



PAGINE IN LIBERTÀ

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 25 Numero 2

Dicembre 2020

BUON NATALE



L'UOMO NASCE LIBERO

L'uomo nasce libero

Marina Boido

Lo studio dell'Università di Chicago, ormai in corso da mezzo secolo, dimostra come ogni anno, con la scomparsa delle vecchie generazioni, le nuove assumano posizioni più aperte in politica, religione, diritto civile, sessualità, cultura, scienza. Sembra un'apparente contraddizione ed è invece l'inesorabile motore del nostro tempo: i giovani cambiano il mondo a loro immagine, gli anziani cedono il passo con i loro valori, le loro idee, le loro utopie, belle o nefaste che fossero. Non è neppure una novità; già nel XIX secolo i giovani patrioti romantici sfidarono i poteri assoluti, rivendicando libertà, giustizia, fratellanza: ricordate Silvio Pellico? Un secolo dopo Nelson Mandela, ostaggio dei razzisti in Sudafrica, compirà lo stesso percorso politico e morale. Che cosa accomuna dunque questi due animosi ragazzi? L'assoluta indifferenza ai rapporti di forza vigenti, il non curarsi di chi ha la forza ma non la ragione, per concentrarsi al favore di chi rivendica

i propri diritti, non importa quanto debole, solitaria, precaria, insostenibile sia la situazione. Come Pellico, Mandela e i giovani dell'Ottocento e del Novecento scommisero sull'anelito insopprimibile di libertà degli esseri umani. Oggi chi si batte per gli ideali di libertà, uguaglianza e fratellanza, attuali oltre due secoli dopo la Rivoluzione francese, non calcola le proprie *chances* col metro meschino della convenienza, ma crede che i principi valgano la vita stessa. Quello spirito torna a soffiare possente, impaurendo despoti e irritando intellettuali e incoraggiando ovunque donne e uomini liberi. Le elezioni per i Consigli distrettuali a Hong Kong erano noiosa routine per decidere sull'uso dei clacson in strada, ma il mese scorso oltre un milione e duecentomila cittadini si sono messi in fila per votare, il doppio del 2015. I giovanissimi seguono Greta Thunberg nella crociata per un'economia verde, fino a portarla sulla copertina del settimanale americano

SOMMARIO

L'UOMO NASCE LIBERO	2
RICCARDINO DI ANDREA CAMILLERI	4
AUMENTO PENSIONI INVALIDI	6
IL QUOZIENTE DI INTELLIGENZA	7
DISABILITA' E MUSICA	9
SI' VIAGGIARE	10
E PER RIDERE ARRIVANO I COLMI	12
NON SOLO CARNE E FORMAGGIO	13
BUON COMPLEANNO AVGIA	15
ANNO 2021	16

“Time” come persona dell’anno 2019. Giovani e no marciano in India contro il caroprezzi, in Russia, malgrado una severa repressione, esiste una crescente area di dissenso. In Egitto, nello spirito del povero ricercatore italiano Giulio Regeni, si protesta contro le brutalità della giunta militare. Perfino da noi in Italia le cosiddette “Sardine” si battono contro la deriva nazionalista . L’egemonia dei despoti, che sembra dominante nelle grandi dittature e seducente anche nelle democrazie, alla fine cederà il passo: perché nelle tante proteste locali, ragazze e ragazzi, come Silvio e Nelson, ri-

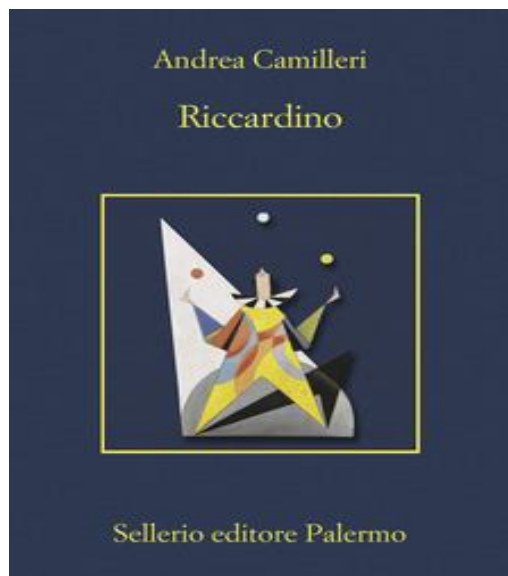
cordano che l’uomo nasce libero.





