

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 20 Numero 4

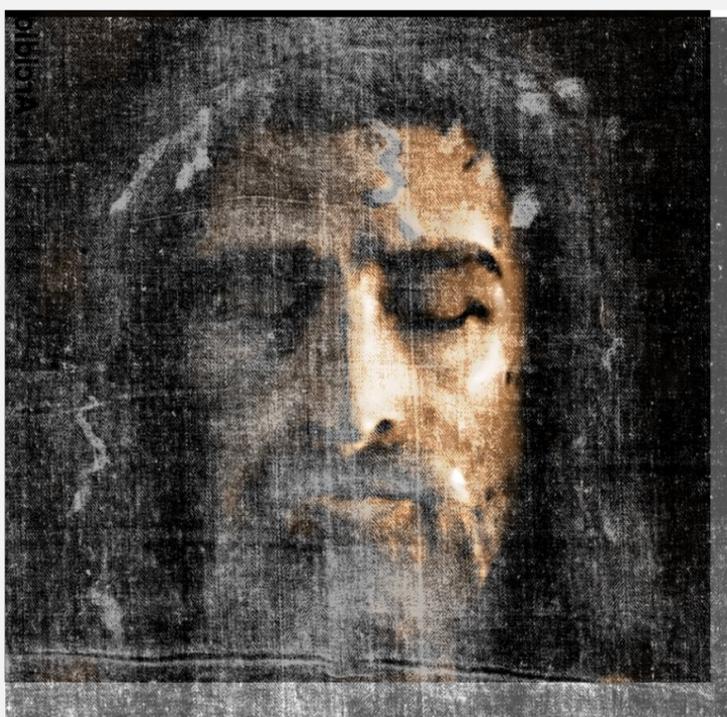
OTTOBRE 2015

SOMMARIO

SINDONE: UN MISTERO IRRISOLTO. SECONDA PARTE: NUOVE SCOPERTE	1
LA FELICITÀ AL POTERE	8
ANDAR PER MUSEI: IL QUIRINALE	10
LA PAGINA DELLA SALUTE: ANTIBIOTICI VERDI	11
ECONOMIA DOMESTICA: PIUMONI E COPERTE	13
AL CUOCO! AL CUOCO! LA PAELLA	15
VITA ASSOCIATIVA: GITA ALL'ACQUARIO DI GENOVA	17
APPUNTAMENTI	20

SINDONE

Un mistero irrisolto



La ricerca scientifica sulla Sindone

E' con la prima fotografia del 1898 che inizia un periodo del tutto nuovo e ricco di fascino: quello della "storia scientifica" della Sindone.



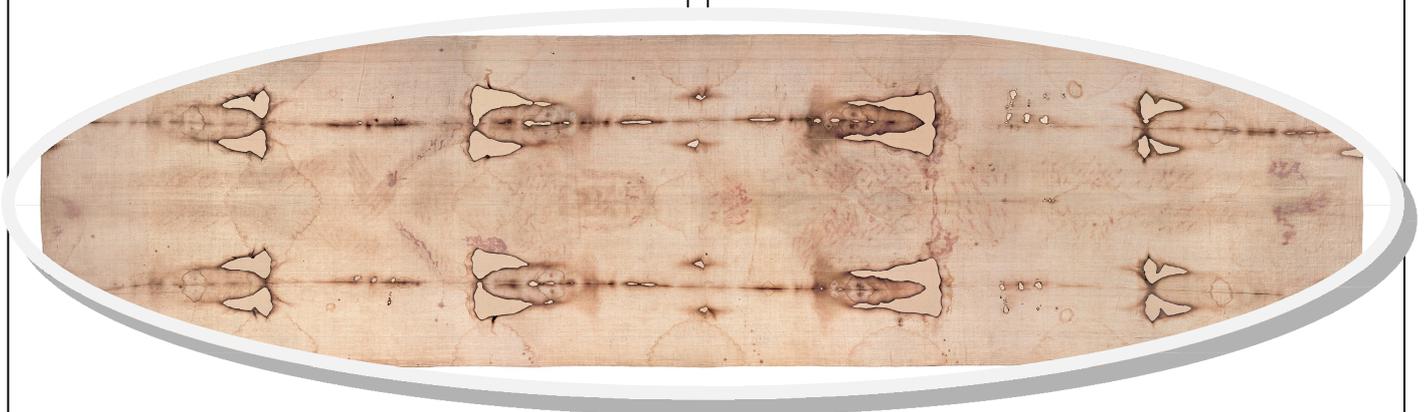
SECONDA PARTE: Nuove Scoperte

Marina e Gianluca

Le ipotesi sull'origine dell'impronta

Uno dei primi temi di ricerca che già all'inizio del XX secolo diede origine a studi approfonditi da parte di diversi studiosi è quello relativo alle modalità di formazione dell'immagine. Si tratta di capire attraverso quale procedimento naturale un cadavere può lasciare su un lenzuolo una traccia con caratteristiche simili a quella visibile sulla Sindone.

altri hanno pensato che si possa trattare di una radiazione proveniente dal corpo o da qualche sorgente esterna al corpo; alcuni hanno effettuato esperimenti utilizzando l'energia termica generata da una statua di metallo riscaldata; altri ancora hanno provato ad usare ocra rossa per dipingere un'immagine su di un telo, ecc. In nessun caso però i risultati sperimentali risultano veramente soddisfacenti (cioè capaci di realizzare un'immagine simile a



Numerose sono state le teorie proposte in questi cento e più anni di studi e tanti sono stati anche i tentativi sperimentali di riprodurre (a partire da un cadavere o attraverso un metodo artificiale) un'immagine simile a quella sindonica. Qualcuno ha pensato che a generare l'impronta siano state le reazioni chimiche tra vapori di ammoniaca emessi dal cadavere e l'aloè e la mirra (sostanze profumate vegetali usate nell'antichità per onorare i cadaveri) presenti sul lenzuolo;

quella della Sindone) e alcune caratteristiche dell'immagine sindonica appaiono fino ad oggi irriproducibili. I risultati ottenuti consentono però di affermare con certezza che l'immagine è stata prodotta, attraverso un procedimento naturale, dal cadavere di un essere umano e di escludere che sia dovuta all'opera di un artista tramite l'uso di una qualsivoglia tecnica di riproduzione. Infatti gli scienziati americani del gruppo di ricerca denominato STURP (Shroud of Turin Research

