



Villa Santa Maria
RESIDENZA MEDICALIZZATA

UI Picett da Savusa



Giornalino periodico di informazione e curiosità



N°13 Gennaio / Aprile 2017





Il Picett da Savusa



Giornalino periodico di informazione e curiosità

Sommario

N°13 Gennaio / Aprile 2017



- In-formazione* - Il modello gentlecare **Pag.1**
- La visita del Vescovo **Pag.3**
- Mons. Valerio Lazzeri **Pag.5**
- I collaboratori si presentano* – Tiziano, Capocuoco **Pag.7**
- Reportage* – Carnevale **Pag.9**
- Reportage* – Pranzo con i volontari **Pag.12**
- Abbracci che curano e che confortano **Pag.13**
- La ginnastica di gruppo **Pag.19**
- L'angolo della poesia **Pag.21**
- Reportage* - Pranzi alla Ticinella **Pag.25**
- Reportage* - Colazione da Tiffany **Pag.28**
- Volete migliorare l'umore? "Guardate i documentari sulla natura!" **Pag.29**
- Ma il cibo da strada ha lo stesso sapore della tradizione? **Pag.31**
- Scegliere le scarpe giuste **Pag.33**
- Nag Arnoldi **Pag.37**
- Le incisioni rupestri nella svizzera italiana **Pag.39**
- Tanto per ridere **Pag.42**
- Fragole, storie e leggende **Pag.43**
- Musica classica a Villa Santa Maria - Manuele Colacci **Pag.45**
- Reportage* - Mercatino di Pasqua, Aperitivi, Concerti **Pag.47**
- Reportage* - Auguri.... Lieti eventi!! **Pag.50**
- La serenità **Pag.51**
- La democrazia americana **Pag. 53**
- Le pagine dello spirito **Pag.57**
- La ricetta del Picett **Pag.69**
- Giochi **Pag.72**



In - formazione

VILLA SANTA MARIA IN-FORMAZIONE

IL MODELLO GENTLE CARE

Nel corso del primo trimestre di quest'anno si sono svolte all'interno di Villa Santa Maria diverse giornate di formazione.



Le nostre formazioni sono aperte volontariamente a tutto il personale curante, e tra quelle finora realizzate, vogliamo parlarvi del "Modello Gentle Care" alla quale hanno partecipato un numerosissimo gruppo di collaboratori, segno dell'attenzione di tutti al continuo miglioramento delle cure all'interno dell'istituto e al

(a cura del settore formazione)

notevole interesse per l'argomento.

Il corso, organizzato in collaborazione con la ditta Vitacore di Gordola, è stato tenuto dalla Dott.ssa Elena Bortolomiol referente europea del modello Gentlecare.

Il modello Gentlecare è stato ideato dalla Dottoressa Moyra Jones alla fine degli anni novanta in Canada.

Da lì si è diffuso dapprima negli Stati Uniti e in seguito in Europa.



Muove dalla considerazione di come una persona anziana, possa subire una modificazione nelle sue capacità di interazione con la realtà. Sarà allora utile costruirle

attorno un ambiente "protesico", inteso non solo dal punto di vista strutturale e architettonico, ma anche come luogo di "vita" nel quale si pone l'attenzione alle modalità di relazione, organizzazione e strutturazione del vivere quotidiano all'interno dell'istituto tenendo conto della peculiarità di ogni persona, con lo scopo di mantenere il più a lungo possibile l'autonomia e ridurre al minimo le situazioni di stress, fonte di agitazione e ansia.

Le protesi - da ciò "approccio protesico" - sono costituite dallo spazio, dalle persone e dalle attività e risultano utili a tutti gli anziani fragili e a rischio di non autosufficienza. Si tratta dunque

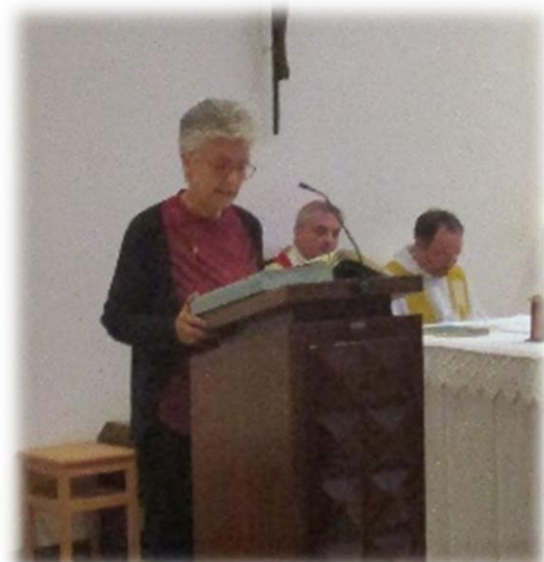
di un modello sistemico per cogliere e valorizzare le capacità residue della persona, la sua storia e i suoi desideri così da accrescerne il benessere psico-fisico. Concludiamo ringraziando tutti i colleghi partecipanti per la loro volontaria presenza, sicuri che essa risulti utile nel lavoro quotidiano che tutti noi svolgiamo per un crescente benessere di tutti i nostri ospiti





Visita del Vescovo

In data 8 Aprile il Vescovo di Lugano Mons. Valerio Lazzeri ha trascorso il pomeriggio presso il nostro istituto. Mons. Lazzeri ha visitato la struttura, incontrato i nostri Ospiti ed ha celebrato per loro il Sacramento dell'unzione dei malati con il parroco dell'Istituto, don Michele, presso la nostra cappella.



Reportage



Visita del Vescovo



Mons. Valerio Lazzeri

Valerio Lazzeri nasce il 22 luglio 1963 a Dongio, figlio di Alfredo (muratore) e di Zita nata Milani (casalinga).



Svolge i suoi studi dal 1982 al 1987 al seminario diocesano San Carlo, che allora aveva sede nel Convitto Salesianum di Friburgo, e all'Università di Friburgo, dove nel 1987 ottiene la licenza in teologia. Continua poi gli studi al Pontificio seminario lombardo di Roma (1987-1989) e alla Pontificia Università Gregoriana (1987-1988).

Il 2 settembre 1989 viene ordinato sacerdote dal vescovo di Lugano Mons. Eugenio Corecco nella Cattedrale di Lugano. Nel 1991

consegue il Dottorato in Teologia con specializzazione in spiritualità presso la Pontificia facoltà teologica Teresianum a Roma. Dal 1991 al 1993 è vice-rettore e docente nel Collegio Papio di Ascona. Si trasferisce poi di nuovo a Roma, dove dal 1993 al 1999 è Ufficiale della Congregazione per l'educazione cattolica della Curia romana. Nel 1999 diventa docente di Teologia Spirituale alla Facoltà di Teologia di Lugano e vicario episcopale della diocesi di Lugano per le Religiose. Dal 1999 al 2009 è collaboratore parrocchiale a Locarno, dove si occupa in particolare della catechesi e della Lectio divina.



Nel 2009 si trasferisce per un anno a Bose, dedicandosi allo studio e alla ricerca, e compiendo un cammino di approfondimento spirituale. Ritornato a Lugano, dove riprende i compiti di vicario episcopale e di docente alla Facoltà di Teologia, nel 2010 diventa canonico del capitolo della Cattedrale di San Lorenzo. Viene inoltre nominato direttore spirituale nel Seminario diocesano San Carlo e assistente dell'Ordo Virginum.

Il 2 maggio 2013 diventa professore incaricato di Teologia Spirituale e di Patristica alla Facoltà di Teologia di Lugano,

dove attualmente ricopre la carica di Gran Cancelliere.

Il 4 novembre 2013, ricorrenza di San Carlo Borromeo (patrono della Diocesi di Lugano), papa Francesco lo nomina vescovo di Lugano, quale successore di Pier Giacomo Grampa, che ha lasciato la guida della diocesi per raggiunti limiti di età. Il 7 dicembre 2013 riceve l'ordinazione episcopale dall'arcivescovo titolare di Grado e nunzio apostolico per la Svizzera e il Liechtenstein Diego Causero, concelebranti Pier Giacomo Grampa, vescovo emerito di Lugano, e Charles Morerod, vescovo di Losanna, Ginevra e Friburgo. La cerimonia di ordinazione si svolge nella Chiesa del Sacro Cuore di Lugano, in quanto nella Cattedrale di San Lorenzo sono in corso lavori di restauro. Quale motto episcopale sceglie «Non impediatis musicam», dal Libro del Siracide.

I collaboratori si presentano ...



Tiziano - Capocuoco

Mi chiamo Tiziano Fasoli e lavoro come capocuoco presso Villa Santa Maria dal 1 gennaio 2008.

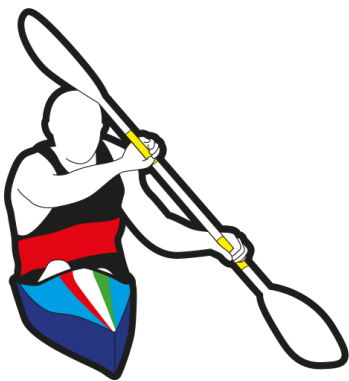


Sono nato a Como il 27 Dicembre 1970 e da allora vivo ad Ossuccio, ridente paesino che si affaccia sulla cosiddetta "Zoca de l'Oli", un golfo del Lago di Como così denominato per via della notevole tranquillità delle sue acque, appunto "lisce come l'olio". Dell'infanzia ricordo i mesi estivi trascorsi con il nonno, gestore

dell'alpe "Gotta" collocata nel comune di Pellio d'Intelvi (Como), nella Foresta Regionale "Monte Generoso". All'alpe la mattina ci si alzava alle 4.30 per mungere le 22 mucche della stalla e si faceva a gara con il nonno a chi ne mungeva di più. A quel tempo, per conservare in fresco il latte lo si metteva nella "nevera", una casetta rotonda alta circa 2 metri e profonda altri 6 m riempita di neve pressata e foglie. Sopra la



neve mettevano un contenitore largo e rotondo pieno di latte per fare la panna, con cui poi facevamo il burro. Con il resto del latte si facevano formaggio e formaggini. Di giorno si andava a funghi o a far legna e nelle giornate piovose si andava a prendere lumache.



All'età di 10 anni, non essendoci più l'impegno dell'alpe,

d'estate ho iniziato a fare il panettiere. A 13 anni ho iniziato a frequentare la scuola alberghiera a Bellagio e in contemporanea ho iniziato a praticare canottaggio,

sport che mi ha regalato diverse soddisfazioni e medaglie. Capocuoco diplomato in gastronomia e dietetica ho iniziato a lavorare a Lugano il 1 aprile 1987 presso l'hotel "Splendid Royal", in seguito Villa Castagnola, Admiral e diversi altri fino ad approdare a Villa Santa Maria il 1 gennaio 2008. In quell'anno è iniziata anche l'avventura di papà con la nascita di mio figlio Edoardo che ora ha 9 anni. Vivo tuttora ad Ossuccio, amo andare a pescare e mi occupo di curare il mio uliveto dalle cui olive ne ricavo un ottimo olio. Ora che conoscete qualcosa in più di me vi saluto e vi auguro buona continuazione nella lettura del "Picett da Savusa".