“Riccardino” di Andrea Camilleri

Cinzia Vanni



Riccardino è stato scritto tra il 2004 e il 2005, rimaneggiato nel 2016 e, per volontà dell'autore, è stato pubblicato postumo, come se fosse l'ultima opera. Il protagonista è, naturalmente, il Commissario Montalbano, onesto, caparbio, che indaga su un omicidio pur tra mille ostacoli, posti sulla sua strada dai poteri forti. L'opera è scritta, come sempre, in "vigatese", un dialetto siciliano per lo più inventato, ma che riprende la vivacità espressiva dei dialetti dell'isola, inoltre contiene anche delle tematiche pirandelliane. La vicenda innanzitutto: si parla di un omicidio, in cui le per-

sone più vicine alla vittima si rivelano a poco a poco differenti da quello che sembrano, scoprendo lati oscuri e nascosti insospettabili. Anche la vittima stessa risulta avere parecchi segreti. Il Commissario inoltre si trova a confrontarsi con il Montalbano televisivo, più giovane e migliore di lui, mentre l'autore dei romanzi lo contatta spesso per suggerirgli come muoversi, secondo una trama letteraria secondo lui più suggestiva. Qui l'uomo, che è comunque una creazione letteraria, fronteggia l'autore che lo ha creato ma anche il mondo della televisione, che tende a "migliorare" i personaggi, dal punto di vista fisico e morale. L'ironia è palese, la difficoltà di distinguere la realtà dalla finzione, l'uomo dalla maschera, dal personaggio che recita un ruolo, è un tema molto caro a Luigi Pirandello, anch'egli siciliano. L'indagine si rivela complicata, ci sono tentativi di insabbiarla, ma Montalbano pro-

segue imperterrito, fino al finale che lascia un po' sconcertati. Non è l'opera migliore di Camilleri, a tratti appare artificiosa, eccessiva, ma forse è stata voluta così dall'autore per evitare congedi patetici e strappalacrime dal famoso e amato Commissario. Probabilmente molti lettori si sarebbero aspettati il matrimonio oppure una morte eroica, invece Montalbano continua a vivere la sua vita e a fare con passione il suo lavoro, anche se non se ne sentirà più parlare. Come Conan Doyle, che ha fatto morire Sherlock Holmes per poi "resuscitarlo" su richiesta dei lettori, come Simenon, che ha pensato di chiudere le indagini del Commissario Maigret immaginandolo in pensione, salvo poi scrivere ancora molti altri romanzi su di lui, così Camilleri ha deciso, un po' di anni fa, di interrompere il racconto delle avventure di Montalbano, cosa che puntualmente non è avvenuta, per la gioia dei lettori. Riccardo ci presenta il protagonista stanco, più malinconico del solito, un po' più solo, ma sempre fedele a sé stesso, alle prese con la malvagità umana, con la corru-

zione e con i suoi compagni di viaggio, dal fedele Ispettore Fazio al buffo Catarella. In certi punti i personaggi sembrano maschere, nel romanzo c'è sarcasmo, a volte il tono è grottesco (per citare un altro termine pirandelliano), il Commissario, non più giovane, compie il suo dovere senza nascondere i suoi difetti e i suoi vizi, che lo rendono diverso dal personaggio televisivo. L'eroe della letteratura cerca di distinguersi nettamente dal suo doppio, non vuole piegarsi al volere dell'autore, che già conosce la trama, cerca una sua vita autonoma. E, per trovarla, deve abbandonare le luci della ribalta.