Project) che nel 1978 effettuarono esperimenti diretti sulla Sindone accertarono, mediante una complessa serie di esami, la mancanza sul lenzuolo di pigmenti e coloranti, dimostrando inoltre che l'immagine corporea è assente al di sotto delle macchie di sangue (e dunque si è formata successivamente ad esse), che interessa il tessuto per uno spessore di appena alcuni centesimi di millimetro e che "è dovuta ad un'ossidazione-disidratazione della cellulosa delle fibre superficiali del tessuto" avvenuta tramite un processo di formazione ancora ignoto e certamente non dovuto

tali macchie. Nel 1978 alcuni campioni di questo materiale sono stati prelevati da due equippe di studiosi (una italiana e una americana) e gli esami da loro effettuati negli anni successivi hanno permesso di accertare la presenza di sangue umano di gruppo AB.

Le tracce biologiche

Nel 1973 e nel 1978 vennero effettuati sulla Sindone, mediante l'applicazione di nastri adesivi, alcuni prelievi di microtracce, rinvenendo granuli di polline appartenenti a 58 piante fiorifere. Poiché alcuni di essi provengono da piante che crescono solo in Palestina e



all'uso di mezzi artificiali.

Le ricerche sulle macchie di sangue

Le macchie di colore rosso visibili sulla Sindone sono da sempre state considerate macchie di sangue. Ma la certezza assoluta richiedeva un esame dettagliato del materiale presente su

in Anatolia (nell'attuale Turchia) si può concludere che è altamente probabile la permanenza prolungata della Sindone, oltre che in Europa, anche in tali regioni. Ulteriori ricerche, condotte anche da studiosi israeliani, hanno permesso la scoperta di altri tipi di piante, scoperta che ha consentito di confermare la suddetta ipotesi.

L'elaborazione al computer dell'immagine

Nel 1977 alcuni scienziati americani sottoposero ad elaborazione elettronica l'immagine della Sindone (effettuandone in pratica una speciale scannerizzazione) scoprendo che essa contiene in sé caratteristiche tridimensionali non possedute né dai dipinti né dalle normali fotografie. Un anno dopo un'equipe di studiosi torinesi ottenne, indipendentemente, immagini tridimensionali ad alta definizione tali da mettere in evidenza numerosi particolari altrimenti non visibili, come, ad esempio, le tracce sulla palpebra destra lasciate da un oggetto molto probabilmente identificabile con una moneta romana coniata nella prima metà del primo secolo d.C. Inoltre riuscirono ad ottenere un'ulteriore immagine del volto privo delle ferite e delle colature di sangue, ricavando in tal modo il volto reale dell'uomo della Sindone. Qualche anno dopo effettuarono l'elaborazione elettronica in parallelo del volto dell'uomo della Sindone e delle principali icone del volto di Gesù risalenti al primo millennio dell'era cristiana evidenziando un altissimo numero di caratteristiche simili, tali da far ritenere molto probabile l'ipotesi che il volto dell'uomo della Sindone sia stato il prototipo dell'iconografia cristiana (almeno a partire dal VI secolo).

La datazione del tessuto con il radiocarbonio

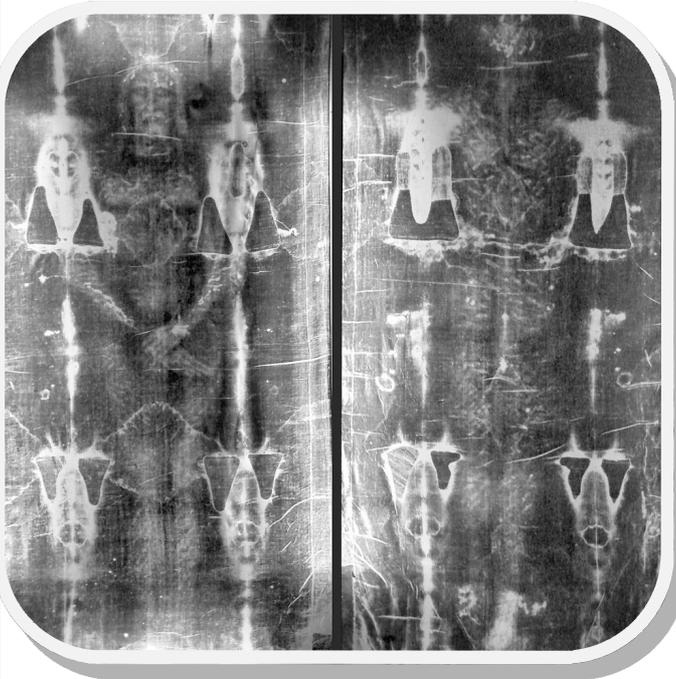
Nel 1988 furono prelevati dalla Sindone tre campioni di tessuto per essere

sottoposti alla datazione con il metodo del radiocarbonio (il cosiddetto C14). I risultati ottenuti dai tre laboratori incaricati dell'esame assegnarono al tessuto sindonico una data compresa tra il 1260 e il 1390 d.C. Questi risultati sono tuttora argomento di un ampio dibattito tra gli studiosi circa l'attendibilità dell'uso del metodo del radiocarbonio per datare un oggetto con caratteristiche storiche e chimico-fisiche così particolari come quelle della Sindone. La datazione medioevale contrasta con vari risultati ottenuti in altri campi di ricerca ed inoltre non è facile accertare se nel corso dei secoli non si sia aggiunto nuovo C14 a quello presente al momento del taglio del lino utilizzato per tessere la Sindone. Studi effettuati su tessuti antichi hanno ulteriormente riaperto il dibattito scientifico sulla datazione della Sindone, fornendo risultati sperimentali che sembrano provare che contaminazioni di tipo tessile, biologico e chimico sono in grado di alterare considerevolmente l'età radiocarbonica di un tessuto. Poiché la Sindone è certamente stata sottoposta a contaminazioni di tipo sia biologico (lo provano le microtracce ritrovate su di essa) sia chimico (in conseguenza dell'incendio patito a Chambéry), i suddetti risultati sperimentali meritano di essere attentamente studiati e verificati mediante la realizzazione di un ampio programma di ricerche e di nuovi esami che consenta di valutare il problema dell'introduzione di un opportuno fattore di correzione alla data radiocarbonica del tessuto sindonico. Pertanto al momento attuale il problema della datazione

del tessuto sindonico risulta non ancora risolto.