Reportage



Festa di Carnevale 2017

Con i Tacala'



Reportage



Festa di Carnevale 2017

Con i Tacala'



Reportage



Carnevale 2017

Visita del corteo carnevalesco con la “Ganasa Guggen Band” di Tesserete e i regnati del comune di Savosa





Pranzo con i volontari

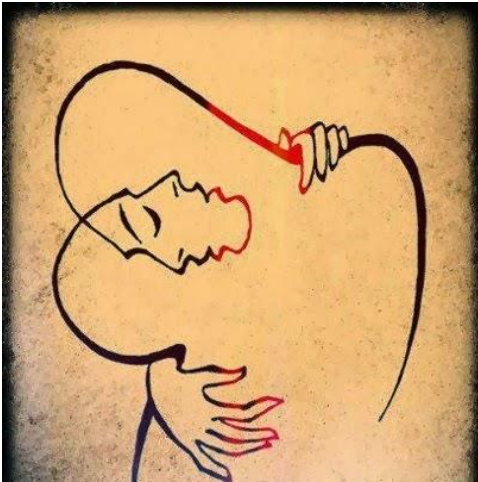
Polenta e “cassoeula”

Diciamolo pure: “Anche la pancia vuole la sua parte!”, una bella mangiata, meglio se in buona compagnia è una di quelle cose che fanno sempre piacere. La programmazione delle attività di animazione a questo proposito propone periodicamente momenti dedicati alla gioia del palato. Uno di questi è la “trattoria del buon umore”. Ogni mercoledì, nel salone del bar, organizziamo un pranzo comune per unire al piacere del cibo il piacere della compagnia.



Abbracci che curano e confortano

A cura di Antonello S. -Infermiere



Un abbraccio significa: " tu non sei una minaccia... Non ho paura di starti vicino. Posso rilassarmi, sentirmi a casa. Sono protetto e qualcuno mi comprende". "La tradizione afferma che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita "(Paulo Coelho).

Attaverso il seguente articolo cercherò di far risaltare i molteplici effetti benefici che possono derivare da quel contatto corporeo fra individui denominato abbraccio. I risvolti positivi degli abbracci sono oramai ampiamente riconosciuti dalla scienza ed offrono l'opportunità, se utilizzati in modo consapevole e mirato, di dar luogo ad un formidabile strumento conoscitivo, comunicativo, relazionale e terapeutico. Gli ambiti di impiego sono estremamente ampi e diversificati e ciascuno ne potrà sperimentare

le ricadute positive nella propria quotidianità professionale, affettiva, sociale. Personalmente, in altre realtà lavorative, ho avuto modo di utilizzare e promuovere gli abbracci in modo ritualizzato e terapeutico con molti anziani disorientati; I risultati di tali esperienze sono stati sicuramente validi ed incoraggianti, sia sul fronte dei curanti che su quello delle persone anziane coinvolte in modo sempre più sistematico. In ragione di quanto sopra mi piacerebbe replicare tale approccio anche all'interno di Villa Santa Maria, rendendo la terapia

degli abbracci una prassi consolidata e condivisa in modo sempre più ampio da residenti, parenti, curanti e varie figure professionali. Cercherò di promuovere di seguito alcune riflessioni e proporrò una sorta di vademecum semplificato per poter abbracciare più spesso ed in modo più consapevole e terapeuticamente efficace.

L'abbraccio può essere considerato una vera e propria terapia per il raggiungimento ed il mantenimento della salute e del benessere. E' un gesto primordiale, estremamente potente, connotato da una vena di sacralità.

Rappresenta il primo momento di contatto fra la mamma ed il bambino dopo la sua nascita ed è un modo semplice e diretto utilizzato dalla madre per trasmettere al neonato protezione e calore umano. Il bambino interiore non muore mai! E' sempre là, anche nelle fasi successive dello sviluppo psicofisico e nella senilità.

I vantaggi dell'abbraccio, riconosciuti e sostenuti dalla scienza, sono sia fisici che psicologici e possono interessare chiunque. In Italia è nata una rete dedicata agli abbracci liberi, conosciuta all'estero come Free Hughes (abbracci liberi). Vedere sito: www.abbracciliberi.it

Mentre due persone si abbracciano avviene una sorta di sincronizzazione cerebrale; i tracciati elettroencefalografici che inizialmente sono diversi, diventano via via analoghi fino a sovrapporsi ed armonizzarsi fra loro, con ripercussioni positive sul benessere psicofisico delle persone. A Los Angeles, altri studi ad opera del Dr. Katz evidenziano che abbracciarsi rinforza il sistema immunitario, combatte lo stress e lenisce le situazioni di panico.

Per ottenere benefici quotidiani e stimolare ormoni del benessere, (Quali endorfine ed ossitocina) ne servirebbero da 4 a 12. La dose minima è sufficiente nei momenti tranquilli, di "stasi", per mantenere la serenità; quella

massima è necessaria per contrastare i periodi di stress, tensione ed angoscia (si pensi quanto questi ultimi condizionino pesantemente la vita degli anziani disorientati...!) Secondo la psicologa statunitense Virginia Satir: "ci servono 4 abbracci al giorno per sopravvivere; 8 abbracci al giorno per mantenerci in salute; 12 abbracci al giorno per crescere" (si pensi al processo continuo di crescita che perdura per tutta la vita di ogni individuo). Anche il tempo di ogni singolo abbraccio ha la sua importanza; in genere gli abbracci sono di "circostanza", distratti, ed hanno una durata media di soli tre secondi (Tempo insufficiente per il rilascio degli ormoni del piacere e del benessere e per la "sintonizzazione" reciproca). L'effetto anti stress pare sia più accentuato fra le persone che si conoscono o tra le quali esiste una stima reciproca; la protezione del sistema cardiovascolare, invece, avverrebbe con maggior efficacia nelle donne, grazie ad una

diminuzione della PA sanguigna e del cortisolo rilasciato.

Abbracci e coccole costano ben poco e danno risultati straordinari! Vari studi universitari hanno dimostrato che questo gesto reciproco favorisce l'autostima e le capacità mentali sia della persona che abbraccia sia di chi viene abbracciato. L'abbraccio può inoltre essere considerato una valida terapia naturale e complementare, completamente gratuita, contro depressione ed isolamento. Studi canadesi hanno evidenziato che le persone autistiche, o gli anziani con disturbi cognitivi, che frequentemente ricevono dimostrazioni di affetto, espressi tramite abbracci e carezze, presentano una minor incidenza di depressione, disturbi comportamentali e loro recidive. Secondo quanto emerso da uno studio condotto da ricercatori della Vu University di Amsterdam, pare che una semplice pacca sulla spalla, o meglio ancora un abbraccio, possono far crescere il

livello di autostima di una persona ed il conseguente benessere. Detto questo, gli esperti avrebbero constatato che anche l'essere toccati da un oggetto inanimato, (Es. un orsetto di peluche), avrebbe la capacità di attenuare le paure esistenziali. Per tale ragione suggeriscono di

utilizzare gli effetti benefici del contatto assieme alle terapie tradizionali, per trattare con successo ansia, depressione, problemi cognitivi e comportamentali, assieme ai loro correlati organici.

I benefici di un abbraccio

Aiuta a combattere lo stress

Rafforza il sistema immunitario

Abbassa la pressione

Rallenta i battiti cardiaci

Aumenta l'autostima

Sostiene ma non trattiene



Come abbracciare efficacemente



Consigli pratici

- Anzitutto: cercare di capire chi sia maggiormente adatto per la terapia dell'abbraccio e chi invece refrattario (per educazione, rigidità caratteriale, ecc)
- Evitare di abbracciare chi in quel momento è fortemente irritato ed aggressivo (riprovare in seconda battuta)
- Anticipare sempre l'azione, spiegando, Es.: vorrei abbracciarla, posso abbracciarla? Attenzione a non compiere una manovra repentina, turbando o spaventando l'anziano, con conseguente rifiuto e/o aggressività!
- Avvicinarsi lentamente, evitando atteggiamenti di chiusura o di difesa, guardare bonariamente l'altro e sorridergli.
- Evitare di irrigidire il bacino; allargare i piedi all'altezza delle spalle e flettere leggermente le ginocchia. Da seduti: ottimo attirare dolcemente a sé l'interlocutore, facendogli appoggiare la testa sulla propria spalla o sul petto.
- Mettere in contatto l'area pelvica delle due persone, evitando di iper- flettere le braccia, quasi a voler mantenere distanza relazionale.
- Non ha molta importanza dove si appoggeranno le mani, evitare comunque aree "critiche" e situazioni ambigue.
- Evitare di stringere troppo forte, o al contrario, mollemente.

- Bisogna far sentire l'altro al sicuro mentre è tra le tue braccia; comportarsi come se in quel momento non ci fosse che voi due al mondo.
- Importante! far perdurare ogni singolo abbraccio almeno 20 secondi, perché esprima tutta la sua efficacia. Se l'abbracciante se la sente continuo pure il contatto fino a quando l'altra persona dia segni di volersi allontanare.
- Mentre si abbraccia è bene continuare la conversazione, con tono della voce adeguato, lento e non infantilizzante. Usare il nome di battesimo dell'anziano e frasi brevi e semplici di rinforzo positivo, ad esempio: "Ada, tutto bene, sono qui, tutto bene".
- Evitare di picchiettare fra le scapole o sulle spalle, specie se in corso stato di agitazione da parte dell'interlocutore.
- Ma soprattutto: essere autentici, presenti e credere in ciò che si fa! L'abbraccio comunicherà molto di noi, oltre le parole, circa i nostri reali propositi e la disposizione d'animo del momento.
- Esercitarsi per "riappropriarsi" di questo gesto basilare che avvicina, unisce e spezza le barriere della diffidenza, della distanza e del "tecnicismo". L'abbraccio non sminuisce la propria individualità o il ruolo ufficiale rivestito, ma contribuisce a migliorare l'interazione fra le parti (sperimentato in area anglo-sassone, con successo, fra manager e dipendenti, oppure fra docenti e discenti)

Con la pratica e la buona volontà si miglioreranno anche la tecnica e si affinerà la sensibilità in proposito, confortati dai risultati!

Colgo l'occasione per un saluto ed un abbraccio sincero a tutti!

La ginnastica di gruppo

A Cura di L. Cagliaferro – Fisioterapista

Nell'ambito del programma di animazione non potevano mancare proposte legate all'attività motoria. Ogni martedì mattina, dalle 10.15 alle 11.00, un gruppo numeroso di ospiti partecipa a questa attività che unisce animazione ed esercizio fisico di natura fisioterapica.



Passando dalle note rilassanti di Giovanni Allevi ai ritmi più movimentati dei cantanti moderni, quest'intensa attività del martedì è accompagnata da un sottofondo musicale che permette agli ospiti di eseguire

dapprima esercizi di stretching e riscaldamento muscolare, per poi passare ad esercizi che mirino al rinforzo muscolare degli arti superiori, inferiori, e del tronco. E' necessario un breve intervallo in cui gli ospiti possono riposarsi prima dell'ultimo divertente sforzo: il gioco di gruppo.

Io, in qualità di fisioterapista, ho infatti pensato che sarebbe stato stimolante per i partecipanti a quest'attività interagire tra loro con semplici giochi, come esercitare la loro prontezza di riflessi e la coordinazione degli arti superiori passandosi una palla a ritmo di musica, o esercitare l'equilibrio passandosi da una mano all'altra un bicchiere di plastica ecc....