AUMENTO PENSIONI INVALIDI

Nel mese di agosto, è stato convertito in legge il Decreto Rilancio nel quale, tra le varie misure, troviamo l'aumento delle pensioni degli invalidi al 100% civili (sordi, ciechi e invalidi totali). L'importo passa dagli attuali 258 euro ai 651 euro, l'aumento dovrebbe riguardare i disabili dai 18 anni. **Il diritto a percepire l'aumento ha cominciato a maturare dal 23 luglio**, il giorno successivo alla pubblicazione in Gazzetta Ufficiale della **sentenza 152 della Corte costituzionale**, che ha sancito l'incostituzionalità del requisito anagrafico dei 60 anni per l'adeguamento al "vecchio" milione di lire – 516 euro, ora in realtà 651 per effetto dei successivi aumenti – della pensione di invalidità. **Il governo è intenzionato a "pagare" tre giorni in più: nel Decreto Agosto, infatti, è previsto l'avvio dell'aumento dal 20 luglio.**

Il quoziente di intelligenza, che era sempre in crescita, ora sta diminuendo

Christophe Clavè

Il Quoziente d'Intelligenza (QI) medio della popolazione mondiale è in continuo aumento (effetto Flynn). Questo almeno dal secondo dopoguerra fino alla fine degli anni 90. Da allora il QI è invece in diminuzione... È l'inversione dell'Effetto Flynn. La tesi è ancora discussa e molti studi sono in corso da anni senza riuscire a placare il dibattito. Sembra che il livello d'intelligenza misurato dai test diminuisca nei Paesi più sviluppati. Molte possono essere le cause di questo fenomeno. Una di queste potrebbe essere l'impoverimento del linguaggio. Diversi studi dimostrano infatti la diminuzione della conoscenza lessicale e l'impoverimento della lingua: non si tratta solo della riduzione del vocabolario utilizzato, ma anche delle sottigliezze linguistiche che permettono di elaborare e formulare un pensiero complesso. La graduale scomparsa dei tempi (congiuntivo, imperfetto, forme

composte del futuro, participio passato) dà luogo a un pensiero quasi sempre al presente, limitato al momento: incapace di proiezioni nel tempo. La semplificazione dei tutorial, la scomparsa delle maiuscole e della punteggiatura sono esempi di «colpi mortali» alla precisione e alla varietà dell'espressione. Solo un esempio: eliminare la parola «signorina» (ormai desueta) non vuol dire solo rinunciare all'estetica di una parola, ma anche promuovere involontariamente l'idea che tra una bambina e una donna non ci siano fasi intermedie. Meno parole e meno verbi coniugati implicano meno capacità di esprimere le emozioni e meno possibilità di elaborare un pensiero. Gli studi hanno dimostrato come parte della violenza nella sfera pubblica e privata derivi direttamente dall'incapacità di descrivere le proprie emozioni attraverso le parole. Senza parole per costruire

un ragionamento, il pensiero complesso è reso impossibile. Più povero è il linguaggio, più il pensiero scompare. La storia è ricca di esempi e molti libri (Georges Orwell - 1984; Ray Bradbury - Fahrenheit 451) hanno raccontato come tutti i regimi totalitari hanno sempre ostacolato il pensiero, attraverso una riduzione del numero e del senso delle parole. Se non esistono pensieri, non esistono pensieri critici. E non c'è pensiero senza parole. Come si può costruire un pensiero ipotetico-deduttivo senza il condizionale? Come si può prendere in considerazione il futuro senza una coniugazione al futuro? Come è possibile catturare una temporalità, una successione di elementi nel tempo, siano essi passati o futuri, e la loro durata relativa, senza una lingua che distingue tra ciò che avrebbe potuto essere, ciò che è stato, ciò che è, ciò che potrebbe essere, e ciò che sarà dopo che ciò che sarebbe potuto accadere, è realmente accaduto? Cari genitori e insegnanti: facciamo parlare, leggere e scrivere i nostri figli, i nostri studenti. Insegnare e praticare la lingua nelle sue forme

più diverse. Anche se sembra complicata. Soprattutto se è complicata. Perché in questo sforzo c'è la libertà. Coloro che affermano la necessità di semplificare l'ortografia, scontare la lingua dei suoi «difetti», abolire i generi, i tempi, le sfumature, tutto ciò che crea complessità, sono i veri artefici dell'impoverimento della mente umana. Non c'è libertà senza necessità. Non c'è bellezza senza il pensiero della bellezza.



