Villa Santa Maria
RESIDENZA MEDICALIZZATA

Ul Picett da Savusa

Giornalino periodico di informazione e curiosità

N°14 Maggio / Agosto 2017

Apertura studio medico

presso Villa Santa Maria a Savosa

Il nostro Istituto è lieto di annunciare l'apertura presso la Residenza medicalizzata dello studio medico del Direttore medico, dr.ssa Ioana Sabau, specialista FMH in medicina interna (in seguito al trasferimento della sua attività di medico indipendente da Lugano).

La dr.ssa Sabau collabora con la nostra residenza a partire dal 2008, riveste il ruolo di Direttore medico dal 2010 ed ha in cura diversi ospiti della casa.

Lo studio medico è aperto ai residenti, ma pure ai loro famigliari ed a persone esterne.

Per consultazioni mediche e colloqui, previo appuntamento, il numero telefonico dello studio medico è il seguente:

091 967 14 44.

Le visite mediche nell'Istituto si svolgeranno in base alla programmazione iniziale ed inoltre vi sarà una maggiore disponibilità per le urgenze mediche.

Info

Improvvisa scomparsa

Lo scorso 2 settembre 2017 ci ha improvvisamente e tragicamente lasciati il nostro Dottor Heinz Klauser, specialista FMH in medicina interna, già Direttore medico della Residenza Villa Santa Maria negli anni 2008 – 2010, nonché membro del collegio medico e medico curante di nostri ospiti.

Il Dr. Heinz Klauser si trovava in Svizzera interna quando è stato vittima di un tragico e sfortunato incidente.

Il Dr. Heinz Klauser era una persona nota tra il corpo medico del Canton Ticino (faceva parte dalla Commissione deontologica) nonché benvoluta tra i suoi pazienti e il nostro personale in quanto si è sempre dimostrato molto cordiale, solare e disponibile nei confronti di chiunque gli richiedesse un aiuto, un consiglio, un parere.

In sua memoria si terrà alla cappella dell'Istituto una funzione religiosa commemorativa in data di 29.09.2017 alle ore 18.30.

Ai famigliari giungano le più sentite e sincere Condoglianze da parte della Direzione amministrativa e medica nonché di tutto il personale di Villa Santa Maria.

Sala "Erminio Brignoni"

Mercoledì 17 Maggio 2017 si è tenuta, presso il locale destinato alle attività di animazione, la cerimonia di intitolazione della sala e benedizione da parte di Don Michele alla memoria del compianto Ermino Brignoni, allora vicesindaco di Massagno, politico di lungo corso oltre che vicepresidente del Consiglio Parrocchiale di Massagno, che ci ha lasciato a 75 anni, il 10 novembre del 2015. Una commemorazione molto semplice, ma sentita, che ha visto la partecipazione numerosa dei familiari, amici, colleghi oltre che dei rappresentanti del comune di Massagno.

Ad aprire la cerimonia l'intervento del nostro direttore Luca Franzi che nel ricordare la figura di Erminio Brignoni, ha detto: " *Questo incontro vuole essere un momento per ricordare e onorare la memoria di un uomo, che è stato per tanto tempo vicino a Villa Santa Maria in qualità di fondatore, 25 anni fa, del gruppo di volontari che tutt'ora opera presso il nostro istituto, unendo persone volonterose che desideravano mettersi a disposizione del prossimo, gestendo e portando avanti il gruppo per tutti questi anni.*

Ho avuto modo di constatare come per Erminio gli aspetti umani e sociali fossero degli elementi e delle presenze importanti nella sua vita. In particolare l'essere vicino alle persone anziane, alle persone sole, alle persone che avevano bisogno di avere qualcuno al loro fianco quale supporto e

sostegno. Ed ha concretizzato tutto questo a Villla Santa Maria, ma anche presso l'istituto Girasole di Massagno, inserendo la figura dei volontari. Erminio incontrava sempre e regolarmente il suo gruppo dei volontari. Era infatti chiamato "gruppo Brignoni".

Nel gruppo era presente anche la sua compianta moglie Franca, anche lei attiva per lunghi anni come volontaria al fianco del marito Erminio. In questi incontri Erminio si accertava, con i nostri animatori, che ogni volontario avesse un suo giorno di presenza fisso in istituto così che per l'intera settimana, il nostro istituto, ma in primis i nostri ospiti, potessero contare sulla vicinanza e sul sostegno dei volontari a complemento dell'assistenza infermieristica e delle cure prestate del personale curante. Ma si accertava altresì che i nostri animatori ricevessero un supporto, un aiuto, una collaborazione. Erminio era vicino anche personalmente agli ospiti. In particolare ai suoi concittadini di Massagno. Non dimentichiamo che per lunghi anni è stato attivo nella vita politica comunale dove ha ricoperto la carica di vice sindaco sin dal 1992 ed era vice presidente del Consiglio Parrocchiale di Massagno e proprio in questa carica di vice sindaco non mancava mai di portare dei fiori, il pensiero e la vicinanza del Comune in occasione di ogni compleanno di ogni singolo Massagnese ospite dell'istituto. Così come non mancava mai di incontrare riuniti tutti i Massagnesi residenti a Villa Santa Maria in occasione delle feste di Natale. Era questa una radicata e consolidata tradizione. Sempre in ambito del Natale le sue "conoscenze" facevano sì che San Nicolao trovasse sempre e puntualmente la strada per arrivare sin qui e incontrare i nostri ospiti in un momento di festa e di gioia per tutti"

Grazie Erminio

Animazione

Pet Theraphy

Collaboratori a 4 zampe …

"Nell'ambito delle proposte di animazione, abbiamo introdotto per i nostri ospiti la compagnia di, un simpatico pastore svizzero di nome Wiki accompagnato dalla sua conduttrice Erminia, un momento per i nostri ospiti fatto di emozioni e carezze, capace di riportare alla memoria le immagini di un tempo e di dare sollievo attraverso quel affetto incondizionato che gli animali sanno offrire".

Con il termine Pet Therapy s'intende una terapia dolce, basata sull'interazione uomo-animale che integra, rafforza e coadiuva le tradizionali terapie.
Nel 1960 Boris Levinson constata che prendersi cura ed interagire con un animale, può calmare l'ansia, può trasmettere calore affettivo ed aiutare a superare lo stress e la depressione. Si tratta, in sostanza, di una terapia che integra, rafforza e coadiuva le terapie tradizionali. Si può impiegare anche su pazienti con differenti patologie, con obbiettivo il miglioramento comportamentale, fisico, cognitivo e psicosociale. La Pet Therapy non è quindi una terapia a sé stante, ma una co-terapia che affianca la terapia tradizionale. La presenza dell'animale permette in molti casi di consolidare un rapporto emotivo con il paziente e di stabilire un canale di comunicazione "paziente-animale-medico-personale di cura", per stimolare la partecipazione del paziente stesso.

Pet Theraphy

Collaboratori a 4 zampe …

DELTA

SCUOLA PER LA
FORMAZIONE DI CANI DA TERAPIA
Antenna per la Svizzera italiana

Grigliata al parco Vira

Grigliata al parco Vira

Polentata al parco Vira

Polentata al parco Vira

Polentata al parco Vira

Pranzo in Baita presso il parco Vira

Pranzo in Baita presso il parco Vira

King's Tenors

Sabato 6 maggio 2017 presso la nostra chiesa si è svolto un concerto lirico in linea con la tradizione, avviata alcuni anni or sono dai grandi tenori Pavarotti/ Domingo/Carrera. Il concerto ha visto tre tenori, accompagnati dal pianoforte, sfidarsi con i brani più celebri e più amati del repertorio lirico/operistico, dalle canzoni alle arie d'opere dei grandi maestri del melodramma.

Articoli a cura dei collaboratori

Contatto e carezze: un bisogno primario dell'essere umano

(Il contatto corporeo nella relazione di cura con le persone anziane)

A cura di Antonello S.- Infermiere

Nella scorsa edizione del nostro giornalino di Villa Santa Maria abbiamo presentato la terapia degli abbracci quale strumento di comunicazione, relazione ed approccio non farmacologico adattato alla realtà di vita e di cura della nostra Casa. Il presente articolo volge nella medesima direzione e ne rappresenta la continuazione ideale. Ci auguriamo che possa offrire ulteriori spunti utili per migliorare la quotidianità dei nostri residenti, attraverso gesti più umani, consapevoli e gentili.