E' vero che i nostri ospiti sono persone più che adulte e mature, ma nutrono ancora quei

sentimenti che risiedono in ognuno di noi, quel desiderio quasi infantile di divertirsi, di mettersi magari anche in leggera competizione gli uni con gli altri, o ancora meglio, di cooperare e di ridere insieme a dei coetanei. Per circa un'ora questi anziani si rilassano e si divertono, interagiscono tra loro e spolverano vecchi ricordi dei giochi di un tempo. È un'attività che di certo procura loro molti benefici fisici e mentali! Ricordo in modo particolare una mia paziente, dopo aver

partecipato alla ginnastica di gruppo, mi disse "Fare questa ginnastica mi fa stare bene. Mi fa sentire libera."

E per me sentire quelle parole è stato davvero gratificante, è soddisfacente vedere i miei pazienti divertirsi e allo stesso tempo esercitare i propri muscoli, e lo è ancora di più sapere che molti di loro aspettano con entusiasmo il martedì e vivono la ginnastica di gruppo in modo così positivo



Spazio agli ospiti

L'angolo della poesia

A Cura del sig. M.Galli

Da quarant'anni Marco Galli (58 anni) svolge la professione di giornalista occupandosi un po' di tutti i settori e collaborando con vari quotidiani, settimanali e radio. Tra le sue passioni anche quella di scrivere poesie, fino ad ora ne ha raccolte circa 900 partecipando anche ad alcuni concorsi, piazzandosi in particolare secondo (su oltre 600 concorrenti) al Premio La Maschera d'argento a Milano agli inizi degli anni '80. Ha approfittato della sua convalescenza qui all'Istituto Villa Santa Maria per preparare esclusivamente per la nostra rivista dieci scritti che trattano varie tematiche.



Ricordo

Cammino sulla strada della vita,
immaginando l'arcobaleno
che accompagna il mio cammino,
trasformando i miei passi in mille
luci,
fantastiche sensazioni di pura
ebbrezza.

Tra le mille immagini,
che attraversano la mia mente,
vedo un grande infinito
dal quale esce una carezza,
la tua,
su un cuore che ha bisogno
di battere,
sempre.



Amore

Desiderio di calore,
corre velocissimo sul filo della vita,
mentre i nostri corpi sono invasi da
strane paure,
che si mescolano con mille parole.
Un abbraccio, uno sguardo, una
goccia d'acqua,
che diventa un mare appena ne
capisci la sua grandezza.
Energia d'amore,
vivi in noi,
per essere essenza creata dalla forza
del sole.

Monti eterni

Alzo gli occhi al cielo,
e vedo i vostri corpi magnifici,
che accolgono la natura, che vive,
immersa tra le vostre sorgenti.
Fonti rigeneratrici,
che si specchiano nel sole,
che scorrono imperterrite verso
l'anima del mare.

Villa Santa Maria

Respiro di un mondo che vuole
creare energia,
un rincorrere di generazioni,
parole che gridano la voglia di
vivere,
in una felicità vera, profonda,
dove anche un attimo vale
un'eternità se appena sfiori la
saggezza di chi vuole parlarti del
destino.

Mare

Le tue onde sono l'incanto infinito,
cullate da una sinfonia
inconfondibile,
mentre mille gabbiani volano nella
loro libertà.
Sulla riva della spiaggia io attendo
l'ultimo respiro dell'acqua,
nell'attesa di un tramonto che ha
colori di passione.

Incantesimo

Ti vedo in una boccia di cristallo,
imprigionata da uno strano destino.
Desidero il tuo cuore,
ma lo vedo ancora piccolo,
fino al momento in cui,
un raggio di sole entra nella sfera,
trasformandola in una carrozza
dorata.



Rosa

La raccolgo dal giardino della
speranza,
la accarezzo dolcemente,
per non consumare i suoi petali.
Lei mi regala la sua bellezza,
purezza unica ed inconfondibile,
protetta dal profumo infinito dei tuo
sorriso.

Mondo

Fiume di gente,
confusa in una vita sempre più
caotica.

La pace è sempre più macchiata di
dolore,
su campi di speranze sempre più
deboli.

Eppure sento voci che si innalzano
gridando pace,
ma le nebbie dell'odio frenano le
loro rincorse.

Tentare di avere uno spiraglio di
luce sembra sempre più una strana
utopia.

teniamo le mani alzate al cielo,
nell'attesa che un giorno il
predestinato
ci tolga la polvere che ha
contaminato i nostri cuori.

Pescatore

La tua fierezza,
immersa nel cammino delle onde

del mare,
lo sguardo lontano,
mentre ascolti la vita sotto la tua
barca.

Il tempo per te non conta,
l'acqua è trasparente,
come la tua saggezza,
ed alla fine,
come premio, raccogli il frutto del
tuo desiderio.

Natale

Mille luci si confondono,
immerse in una festa sempre più
strana,
dove i cuori scrivono parole d'amore
sempre più strane.

Sorrisi che si mescolano ad
incertezze e paure,
perché sempre più percosse da finte
paci,
per ingannare chi crede in un amore
vero ed infinito.

di Marco Galli

Reportage



Pranzi alla Ticinella



Reportage



Pranzi alla Ticinella





Varie



Reportage



Colazione da Tiffany



Curiosità

Volete migliorare l'umore?

“Guardate i documentari sulla natura!”

Guardare i documentari potrebbe migliorare l'umore e accrescere il benessere delle persone.

Osservare lo spettacolo della natura sarebbe, infatti, in grado di alleviare lo stress e aumentare la sensazione di gioia e appagamento.



È quanto emerge da uno studio condotto da BBC Earth in collaborazione con gli scienziati dell'Università della California di Berkeley (Stati Uniti), guidati da Dacher Keltner, che spiega: “I cambiamenti emotivi suscitati dalla visione dei documentari naturalistici sono significativi, dato che sappiamo che stupore e

A cura di Anna A. - Volontaria
appagamento sono alla base della felicità umana. Se le persone provano sentimenti di meraviglia, sono più propense a mostrare comportamenti empatici e altruistici e risultano maggiormente in grado di gestire lo stress”.

Nel corso della ricerca, gli autori hanno chiesto a 7'500 persone provenienti da tutto il mondo, di guardare una serie di programmi televisivi: film drammatici, programmi d'informazione giornalistica e il documentario naturalistico Planet Earth II, prodotto dalla BBC. Prima dell'inizio dell'esperimento, i



partecipanti sono stati invitati a rispondere a un questionario relativo al loro stato d'animo. Inoltre, durante la visione dei programmi tv, gli studiosi ne hanno monitorato le reazioni emotive attraverso l'impiego di tecnologie di mappatura biometrica del volto e test psicometrici.

Al termine dell'esperimento, i ricercatori hanno osservato che guardare il documentario aveva fatto bene all'umore dei volontari. In particolare, ne aveva ridotto lo stress, alleviato l'ansia e li aveva stimolati a essere più contenti. Nello specifico, le donne avevano sperimentato cambiamenti emotivi maggiori rispetto agli uomini, mentre le persone di età compresa tra 16 e 24 anni avevano riportato la più grande riduzione delle sensazioni di nervosismo, affaticamento e stanchezza. I risultati

dell'indagine sono stati confermati dall'analisi dei risultati di 150 studi precedenti. Anche in questo caso, gli scienziati hanno osservato che la connessione con la natura incrementa l'attenzione, le prestazioni cognitive e il senso di calma delle persone. Inoltre, le rende più socievoli e maggiormente disposte a far parte di una squadra di lavoro, e potrebbe persino migliorarne la salute fisica.



Dunque ogni tanto intratteniamoci con dei bei documentari naturalistici.

Anna

Curiosità

Ma il cibo da strada ha lo stesso sapore della tradizione?

A cura di Anna A. - Volontaria

Chiudete gli occhi e con la mente andate a fare quattro passi sotto casa. E' mattino presto, soffia un leggero venticello a Lugano.



Gran parte dei nostri manicaretti nasce da una cucina povera, così come nella maggior parte delle nostre regioni e nella vicina Italia, ma ciò che li contraddistingue è senza dubbio la **praticità** con cui gustarli. Quello che fino a pochi anni fa era per noi un'abitudine anonima, un rituale a cui nemmeno si è mai prestato troppa attenzione, adesso lo chiamano **Street Food**.

Le manifestazioni che si sono tenute nella nostra regione ed in altre principali città della Svizzera utilizzano il verbo del **cibo di strada**, non sempre sono riuscite a mettere l'accento sulla peculiarità della nostra tradizione, unendo sotto un unico tendone le pietanze di tutto il mondo.

Entrate in un panificio ticinese e vedrete le declinazioni dello Street Food: pane, gipfel, treccia, pane nero, pane bigio, focaccia semplice, con le cipolle, con le olive, con la salvia, con i pomodori, con le patate e chi più ne ha più ne metta!



Una spolverata di farina e ne aumenta la croccantezza senza interferire con la tipica consistenza.



Il bello di queste pietanze è la loro versatilità, in quanto si possono assaporare sia in chiave salata che dolce. Nel primo caso basta appena un pizzico di sale, in alternativa una spolverata di

zucchero a velo o una lacrima di miele.

In qualunque tipologia la assaggiate, queste pietanze restano sempre e comunque una piccola delizia da gustare sia con le gambe sotto al tavolo che passeggiando per la strada.

Quindi BUON APPETITO!



Spazio agli operatori

SCEGLIERE LE SCARPE GIUSTE

A Cura di Luigi C. - fisioterapista

I piedi possono essere definiti come punti fissi al suolo su cui grava l'intero peso del corpo permettendogli di poggiare a terra in posizione eretta e spostarsi nello spazio.

Nell'atto del cammino i piedi ammortizzano e rilanciano il corpo ad ogni passo; l'arco plantare si riduce quando poggiamo il piede a terra e poi, come una molla, ci dà la spinta per camminare in avanti.

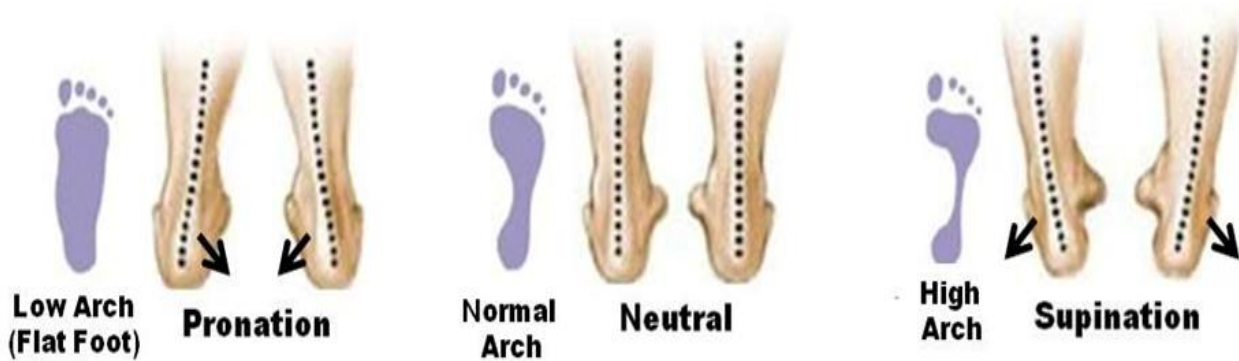


E' importante camminare nel modo corretto perché un'andatura errata può portare ad assumere posture scorrette, causare traumi e dolori articolari.