DISABILITA' E MUSICA

Molto spesso si pensa che il mondo della musica sia solo ed esclusivamente fatto da persone normodotate e invece no. Prendete come modello Ezio Bosso, il giovane direttore d'orchestra e compositore, morto il 15 maggio all'età di 48 anni a causa di una malattia degenerativa. Quando arrivò sul palco del Festival di Sanremo commosse tutta l'Italia. Nel suo spettacolo televisivo "Che storia è la musica", Bosso definiva l'attacco della Quinta sinfonia di Beethoven "Il destino che bussa alla porta". La musica per tutti è emozioni, ma per i disabili è qualcosa di più, fa vibrare le corde dell'anima, commuove oppure non ti piace per niente e la eviti. Prendiamo ad esempio l'orchestra Esagramma che si è esibita davanti al Papa nel giubileo dei disabili nel 2000, erano tutti ragazzi down, la loro esecuzione del brano "l'inno alla gioia" di Beethoven acquistò un valore forte e bello. La musica è come una terapia, non solo per i disabili, ma anche per i professionisti ed è un linguaggio universale che va bene per tutti. Anche noi nel nostro piccolo con il gruppo musicale "I TIMPANI", anche se non siamo una grande orchestra, quando ci esibiamo o anche solo nelle prove, ci impegniamo, affinché il brano venga sempre meglio. Ci confrontiamo e facciamo tesoro degli errori e accettiamo i consigli che ci vengono dati.





SI' VIAGGIARE...

Marina

Prendo in prestito le parole di una celebre canzone di Lucio Battisti dal titolo "SI VIAGGIARE ", in tempi di coronavirus, in cui non ci si può spostare ho trovato un modo semplice ma sicuro, tramite il canale 222 del digitale terrestre MARCOPOLO. Personalmente ho potuto viaggiare grazie al programma "I Luoghi la Storia" condotto da Corrado Ruggeri. Il primo viaggio è stato in Polonia, a Wadowice sulle orme di Giovanni Paolo II, dove ho visto la miniera dove lavorava prima di avere la vocazione sacerdotale, l'arcivescovado a Cracovia, dove è stata riprodotta la camera in cui dormiva da sacerdote e poi da vescovo, nella quale sono conservati alcuni paramenti sacri, gli sci che usava per andare in montagna, sport del quale era appassionato, e la pasticceria dove la domenica andava a comprare le paste. Per poi proseguire in Grecia, più precisamente a Creta dove regnava Egeo, e Cnosso nel palazzo del re Antinoo dove Teseo uccise il Minotauro nel

labirinto, un mostro con la testa di animale e il corpo di uomo. Una copia del trono su cui sedeva Antinoo è conservata a Bruxelles presso il tribunale dei Diritti dell'Uomo. Sconfitto il Minotauro, Teseo andò da Arianna che le diede un gomitolo di lana, dandogli che se fosse riuscito a uscire dal labirinto sarebbe stato suo sposo. Teseo, prima di partire promise al padre, che se fosse tornato vivo a casa, avrebbe issato le vele bianche sulla nave, in caso di morte avrebbe issato vele nere. Teseo, si dimenticò di mettere le vele bianche e lasciò le vele nere. Egeo appena vide la nave di Teseo, si buttò in mare dalla disperazione e da quel giorno il mare della Grecia si chiama Egeo. L'ultima tappa del mio viaggio è stata Atene, la culla della Democrazia. Il simbolo di Atene è il Partenone vicino all'Olimpo, da dove Zeus capo di tutti gli déi comandava tutti a bacchetta. Ancora oggi si può visitare l'agorà, la piazza dove i Greci