"la nostra pelle è la soglia di un mistero meraviglioso" (Rolando Toro)

La pelle è, infatti, il canale sensoriale più esteso che abbia l'essere umano, ed in grado di porlo in comunicazione con gli altri e con l'universo. Il tatto è uno dei primi sensi a comparire ed è fra gli ultimi ad andarsene. Consente uno scambio reciproco di informazioni e di sensazioni, anche laddove non arrivino gli altri sensi e le parole.

"E' attraverso la pelle che diventiamo degli esseri in grado di amare, non si impara ad amare sui libri, ma essendo amati (Asley Montagu)

Contatto ed accarezzamento sono la risposta ad un bisogno autentico di protezione e di accoglienza, proprio di ogni essere umano. Il contatto sarà particolarmente gradito, efficace, terapeutico, raggiungendo la qualità di carezza: un gesto pieno di attenzione, in un clima affettuoso, di comunicazione e di progressione, che è cura dell'Altro. Le carezze sono riconoscimenti reciproci che gli individui si danno e che determinano la qualità della loro vita.

La carezza ed il tocco, cosi come l'abbraccio, inducono trasformazioni positive a livello organico e mentale; dare e ricevere carezze ha, pertanto, lo stesso potere curativo e lenitivo di certi farmaci, inducendo la produzione di endorfine ed ormoni e modulando la risposta dell'organismo a situazioni patologiche o di stress.

Recenti ricerche effettuate al Medical Center di Miami, hanno evidenziato i benefici operati da tocco e carezze in malattie quali reumatismi, asma, disturbi cognitivi e psichici, stati di coma; ed ancora: attenuazione delle sensazioni dolorose, diminuzione della pressione sanguigna, calo del tasso ematico degli ormoni dello stress, miglioramento degli stati di ansietà e nervosismo. Ulteriori studi dimostrano quanto le carezze si rivelino utili nel dissolvere le tensioni croniche da difesa (Pensiamo ai nostri residenti, disorientati e non: quanti meccanismi di difesa e "corazze" psichiche, realizzati nel corso di una vita di battaglie e di perdite...!), sia nel potenziare il sistema immunitario e nel ridurre la tendenza all'aggressività ed all'autoritarismo.

Inoltre, si elevano la sensibilità e la coscienza umanitaria, perché vengono rinforzate le emozioni di tenerezza, compassione, piacere. Ogni essere umano, anche il più chiuso ed ostile, persegue istintivamente la stessa necessità: toccare ed essere toccato **con cura** e **con tatto**, accarezzare ed essere accarezzato, **con amore**.

<u>Ogni essere umano che non venga accarezzato e toccato, comincia a morire!</u>

Questa verità si evidenzia maggiormente nel segmento iniziale e finale dell'esistenza umana: prima infanzia e senilità. Il tatto è poi il senso della reciprocità immediata: non si può infatti toccare senza essere toccati...! Il contatto epidermico, in ambito geriatrico, corrisponde soprattutto al bisogno dell'anziano di essere **ancora toccato** e **toccabile.** (Modificazione dell'immagine corporea, amplificazione dei limiti del proprio fisico, calo dell'autostima, senso di inadeguatezza.)

In una civiltà come la nostra, satura di aggressività, indifferenza, egoismo, le carezze ed il tocco gentile e prolungato, rappresentano una rivoluzionaria strategia

per offrire e garantire tutto il calore ed il nutrimento che derivano dal contatto. La tenerezza veicolata dalla carezza, cosi come da una mano sul braccio o sulla spalla, determinano condizioni favorevoli per aprirsi, per continuare a fidarsi del mondo e a credere nella vita. Si
pensi, ancora una volta, a quanto i nostri anziani siano pesantemente
oppressi e condizionati dai propri vissuti, da tante sconfitte ed amarezze, elementi di disturbo ed ostacolo ad una relazione di cura aperta e proficua, per ambo le parti! Ancor di più in presenza di degrado cognitivo, con la conseguente impossibilità a districare certi " nodi", che a loro volta determinano la fuga dell'anziano in un mondo di ombre, ricordi, momenti passati, che lo pongono al riparo dall'inaccettabile presente.

Dalla teoria, alla pratica – Riflessioni e consigli:

- I curanti: andrebbero sensibilizzati ad avere un contatto fisico regolare, consapevole ed intenzionale con l'intento di aiutare l'anziano ospite, ed instaurare uno scambio comunicativo efficace con lui.
- Cura dei gesti: non più un tocco rude, frettoloso, distratto, invasivo e lesivo dell'intimità, ma un toccare empatico, dove il gesto consola, lenisce, accoglie.
- Attenzione: ai segnali di ritorno, a tutte le informazioni frutto dell'interscambio, (uno scambio in cui ciascuno da e riceve!) , utili per migliorare la conoscenza dei bisogni dell'ospite.
- Se attuate secondo i criteri suesposti: la cura dell'anziano ed ogni pratica da parte dei curanti diverranno "terapeutiche" e daranno maggiormente il senso di presa a carico globale e personalizzata dell'ospite.
- Integrare ed utilizzare le" terapie del contatto" nella pratica corrente di reparto, in sinergia con gli specialisti delle altre metodiche già in uso presso la nostra struttura, quali: Gentle Care, Validation, Carpe Diem, Pet Therapy, ergoterapia, animazione, fisioterapia, ecc.

Sarebbe bello, oltre che utile, lavorare sul versante dell'affettività, con apposite figure sensibili e sensibilizzate a tale fine, per riappropriarsi di una visione che abbracci la totalità del residente.

Come toccare, accarezzare:

- ✓ Prima della fase di **con-tatto** vero e proprio ci sia una fase di **pre-contatto** (Avvicinamento, sorriso ed altri segnali di apertura, tocco lieve e poco invadente, limitato ad esempio alle mani). Anche il distacco, l'allontanamento della mano dal corpo, dovrà essere morbida, piuttosto lenta, cosi che il processo possa dirsi concluso per entrambe le parti
- ✓ **"Centratura"** preliminare da parte del curante, ossia **"sentire"** interiormente; rispetto, fiducia, tolleranza, ascolto sono l'anima dell'ascolto!
- ✓ Le carezze, il contatto non devono mai essere sequenze rigide; vanno sempre "calibrate" nel "qui ed ora", ossia adattate alla persona di fronte a noi
- ✓ Momento giusto, disposizione d'animo giusta, persona giusta!
- ✓ Come per gli abbracci: evitare di dar luogo a fraintendimenti ed evitare situazioni ambigue...! (Attenzione soprattutto ad individui di sesso maschile e/o con una disinibizione nota conseguente ad un deficit cognitivo!)
- ✓ Associare al tocco anche il contatto visivo, il sorriso, la voce opportunamente modulata e cadenzata (Si ricorda che le persone con deficit cognitivo, restano in genere abili nella comunicazione non- verbale, nonostante il deterioramento di quella verbale)
- ✓ Creare una situazione di "prossimità", protendersi verso l'ospite, meglio se seduti dal lato della mano dominante del residente
- ✓ La comunicazione tattile si può esprimere tramite: tocco, carezze, sfioramento, solletico, "pizzicottare" lieve ed affettuoso tipo "buffetti"
- ✓ Stringendo la mano di qualcuno, tenendolo per la mano, lo consoleremo ed in lui diminuiranno stress e senso di abbandono
- ✓ **Importante:** certe parti del corpo possono essere toccate/ accarezzate sia da conoscenti che da estranei (mani, braccia, spalle); **per contro**: testa, collo, tronco, gambe, piedi sono tipicamente zone tabù..!
- ✓ Quando un anziano ci indica una zona dolente potremo porvi a contatto la nostra mano, con tocco lieve, o accarezzarla, sfiorandola; ancor più efficace tale pratica recitando: "passa, passa.." "Tutto bene, tutto bene.." (In questo caso concorso di autosuggestione)