Se dunque il nostro arco plantare non esercita il suo compito in modo esatto, possiamo trovarci di fronte a casi di iper-pronazione e iper-supinazione, situazioni cioè in cui i piedi non ammortizzano correttamente provocando dolori alle caviglie, alla schiena ed eventuali problemi alla colonna vertebrale.

Osservando le soles delle proprie scarpe per valutarne l'area più consumata è possibile individuare alcune cattive abitudini che, alla lunga, possono causare dolori e altre patologie.

In base alle aree di maggior consumo delle soles, una persona può essere definita pronatore, supinatore oppure neutra.



Neutro (o normale) è il termine con cui si indica un individuo avente un appoggio corretto del piede, che non inclina il tallone, e che quindi ha un asse parallelo al piano di appoggio.

Il supinatore invece appoggia il peso del corpo sulla parte più esterna del piede e, di conseguenza, le sue scarpe avranno soles più consumate esternamente.

Il pronatore invece, scarica sulla parte interna e le soles sono consumate soprattutto internamente, il piede cede all'interno ed è anche definito "piede piatto".

Ma a cosa sono dovute le abitudini sbagliate di appoggio del piede? A volte la causa è un'errata conformazione delle

ossa, ma più comunemente questa situazione deriva da una debolezza dei muscoli che sorreggono la volta plantare. Questa struttura infatti è composta da tre archi ossei convergenti nella base del pilastro tibiale, i quali hanno lo scopo di assorbire ed ammortizzare le sollecitazioni del terreno prima che vengano trasmesse alle articolazioni superiori (ginocchia, anche e colonna lombare). Se il nostro piede fosse abbastanza forte per auto-sostenersi non avremmo problemi nell'appoggio, ma purtroppo, non essendo più abituati a camminare scalzi sul terreno, abbiamo perso questa capacità.



Quindi come dovrebbero essere le scarpe "giuste" per evitare posture sbagliate e conseguenti dolori? I podologi consigliano:

1) E' meglio acquistare le scarpe a fine giornata perché verso sera i liquidi organici tendono ad accumularsi in basso e i piedi risultano fisiologicamente più gonfi. Se un paio di scarpe calzerà bene a fine giornata, non si correrà il rischio di sentirlo stretto e si ridurranno le probabilità di formazione di calli e vesciche.

2) Il corpo della scarpa deve essere sufficientemente rigido per evitare che il piede "cada" all'interno della base di appoggio, squilibrando così tutta la catena di sostegno del corpo.

3) Mai sperare nei cedimenti della pelle o del tessuto di un paio di scarpe strette: è meglio acquistarne altre che risultano confortevoli fin da subito.

4) Provare sia la scarpa destra che la sinistra. Nessuno ha i piedi perfettamente uguali e può capitare che il destro calzi mezzo punto in più o in meno del sinistro.

5) E' importante che l'alluce (o il dito più lungo, che può essere anche il secondo) disti un centimetro dalla punta, infatti per evitare calli e dolori al metatarso le dita devono potersi muovere liberamente. La forma di calzature più comoda è quella con la punta tonda, che si adatta a ogni tipo di piede, invece i modelli con la punta stretta facilitano la formazione di alluce valgo e dita a martello (si curvano le falangi).

6) Per la popolazione femminile è importante sapere che i tacchi alti vanno indossati per poco tempo perché spostano il baricentro del corpo in avanti e costringono a

un'andatura scorretta che può comportare distorsioni alla caviglia, mal di schiena e problemi circolatori. La stessa attenzione va posta nell'indossare scarpe piatte, come ballerine, infradito o scarpe da tennis perché mettono a dura prova la fascia plantare rischiando di procurare infiammazioni ai

muscoli delle gambe e alle cartilagini del ginocchio, dolori lombari e tendiniti. Quindi il tacco consigliato per una calzatura femminile è di 3-5 centimetri, mentre di 1-2 centimetri per le scarpe da uomo.

...E dopo questi preziosi consigli, buone compere!



Nag Arnoldi

A cura di Marco L. R. - Animatore

Sabato 11/02/17 a Lugano si è spento Nag Arnoldi. Nato a Locarno il 18 settembre del 1928, era domiciliato a Comano dal 1971, alternando soggiorni a Venezia e a Città del Messico.

Le sue opere hanno avuto successo a livello internazionale e sono esposte, oltre che in Ticino, anche a New York, S. Francisco,



Roma, Maiorca, S. Pietroburgo, Sidney e diverse altre località.

Pittore, scultore e incisore è il padre di quella struttura artistica che ritrae e incide animali che sembrano vivere o essere vissuti in un'epoca fuori da ogni tempo e ogni spazio. Le opere d'ispirazione sacra rappresentano nel percorso di Arnoldi il momento di riflessione più profondo sui tormenti del genere umano: la precarietà e l'insoddisfazione, proprie della condizione esistenziale, spingono l'individuo a cercare nella sacralità un rifugio, nonché una possibile liberazione dal fardello della sua mortalità.



La scultura *Miracolo*, in quel viso trepidante verso il cielo in una trepidante smorfia di dolore, sembra attingere a questa brama di salvezza, in una disperata ricerca del prodigio. Gli arti superiori si aprono in un'esagerata

estensione, le mani enormi hanno dita scarnie e oblunghe e il corpo è teso e convulso: impossibile non cogliere lo spasmo liberatorio con cui l'individuo cerca di affrancarsi dal vortice brutale della vita.



Curiosità



Le incisioni rupestri nella Svizzera di lingua italiana

A cura di Luca Franzi – Direttore

I primi passi nella ricerca

Se gettiamo uno sguardo a ritroso nel tempo apprendiamo dalla cronaca di giornali locali che già alla fine del 800-inizio 900 alcuni studiosi ticinesi e grigionesi si appassionarono al tema delle rocce e dei massi incisi da petroglifi.

La prima segnalazione nel Canton Ticino ci perviene da E. Tanner (anno 1876), che scopre presso la chiesa di San Biagio a Bellinzona un'iscrizione incisa su una pietra (di cui si ignora il testo). Dalla lettura delle scarse indicazioni bibliografiche disponibili, riferite a quel primo periodo, furono probabilmente solo due gli autori ticinesi a praticare una ricerca meticolosa in un ben determinato territorio, pubblicandone i risultati. Si tratta di Gino Grazioli per il comune di Gandria e di Don Carlo Soldati per la Valle del Vedeggio. E' giusto riconoscere che il maggior incentivo

alla conoscenza dei massi cuppellari fu dato dalle segnalazioni di molti ricercatori italiani (operanti nella fascia alpina e prealpina lombarda e piemontese) che furono autori di opere importanti. Questo primo interesse per i massi incisi si spense praticamente verso la metà del secolo scorso, dopo di che per molti anni (ca. 40) sull'argomento calò quasi assoluto il silenzio.



Risposte a domande difficili

Oggi giorno la domanda ricorrente e spontanea è a sapere quale significato attribuire ai massi incisi. La risposta non è facile. C'è chi vede

in essi un contenuto etico-religioso; gli studiosi sono perlopiù propensi a considerarli oggetti o luoghi di antichi culti precristiani. Ipotesi ragionevole visto l'atteggiamento della giovane chiesa cristiana, che fin dai primi secoli non cessò di combatterli, dichiarando sacrileghi e infedeli coloro che li veneravano. I protocolli dei primi concili rimangono le uniche fonti scritte a cui riferirsi nel tentativo d'interpretarne la destinazione. Essi tuttavia parlano genericamente solo di massi. ..."I massi venerati nei boschi e nei luoghi in rovina..." (Concilio di Nantes del 658 d.C), ma non menzionano mai la presenza sugli stessi di segni (coppelle, croci ecc.) per cui l'attribuzione culturale è intuita ma non scientificamente dimostrabile.

Ciò vale anche per la maggior parte dei petroglifi ma con una sola eccezione emersa recentemente grazie ad una approfondita verifica topografica. Si è constatato che un numero elevato di croci (croci greche) su certi massi di notevole volume, indica la linea di confine o il termine fra comuni o fra patriziati. Gli esempi accertati sono una decina. Tuttavia ciò non vale per moltissimi

altri segni crociati, incisi unitamente a coppelle, il cui significato permane misterioso. Chiaro per contro il significato delle piccole croci che spesso si scorgono incise anche su piccoli massi nelle zone adiacenti ai villaggi; si tratta perlopiù di termini fra le proprietà private. Sempre difficile la risposta relativa alla datazione dei segni. La sola cronologia possibile è stata determinata su quella trentina di massi cuppellati portati alla luce nel corso di scavi archeologici e trovati negli strati dell'Età del Bronzo e del Ferro. Una valutazione empirica relativa all'età di un'incisione a cielo aperto è proponibile solo dopo aver osservato con attenzione la morfologia della stessa, badando specialmente al grado di erosione dei suoi margini. Se l'incavo è più chiaro rispetto al colore del masso (per evidente assenza della patina), se i suoi margini sono "vivi", acuti e irregolari, l'incisione è da considerarsi "recente". Se invece i margini appaiono lisci, tondeggianti e perfettamente smussati l'inciso è certamente non più recente; la sua datazione potrebbe risalire a qualche secolo come a qualche millennio.

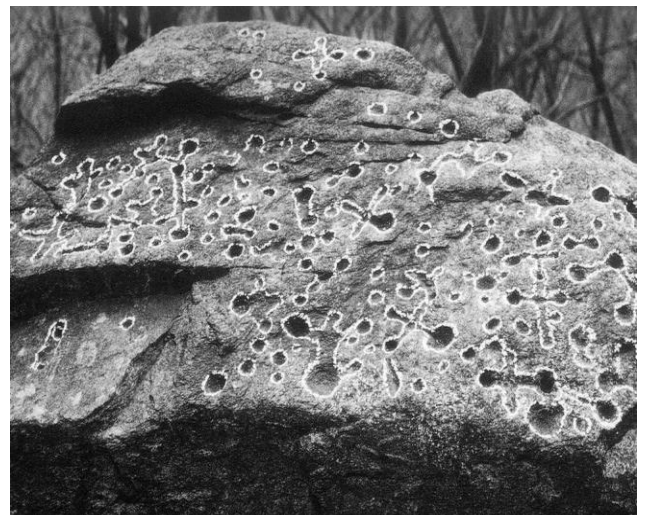
Determinante nella valutazione cronologica rimane il grado di durezza del sasso (sul granito e sull'orthogneis ad esempio l'erosione atmosferica è di circa 1 mm ogni 5000 anni).



L'importanza della divulgazione

Vi fu un periodo, non molto lontano, in cui s'era fatta strada una diffusa tendenza a sconsigliare la segnalazione nel territorio dei massi incisi, nell'illusoria speranza di proteggerli. Ma ahimè, la perdita documentata di una ventina di reperti, distrutti durante lavori stradali, di canalizzazioni o semplicemente usati per farne sassi per murature convinse che il modo più idoneo per conservarli è un paziente lavoro di divulgazione attraverso i giornali e le riviste locali,

le serate informative, le escursioni in loco e le esposizioni. Tutto questo è stato fatto. Le mostre hanno avuto luogo: la prima nel Museo regionale delle Centovalli e del Pedemonte di Intragna (1996); poi nel Museo Ciäsa Granda di Stampa in Val Bregaglia (1997); nel Toggenburger Museum Lichtensteig S.G. (1999); nel Museo Forte Ospizio del San Gottardo (2000); a Castagnola, ex Municipio, a cura della Fondazione della S.I. per la ricerca scientifica e gli studi universitari (2001). Ciò che invece rimane incerta è la sorte di tutti quei massi che, benché noti e schedati, non sono stati ancora iscritti nei piani regolatori comunali, quali beni culturali da proteggere.