si riunivano per discutere su quello che dicevano i potenti dell'epoca. Ultima tappa del mio viaggio è stata l'isola di Santorini, famosa per le sue case blu che creano un magnifico contrasto con il mare. Se vi capitasse di trovarvi lì alle cinque del pomeriggio, andate in una bottega e vi verrà offerto: yogurt con miele, carne, fagioli, un patè di fagioli, patate, pane e vino, sappiate che si tratta della tipica merenda greca. Questi sono stati i miei viaggi al tempo del coronavirus, ce ne sarebbero altri da raccontare ma rischierei di annoiarvi. Buon viaggio.



Camera di San Giovanni Paolo II



Tempio di Cnosso - Creta



E PER RIDERE... ARRIVANO I COLMI

1 Qual è il colmo per uno scrittore?

Non avere voce in capitolo.

2 Qual è il colmo per un matematico?

Tornare a casa e trovare la propria metà tra le braccia di un terzo.

3 Qual è il colmo per un vocabolario?

Non essere di parola

4 Qual è il colmo per un vigile che va dal dottore?

Sentirsi dire che deve fare qualcosa per la circolazione?

5 Qual è il colmo della pigrizia?

Appoggiare una supposta per terra e lasciarcisi cadere sopra.

6 Qual è il colmo per il proprietario di una galleria d'arte moderna?

Avere quadri che non contano e conti che non quadrano.

7 Qual è il colmo per un analfabeta?

Indossare vestiti firmati.

8 Qual è il colmo per un cane?

Avere una fidanzata nuova di zecca .

9 Qual è il colmo dell'ignoranza?

Nessuno lo sa.

10 Qual è il colmo per un computer?

Non avere programmi per la serata.



NON SOLO CARNE E FORMAGGIO

Il corpo non è in grado di produrre proteine in modo autonomo, per questo è importante per la salute assumerle attraverso l'alimentazione. I cibi ricchi di proteine sono una fonte importante di nutrienti essenziali. In alternativa alle carni si può consumare quelli di origine vegetale, per ridurre l'assunzione di grassi saturi, azzerare quella di colesterolo e diminuire la quota calorica.

ALIMENTI Proteine per 100 g

Farina di lupini dolci	39 g
Semi di canapa	37 g
Fagioli di soia	34 g
Arachidi	25 g
Semi di zucca	24 g
Lenticchie	23 g
Semi di chia	21 g
Mandorle	20 g
Tempeh	19 g
Natto	17 g
Quinoa	15 g

Fiocchi d'avena	13 g
Tofu al naturale	11 g
Germogli di soia	6 g
Cavoletti di Bruxelles	4 g

Consumando sia cereali che legumi si ottengono proteine complete, vale a dire con tutti gli aminoacidi presenti nella giusta proporzione.

I carboidrati complessi, presenti nei legumi assieme alla fibra, sono assorbiti dall'intestino lentamente, così da mantenere stabili a lungo i livelli di glicemia.

I legumi contengono pochi grassi, tranne la soia, ricca di acidi grassi prevalentemente polinsaturi, tra i quali gli acidi grassi omega-3, che possono aiutare a prevenire le malattie vascolari legate all'arteriosclerosi.

Nella nostra tavola tradizionale comparivano solo i legumi, quale alimento vegetale proteico, oggi invece si stanno scoprendo anche cereali ricchi di proteine come avena, quinoa e miglio.

In merito invece all'apparto di

calcio anche qui la ricchezza sta nella varietà, in alternativa ai latticini che pur ricchi di calcio sono anche ricchi di grassi, ci si può orientare verso i vegetali. Riportiamo di seguito un elenco di vegetali ricchi di calcio.