".. e dalla pelle al cuore." (Antonello Venditti)

Concludendo: muovetevi, esprimetevi, avvicinatevi, accarezzate/toccate e lasciatevi accarezzare/toccare, sentite, ossia siate vivi

Curiosità

Il Monte San Giorgio

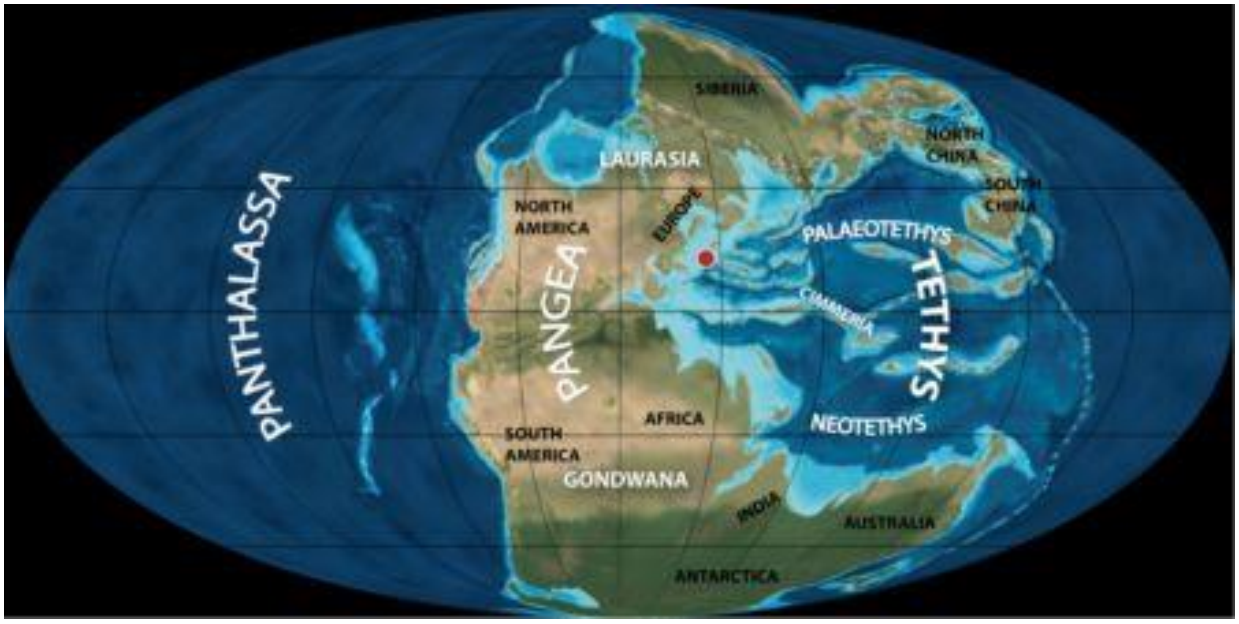
A cura del Direttore- Sig. Luca Franzi

Il Monte San Giorgio è situato ai piedi delle Alpi Meridionali, a cavallo tra il Cantone Ticino (Svizzera) e le aree dei monti Pravello e Orsa in Provincia di Varese (Italia). Attorniato dai due rami meridionali del Lago Ceresio, il monte raggiunge la sua massima altitudine a quota 1097 m in territorio svizzero. Il Monte San Giorgio è da annoverare tra i più importanti giacimenti di fossili marini al mondo del Triassico medio (247-237 milioni di anni fa). A differenza di altri giacimenti di fama mondiale – che presentano di regola un unico livello fossilifero attribuito a un momento ben preciso della storia geologica - il Monte

San Giorgio mostra almeno cinque diversi livelli, ciascuno dei quali può contenere più di un'associazione fossile. Questo particolare aspetto permette lo studio evolutivo, sull'arco di più milioni di anni, di determinati gruppi di organismi riferiti allo stesso ambiente. Da questi cinque livelli sono stati finora estratti oltre 20'000 fossili. Nel complesso, si contano circa 25 specie di rettili, 50 specie di pesci, più di 100 specie di invertebrati oltre a varie specie di vegetali, in particolare conifere. Da oltre 150 anni il Monte San Giorgio è oggetto di ricerche paleontologiche. Le prime campagne di scavo presero avvio nella seconda metà dell'Ottocento sul lato italiano del monte ad opera del Museo civico di storia naturale di Milano e della Società Italiana di Scienze Naturali. Più tardi, dai primi decenni del Novecento, furono avviate anche sul lato svizzero da parte dell'Istituto e Museo di Paleontologia dell'Università di Zurigo.

In principio era il mare

Durante il periodo geologico Triassico (252–201 milioni di anni fa) le terre emerse erano riunite in un unico grande supercontinente, la Pangea, circondata da un immenso oceano chiamato Panthalassa. A cavallo dell'equatore un braccio di questo oceano si insinuava profondamente al centro della Pangea, dando origine a un antico mare, la Tetide, che separava due grande continenti: la Gondwana a sud e la Laurasia a nord. Più precisamente la Tetide comprendeva due bacini di età diversa, la Paleotetide a nord e la Neotetide a sud, separati da una striscia di terra formata da molte piccole placche, chiamata continente Cimmerico. All'estremità occidentale della Tetide si sarebbe svolta la storia del Monte San Giorgio e di tutte le Alpi meridionali. La situazione paleogeografica nel Triassico Medio con il supercontinente Pangea e la Tetide, una parte dell'Oceano Panthalassa.



La laguna del Monte San Giorgio

Durante il Triassico Medio (247-237 milioni di anni fa) il Monte San Giorgio non era la montagna che oggi conosciamo, bensì il fondale di un mare poco profondo situato al margine occidentale della Tetide. L'ambiente era caratterizzato dalla presenza di isolotti e banchi di sabbia fine, che separavano la costa dal mare aperto, formando una sorta di laguna o bacino più o meno isolato. Il paesaggio poteva ricordare quello odierno delle

Bahamas o delle Maldive: un arcipelago di isolotti e atolli “corallini”, non lontano da vulcani attivi. Con la differenza che le estese strutture carbonatiche sommerse non erano prodotte da coralli coloniali (che nel Triassico Medio erano ancora rari), bensì da altri organismi come le alghe calcaree del genere **Diplopora**.

In queste acque calme e poco profonde (meno di 100 m), in un clima subtropicale, si era sviluppata una ricca fauna marina, costituita da diversi gruppi di invertebrati (molluschi, brachiopodi, crostacei, echinodermi), conodonti (un gruppo estinto simile alle odierne lamprede), pesci cartilaginei e ossei, e molti rettili adattati alla vita acquatica e anfibia. Ma anche la costa, poco distante, era ricoperta da una vegetazione di felci arboree, conifere e altre piante primitive, popolata a sua volta da numerosi animali, dai piccoli insetti ai grossi rettili. Una volta morti, gli organismi marini (e parte di quelli terrestri trascinati in mare dai venti, dai corsi d’acqua o dalle onde che si infrangevano sul litorale) si depositavano sul fondo del bacino. Sul fondale, a causa della scarsa circolazione delle acque, i processi di decomposizione finirono per consumare tutto l’ossigeno disponibile. Si formò così uno spesso strato di finissimo fango nerastro, praticamente privo di vita, che inghiottiva via via le spoglie dei diversi organismi. In questo modo i resti animali e vegetali sfuggivano al normale destino di essere smembrati e consumati dalle comunità dei fondali. Col passare del tempo i loro resti furono vieppiù compressi all'interno della massa di fango dal peso dei sedimenti depositatisi successivamente, permettendo così la loro progressiva fossilizzazione fin nei più minuti dettagli. Oggi questi depositi di materiale scuro ricchi di sostanza organica sono noti col nome di “scisti bituminosi” (argilliti bituminose) e figurano tra le rocce più ricche di fossili del Monte San Giorgio.