Curiosità

Tanto per ridere ...

- "Dottore dottore..mia moglie crede di essere una ferrari!"
- "..una ferrari? ma dov'è ora sua moglie?"
- "..l'ho parcheggiata qui fuori!"



Una mucca dice ad un'altra mucca: "hai sentito la malattia della così detta mucca pazza?" e l'altra risponde: "ma a me che me ne frega, sono un cavallo!".



"Come ti è andato il compito di matematica?" chiede Pierino a Carletto.

-"Male, l'ho consegnato in bianco!"

-"Accidenti, anch'io l'ho consegnato in bianco!... Sta' a vedere che adesso diranno che abbiamo copiato!".

Curiosità

Fragole, storia e leggende

A cura di Marco L. R. - Animatore

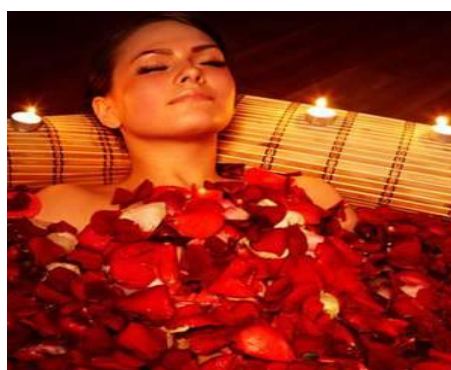


Visto che è stagione parliamo della fragola, un frutto originario delle zone alpine dell'Europa e dell'America. Il vero frutto sono i semi che vediamo sulla superficie, mentre la parte rossa è un'infiorescenza ingrossata. La fragola era già nota ai Romani che la consumavano, tra l'altro, in occasione delle feste in onore di Adone. Secondo il mito, infatti,

le lacrime della dea Venere cadute sulla terra dopo la sua morte si sarebbero trasformate in cuori rossi dando origine, appunto, a questi frutti. La tradizione medievale, invece, vede nella fragola un simbolo di tentazione e ancora oggi, del resto, ne è talvolta simbolo. Sempre in età medievale altre leggende dicevano che chi le avesse mangiate si sarebbe

potuto trasformare in un mostro (la credenza, con molta probabilità, deriva dai soggetti allergici che andavano incontro a manifestazioni cutanee). Un'altra leggenda voleva che la fragola proteggesse dal morso dei serpenti: ma solo quelle raccolte nel giorno di San Giovanni (24 giugno), che dovevano essere essiccate e composte in una cintura che avrebbe protetto dal veleno. Fino al XVI secolo le fragole non erano oggetto di grande considerazione. Poi alcuni iniziarono ad attribuire loro doti terapeutiche: secondo un alchimista tedesco, tale Crolius, il frutto poteva curare la lebbra perché simile nell'aspetto al sintomo della malattia; per Della Porta (filosofo e alchimista italiano) era invece un rimedio per le ferite perché di colore rosso come il sangue. Più vanitoso l'uso che ne faceva, tra Settecento e Ottocento, Madame Tallien che ne usava dieci chili

alla volta per fare il bagno e mantenere una bella pelle. Le fragole che coltiviamo oggi sono il risultato dell'incrocio tra la varietà europea e quella sudamericana. Nella varietà ibrida il frutto inizia a essere coltivato in Europa all'inizio del Settecento portato da un



generale francese, tale Frézier, di ritorno dal Cile.

Se in passato le foglie più giovani della pianta venivano usate come surrogato del tè, oggi la fragola è uno dei frutti più apprezzati per svariate preparazioni, soprattutto dolci e marmellate. Non mancano, però, le insalate con le fragole, abbinata ad aceto balsamico, valeriana e altre verdure.



Musica classica a Villa Santa Maria

Manuele Colacci – chitarra classica

Ospite fisso nell'ambito delle proposte di intrattenimento dedicate alla musica classica, conosciamo il maestro Manuele Colacci.

Appassionatosi sin da bambino alla chitarra classica ne inizia lo studio della all'età di 11 anni presso la Scuola Civica Statale di Musica ubicata in Boiano.

All'età di 13 anni si iscrive al Conservatorio "Lorenzo Perosi" di Campobasso diplomandosi con il massimo dei voti.

All'estero nel 2009 ha partecipato ad un'audizione presso il Conservatorio "L. Perosi" e, risultando idoneo, si è esibito in un pubblico concerto in Olanda presso il Conservatorio di Amsterdam.

Nel 2010 ha approfondito la sua tecnica e capacità di interpretazione dei linguaggi moderni e contemporanei partecipando al prestigioso "Festival di Koblenz" in Germania

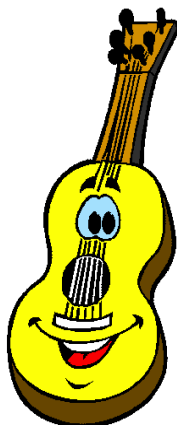
dove ha seguito numerose Masterclass con importanti chitarristi di fama Internazionale.



In Italia ha partecipato a vari Concorsi dedicati alla chitarra, ottenendo sempre il plauso del pubblico e della critica e risultando finalista in diversi di essi. Nel mese di marzo del 2010 vince il

“Concorso Nazionale Città di Riccione” ottenendo il primo premio, con ottimi riconoscimenti da parte della commissione e brillanti risultati.

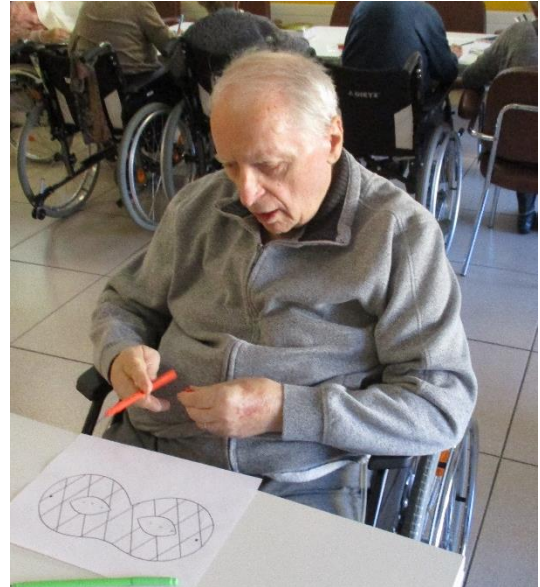
Nel 2011 partecipa al concorso “Giulio Rospigliosi” a Lamporecchio ottenendo il terzo premio, al IX concorso nazionale AGIMUS a Roma ottenendo il Primo premio Assoluto e 1° Concorso Internazionale di Esecuzione Musicale “Le note sinfonie” ottenendo il 3° Premio, 3° premio Concorso Internazionale Corrado Alba.



Nel 2011 viene ammesso presso il Conservatorio della Svizzera Italiana a Lugano con il M° Lorenzo Micheli e nel 2013 conclude gli studi del Master of Arts in Music Performance e nel 2016 conclude quelli del Master in Music Pedagogy con il M° Massimo Laura. Attualmente si esibisce in Italia in qualità di solista e in formazioni da camera. Suona una chitarra del 2014 del liutaio Roberto de Miranda e una del liutaio Camillo Perrella del 2007.



Creatività



Reportage



Mercatino Pasquale



Aperitivi al Bar



Reportage

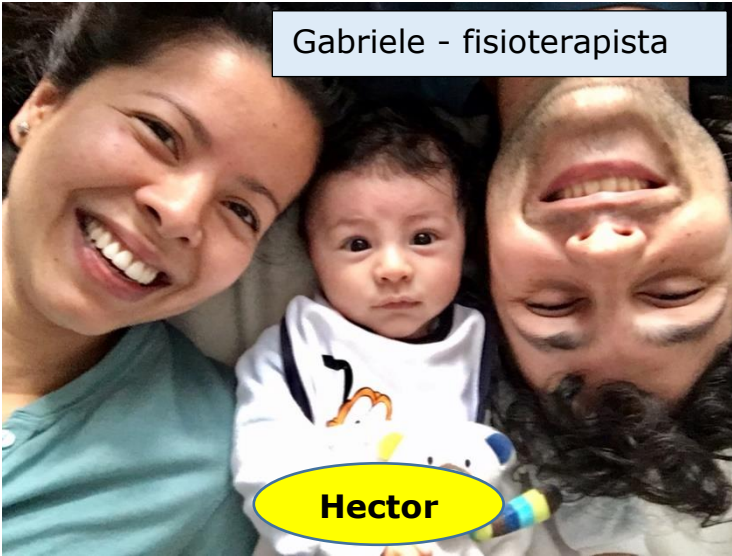


Concerti di musica classica





Auguri !!!



Gabriele - fisioterapista

Hector



Francesco - Cuoco

Riccardo Antonio



Luigi - fisioterapista



Camilla



Erika - assistente

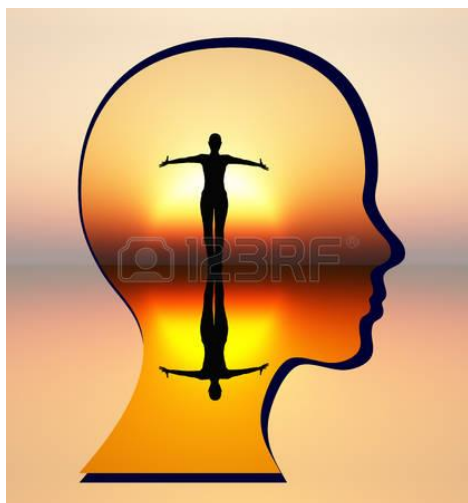
Gabriel

Gli operatori scrivono

La serenità ...

"Tappa in tappa, un giorno dopo l'altro, un pensiero dopo l'altro, un emozione dopo l'altra, nel dolore così nella gioia."

A cura di Kim B. - animatrice



Non si impara a nuotare o a navigare durante una tempesta, ma con il bel tempo, in condizioni che ci consentono di non essere schiacciati dalla difficoltà della prova. Se durante ogni burrasca facciamo naufragio o ci riveliamo incapaci di far fronte alle batoste, sarà forse perché non ci siamo addestrati adeguatamente quando le cose andavano per il verso giusto. In ogni caso, la vera pienezza d'animo si può

manifestare solo se la mente è limpida e sgombro dai conflitti emotivi, ossia quando percepiamo la realtà senza la mediazione di filtri deformanti. E per riuscire in questo compito bisogna acquisire una conoscenza più dettagliata del funzionamento dello spirito. Occorre inoltre liberarsi dalle fissazioni generate dall'egocentrismo, ossia dalla tentazione di voler conformare il mondo ai propri desideri. La realtà non è un sito di acquisti in cui comprare in base al nostro capriccio. E anche se in un certo momento potessimo soddisfare tutte le nostre voglie, non otterremmo mai una soddisfazione profonda, ma saremmo presi alternativamente dalla mania di nuovi desideri

oppure dall'indifferenza e dalla noia.