- ⇒ Semi di sesamo (1000 mg di calcio ogni 100 gr di alimento)
- ⇒ Semi di chia (600 mg di calcio ogni 100 gr)
- ⇒ Semi di lino (256 mg di calcio ogni 100 gr)
- ⇒ Spinaci (56 mg ogni 100 gr)

- ⇒ Arance (1 arancia grande contiene 75 mg di calcio)
- ⇒ Legumi
- ⇒ Cavoli (50 mg di calcio ogni 100 gr)
- ⇒ Mandorle (270 mg ogni 100 gr di alimento)
- ⇒ Fichi (35mg ogni 100 gr)
- ⇒ Sardine (300 mg ogni 100 gr)

Per un miglior assorbimento di calcio i nutrizionisti consigliano di assumere durante il pasto anche la vitamina C presente soprattutto negli agrumi.

Ricetta di BURGER DI SOIA

Ingredienti:

200 gr flocchi di soia 1/2 cipolla e 1/2 aglio tritati

4 pezzi di pomodori secchi sott'olio tritati 1 uovo pan grattato

sale pepe curcuma e zenzero (facoltativi)

Tritare i flocchi di soia, amalgamare gli altri ingredienti, formare delle palline di 3/4 cm di diametro da porre in una teglia ricoperta di carta da forno e infornare a 180 gradi finchè dorate (circa 20 minuti). Le polpette cotte verranno poi adagiate su un letto di sugo di pomodoro.

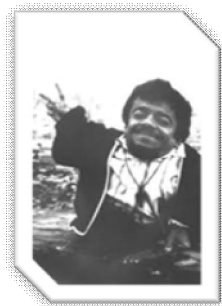
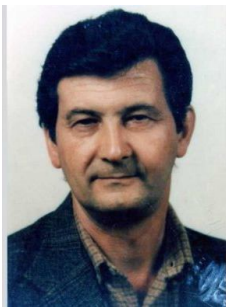


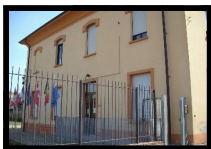
BUON COMPLEANNO AVGIA

Marina

Domenica 15 novembre, l'Avgia ha compiuto trentuno anni, un compleanno sotto tono a causa del Corona virus. A metà novembre avremmo dovuto fare la messa presso la nostra sede, in occasione della fondazione, ma purtroppo non è stato possibile. Ricordo ancora il 15 novembre del 1989, quando, per la prima volta, entrammo nella nostra prima sede, due aule messe a disposizione dal Comune, con Flavio e tanti volontari, avevamo voglia di fare qualcosa per gli altri. Eravamo entusiasti, finalmente a Trino c'era qualcosa per i disabili, l'aiuto di Fratel Placido Vidale e Anna Camoriano era stato utile. Quante ne abbiamo passate! Per noi il Centro è un prolungamento della famiglia di origine, un porto sicuro nel quale approdare per esprimere i propri sentimenti e le proprie idee. Un gruppo di amici che da trentadue anni aiuta i disabili ad inserirsi nella società attraverso piccoli lavori. Questa cosa è molto importante per noi, perché stare insieme è occasione per imparare qualcosa e soprattutto imparare ad essere autonomi nella vita quotidiana.

Tantissimi auguri a tutti.





ANNO 2021

Gennaio mette ai monti la parrucca.
Febbraio grandi e piccoli imbacucca
Marzo libera il sol di prigionia
Aprile di bei color orna la via
Maggio vive tra musiche di uccelli
Giugno ama i frutti appesi ai ramoscelli
Luglio falcia le messi al solleone
Agosto arriva ansando e le ripone
Settembre i dolci grappoli arrubina
Ottobre di vendemmia ampie le tina
Novembre ammuccia aride foglie in terra
Dicembre ammazza l'anno e lo sotterra

AVVISI

Avvertiamo che quest'anno l'abbonamento a *PAGINE IN LIBERTA'* non verrà pagato, mentre il tesseramento verrà effettuato nel mese di gennaio presso la nostra sede. La quota della tessera è **17,00 euro**. Il Centro rimarrà chiuso dal 24 dicembre 2020 al 7 gennaio 2021.



BUON NATALE E
FELICE 2021