Il contesto geologico

Il Monte San Giorgio si è formato durante la nascita delle Alpi, quando, 95 di milioni di anni fa, l'antica placca “africana” iniziò a spostarsi verso nord, comprimendo progressivamente l’antica placca “eurasiatica”. La poderosa spinta del blocco africano provocò una serie di sollevamenti e corrugamenti nella zona di collisione, sul margine meridionale della quale si trovava l'area del Monte San Giorgio. L’antico fondale marino venne così sospinto verso l’alto, permettendogli di emergere dalle acque e dare origine alla montagna che oggi conosciamo. Oggi il San Giorgio si presenta come una montagna vagamente piramidale di circa 1’000 metri di altezza, formata da strati sovrapposti di rocce di varia natura inclinati verso sud di circa 30°. Queste rocce si sono formate in condizioni ambientali e in epoche geologiche

molto diverse. Le rocce più antiche sono costituite da gneiss precedenti al periodo Carbonifero (il cosiddetto “zoccolo cristallino”) ma, sebbene formino il basamento dell’intero edificio montuoso, non sono praticamente visibili in quanto si trovano quasi interamene al di sotto del livello del Lago Ceresio. Sopra di esse poggiano i poderosi strati rocciosi di orgine vulcanica del periodo Permiano (andesiti, rioliti), ai quali fa seguito l’altrettanto imponente serie di rocce sedimentarie ricche di fossili dei periodi Triassico e Giurassico (calcari, dolomie, marne, argilliti bituminose ecc.).

I pionieri

Il geologo **Giulio Curioni**, tra i fondatori della Società Italiana di Scienze Naturali, fu il primo a metà Ottocento ad accennare alla presenza di pesci fossili negli scisti bituminosi di Besano sul versante italiano della montagna, quando a quei sedimenti rocciosi si stavano interessando i tecnici incaricati di provvedere all'illuminazione di Milano. La prima pubblicazione sui fossili del monte è però di **Emilio Cornalia**, paleontologo e direttore del Museo civico di storia naturale di Milano, che nel 1854 descrisse il rettile marino Pachypleura Edwardsii (oggi Neusticosaurus edwardsii) e che fu anche il primo ad attribuire correttamente le formazioni fossilifere del San Giorgio al periodo Triassico, precedentemente ritenute di età Giurassica. Dopo il rinvenimento di alcuni rettili, tra cui anche il primo ittiosauro, presero avvio le campagne di scavo. La prima fu organizzata nel 1863 dalla Società italiana di scienze naturali e guidata dall'abate Antonio Stoppani. Con l'ausilio dell'esplosivo furono portati alla luce frammenti di pesci e di rettili, tra cui anche il secondo esemplare di ittiosauro. Una seconda campagna fu invece organizzata nel 1878 dal Museo civico di storia naturale di Milano sotto la direzione di Emilio Cornalia, che svelò altri rettili e le prime ammonoidi. Sono di quegli anni anche le descrizioni dei primi pesci e rettili famosi. Purtroppo, questo patrimonio di inestimabile valore scientifico e storico andò quasi interamente perduto in una sola notte durante il bombardamento angloamericano di Milano dell'agosto 1943, che rase al suolo l’allora Museo civico di storia naturale insieme a gran parte delle sue collezioni.

Le indagini recenti

Dal 2006, in seguito al mutato quadro giuridico e all’inserimento del Monte San Giorgio nella Lista del Patrimonio mondiale dell’UNESCO, il Museo cantonale di storia naturale ha attivato nuovi fronti di scavo, assumendo in proprio il coordinamento dell’attività di ricerca sul lato svizzero del monte. Sotto la guida di **Rudolf Stockar**, nuove campagne sono state condotte

negli strati di Cassina, nella Kalkschieferzone e negli strati di Sceltrich, un affioramento fossilifero del Calcare di Meride mai studiato in precedenza. Le nuove Indagini hanno finora portato alla luce molti nuovi pesci attinopterigi, ma anche nuove piante e invertebrati marini e terrestri (tra cui la conifera **Elatocladus cassinae**, l'insetto **Dasyleptustriassicus** e il crostaceo decapode **Meridecaris ladinica**). Grazie a metodi di indagine più accurati e all'impiego di tecnologie più sofisticate rispetto al passato, si è inoltre potuto analizzare nel dettaglio gli organismi unicellulari del plancton, il ruolo delle comunità batteriche, nonché le spore e i pollini fossili di piante terrestri.

Grazie allo sfruttamento commerciale delle rocce del Monte San Giorgio, la scienza ha inoltre potuto accedere a strati di origine più recente (circa 50 milioni di anni) rispetto al Triassico Medio. In una cava di Saltrio, sul lato italiano del monte in provincia di Varese, nel 1996 furono rinvenuti i resti fossili di un nuovo dinosauro, poi ricostruiti e studiati dal paleontologo Cristiano Dal Sasso del Museo civico di storia naturale di Milano, e al quale è stato dato provvisoriamente il nome di **Saltriosaurus** (nomen nudun). Con almeno 8 metri di lunghezza il "Saltriosauro" è il più grande dinosauro carnivoro scoperto in Italia.

Ricostruzione a grandezza naturale di un Saltriosauro, esposto al Parco della Preistoria di Rivolta D'Adda.

Fillossera della vite

Poesia di Simona C.- OSS

Vivo da parassita, nativo d'America
e mi distinguo
nell'ordine degli omotteri
"parecchio nocivi alla viticoltura."
Approdato in Francia
per pura sorte, precisamente nel 1859
ebbi l'occasione di visitare l'Europa
e di seguito
il resto del mondo.
Stimo la vite nostrana
e do ascolto
al pianto del cielo
sulle nobili foglie palmate,
devoto
al passaggio del giorno, tra fiori ermafroditi.
Ammaliato direi
dalla loro essenza inconfondibile.
"Una confidenza"
grazie alla distrazione dell'uomo
ogni luogo è ottimale
per la diffusione della mia specie.
Il periodo dell'accoppiamento avviene in Autunno
e le uova
vengono deposte in Inverno sui vecchi legni delle viti,
dalla Primavera in poi
la nostra prole è pronta ad emigrare
da una foglia all'altra, da un fusto
all'altro.
Lo so, mi disprezzano
perché sono abusivo e troppo esigente,
ma non posso farci niente
se ho un palato,
raffinato.
A modo mio
apprezzo il sangue della terra.

Reportage - 29 Agosto

Gita in Battello con Kim e Cinzia

Giornata stupenda, con un sole meraviglioso che ha accompagnato gli ospiti, in un giro in battello con Kim e la speciale collaborazione di Maddalena, Lia e Sabrina. Partenza da Lugano e arrivo a Morcote, per un pranzo in compagnia! Da rifare ...

Reportage – 17 Giugno

Sabato d'animazione con Cinzia

Concerto di fisarmonica con Flavio Caldelari

Un sabato pomeriggio fantastico! Con la mia amica aiutante e volontaria Maddalena abbiamo riunito gli ospiti per ascoltare e cantare gioiosamente con Flavio Caldelari! Pomeriggio riuscitissimo e ospiti felicissimi! GRAZIE FLAVIO, alla prossima!!

Reportage – 10 giugno

Sabato d'animazione con Cinzia

Concerto di Fabio Delucchi

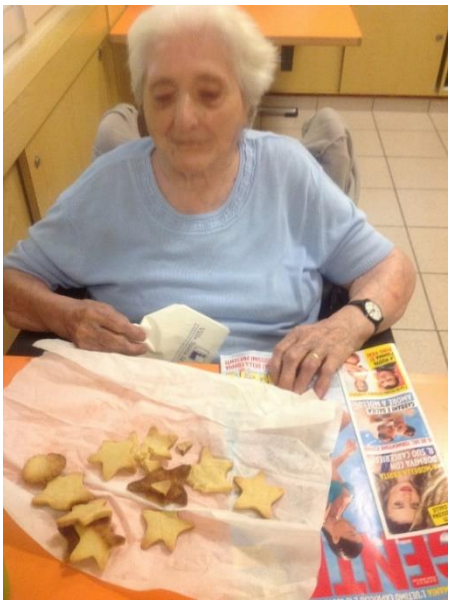
Pomeriggio all'insegna del pianoforte con Fabio Delucchi. Tutti attenti ad ascoltare musica divinamente suonata e cantata! Un ringraziamento speciale, per aver regalato un'oretta di spensieratezza agli ospiti GRAZIE DI CUORE FABIO!