Il nuovo metodo di conservazione

Nel 1992 una commissione internazionale di scienziati venne incaricata di individuare un nuovo e più moderno metodo di conservazione della Sindone. Dopo alcuni anni di studio e di verifiche, furono progettate due nuove teche: una, di massima sicurezza, che è stata usata per le ostensioni del 1998, del 2000 e del 2010, ed una, più leggera, per la conservazione ordina-



ria.

In essa la Sindone è sistemata orizzontalmente, completamente distesa, immersa in argon, un gas inerte, protetta dalla luce e mantenuta in condizioni climatiche (temperatura, umidità, pressione) costanti, tenute sotto controllo da un sistema di monitoraggio computerizzato. La conservazione in un gas inerte come l'argon (che non reagisce con i più comuni elementi

chimici) è indispensabile per impedire lo sviluppo di batteri e per interrompere il progressivo ingiallimento del tessuto (provocato dal naturale processo di ossidazione dovuto all'ossigeno dell'atmosfera) che è responsabile della progressiva riduzione di visibilità dell'immagine.

Le due nuove teche hanno la forma di un parallelepipedo, le cui superfici laterali ed inferiore sono realizzate in una lega metallica e la cui superficie superiore è fatta di vetro a prova di proiettile.

Nel 2002 la Sindone è stata sottoposta ad un'importante e indispensabile operazione di restauro: sono state tolte le toppe cucite nel 1534 sui buchi provocati dall'incendio ed è stato sostituito il telo d'Olanda sul quale allora era stata cucita. Il restauro ha permesso di asportare i materiali inquinanti presenti sotto le toppe, residui dell'incendio di Chambery del 1532, materiali che sono stati accuratamente raccolti in appositi contenitori sigillati e catalogati.

L'operazione di miglioramento delle condizioni di conservazione della Sindone effettuata nel decennio 1992-2002 costituisce una pietra miliare nella storia della Sindone, in quanto garantisce condizioni ottimali e moderne di conservazione che permetteranno alle generazioni future di continuare ad ammirare questa immagine unica e affascinante.

La Sindone continua a essere una "provocazione all'intelligenza" (Giovanni Paolo II°) e per la scien-

za un "oggetto impossibile". Impossibile, persino da falsificare. La Sindone non è un dipinto, esiste nel concreto e non è opera di un falsario medioevale. **Questo è il responso che ha dato l'Enea con eleganza e altrettanta chiarezza dopo cinque anni di studi** spesi «allo scopo di individuare i processi fisici e chimici in grado di generare una colorazione *simile* a quella dell'immagine sindonica» di un tessuto di lino tramite una radiazione al laser ultravioletto. I responsabili, i professori Di Lazzaro, Murra, Santoni, Nichelatti e Baldacchino, a capo dell' "International Workshop on the Scientific Approach to the Acheiropietos Images", confermano *che se anche uno solo degli esperimenti fosse riuscito* (in particolare per il Volto), si sarebbe aperta la possibilità di dimostrare che la Sindone potesse essere un «manufatto» realizzato dopo il I° secolo. **Ma nei tentativi di riproduzione si sono riscontrate due caratteristiche incompatibili con l'immagine sindonica:** una colorazione del tessuto troppo profonda e filamenti di lino carbonizzati. Ricordiamo infatti che la colorazione della Sindone è appena superficiale (un quinto di millesimo di millimetro) e non è stata generata attraverso il calore. Il rapporto dell'Enea riprende e conferma le analisi eseguite dai ricercatori dello STURP nel 1978: "Sulla base dei risultati delle decine di

misure effettuate, i ricercatori STURP conclusero che l'immagine corporea non è dipinta, né stampata, né ottenuta tramite riscaldamento".

Descrivendo gli esperimenti, gli scienziati parlano di aspetti della colorazione simil-sindonica ottenuti attraverso un irraggiamento di energia della durata di **50-100 miliardesimi di secondo**. Gli scienziati ammettono che i risultati nulla hanno a che vedere con la generazione dell'intera immagine sindonica *così come è*, e per la quale occorrerebbe un irraggiamento im-



menso di energia, improvvisa come una vampata, che per intensità e durata dell'impulso dovrebbe avere una precisione tale da poter essere ottenuta solo con un sistema computerizzato di movimentazione micrometrica XY progettato ad hoc. Gli scienziati hanno dimostrato che con un "un brevissimo e intenso lampo di radiazione VUV" è possibile ottenere una similare colorazione del lino. *Proprio in questo lampo*

di luce molti fedeli vedono l'impronta che la Resurrezione di Cristo ha lasciato sul Telo. E in merito alla colorazione, gli scienziati dell'Enea hanno attentamente documentato il lavoro svolto e il metodo, eseguendo delle prove su porzioni ridotte di tessuto, ma essi stessi hanno dichiarato che per poter interessare l'intera superficie della Sindone (oltre quattro metri per uno) bisognerebbe disporre di energia pari a 34.000 miliardi di watt: una quantità che secondo gli scienziati Enea «rende oggi impraticabile la riproduzione dell'intera immagine sindonica usando un singolo laser eccimeri, poiché questa potenza non può essere prodotta da nessuna sorgente di luce VUV (radiazione ultravioletta nel vuoto) costruita fino a oggi». Il risultato della ricerca ha una incontestabile qualifica di serietà e validità, ed è chiaro:

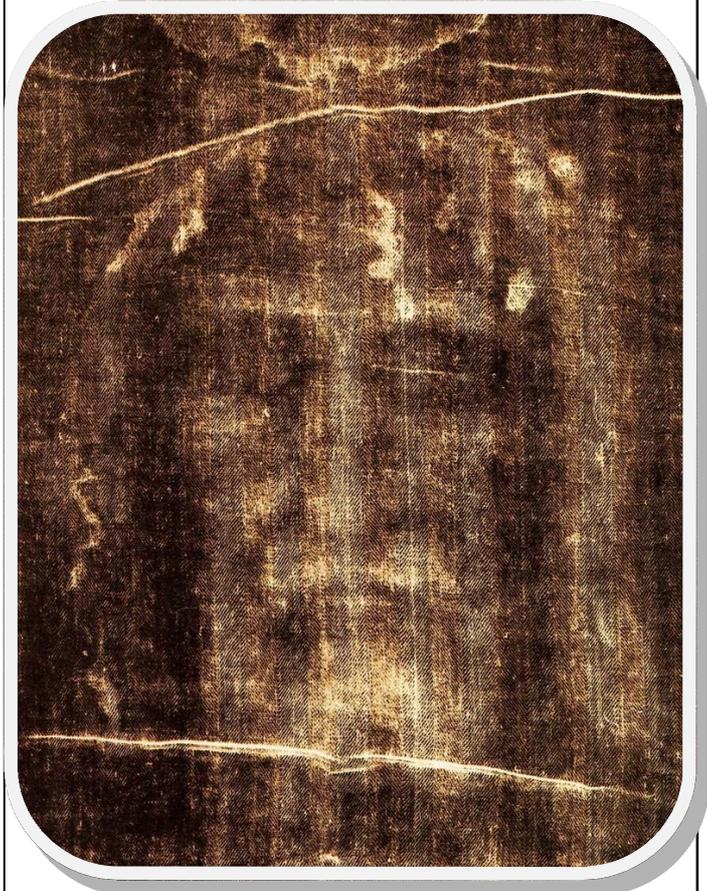
"[...] fino ad oggi tutti i tentativi di riprodurre un'immagine su lino avente le medesime caratteristiche sono falliti. Alcuni ricercatori hanno ottenuto immagini aventi un aspetto simile all'immagine sindonica, ma nessuno è mai riuscito a riprodurre simultaneamente tutte le caratteristiche microscopiche e macroscopiche. In questo senso, l'origine dell'immagine sindonica è ancora sconosciuta".

E ancora, il testo prosegue con uno specifico riferimento alla controversa datazione al carbonio 14:

"[...] rende estremamente improbabile ottenere una immagine simil-sindonica tramite metodi chimici a contatto, sia in un moderno laborato-

rio, sia a maggior ragione da parte di un ipotetico falsario medioevale".

E' il momento di guardare la Sindone con occhi nuovi, gli occhi della devozione. Dice Monsignor Ghiberti: «Le nuove tecnologie acquisite permetteranno di compiere esami e accertamenti non invasivi sul telo; ma, soprattutto, si dovrà prestare la massima attenzione al rigore e al rispetto delle procedure scientifiche: per evitare strumentalizzazioni e per rispettare il grande significato religioso ed ecclesiale che la Sindone ha per il popolo cristiano e per tutti quelli, anche non credenti, che in quel Volto vedono la testimonianza misteriosa di un amore senza fine».





"LA FELICITA' AL POTERE"

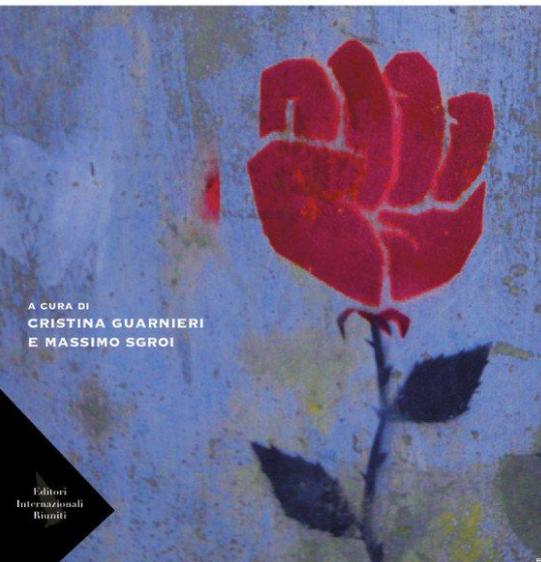
di José "Pepe" Mujica

Cinzia Vanni

Alla fine del 2014 è uscito questo libro, una raccolta con interviste, scritti e discorsi di Pepe Mujica, l'ex Presidente dell'Uruguay diventato famoso per la sua coerenza e la sua vita improntata alla sobrietà. Appassionato di politica fin dalla giovane età, lotta perché la sua Nazione diventi un Paese più giusto e solidale, ed entra a far parte del movimento dei Tupamaros. Durante la dittatura, passa molti anni isolato in carcere, vivendo in condizioni disumane, e alla caduta del regime, quando viene liberato, riprende l'attività politica, insieme alla sua compagna, da cui era stato separato a causa della prigionia, fino a diventare il Presidente dell'Uruguay. Non volendo diventare schiavo del denaro e del consumismo, rinuncia al 90% del suo stipendio di Presidente, che vuole sia utilizzato per i più poveri, e vive in modo sobrio. Non in povertà, perché, come dice lui, essere poveri significa mancare dell'essenziale, ma in modo sobrio, senza cedere alle sirene del consumi-

simo. Sostenitore del dialogo (lui stesso appartiene a un partito che si chiama "Frente Amplio", fronte ampio, che racchiude gruppi con idee diverse tra loro ma che sono in costante dialogo), propone una politica solidale, fatta di dialogo, discussione, mediazione, anche se però alla fine le decisioni si devono prendere e chi è contrario non si deve dividere ma si deve adeguare alla maggioranza. I suoi principi sono quelli di creare una nazione solidale, dove nessuno sia povero, dove la ricchezza venga spesa soprattutto per la conoscenza e l'istruzione, che deve migliorare la vita dell'uomo e non favorire lo sfruttamento dei più deboli. Sostiene la necessità di politiche sovranazionali, perché oggi i Governi non riescono a comandare la globalizzazione, e ritiene il problema del degrado dell'ambiente un problema politico, frutto dell'avidità, dell'ignoranza e della cecità degli uomini. Non è un santone votato alla meditazione: pur essendo ateo, o forse proprio per que-