Se vogliamo sconfiggere la sofferenza e raggiungere una durevole pace interiore, la strada della soddisfazione egoistica non è senz'altro quella vincente. Ogni suo traguardo è effimero e destinato a svanire come una statua di ghiaccio.

L'abbandono della fissazione egoistiche va di pari passo con un maggiore apertura al prossimo e con la consapevolezza che la nostra felicità o il nostro malcontento dipende dagli altri. L'amore fondato sull'altruismo e sulla comprensione dell'interdipendenza di tutti gli esseri ci permette di stabilire relazioni armoniose con chi ci sta intorno. Quando attraversiamo un momento di sofferenza, se riusciamo a realizzare che molte altre persone si trovano allo stesso modo in difficoltà, allora siamo colti da autentico sentimento di compassione: ci accorgiamo che i nostri problemi

personali sono compresi in una prospettiva molto vasta, e questa consapevolezza ci infonde coraggio.



A volte l'idea di questo cambiamento di attitudine e della disciplina interiore che lo deve accompagnare ci fa sembrare il traguardo troppo arduo da raggiungere. Tuttavia, come scrisse Shantideva, il grande maestro buddhista, "non c'è compito difficile che non possa essere scomposto in piccoli passi più semplici". Pertanto, possiamo perseguire questo mutamento d'animo in maniera graduale, di tappa in tappa, un giorno dopo l'altro, un pensiero dopo l'altro, un emozione dopo l'altra, nel dolore così come nella gioia

LA DEMOCRAZIA AMERICANA

A cura di Gino B.- assistente

Per scrivere questo articolo mi sono avvalso di uno storico d'eccezione, il professor Massimo Teodori ordinario di Storia americana alla Facoltà di scienze politiche dell'Università di Perugia.



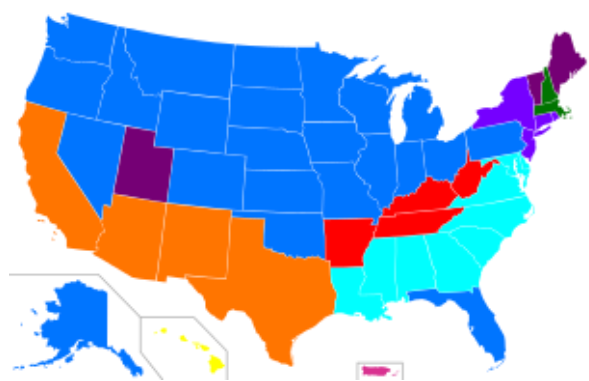
IL titolo del libro è " il sistema politico americano" da cui ho tratto l'intero articolo. A PAG 13 del testo è scritto quanto segue:" gli Stati Uniti sono retti da una costituzione che ha oltre 200 anni e rappresenta tuttora il principale strumento di governo di una grande nazione moderna . Quando fu elaborata, nel 1787, la costituzione fu il punto d'arrivo di un movimento rivoluzionario che era iniziato nel 1776 con la Dichiarazione d'indipendenza, in cui si proclamava: Riteniamo assiomatiche queste

verità: che tutti gli uomini furono creati uguali; che, dal loro Creatore, hanno ricevuto in dote certi diritti inalienabili, fra i quali sono la vita, la libertà ed il conseguimento della felicità. Che per tutelare questi diritti vengono istituiti fra gli uomini dei governi, che traggono il loro legittimo potere dal consenso dei governati , e che ogni volta che una forma di governo si dimostrerà di ostacolo al raggiungimento di questi scopi, il popolo avrà diritto di modificarla o abolirla...La nuova costituzione entrò in vigore nel marzo 1789 dopo la ratifica di 9 stati su 13;e il mese successivo venne eletto il primo Presidente della Repubblica , George



Washington, insieme col vicepresidente John Adams.

Il principale obiettivo della Costituzione era di creare un governo forte, eletto dal popolo ed espressione diretta della sovranità popolare, secondo modalità che per l'epoca erano uniche. Infatti al di sopra degli Stati che mantenevano la loro sovranità veniva istituito un governo centrale, o federale, dalle caratteristiche completamente innovative, fornito di ampi poteri nella regolazione dei rapporti tra gli Stati e con competenze esclusive nella politica estera e nella difesa, nel commercio interstatale con i popoli esterni. Nasceva così il primo Stato federale moderno.



Le idee fondamentali che ispirarono la Costituzione americana possono essere racchiuse a questi tre enunciati: l'autorità centrale deve avere un certo potere ma esso deve essere limitato; qualsiasi persona che dispone del potere tende ad

abusarne: perciò è necessario prevedere dei limiti e dei freni a qualsiasi potere; alcuni diritti sono inerenti alla natura umana e tutti i poteri devono rispettarli. Anche i Padri fondatori (Thomas Jefferson, Samuel Adams, Benjamin Franklin, CARLO BELLINI, e tanti altri ancora che non posso citare per brevità di spazio) avevano dei dubbi che quella forma di governo potesse funzionare. Non esisteva allora un modello simile, ed era opinione diffusa che la Repubblica funzionasse solo per i territori piccoli. La Costituzione enumera esplicitamente i poteri del governo federale e quelli che sono vietati agli Stati. Tutti gli altri poteri non esplicitamente indicati rimangono agli Stati. L'art 1 della Costituzione conferisce tutti i poteri legislativi del governo federale a un Congresso composto da 2 assemblee, un Senato (Senate) e una Camera dei Rappresentanti (House of Representatives). I membri delle due Camere sono eletti dal popolo a scadenza fissa e il presidente non ha alcun potere di scioglimento. IL Senato è composto da due membri per ogni Stato ed oggi è di 100 individui in rappresentanza

dei 50 Stati. I senatori durano in carica 6 anni ogni 2 anni il Senato si rinnova per un terzo (33) dei suoi componenti: per essere eleggibili i senatori devono avere almeno 30 anni, essere cittadini americani da almeno 9 anni e risiedere negli Stati in cui si candidano. I senatori possono occuparsi dei problemi nazionali con maggior agio dei colleghi della camera in quanto durano 6 anni rispetto ai 4 dei deputati eletti nell'altro ramo del parlamento. La Camera dei Rappresentanti è composta di 435 membri, uno ogni 550 mila, rinnovati ogni 2 anni. La Costituzione non ne fissa il limite perché va in base alla popolazione (in origine era di 65 membri!).



I Rappresentanti, per essere eleggibili, devono avere 25 anni, essere cittadini americani da almeno 7 e risiedere nello Stato in cui si presentano; dispongono di uno staff

di 15\20 persone e di un ufficio nel collegio elettorale con il quale mantengono uno strettissimo rapporto. La Camera ha competenza esclusiva in materia fiscale ed il Senato nella conferma delle nomine presidenziali dei funzionari federali e nella ratifica dei trattati con paesi stranieri a maggioranza dei due terzi. Le 2 Camere non hanno le stesse funzioni per cui l'iter legislativo è più veloce. E ora vediamo come viene eletto il Presidente. Negli Stati Uniti votare non è un dovere come in Italia, e non è prevista alcuna sanzione per chi non vota. Ma per accedere al voto ogni cittadino di 18 anni ha l'obbligo di registrarsi (registration). Quando si registra, un cittadino può dichiararsi membro di un partito oppure in dipendente, per questo le percentuali di affluenza al voto sono più basse di quelle europee. Nei primi anni della Democrazia americana votavano solo gli uomini bianchi con proprietà ma nel 1850 il voto fu esteso a tutti gli uomini adulti liberi, attualmente la legislazione elettorale appartiene agli Stati ma non possono impedire di votare per questioni di razza (quindicesimo emendamento), di

sessanta (diciannovesimo emendamento) e di età (ventunesimo emendamento) per chi ha superato i 18 anni. Il Presidente non viene formalmente eletto il giorno in cui gli americani si recano alle urne ma successivamente dai cosiddetti "elettori presidenziali" che vengono a loro volta prescelti in totale 538 membri. Questo numero è la somma delle 2 Camere più 3 membri dello Stato di Washington. La prima fase c'è l'obiettivo dei partiti (DEMOCRATICO E REPUBBLICANO), di aspirare al maggior numero di candidati assegnato per ogni singolo Stato. Pertanto può accadere che un candidato prenda il maggior numero di voti e quindi di candidati presidenziali ma non è detto che venga eletto presidente. A tal proposito a pag 73 scrive il prof. Teodori: è divenuto normale il cosiddetto voto diviso (split Ticket) che significa ad esempio che l'elettore vota il presidente di un determinato partito e per il candidato al congresso dell'altro partito".



Come può accadere che prendere il maggior numero di candidati presidenziali non significa essere eletto presidente, come è accaduto nelle ultime elezioni americane. Infatti la Clinton ha preso 65 milioni contro i 62 di Trump ma questo non ha garantito la vittoria. Il Presidente quindi viene scelto da questi "GRANDI ELETTORI" per impedire che la massa potesse sceglierlo in base all'umore del momento, perché lo scopo finale della Rivoluzione americana non era quella di estendere il potere dei cittadini ma di creare istituzioni stabili per raggiungere la governabilità nel nuovo Stato nato dalla guerra contro l'impero britannico.

Le pagine dello Spirito

A cura di Don Michele Fornara

Cari anziani, operatori, volontari,
prosegue in queste pagine il racconto della vita del nostro Santo Patrono, **Nicolao della Flüe**, che ricordiamo a 600 anni dalla sua nascita. La nostra attenzione si concentrerà ora sulla sua vita di marito e di padre.

Il matrimonio di Nicolao con Dorotea Wyss

A quei tempi un contadino obwaldese si sposava normalmente verso i 20 anni. Nicolao, però, si concede tempo. Non si sa quando abbia conosciuto Dorotea e quanto sia durata il loro fidanzamento. Come ogni altro ragazzo certo la conduce a ballare. Nel Ranft ricorderà l'intimo slancio che caratterizza il primo amore. Nicolao ha 29 anni quando prende in moglie Dorotea.



La vita familiare

La casa è pronta. La nuova tappa della vita può cominciare. La sua sposa è una donna simpatica e avveduta. Chi la incontra, ha per lei parole di lode. Ella sa sbrigare con accortezza i lavori di contadina, provvede ai vestiti e al cibo, cura l'orto e il frutteto, accudisce al bestiame minuto, coglie bacche ed erbe e fa le provviste per l'inverno. Una frotta crescente di figli riempie la cucina, il tinello, le camere da letto. Dorotea regala al marito cinque figli e cinque figlie. Il lavoro certo cresce per i genitori, ma i figli sono anche di aiuto. Le ragazzine seguono da vicino la mamma, i ragazzi, il padre, poiché nella fattoria c'è molto da fare.

Genitori esemplari

Come vive la famiglia della Flüe? È migliore e più serena di altre famiglie? Mancano testimonianze ad attestarlo, ma di sicuro la prole può guardare all'esempio dei genitori. Il padre, ponderato e riflessivo, sa ascoltare, ma anche pretendere. Egli preferisce convincere con la bontà che castigare con durezza. Più tardi scriverà dal Ranft ai Signori politici di Costanza: «Il mio consiglio è che siate magnanimi; poiché da un bene ne viene sempre un altro». Questa esperienza di vita l'ha fatta con i vicini, nel comune e in famiglia. Purtroppo il buon esempio non darà frutto in tutti i figli. Sulla carriera politica intrapresa dal figlio maggiore c'è qualche ombra.