Pranzo alla Ticinella con Kim e Cinzia

Saggio di pianoforte degli allievi del maestro Leo Strauss

Festa primo Agosto con Kim

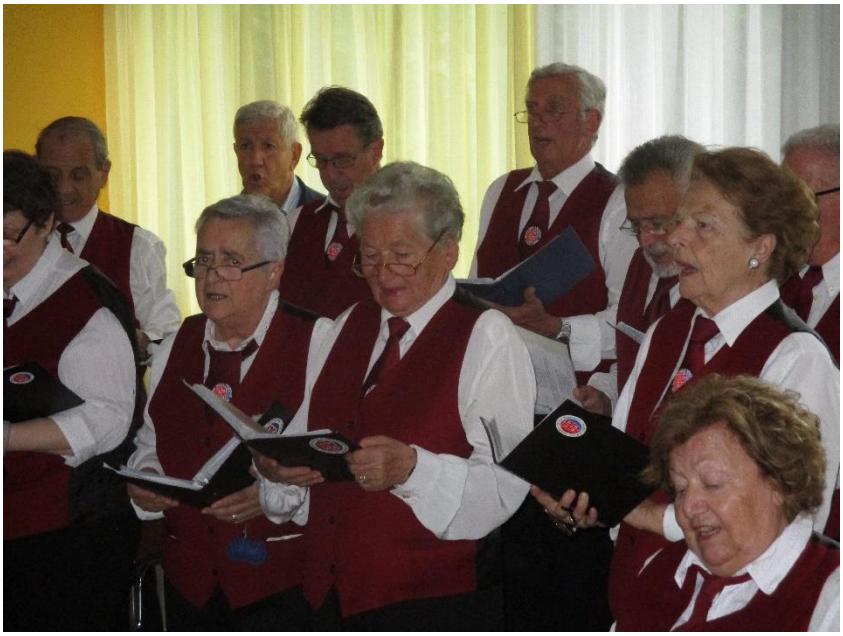
Ergoterapia



Pranzo Tirolese

Festa della Mamma con il gruppo di ballo "Pettirosso"

Concerto del coro dei pensionati della città di Lugano

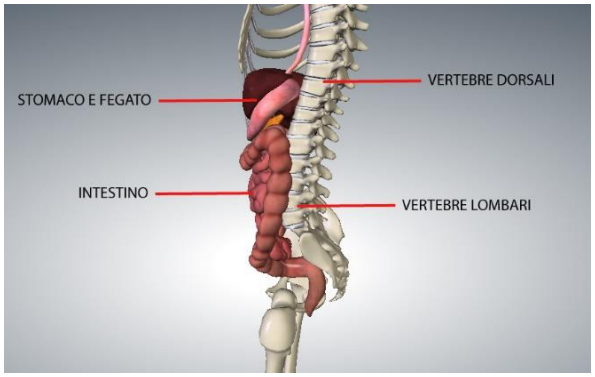


Articoli a cura dei collaboratori

L'ALIMENTAZIONE E I DOLORI MUSCOLARI

A cura di Luigi C. - fisioterapista

Siamo soliti pensare che mal di schiena, cervicale e dolori muscolari siano causati esclusivamente da posture sbagliate, cadute e traumi di vario genere. In realtà spesso non consideriamo che il fattore alimentazione gioca un ruolo importantissimo anche nella salute dei nostri muscoli. Tutta la struttura dell'intestino, dal tenue al colon, è in **intimo contatto con la colonna**



vertebrale e con i suoi muscoli. Se l'intestino è sovraccaricato, infiammato o costipato, non riuscirà a lavorare bene, ma anzi, andrà a schiacciare i tessuti circostanti, tra cui anche i muscoli dorsali e lombari, rendendoli contratti. Il muscolo ileo-psoas sarà quello che ne subirà le principali conseguenze, perché è uno di quelli maggiormente legati all'intestino. Discorso analogo vale per lo stomaco poiché esso è fortemente legato al diaframma e ai muscoli della zona scapolare, ne consegue che se lo stomaco è contratto o infiammato, facilmente potrà riflettere questa condizione alla zona scapolare. E' importante considerare anche che molti dei cibi che abitualmente consumiamo tendono ad incrementare l'infiammazione del nostro organismo, in quanto sono cibi poco naturali che necessitano di processi chimici impegnativi per essere digeriti. I cibi che hanno la tendenza ad infiammare maggiormente stomaco e intestino sono cereali raffinati (pasta, pane bianco), affettati, insaccati e formaggi. Maggiore è il consumo di questi cibi e maggiore sarà il rischio di incorrere in dolori muscolari.

I cibi acidificanti invece, come le farine raffinate, tendono a creare un ambiente eccessivamente acido all'interno dell'organismo, sottraggono minerali dal corpo, tra cui il calcio e il magnesio delle ossa, rendendo queste ultime più deboli.

Non bisogna poi dimenticare che il nostro corpo è costituito per il 70-80% di acqua, perciò una scarsa idratazione porta il nostro organismo a prelevare l'acqua di cui necessita dai tessuti che ne sono più ricchi: cervello, muscoli, sangue.

I primi a risentire della disidratazione sono proprio i nostri muscoli, con conseguente debolezza e dolore. Per ovviare a questo problema è assolutamente importante garantire al nostro corpo una buona idratazione quotidiana, bevendo acqua in una quantità che va dal 3% al 5% del proprio peso corporeo: un uomo di 70 kg quindi dovrebbe bere dai 2 ai 3,5 litri di acqua al giorno. E' importante quindi consumare alimenti idratanti, aventi anche azione anti-infiammatoria, cioè frutta e verdura. L'alimento più ricco di acqua e vitamine in assoluto è la frutta, che è sempre meglio consumare a stomaco vuoto e lontano da pasti. Immediatamente dopo trovano posto le verdure, che è meglio consumare crude, perché apportano più vitamine, e ad inizio pasto, per evitare malassorbimento e fermentazioni.

E' utile anche ridurre i farinacei, i prodotti di origine animale e i dolci, che rientrano tra gli alimenti in cui la presenza di acqua è quasi nulla. Abitudini alimentari disordinate portano sempre ad un disordine intestinale, il quale può manifestarsi con una iper o ipoattività della muscolatura liscia intestinale: questa può creare tensioni a livello dei muscoli della parete addominale e lombare, portando mal di schiena. E' dunque importante scegliere un buon piano alimentare che possa prevenire infiammazioni e dolori muscolari.

Nei casi poi di infortuni muscolo-scheletrici, l'alimentazione gioca un ruolo molto importante perché essa può influenzare l'andamento del processo infiammatorio, prevenire un'eccessiva perdita di massa muscolare e l'aumento di grasso corporeo, rendere più agevole il recupero della funzionalità dei muscoli interessati dall'infortunio. Ne consegue quindi che le abitudini alimentari possono favorire o rallentare un processo di guarigione. Prendendo ad esempio una patologia a carico dell'apparato muscolo scheletrico molto diffusa come il mal di schiena, possiamo fare diverse

considerazioni. Se il soggetto colpito segue un regime alimentare ipercalorico, tenderà al sovrappeso, il quale graverà sui dischi e sulle articolazioni vertebrali, con la possibilità dell'instaurarsi di fenomeni infiammatori e degenerativi. Se il soggetto beve poca acqua e non consuma frutta e verdura a sufficienza, soffrirà di disidratazione, i muscoli saranno meno elastici e creeranno un forte stress articolare. Anche il disco intervertebrale ne subirà le conseguenze: esso è un cuscinetto fibrocartilagineo posto tra una vertebra e l'altra, è costituito per il 90% circa di acqua, ha la funzione di ammortizzare e permettere il movimento alle vertebre. Quando dalla radiografia o dalla risonanza magnetica si evidenzia un restringimento dello spazio intervertebrale, è chiaro che il disco è andato incontro ad una disidratazione, causando il conseguente scivolamento di una vertebra sull'altra (anterolistesi). E' indispensabile perciò, per chi sta seguendo terapie alla colonna, incrementare l'assunzione di cibi ricchi di acqua per permettere al disco di reidratarsi o, per lo meno, di interrompere la fase di assottigliamento, che a lungo andare può generare un'invalidante pressione sui nervi e una fusione vertebrale (sinostosi). Questi sono solo alcuni dei risvolti positivi e negativi che l'alimentazione ha sul nostro corpo, è importante riflettere sul proprio regime alimentare, valutarne la qualità e correre ai ripari se esso risulta poco equilibrato.