**LA FELICITÀ
AL POTERE**
José Pepe Mujica



sto, ritiene la vita un miracolo, e la tutela della vita lo scopo principale della politica. La sua azione di governo, fatta di interventi sull'economia, ma anche sulle nozze gay e sulla liberalizzazione delle droghe, non è campata in aria ma molto concreta. Il fine ultimo resta comunque quello di rendere il maggior numero di persone capaci di raggiungere la felicità. In quasi tutti i suoi discorsi infatti, sostiene che l'uomo è nato per essere felice, e che è suo diritto lavorare per vivere e non vivere per lavorare. La felicità non è uguale per tutti, ognuno ha le sue aspirazioni, però oggi soprattutto nel mondo occidentale le persone lavorano tanto per spendere, spesso per cose inutili. Secondo Mujica invece, ognuno ha diritto a un lavoro, che non deve fargli guadagnare tanto, ma che gli deve permettere di avere l'essenziale e che gli deve lasciare il tempo di fare quello che gli piace. Il tempo se ne va, l'essere umano è sociale per natura, deve trovarsi tanti momenti per gli amici, per la famiglia, per fare qualcosa di gratificante. A lui piace coltivare i campi, a un altro piace dormire sotto un albero, un altro ancora ha un desiderio diverso... Ma quando si ha una casa troppo grande che dà troppo da fare, quando si deve lavorare molto per un'auto più grossa o per un telefono ultimo modello, allora si corre inutilmente e si perde il senso della vita. Questo libro fa veramente riflettere:

pur non indicando delle ricette particolari invita a ogni pagina a chiederci se siamo felici, che cosa vogliamo veramente fare, come dobbiamo agire per cambiare. Ci spinge a comprendere che la vita è una e che dobbiamo spenderla al meglio. Inoltre, cosa rara di questi tempi, invita alla comunità, alla solidarietà, perché in solitudine non si cambia il mondo e non lo cambieranno certo le banche o i Governi. Non risparmia bacchettate ai grandi leader, ma nello stesso tempo ammonisce che la democrazia non si ottiene con le scorciatoie, è un cammino lungo fatto di errori, e non si persegue con i grandi uomini ma tutti insieme. Per gli europei, tutti paurosi di perdere i loro privilegi (che stanno comunque perdendo a poco a poco) è veramente un invito a cambiare, a riscoprire le radici umane e non bancarie dell'Europa, a capire che i principi per i quali hanno lottato in passato sono ancora validi e non devono essere barattati per un posto di lavoro singolo o per un computer. E' da lodare inoltre l'iniziativa di pubblicare questo libro da parte degli Editori Riuniti, che di certo lavorano per passione e non per arricchirsi (e proprio per questo Pepe Mujica ha scelto questa Casa Editrice per l'edizione italiana).



ANDAR PER MUSEI: IL QUIRINALE

A cura della Redazione

Il 23 giugno, il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, ha deciso di aprire quotidianamente al pubblico il Palazzo del

nei vari ambienti carichi di storia, fino ad arrivare al Salone delle Feste, dove giura il Governo. Il percorso prosegue con la



Quirinale, lo aveva già annunciato nei primi giorni della sua presidenza. Per l'occasione sono stati formati alcuni volontari che illustrano la storia dei vari saloni, ricchi di dipinti, arazzi, soprammobili e mobili provenienti dalle varie residenze sabaudes. Il percorso inizia dal Salone dei Carrozzeri e si snoda

visita al secondo piano, dove il Presidente della Repubblica riceve le varie coalizioni per la formazione del governo, fino ad arrivare allo studio del Presidente. In questo modo il pubblico potrà ammirare e conoscere meglio questo Palazzo che è stato denominato "La Casa degli Italiani".



LA PAGINA DELLA SALUTE

Antibiotici "verdi"

Marina

La natura ci regala prodotti in grado di combattere le infezioni. Propoli, semi di pompelmo, tea tree oil possono stimolare dolcemente i meccanismi di difesa dell'organismo e rappresentare un'alternativa valida agli antibiotici. Usateli come prima cura per i piccoli malanni di stagione. Tenendo presente che, se il disturbo persiste, è obbligo consultare il medico.

sostanza che le api raccolgono dalle piante ed elaborano mediante particolari enzimi. La sua composizione varia in relazione alle piante da cui è stata ricavata, come pure il colore, normalmente bruno. E' una sostanza resinosa, aromatica, solubile in alcol, ma poco in acqua.

A cosa serve. La propoli agisce con-



Il cicatrizzante delle api

Quando si parla di antibiotici naturali, il primo prodotto che compare nella lista è senza dubbio la propoli, una

tro i batteri e contro i funghi responsabili di micosi. Possiede ottime qualità cicatrizzanti e stimola le risorse immunitarie dell'organismo. E' utile nelle malattie da raffreddamento

(influenza, tosse). A basse dosi blocca la proliferazione dei batteri (azione batteriostatica), mentre a dosi più elevate li uccide (azione battericida). L'attività antivirale è invece dovuta alla stimolazione dei meccanismi del sistema immunitario che impediscono ai virus di svilupparsi e di penetrare nelle cellule del nostro organismo.

Inoltre, nel caso di infezioni di natura virale, risulta molto utile per prevenire eventuali sovrainfezioni batteriche: come nel caso dell'influenza.

Come si usa. Come prevenzione delle malattie influenzali e da raffreddamento si prendono 20-25 gocce di estratto di propoli pura, su un po' di zucchero, una volta al giorno per due mesi. In caso di influenza, mal di gola e bronchiti conclamati, 20-25 gocce due o tre volte al giorno, fino alla scomparsa del disturbo.

Contro influenza e infezioni.

L'**echinacea** è efficace nel trattamento e nella prevenzione delle infezioni. Non svolge di per sé azione antibiotica, ma stimola la produzione delle cellule del sistema immunitario, che uccidono gli agenti patogeni. Si utilizza l'estratto fluido (la dose consigliata è 20 gocce, per due volte al giorno).

L'**uva ursina** svolge un'efficace azione nei confronti dell'*Escherichia coli*, responsabile di infezioni intestinali e cistiti. Le dosi: 20 gocce di estratto fluido al giorno per tre giorni o più.

Per combattere batteri e virus.

Ricchi di numerosi principi attivi, i se-

mi di pompelmo hanno scientificamente dimostrato la loro efficacia su circa 800 ceppi batterici (tra cui le salmonelle, l'*Escherichia coli*, ecc.) su alcuni virus e su un centinaio di miceti patogeni.

L'estratto di semi di pompelmo viene consigliato per forme influenzali, sia per abbreviare la durata della malattia sia per evitare eventuali complicanze, e nelle infezioni gastrointestinali da batteri, virus e funghi. Come prevenzione è consigliato a chi deve recarsi in paesi stranieri. E' reperibile in farmacia ed erboristeria, sotto forma di integratore.

