Es. "Da quando la moglie lo ha lasciato, Ugo e la sua azienda stanno andando alla deriva". Essere/trovarsi in un mare di guai è un modo di dire usato per parlare di chi sta attraversando grandi difficoltà o è afflitto da grosse preoccupazioni. Es. "Se anche questo mese non riusciremo a rimborsare la rata del mutuo, ci troveremo davvero in un mare di guai con la banca!". Si dice di

essere in alto mare quando si è in estremo ritardo nella realizzazione di un lavoro, di un progetto o di una qualunque altra attività. Es. "Sono in alto mare coi preparativi della cena: tra un'ora arrivano gli ospiti e nessun piatto è ancora pronto!".





BARZELLETTE

Un carabiniere legge sul giornale "ogni 5 bambini nati nel mondo uno è cinese". Il carabiniere rivolgendosi alla moglie sandra: "sandra, siamo stati fortunati, abbiamo avuto otto figli e nessuno di loro è cinese!!"

Due carabinieri percorrono in auto di primo mattino la piazza del paese quando a un tratto vedono degli asini volare intorno al campanile. Presi dal panico, SBAAMMM, distruggono la macchina. Il maresciallo ascolta il racconto e poi li invita a non dire nulla. Il mattino dopo stessa storia, SBAAMM, macchina distrutta ... A questo punto la faccenda arriva fino al colonnello e il maresciallo è costretto a raccontare tutto, pur con un certo imbarazzo. Dice: "Sa signor colonnello, i due affermano di aver visto degli asini volare intorno al campanile ..."

"Ebbene ...?!?", risponde il colonnello.

"... ma ... degli asini intorno a un campanile ...", dice il maresciallo

"Ebbene ...?!?", risponde il colonnello, "Ci sarà un nido!"

Qual è il colmo per un pugile? - Avere la cravatta che fa a pugni con la camicia

Colmo per un cantante: essere brasiliano ed avere la voce... argentina.

Lazzaro entra al bar: "Fiuuu ragazzi, sono vivo per miracolo!"