Mangiare bene, fa vivere meglio.

Articoli a cura dei collaboratori

VISTA E POSTURA

A cura di Luigi C. - fisioterapista

Tra la nostra vista e la postura del nostro corpo esiste una relazione ben più stretta di quanto non si pensi.

In presenza di un problema di postura, l'organismo cercherà in tutti i modi di intervenire con un meccanismo di compensazione, ad esempio sollevando una spalla, ponendo il collo in posizione inclinata, modificando il naturale appoggio plantare.

Questi atteggiamenti sbagliati che il nostro organismo attua per "difenderci" dal dolore posturale, non faranno altro che peggiorare la situazione andando a modificare anche il normale processo visivo.

Viceversa, anche una problematica a livello visivo può causare una postura scorretta poiché i muscoli oculomotori estrinseci sono strettamente connessi ai muscoli facciali e del collo.

E' possibile affermare che a ciascun difetto visivo corrisponde una specifica postura sbagliata, per esempio:

Astigmatismo→ inclinazione della testa;

Anisometropia→ rotazione della testa;

Esoforia (strabismo convergente)→ rotazione delle scapole verso l'interno;

Exoforia (strabismo divergente)→ rotazione delle scapole verso l'esterno.

Questi disturbi visivi possono causare molti disturbi muscolo-scheletrici come cefalee, cervicalgie, nevralgie, dolori alle spalle e agli arti, perciò bisognerà ricorrere alla riabilitazione ortottica e a quella posturale.

Per esempio, un soggetto affetto da miopia tende a protendere il capo in avanti nel tentativo di accorciare la distanza fra occhio-oggetto per riuscire a vedere lontano.

Il risultato di questo atteggiamento ripetuto nel tempo, sarà una serie di problematiche del tratto cervicale e lombare della colonna

vertebrale. Trattando le tensioni createsi nelle zone colpite però, è possibile migliorare la funzionalità dell'occhio e dunque ridurre la miopia.

Un soggetto che invece non è in grado di far convergere correttamente i due occhi, quando deve leggere o lavorare al computer stancherà facilmente la vista, trovandosi costretto ad un ripetuto tentativo di allontanare gli occhi dal monitor o dal libro: il collo tenderà in tal caso ad andare in inversione di curva, la quale causa discopatia, protrusione, ernia del disco, cefalea etc.

Anche in questo caso, il trattamento in punti chiave del tratto cervicale riveste una grande importanza perché permette quasi sempre all'occhio di recuperare la capacità di convergere.

Sicuramente la riabilitazione ortottica e quella posturale sono validi mezzi per sconfiggere difetti della vista e della postura, ma un allenamento quotidiano dei muscoli interessati può certamente ridurre il rischio di dolori e patologie.

Per mantenere una buona qualità visiva o migliorarla, è possibile quindi allenarla adeguatamente.

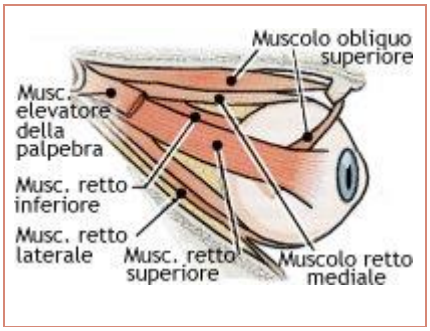
Il Visual Training è una ginnastica oculare dolce, specifica, che aiuta a mantenere una postura corretta, a leggere meglio e più velocemente, senza creare tensioni ai muscoli della testa, del collo, delle spalle e della schiena.

E' importante allenare gli occhi per prevenire l'insorgenza di problemi visivi, potenziare la funzionalità visiva e migliorare le problematiche visive già esistenti.

I muscoli extraoculari, o estrinsechi, sono i più usati tra i muscoli volontari del corpo umano; sono sei per ogni occhio (retto mediale, retto laterale, retto superiore, retto inferiore, piccolo obliquo, grande obliquo) e sono in azione anche durante il sonno (nella fase REM, infatti, i nostri occhi compiono movimenti rapidi).

Nei casi in cui si ha uno squilibrio particolare della muscolatura oculare, la ginnastica oculare costituisce un supporto fondamentale per rinforzare e tonificare tutti i muscoli degli occhi.

Muscoli oculari



Proiezione dall'alto

Riporto qualche semplice esercizio di Visual Training.

- Sedetevi su uno sgabello ed appoggiate la schiena e la testa al muro, in posizione eretta. Tenete in mano una piccola luce tascabile ad una distanza di 40 cm dagli

occhi. Con la testa immobile, seguite lentamente con lo sguardo la luce mentre la spostate a destra e a sinistra, in basso e in alto.

- Allungate il braccio, tenendo in mano una penna all'altezza del naso, ad una distanza di 25 cm. Fissate la punta della penna e, con l'altra mano, partendo da lontano, avvicinate lentamente una matita ben temperata, fino a far combaciare perfettamente le punte. Questo esercizio è utile per stimolare la convergenza degli occhi.
- Fissate una lucina tascabile posta a 25 cm di distanza dal naso. Avvicinate lentamente la luce al naso cercando di guardarla con entrambi gli occhi. Se la luce si sdoppia vuol dire che gli occhi non stanno convergendo.
- Con la testa ben ferma, roteate lentamente lo sguardo in senso orario. Gli occhi vanno ruotati fin dove possibile. Con la pratica vi accorgerete di come si possono "risvegliare" muscoli di cui finora ignoravate l'esistenza.
- Chiudete gli occhi e immaginate di avere di fronte a voi un grande orologio rotondo, appoggiate delicatamente i polpastrelli delle dita sulle palpebre chiuse: in questo modoriuscirete a controllare con precisione i movimenti degli occhi durante l'esercizio e a percepire le microcontrazioni dovute alla tensione. Partendo dalle ore 12 muovete gli occhi con piccoli salti fissando le ore prima in senso orario e poi in senso antiorario. I movimenti devono essere precisi e fluidi e i muscoli delle palpebre e del viso rilassati. Ripetere almeno una volta al giorno soprattutto se si percepiscono punti di tensione in alcune posizioni, perché questa sensazione sgradevole deve pian piano scomparire. In conclusione, quando decidiamo di allenarci per rinforzare il tono muscolare, ricordiamo che anche i muscoli coinvolti nella vista hanno bisogno di essere allenati e rinforzati.