L'albero del tè.

Si sa che molti oli essenziali hanno proprietà antibiotiche, ma fra tutti il più efficace è quello estratto dalle foglie di *Melaleuca alternifolia*, più noto come albero del tè. Conosciuto dalle popolazioni aborigene come il migliore guaritore della natura, emana un intenso odore aromatico. Altrettanto forte il sapore.

E' efficace come antibatterico, antimicotico e antivirale, oltre ad avere proprietà deodoranti e conservanti.

Il tea tree oil viene utilizzato sia allo stato puro, diluito in acqua o in unguenti o pomate, in relazione al tipo di patologia e alla sensibilità della parte su cui viene applicato.



ECONOMIA DOMESTICA:

Piumoni e coperte soffici e puliti

Marina

Dopo la pausa estiva, piumoni e coperte ridiventano protagonisti e preziosi alleati per affrontare i primi freddi. Se si pensa che una persona, durante la sua esistenza, dorme in media 27 anni, è facile capire che i piumoni, insieme alle classiche coperte, ricoprono un ruolo importante per la qualità della vita. Aiutano a tenere caldo il corpo e ad assicurare un buon sonno. Dunque, è bene prendersene cura in maniera adeguata. E per farlo, fortunatamente, non è necessario spendere un patrimonio.

porre il piumino nella borsa originale è il miglior modo per conservarlo: la sua custodia è studiata apposta per lasciarlo respirare e, allo stesso tempo, proteggerlo. In alternativa, anche un gran telo di cotone potrà ospitarlo quando non è utilizzato. Non si devono poi sovrapporre altre coperte: senza aria il piumino perde le sue particolari caratteristiche. E mai e poi mai usare le buste di plastica! Da quando ricominciate ad utilizzarlo, ricordatevi di arieggiarlo regolarmente. Il migliore momento della giornata per farlo è il



La giusta aria.

La prima cosa da ricordare è che la piuma respira e richiede un continuo passaggio d'aria, anche se filtrato. Ri-

mattino presto, quando l'aria è particolarmente pulita e fresca e il sole non è molto aggressivo. Scuotetelo con regolarità ma attenzione a non maltrattarlo!

Il perfetto fai da te

Il piumone va lavato una volta all'anno, ma non necessariamente in lavanderia. Si possono ottenere ottimi risultati anche in casa, seguendo le indicazioni riportate sull'etichetta.

Lavaggio in lavatrice... Dopo aver trattato le macchie con uno spazzolone e un detergente delicato, coprite il piumone con un copri-piumino a trama fitta, impostando il ciclo del lavaggio delicato. Risciacquate due volte. Se avete l'asciugatrice, usate la temperatura più bassa. Il lavaggio richiederà due-tre ore, ma si eviteranno muffe e cattivo odore.

... **oppure a mano.** Individuate, possibilmente alla luce del sole, eventuali macchie da pretrattare. Spruzzate un po' di smacchiatore e trasferite il piumone nella vasca da bagno. Inumidite con l'acqua le zone macchiate da pretrattare e sfregate con una spazzola. Riempite la vasca da bagno con acqua tiepida, aggiungete detersivo delicato e immergetevi il piumone, continuando a sfregare la superficie. Tiratelo fuori dall'acqua e immergetelo di nuovo. Ripetete questa operazione per quattro o cinque volte.

A mollo per una notte. Fate scorrere via l'acqua, che sarà in parte sporca. Riempite la vasca con altra acqua e immergete il piumone. Non aggiungete altro detersivo: se usato in eccesso, rende difficile il risciacquo. Lasciate in ammollo per una notte. L'indomani svuotate la vasca e risciacquate, girando il piumone

finché non sarà scomparsa ogni traccia di detersivo. Riempite la vasca e lasciatelo a bagno per qualche ora con l'ammorbidente. Non ci sarà bisogno di risciacquo.

Come stenderlo. Dopo il lavaggio, il piumone sarà molto pesante e quasi impossibile da stendere. Per cui, premetelo con le mani, in modo da eliminare l'acqua in eccesso, accostatelo a un lato della vasca e lasciatelo lì per una notte. Il peso farà in modo che altra acqua possa scorrere via. Il giorno dopo sarà certamente più leggero e pronto per essere steso e asciugato all'aria aperta, in casa o in ambiente caldo e secco.

Lana come nuova. Molto spesso si sceglie di portare i capi di lana in lavanderia per farli trattare a secco. Questo, però, non potrà mai restituire alla vostra coperta quel profumo di pulito che soltanto l'acqua e il sapone possono dare. Usando qualche accorgimento, potrete lavarla in casa senza timore di vederla infeltrire o scolorire. Occorre uno di quei detersivi studiati per la lana, che non contengono soda o altri elementi corrosivi. Oggi esistono lavatrici con il programma per la lana che garantisce un lavaggio soft. Nel caso in cui la coperta fosse molto spessa e non entrasse nel cestello, lavatela nella vasca, ma in questo caso servirà l'aiuto di un'altra persona. Il procedimento è lo stesso che per il piumino, tranne la fase di ammollo, ridotta a circa 20 minuti. Non asciugate mai al sole o vicino a fonti di calore e non usate l'asciugatrice.



AL CUOCO ! AL CUOCO !

LA PAELLA



Ricetta originale dei nostri cuochi: Paola e Gianni

Ingredienti:

Un litro di fumetto di pesce o brodo vegetale.

Una bustina di zafferano.

Una cipolla.

Un Peperone.

100 gr di piselli freschi o surgelati.

Due Spicchi di aglio.

200 gr. di gamberi.

200 gr. di Riso Carnaroli

200 gr. di seppie.

250 gr. di cozze.

200 gr. di vongole

250 gr. di scampi.

Olio extravergine di oliva.

Sale, pepe, prezzemolo.

Un bicchiere di vino bianco.

PREPARAZIONE:

Affettare insieme cipolle e aglio che serviranno in seguito.

In una padella ampia mettere un

filo d'olio e le cozze già pulite e lavate, coprite e lasciate aprire a fuoco medio, sfumando con un po' di vino bianco, quando si saranno aperte sgusciatele, Tene-
tene alcune con il guscio, per guarnire il piatto, filtrate l'acqua di cottura che userete poi.
La stessa cosa va fatta con le vongole.