Una coppia affiatata

Nicolao viene descritto come un marito che si distanzia nettamente dai malcostumi del tempo: il vizio del bere e l'adulterio. Della sua sposa parla con molto calore e rispetto. Dorotea è la sua fedele consigliera nelle questioni familiari e politiche. Ella è fiera di suo marito. La bella casa e la crescente fama dello sposo danno lustro anche a lei. Ma ogni tanto le preoccupazioni la assalgono. È perplessa e non sa come andare avanti. Nicolao è paurosamente esigente con sé stesso; non si concede neppure il cibo necessario. Di notte si alza e prega ore e ore, accanto alla stufa del tinello. Dopo il lavoro si ritira per essere solo con Dio. Quando arriva a casa, il suo volto è segnato da esperienze che lei ancora non comprende. Dopo le occupazioni politiche, a Sachseln o a Sarnen, spesso è angosciato e smarrito. Come fare per essergli di aiuto?

don Michele Fornara

PREGHIERA DI SAN NICOLAO DELLA FLÜE

Mio Signore e mio Dio,
togli da me
tutto ciò che mi allontana da Te.

Mio Signore e mio Dio,
dammi tutto ciò
che mi conduce a Te.

Mio Signore e mio Dio,
toglimi a me
e dammi tutto a Te.



Cronologia (la vita eremitica)

- 1469 Il 27 aprile, su ordine del vescovo di Costanza, il vescovo ausiliario e vicario apostolico Thomas Weldner accerta la carenza di un'alimentazione povera a livello nutritivo dell'eremita e consacra la cappella (superiore) di Ranft.
- 1469 In giugno fratello Nicolao - come allora sovente veniva chiamato Niklaus von Flüe - racconta ad un dominicano dell'inquietudine interiore che provava prima di aver scelto l'eremitaggio e di poter cominciare a meditare intensamente sulla sofferenza e sulla morte di Gesù.
- 1474 I posteri devono la conoscenza di importanti particolari biografici e storici alle annotazioni del giovane nobile sassone Hans von Waldheim. Dorothea appare come una "moglie linda", ciò non si riferisce soltanto all'aspetto esteriore ma soprattutto alla sua personalità.
- 1478 Albrecht von Bonstetten, decano del convento di Einsiedeln, rende di pubblico dominio il primo trattato riguardante fratello Nicolao.

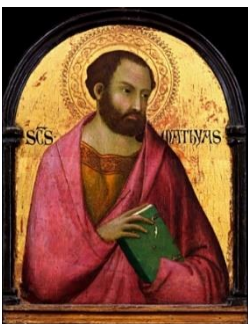
Mese di maggio



In maggio viene mostrata una processione di giovani nobili a cavallo. Essi indossano corone di foglie e fiori e sono accompagnati dagli araldi e da due cagnolini, visibili in basso. Oltre una cortina d'alberi si staglia un profilo di Parigi con l'antico Palais de la Cité, che fu sino al 1417 la dimora reale di Parigi, sede dell'amministrazione giudiziaria e finanziaria. La precisa resa prospettica delle architetture del castello rivela che i Limbourg le ebbero riprese dal vero ed esattamente dall'Hôtel de Nesle.

***Très Riches Heures du Duc de Berry,
codice miniato del 1400***

Il Santo del mese: domenica 14 maggio, San Mattia apostolo



Di Mattia si parla nel primo capitolo degli Atti degli apostoli, quando viene chiamato a ricomporre il numero di dodici, sostituendo Giuda Iscariota. Viene scelto con un sorteggio, attraverso il quale la preferenza divina cade su di lui e non sull'altro candidato - tra quelli che erano stati discepoli di Cristo sin dal Battesimo sul Giordano -, Giuseppe, detto Barsabba. Dopo Pentecoste, Mattia inizia a predicare, ma non si hanno più

notizie su di lui. La tradizione ha tramandato l'immagine di un uomo anziano con in mano un'alabarda, simbolo del suo martirio. Ma non c'è evidenza storica di morte violenta. Così come non è certo che sia morto a Gerusalemme e che le reliquie siano state poi portate da sant'Elena, madre dell'imperatore Costantino, a Treviri, dove sono venerate.

Visite del parroco a Villa Santa Maria

Mercoledì 03 ore 15.00 Recita del Santo Rosario in cappella

Lunedì 08 Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Lunedì 15 Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Lunedì 22 Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Lunedì 29 Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Mese di giugno

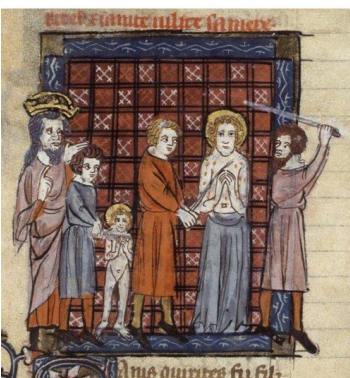


Per il mese di Giugno è raffigurata la fienagione. Come nella precedente miniatura si scorge sullo sfondo una veduta di Parigi, questa volta inquadrante l'Hôtel de Nesle, residenza parigina del duca di Berry.

In primo piano è raffigurata una scena di fienagione, attività tipica del mese, che cinque contadini svolgono in una vasta prateria sulla riva destra della Senna. Sulla destra, tre uomini abbigliati in abiti leggeri e discinti che denotano la venuta del caldo estivo, falciano l'erba che le due donne in basso rastrellano e accumulano in mucchi regolari. Questa ed altre miniature di questa serie dimostrano come si inizi a restituire ai contadini parte della loro dignità, che era andata via via perdendosi attraverso gli anni. Non sono più disprezzati e considerati dai nobili quasi come animali selvaggi.

*Très Riches Heures du Duc de Berry,
codice miniato del 1400*

Il Santo del mese: venerdì 16 giugno, Santi Quirico e Giulitta martiri



Durante la persecuzione di Diocleziano ad Iconio, città della Licaonia (oggi in Turchia) si trovava Giulitta, donna ricca e nobile, la quale era rimasta vedova con un figlio in tenera età, Quirico. Lasciata la sua città e i suoi averi, per sfuggire alla persecuzione, scese con le sue ancelle verso la Seleucia. Ritene però prudente proseguire per Tarso, nella Cilicia, dove fu raggiunta e fatta arrestare col suo bambino dal governatore romano

Alessandro, con l'accusa di essere cristiana. Sottoposta a lunghi interrogatori per farla abiurare, rifiutandosi di sacrificare agli dei, confessò la sua fede. Una leggenda narra che Alessandro teneva il fanciullo sulle sue ginocchia. Quirico, vista la madre sofferente e sentite le sue parole, si disse anch'egli cristiano e morì scaraventato a terra dal governatore. La madre, pur impietrata dal dolore, restò ferma nella fede. Poi, dopo strazianti torture, fu consegnata al boia per essere decapitata. Il martirio del più giovane martire cristiano con la madre si colloca intorno al 304.

Visite del parroco a Villa Santa Maria

Lunedì 05 Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Mercoledì 14 ore 15.00 Adorazione Eucaristica nelle Quarant'ore

Lunedì 19 Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Lunedì 26 Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Mese di luglio



Il mese di Luglio presenta le scene della tosatura delle pecore e della mietitura del grano.

Sul prato in basso a destra, in primo piano, una donna in blu, ripresa di spalle, ed un uomo inginocchiato compiono la tosa con energia e vigore. Più in fondo, su un isolotto delimitato per entrambi i lati da corsi d'acqua e file d'alberi, due uomini sono rappresentati nell'atto di mietere un

campo di grano recando una verga per stendere le spighe nella mano sinistra ed un falchetto nell'altra.

Il castello triangolare dai tetti di ardesia blu è l'ormai distrutto Château de Poitiers, che sorgeva sul fiume Clain.

Fatto costruire nell'ultima metà del XIV secolo dal duca di Berry che vi soggiornò fino alla morte nel 1416, quando cadde nelle mani del duca di Turenna e, ancora, il 17 maggio 1417, in quelle di Carlo di Francia, futuro re Carlo VII, che, divenendo proprietario del castello, s'impossessò di Poitiers per farne una delle sue capitali.

***Très Riches Heures du Duc de Berry,
codice miniato del 1400***

Il Santo del mese: sabto 15 luglio, San Bonaventura vescovo



Patrizio Giovanni Fidanza nacque a Bagnoregio (Viterbo) nel 1218. Bambino fu guarito da san Francesco, che avrebbe esclamato: « Oh bona ventura ». Gli rimase per nome ed egli fu davvero una «buona ventura» per la

Chiesa. Studiò a Parigi e durante il suo soggiorno in Francia, entrò nell'Ordine dei Frati Minori. Insegnò teologia all'università di Parigi e formò intorno a sé una reputatissima scuola. Nel 1257 venne eletto generale

dell'Ordine francescano, carica che mantenne per 17 anni con impegno al punto da essere definito secondo fondatore dell'Ordine. Scrisse numerose opere di carattere teologico e mistico ed importante fu la «Legenda maior», biografia ufficiale di San Francesco, a cui si ispirò Giotto per il ciclo delle Storie di San Francesco. Fu nominato vescovo di Albano e cardinale. Partecipò al II Concilio di Lione che, grazie anche al suo contributo, segnò un riavvicinamento fra Chiesa latina e Chiesa greca. Proprio durante il Concilio, morì a Lione, il 15 luglio 1274.

Visite del parroco a Villa Santa Maria

Lunedì 03 domenica	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica
Lunedì 10 domenica	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica
Lunedì 17 domenica	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica
Lunedì 24 domenica	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica
Lunedì 31 domenica	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica

Mese di agosto



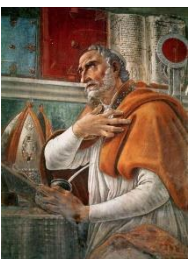
Nel mese di Agosto venne scelto il tema della falconeria. Nella miniatura in questione è raffigurata la partenza per la caccia, soggetto prima di allora mai affrontato in un libro d'ore in quanto il mese di agosto era stato sempre tradizionalmente descritto con la trebbiatura del frumento, che qui è solo accennata in secondo piano.

La caccia col falcone era simbolo di potere e ricchezza e pertanto già da allora veniva valutata come uno degli svaghi più prestigiosi della corte aristocratica medievale. Anche il cavallo era un emblema di grande carisma per tutta la nobiltà, era identificatore sia della condizione sociale che morale e materiale di chi lo possedeva.

In lontananza, si leva le Château d'Etampes, che il duca di Berry aveva acquisito nel 1400 insieme alla contea circostante. Dietro le mura fortificate, al centro, la torre Guinette. Tutt'oggi parzialmente esistente tra le rovine del castello. Gli inventari redatti alla morte del duca parlano del piacere che ebbe nel soggiornare in questi luoghi.