Articoli a cura dei collaboratori

LE NUOVE RELIGIONI

A cura di Gino B.- assistente

L'articolo che sto per scrivere è molto diverso rispetto a quelli precedenti in quanto è di un argomento di cui quasi nessuno scrive se non qualche sociologo o antropologo. Mi sono avvalso di un testo di un grande esperto il cui nome sicuramente non dirà niente ai più: Massimo Introvigne. Chi è costui? Direbbe il Poeta? È del 1955, ha studiato filosofia all'Università Gregoriana di Roma e diritto a Torino e dopo alcuni scritti in tema di filosofia morale si è specializzato nella problematica relativa alla "nuova religiosità" contemporanea. Dirigente nazionale di Alleanza Cattolica, dal 1988 dirige il CESNUR, il Centro Studi sulle nuove religioni, uno dei maggiori centri di formazione e di ricerca scientifica sul tema a livello europeo. Definito spesso "uno dei maggiori specialisti mondiali dell'argomento sette e nuove religiosità" (rivista Jesus 1988). E' famoso per aver scritto il libro "le nuove religioni "milano 1989, che costituisce una vasta sintesi di un lavoro pluriennale su centinaia di nuovi movimenti religiosi in tutto il mondo. Ma io oggi non tratterò di questo libro ma di un altro scritto "il cappello del mago" che descrive dettagliatamente le sette magiche e massoniche, e anche quelle a sfondo religioso. Farò solo una breve panoramica orientativa in quanto l'argomento è troppo vasto e necessita di almeno tre articoli. Perché molte persone aderiscono a sette religiose e non? Perché la religione tradizionale non basta più'? perché ancora oggi molti vanno dal taumaturgo o sedicente mago per curare qualche disturbo o chiedere se si sposerà con questa o quella persona? Secondo i due sociologi Stark e Bainbridge la differenza principale tra religione e magia

consiste nel fatto che di fronte ai problemi degli uomini la religione offre "compensatori generali " cioè una visione del mondo in cui le domande che inquietano l'uomo trovano una risposta globale"; mentre la magia propone piuttosto "compensatori specifici", cioè entra nel gioco della domanda e

dell'offerta : se offre la guarigione da determinate malattie , non riuscirà a raggiungere chi non ne è colpito; se offre incantesimi e formule per riconquistare la persona amata non interesserà chi vive una esperienza affettiva felice, e così via. Per quanto ampia sia la gamma di "compensatori specifici "che il movimento magico offre, la sua attrattiva rimarrà sempre settoriale, e non globale come invece avviene per le religioni. In secondo luogo il mago si espone immediatamente alla prova empirica delle sue affermazioni. Se ha promesso la guarigione, l'amore o il successo, potrà rimandare la verifica, ma ben presto il suo seguace gli chiederà conto dei risultati. Da questo punto di vista -notano sempre i due sociologi- il leader religioso che promette vantaggi nell'aldilà o su un piano puramente spirituale, che si sottrae alla verifica empirica, dovrebbe vivere una vita più tranquilla. Come conclusione, secondo i due sociologi citati da Introvigne, non solo i maghi tendono a perdere seguaci, ma anche i loro movimenti sono effimeri e in genere crollano dopo anni di smentite empiriche alle loro promesse e di incapacità di stabilire relazioni di interscambio globali e costanti coi seguaci, tranne che per le sette più strutturate gerarchicamente. Che sarà oggetto di prossima pubblicazione.

Curiosità

La “cosa” più pericolosa del pianeta

A cura di Marco L.R. - Animatore

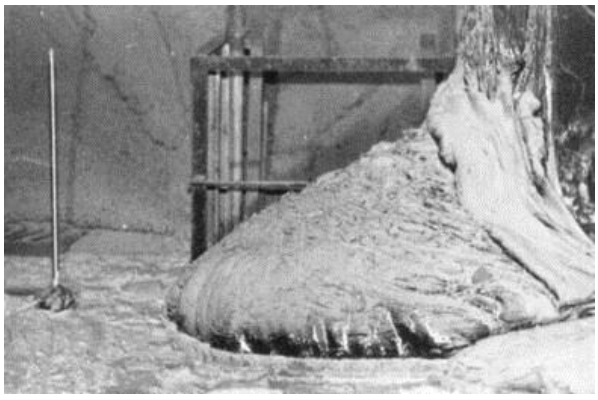
Ma se volessimo sapere qual’è la cosa più pericolosa del mondo? Quella più letale, alla quale, se ce la si trova davanti, non si può sfuggire? Beh…l’oggetto di cui sto per parlarvi, lo è. Il suo potere distruttivo sull’uomo è immenso. La sua genesi la si trova in una catastrofe terribile che ha segnato l’umanità. Qualunque forma di vita che abbia la sfortuna di incappare in questo oggetto non ha alcuna possibilità di sopravvivenza. Si trova in Ucraina, vicino alla città abbandonata di Pripyat, e più precisamente a Chernobyl.

L’oggetto più pericoloso del mondo si trova nelle viscere oscure ed abbandonate della centrale nucleare che causò l’immane tragedia. Ciò che è rappresentato in questa foto è la cosa più letale del mondo. Lo hanno trovato gli operai che hanno dovuto pulire il reattore esploso il 26 aprile di 30 anni fa. La miscela tossica penetrata nel seminterrato dal nocciolo del reattore ha prodotto una massa gigantesca, formata dal combustibile radioattivo nucleare, da parti fuse del reattore e dai prodotti delle reazioni chimiche più disparate. Il risultato: un mostro a sette piedi nato dal cemento e dalla sabbia.

La miscela è definita Corium, dall'unione di 'core' (nucleo, in inglese) con il suffisso -ium della gran parte dei componenti chimici del composto. Il 'piede di elefante' di Chernobyl si trova nella parte inferiore del reattore, nel corridoio di areazione, è il più grande esemplare di corium esistente ed è una delle sostanze più tossiche mai viste sulla faccia della terra.

Lo chiamano Elephant Foot, piede di elefante, data la sua forma.

Pesa centinaia di tonnellate, nonostante le dimensioni contenute, ed ogni anno perde circa 22 libbre di uranio.



Le immagini del "piede di elefante" sono state scattate solo 10 anni dopo la fusione del reattore, perché scattarle prima

avrebbe comportato la morte immediata a causa delle radiazioni. Un’esposizione ad una radioattività di valore 400, anche per pochi secondi, riduce la speranza di vita tra le 2 e le 8 settimane. Nel 1986, la radiazione misurata della massa era equivalente a 10.000 Röntgen all'ora, valore per cui, dopo 300 secondi di esposizione al soggetto restano 2 giorni di vita. Nelle settimane successive al disastro, una delle più grandi sfide per le squadre di bonifica sovietiche era proprio quella di raggiungere le zone al di sotto del nocciolo dei reattori: la task force aveva tentato disperatamente di giungervi prima che la miscela tossica colasse nel terreno sottostante e raggiungesse le acque sotterranee

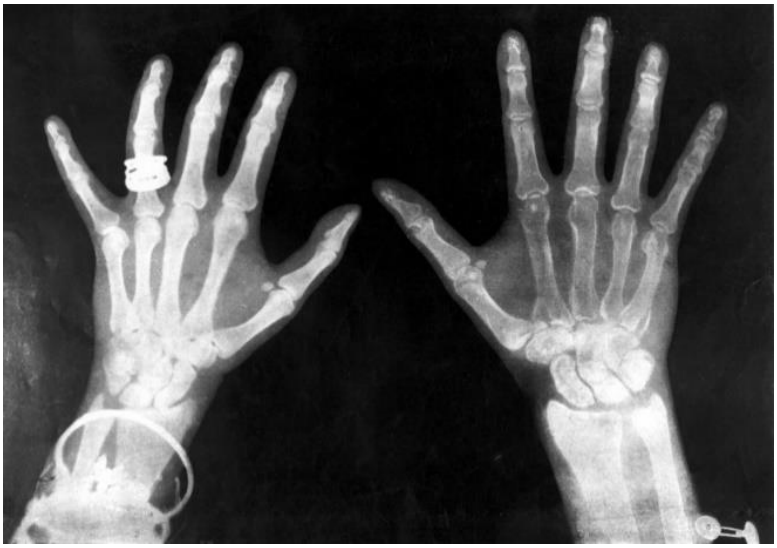
Le fotografie più recenti, reperibili in rete, sono state scattate con dei particolari robot resistenti alle radiazioni, che le hanno poi trasmesse direttamente sui computer degli operatori, a distanza. Persino questi robot vengono distrutti dalle radiazioni entro pochi minuti.

Curiosità

Lampi di genio

Scoperte, invenzioni e scienziati che hanno cambiato il mondo.

La paternità del cannocchiale, precursore del telescopio, comunemente attribuita a Galileo Galilei è in realtà ancora oggi molto dibattuta tra gli esperti. Le prime raffigurazioni di questo strumento appaiono infatti nei quadri di un pittore fiammingo: Jan Brueghel il Vecchio (1568-1625). E i primi brevetti registrati di cannocchiale sono olandesi e datati 1608. Solo nel 1609 Galileo se ne costruì uno da solo, lo puntò verso il cielo e iniziò a osservare gli astri



Scoperti nel 1895 dal fisico tedesco Wilhelm Konrad Roentgen, i raggi X vennero ben presto usati in campo medico per diagnosticare ossa rotte, tubercolosi, tumori e problemi dentali grazie alla loro singolare capacità di attraversare la materia.