Sgusciate una parte dei gamberi per metà e fateli saltare in una padella antiaderente: verranno utilizzati poi per la presentazione del piatto.

Affettare i peperoni a fette non troppo sottili. Fateli cuocere per pochi minuti con un filo d'olio, sale, e un goccia d'acqua e metteteli a parte. Ripetere l'operazione con i piselli.

Pulite le seppie. Lavatele e toglietele a rondelle. Mettete in una padella con un filo d'olio, la metà della cipolla e l'aglio già affettato. Quando la cipolla im-
biondisce, inserire le seppie, lasciarle cuocere qualche minuto aggiungendo un po' d'acqua. Terminare la cottura e aggiustate di sale e pepe. Per ultimo aggiungete il prezzemolo.

In una padella, con un filo d'olio rosolate gli scampi e i gamberi rimasti.

In una ampia padella, rosolate le cipolle e l'aglio rimasto, unite il riso, sfumate con il vino bianco e continuate la cottura, unendo due mestoli di fumetto di pesce o brodo vegetale e l'acqua di cottura delle cozze e vongole a cui avete unito una bustina di zafferano.

Inserite le seppie, i gamberi, gli scampi, i peperoni, i piselli negli ultimi minuti di cottura del riso che deve restare al dente ossia mai troppo cotto. Aggiustare di sale e pepe.

Spegnere il fuoco e presentare il piatto guarnito con le cozze con il guscio, le vongole con il guscio, i gamberi e se possibile nella padella di cottura.



VITA ASSOCIATIVA: Gita all'Acquario di Genova

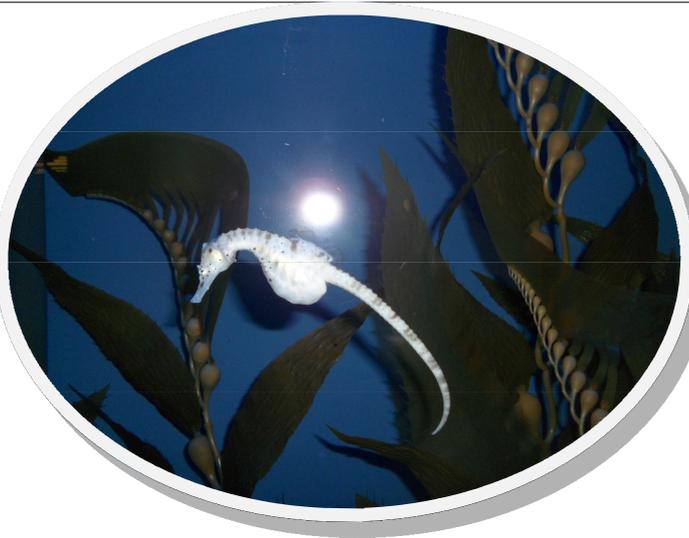
Martedì 16 giugno ci siamo ritrovati alle 8.00 del mattino davanti alla sede del nostro centro, per prendere il pullman ed andare in gita all'acquario di Genova. Il viaggio è stato tran-

siamo arrivati a Genova pioveva ancora ma il tragitto per arrivare all'acquario era coperto. La nostra visita all'Acquario inizia con una grande carta geografica, dove sono segnala-

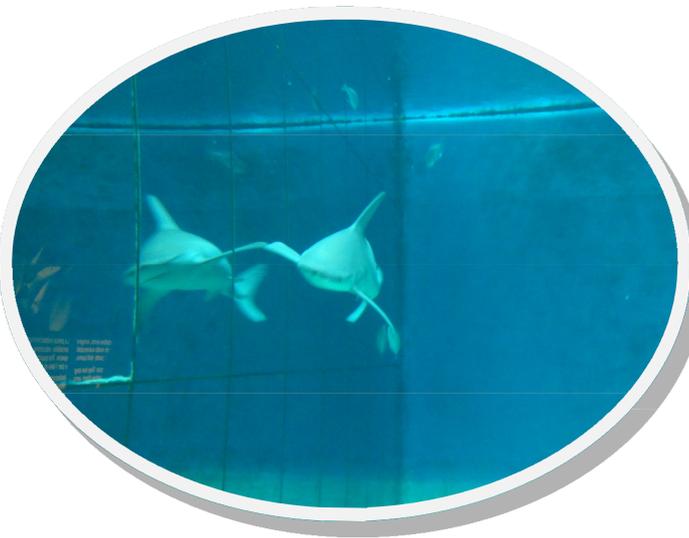


quillo fino all'arrivo sul Turchino, dove un violento temporale si è abbattuto sulla strada accompagnandoci fino a Genova. Mentre stavo parlando con la mia amica, ho sentito un tuono che mi ha fatto sobbalzare sul sedile dalla paura, suscitando qualche sorriso da parte dei miei amici. Quando

ti i punti più profondi del pianeta, tra cui la Fossa delle Marianne, profonda 11.200 metri. Proseguiamo la nostra avventura immergendoci nei fondali marini di tutto il mondo, non servono pinne e bombole per respirare sott'acqua, serve molta curiosità. Durante la nostra "immersione"

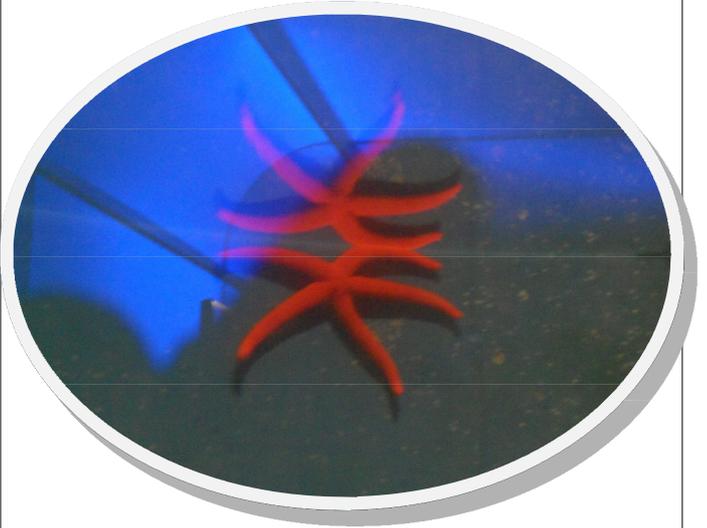


abbiamo potuto conoscere pesci che sentiamo nominare in tv. Ma la nostra attenzione è stata attratta dai delfini e dai pinguini, gli animali più sensibili del mondo. I pesci che mi hanno incuriosito sono stati i pesci pagliaccio, pieni di colori, che si muovevano con rapidità in mezzo ad altri pesci, quasi giocando a nascondino. Ogni vasca