***Très Riches Heures du Duc de Berry,
codice miniato del 1400***

Il Santo del mese: lunedì 28 agosto, Sant'Agostino vescovo



Sant'Agostino nasce in Africa a Tagaste, nella Numidia - attualmente Souk-Ahras in Algeria - il 13 novembre 354 da una famiglia di piccoli proprietari terrieri. Dalla madre riceve un'educazione cristiana, ma dopo aver letto l'Ortensio di Cicerone abbraccia la filosofia aderendo al manicheismo. Risale al 387 il viaggio a Milano, città in cui conosce sant'Ambrogio. L'incontro si rivela

importante per il cammino di fede di Agostino: è da Ambrogio che riceve il battesimo. Successivamente ritorna in Africa con il desiderio di creare una comunità di monaci; dopo la morte della madre si reca a Ippona, dove viene ordinato sacerdote e vescovo. Le sue opere teologiche, mistiche, filosofiche e polemiche - quest'ultime riflettono l'intensa lotta che Agostino intraprende contro le eresie - sono tutt'ora studiate. Agostino per il suo pensiero, racchiuso in testi come «Confessioni» o «Città di Dio», ha meritato il titolo di Dottore della Chiesa. Mentre Ippona è assediata dai Vandali, nel 429 il santo si ammala gravemente. Muore il 28 agosto del 430 all'età di 76 anni.

Visite del parroco a Villa Santa Maria

- | | |
|------------------|---|
| Lunedì 07 | Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica |
| Lunedì 14 | Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica |
| Lunedì 21 | Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica |
| Lunedì 28 | Vista agli ospiti e lettura del Vangelo della prossima domenica |



Gulash Ungherese

Il gulash è sicuramente uno dei piatti più conosciuti e rappresentativi della



gastronomia ungherese, che vanta molte imitazioni sia in Europa che oltreoceano.

La sua fortuna è sicuramente dovuta al fatto che il gulash è un piatto, si abbastanza laborioso da preparare, ma anche molto saporito e particolare grazie all'accostamento della carne di vitello con la cipolla, il pomodoro e soprattutto la paprika, regina della cucina ungherese in generale e senza la quale il gulash non sarebbe gulash. L'origine di questa ricetta è molto povera ed è da ricercarsi tra i mandriani ungheresi che, quando trasportavano i pregiati manzi grigi

dalla pianura della Puszta ai mercati di Moravia, Vienna, Norimberga e Venezia, usavano preparare questa sorta di spezzatino di carne di vitello dentro un grande paiolo messo sopra un fuoco di legna all'aperto. Il nome stesso della ricetta sembra confermare questa versione visto che il termine Gulyás, ovvero gulash in ungherese, deriva proprio dalle parole gulyás, che significa mandriano, e da gulya che significa mandria.

Naturalmente per molti secoli il gulash fu solo il pasto dei mandriani e della povera gente che aveva ben poco a disposizione per nutrirsi. Col passare del tempo, verso la fine del XVIII secolo che la gulyásleves, la minestra dei mandriani, dalla prateria arrivò ad essere conosciuta dalle famiglie borghesi ed a riscuotere il grande successo che ha portato il gulash a diventare il piatto tradizionale ungherese per eccellenza.

Preparazione



- *Difficoltà: media*
- *Preparazione: 30 min.*
- *Cottura: 200 min.*
- *Dosi per: 8 persone*

Ingredienti:

Brodo di carne 1 l

Cipolle 400 g

Paprika dolce in polvere 50 g

Patate 500 g

Strutto 50 g

Vitello 800 g

Aglio 1 spicchio

Cumino 1 cucchiaino

Peperoni verdi medi 2

Carote 1

Sale fino q.b.

Pomodori ramati (medio) 1



Iniziamo la preparazione del gulash ungherese mondando e tagliando le cipolle grossolanamente (1). Mettete in un tegame capiente lo strutto (o se preferite l'olio di oliva) e fatevi appassire le cipolle a fuoco basso per circa 15-20 minuti senza fargli prendere colore (2). Unite anche l'aglio schiacciato e un cucchiaino raso di cumino (3).



Nel frattempo tagliate la carne a cubetti del lato di circa 3 cm (4) e versatela sulle cipolle (5); fate rosolare qualche minuto (6), mescolando di continuo e stando attenti a non bruciare la cipolla.



Unite la paprika (7), salate, mescolate per bene e lasciate cuocere a fuoco bassissimo per circa 1 ora e mezza coprendo con un coperchio e mescolando di tanto in tanto. Non dovrebbe essercene bisogno, ma se la carne si asciugasse troppo, unite un mestolo di brodo. Nel frattempo pulite il peperone privandolo della parte centrale bianca e dei semi e tagliatelo a cubetti (8), sbucciate le patate e tagliatele a cubetti grossi quanto i pezzi di carne (9), private il pomodoro dei semi e tagliatelo a cubetti.



Unite quindi alla carne le verdure mondiate e tagliate a cubetti (tranne le patate) (10), il brodo (11), mescolate e fate cuocere per un'altra ora sempre a fuoco basso coprendo con il coperchio ma lasciando un piccolo sfiato. In ultimo, unite le patate (12), quindi lasciate cuocere ancora per un'altra mezzora mescolando ogni tanto. A fine cottura dovrete ottenere uno spezzatino piuttosto denso e consistente. Servite il gulash ungherese accompagnato con i tipici gnocchetti di pasta.

Cruci puzzle



i Che cosa sta cucinando il cuoco? Trova negli schemi le parole elencate a destra del puzzle. Le puoi circondare in verticale, orizzontale e in diagonale da destra a sinistra e viceversa. Le lettere che rimangono, scritte in successione formeranno la risposta.



- ACQUOLINA
- ALICI
- ANTIPASTO
- ARINGA
- AROMATICO
- BISTECCA
- BUONGUSTAI
- CACAO
- CALORIE
- CARNE
- CAVOLFIORI
- CETRIOLO
- COLINO
- CONDIRE
- CREMA
- CUOCERE
- DOLCI
- FRIGGERE
- FRITTO
- GHIOTTONERIA
- GRANA
- GRIGLIATA
- IMPANARE
- IMPASTATRICE
- INSALATA
- LASAGNA
- LATTE
- LATTUGA
- LECCORNIA
- MARRONE
- MELONI
- NOCCIOLE
- OLIO
- PAPRICA
- PASTASCIUTTA
- PISELLI
- PIZZA
- POSATE
- PRANZO
- RANCIO
- RISI
- ROLLE
- SALAMOIA
- SALSA
- SCORPACCIATA
- SEDANO
- SFOGLIA
- SPEZIA
- STUZZICHINO
- SUGO
- TALEGGIO
- TEGLIA
- TOAST
- TORRONE
- UOVA
- VASSOIO

Il cuoco sta cucinando un

.....



ORIZZONTALI:

- 1.** Frutti secchi dal tipico colore verde - **8.** Unica - **16.** Il dio greco delle dodici fatiche - **18.** Tre volte dieci - **19.** Le iniziali del giornalista Angela - **21.** Secco senza testa - **22.** Il nome della cantante Martini - **24.** Lo sportello dell'armadio - **25.** E' stato... tanto tempo fa - **26.** Offrì la mela ad Adamo - **28.** Associazione Calcio - **29.** La città che ha per sigla AO - **31.** Metà di metà - **32.** La rete nel calcio - **33.** I fiori di maggio - **35.** Li rosicchiano i cani - **37.** L'impugnatura della spada - **39.** Prima della "esse" - **40.** Chicchi d'uva - **42.** La città del canale che separa l'Italia dall'Albania - **43.** Raffreddore da... primavera - **44.** La compagnia area italiana - **46.** Chiusa perfettamente, sigillata - **48.** In fondo al colabrodo - **49.** L'arma di Robin Hood - **50.** L'amore poetico - **51.** In caso di pareggio - **53.** Sigla di Rovigo - **55.** Dieci - **56.** Articolo maschile - **58.** Sono pari in fila - **59.** Materiale, merce - **61.** Impronta - **64.** Luce notturna nel porto - **65.** Incavato, vuoto - **67.** L'ha geniale l'inventore - **69.** Amati, adorati - **71.** Pari nel Sioux - **73.** Le iniziali della Cucarini - **75.** Al centro del timone - **76.** Sigla di Siracusa - **77.** Palmipede da cortile - **79.** Una tonalità di giallo - **81.** Non malata - **83.** Produce il miele - **84.** Sul collo del cavallo - **87.** Aziende produttrici di pane - **89.** Il contadino sud americano - **90.** Piccolini - **91.** Possedere - **93.** Un grande albero - **94.** Non fitti - **95.** Non credente - **97.** Patata senza estremi - **98.** Dispari in pelli - **99.** Testa di Corrado - **100.** Divinità delle leggende vichinghe - **102.** Sigla della Spagna - **104.** Infondo all'ovile - **105.** Zero uno - **106.** Il copricapo dell'armatura - **108.** Il metallo giallo - **109.** La lascia la nave dietro di sé - **111.** Le iniziali del cantante Ruggieri - **112.** Stoffa pregiata per addobbi - **114.** Protegge la mano - **116.** Subito - **117.** Nativo del Nuovo Mondo.

VERTICALI:

- 1.** Gaffe televisiva - **2.** Sud-Est - **3.** Il numero perfetto - **4.** La lettera "muta" - **5.** La noce della palma - **6.** Diminutivo di Clotilde - **7.** Egli in Gran Bretagna - **9.** Le due lettere prima della "U" - **10.** Il verso della rana - **11.** Cosa che procede piano - **12.** Oleosa, grassa - **14.** La fine della poesia - **15.** Pungiglione - **17.** Si chiede al concertista - **20.** Un frutto esotico - **22.** Nome di donna - **23.** La capitale della Grecia - **25.** Grandi forni - **27.** Scuola materna - **29.** Rancore - **30.** Non questa, l'... - **32.** Adoravano gli dei dell'Olimpo - **34.** Sigla dell'Ente Nazionale Idrocarburi - **36.** Incavatura, scavo - **38.** Superiori a tutti - **39.** Vocali in cerini - **41.** Andata - **43.** Le consonanti del futuro - **45.** La si respira - **47.** Il dio dei venti - **48.** Le segna l'orologio - **52.** Gli abiti dei frati - **54.** Contorno, orlo - **57.** Voler bene intensamente - **59.** Radiotelevisione italiana - **60.** Segnalazioni galleggianti - **62.** Varcare in centro - **63.** Antenati - **66.** Il fratello di papà - **68.** Animali dalle grandi corna simili alle renne - **69.** Gelati da passeggio - **70.** Grandi pappagalli variopinti - **72.** Cinguettano sugli alberi - **74.** Solca il vecchio muro - **75.** Fissazioni - **76.** Linea "attorcigliata" - **78.** Fragranze, profumi - **79.** Uno... inglese - **80.** Privo d'acqua, secco - **81.** Ogni giorno ce n'è uno - **82.** Caldo opprimente - **83.** Vini acidi - **85.** La fine del mattino - **86.** Liquido corrosivo - **87.** Pianoforte a metà - **88.** Imposta sul valore aggiunto - **89.** Genti, masse - **92.** Senza fine, immortale - **94.** Chi... paga e i cocci sono suoi - **96.** Un prestigioso premio cinematografico - **99.** Associazione, circolo - **101.** Collera - **103.** Gli alberi delle pigne - **106.** Tu sei... all'imperfetto - **107.** Sono pari nel volpino - **109.** Non mie ma... di lui - **110.** Dispari nell'astice - **112.** Dispari in dama - **113.** La metà di otto - **114.** Le iniziali del cantante Morandi - **115.** I confini dell'Olanda.