era oggetto di fotografie e commenti da parte di tutti noi, in particolare da parte di Paolo, esperto pescatore che li avrebbe voluti pescare tutti. Il pranzo si è svolto sulla nave "Italia" che è stata ristrutturata e attualmente funge

da terrazza con doppia visita, una sul mare e una sulla città. Dopo pranzo, la nostra visita è proseguita al settore dedicato alla Biodiversità, dove in una vasca gigante vivevano due raz-



ze che si sono lasciate toccare da tutti noi. Prima di lasciare l'Acquario ci siamo lasciati conquistare dalla tenerezza di Goccia, un cucciolo di delfino, che insieme alla sua mamma nuotava sotto di lei, facendo le acrobazie che hanno incantato tutti. Prima di salire sul pullman abbiamo scattato qualche foto al galeone spagnolo posto davanti all'ingresso dell'acquario, una bella nave che fa



venire in mente i pirati.



Marina Boido



I NOSTRI APPUNTAMENTI

La messa annuale dell'AVGIA si celebrerà il giorno 20 novembre alle ore 14,30 nella nostra sede.

I PERSONAGGI FAMOSI!

1	2	3	■	■	4	5	6	7	■	8	9	10			
11			■	12			■	13		■	14				
15			16			■	17			18		■			
■	19				20		■	21				■			
■	■	22				■	23				■	24			
■	25				■	■		■	26						
27				■	28	29	30			■	■	31	■	32	33
	■	34		■	35				■	■	■	36		37	
38	39		■	40				■	■	41	■	42			
43		■	44					■	■	45		46			■
■	47	48						49	50			■	■	■	51
■	52						■	53				54			■
55				■	56	57	■	58			■	■	■		59
■	60			■	61	■	62	63	■	64		65	66	■	
67		■	68	69		70		■	■	71		■	72		73
	■	74				■	75	76		■	77				
78	79		■	80		■	81				82	■	83		■
84				■	85					■	86		■	87	

Trovate altri cruciverba per bambini all'indirizzo <http://planetabambini.it/enigmistica/cruciverba/>

ORIZZONTALI:

- 1. La vecchia Telecom - 4. Beppe, comico ligure - 8. Segue il tic - 11. E' esatta in televisione - 12. A favore - 13. Pari in vera - 14. Prodotto dalle api - 15. Omar dello sport in TV - 17. Luca cantautore - 19. La città dell'amaretto - 21. Il poeta della Divina Commedia - 22. Il nome dell'attore Arbore - 23. Costruzione fortificata - 25. Bagnata dal mare - 26. E' più grande del paese - 27. Serve per dormire - 28. Il nome di Troisi - 32. Sigla di Siracusa - 34. La bevanda delle cinque - 35. Un forzuto del cinema - 36. Il nome della Colò - 38. Fanno comoda la vita - 40. Gino ... rivale di Fausto Coppi - 42. Formano le molecole - 43. Le prime lettere della Ruta - 44. Sono animati in TV - 45. Uccello con lunga coda - 47. Nota interprete di sigle di cartoni animati - 51. Iniziali di Frassica - 52. Locali con botti e damigiane - 53. Il nome della Gardini - 55. Monica attrice - 56. Raganella verde - 58. Il pasto dei neonati - 60. Punto scuro sulla pelle - 62. Articolo spagnolo ... prima di Angeles - 64. Il verso del cavallo - 67. Esercito Italiano - 68. Il nome del cantante Dalla - 71. La campagna di Adamo - 72. Vasco della canzone - 74. Il nome di Colombo - 75. La Urban, presentatrice televisiva - 77. Mariangela attrice - 78. In nessun tempo - 80. Articolo e nota - 81. Il nome della Cuccarini - 83. Nome di donna - 84. Il Fossati della musica leggera - 85. Chi lo è arrossisce facilmente - 86. Una rete della Rai - 87. Ente Nazionale Idrocarburi.

VERTICALI:

- 1. Richiesta di soccorso - 2. Fiore profumato - 3. Luciano tenore - 4. Ruga - 5. Fine del lavoro - 6. Il nome dell'attrice Massari - 7. Grasso di maiale - 8. Provato - 9. Se le dà il borioso - 10. Sigla di Cagliari - 12. Si dice rispondendo al telefono - 14. Letame - 16. Un Lionello della TV - 17. Inizio di commedia - 18. Francesco, che canta "Nomi e cognomi" - 20. Si dice rifiutando - 23. La Casale della canzone - 24. Si può acquistare in bombole - 25. Mezza cena - 27. Amanda cantante - 28. Mia cantante - 29. Il nome di Venditti - 30. Né liquide né gassose - 31. La Dalla Chiesa della TV - 32. Il nome della Tagli - 33. La TV di stato (sigla) - 35. Artigiani che confezionano abiti - 36. Infondo ai solai - 37. Preposizione semplice che indica compagnia - 39. Francesco, autore de "La locomotiva" - 40. Le selle dei muli - 41. Adriano C.T. del tennis - 44. Regge i pantaloni - 45. Manifestazione canora sanremese - 46. Giorgio cantante e attore - 48. Frazioni di pagamento - 49. Allegato (abbreviazione) - 50. Raimondo ... e Sandra Mondaini - 54. I "nome" del programma televisivo - 57. Aosta - 59. Greggio, comico della TV - 61. La lettera muta - 63. Colpi di fucile - 65. La Fargo della canzone - 66. Avere coraggio - 67. Maria Giovanna, presentatrice - 69. Grido - 70. Il sottoscritto - 73. Stanlio in inglese - 74. Né tua né sua - 75. Comune ... metà - 76. Ronnie della TV - 79. Avelino - 81. Al termine dei caroselli - 82. Iniziali dell'attore Delon.