Con questa scoperta Roentgen si aggiudicò nel 1901 il premio Nobel per la Fisica, mai assegnato prima. Il nome "X" indicava la loro misteriosa origine. Vennero infatti scoperti quasi per caso durante un esperimento sui raggi catodici, ossia su fasci di elettroni rilasciati da un elettrodo con carica negativa.

In questa lastra le mani del Duca e della Duchessa di York prima della loro ascesa al trono come Giorgio V e Regina Mary.

Se oggi possiamo curare le infezioni con gli antibiotici dobbiamo dire grazie a questo uomo: Alexander Flemmming. Il biologo britannico scoprì che in una piastra di coltura contaminata dalla muffa i batteri non si riproducevano. Era il 1928 ed era nata la penicillina, antesignana dei moderni antibiotici.

"Puoi averla in qualsiasi colore, purché sia nera" fu il primo slogan della prima auto di massa. Nel 1908 Henry Ford, industriale statunitense mise in produzione nella sua fabbrica di Detroit la Ford Modello T . Costruita in serie e venduta a un prezzo accessibile ai più, divenne l'auto per tutti. Talmente popolare che nel 1927 ne erano già stati venduti oltre 16 milioni di esemplari.
La produzione, grazie alla catena di montaggio, era velocissima e veniva usato un solo tipo di vernice: il nero caramello (da qui lo slogan), perché asciugava in fretta e non creava problemi nell'assemblaggio.

Storie e leggende ticinesi

Le Streghe di Menzonio

A cura di Marco L.R. – Animatore

Nella leggenda valmaggese viene descritto il rito del “barlotto”, celebrato dalle streghe a mezzanotte. Prima dell’incontro si ungevano di un grasso misterioso e poi si trasformavano in giovani bellissime. Quando erano minacciate le streghe potevano trasformarsi anche in animali: durante i temporali in particolare si tramutavano in gatti poiché non sopportavano le campane che suonavano contro i fulmini e le tempeste. Assistere al “barlotto” era molto pericoloso. Un giovane si perse nel bosco e entrò per errore nel cerchio luminoso, entro il quale le streghe ballavano al suono di un violino. Fu aggredito e spogliato dei suoi vestiti. Venne trovato il giorno successivo da due pastori, tremante per il freddo e la paura. Altri cacciatori videro un’anziana donna trasformarsi in un gatto, in un corvo, in un camoscio per poi tornare alle sembianze iniziali. Ma i poteri delle streghe non erano sempre efficaci, soprattutto di giorno. Si narrava che due montanari scendevano un giorno con in spalla un pesante carico di formaggio. Si fermarono per mangiare ciliegie selvatiche da un albero e deposero il carico su un muretto. Ad un tratto comparve una donna, magra e asciutta, che prese il formaggio come fosse un fuscello e si allontanò velocemente. I due scesero dall’albero e si precipitarono nei pressi di una chiesa iniziando a suonare velocemente le campane. La strega si fermò improvvisamente e ritornò verso il muretto lasciando il carico di formaggio ai due montanari.

La ricetta ….

Ciorba de Burta

a cura di Elena, infermiera caporeparto

Elena ci propone un insolito piatto tradizionale della sua terra d'origine chiamato Ciorba de Burta, una saporita minestra di trippa tipica della cucina rumena che viene consumata durante la stagione invernale e va preparata con ossa di vitello fatte bollire a lungo con verdure ed erbe aromatiche per ottenere un gustoso brodo.

Ingredienti per 4 persone:

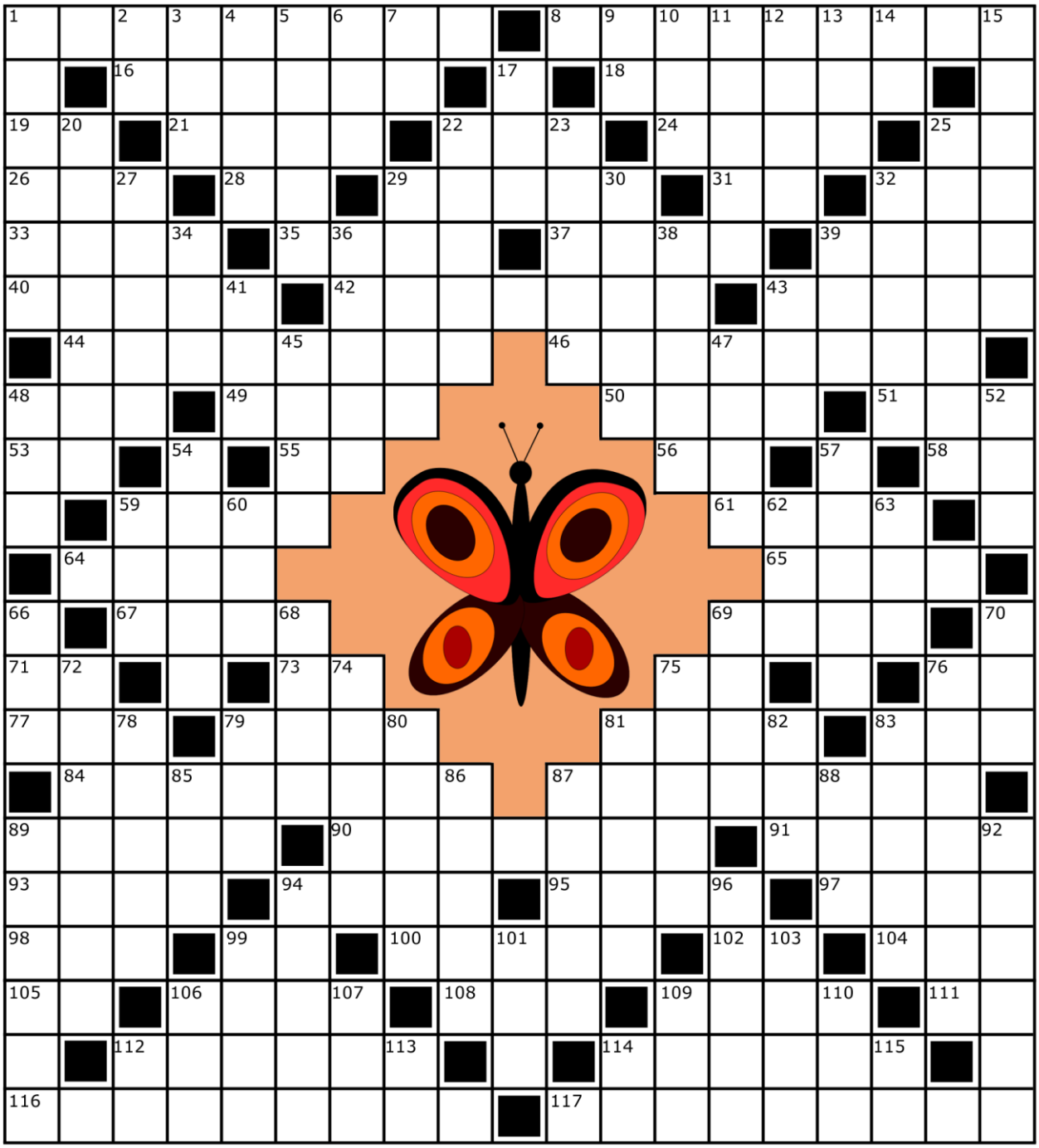
300 g di trippa ,300 g di ossa di vitello con la cartilagine (oppure 300 g di carne da brodo) aromi per il brodo (sedano, carota, cipolla), 1 costa di sedano,1 cuore di sedano, 3 carote,1 cipolla, 2 spicchio d'aglio, prezzemolo, 3 cucchiai di olio di oliva ,100 ml di panna fresca (acida), peperoncino, sale

Preparate il brodo con le ossa (o la carne) e gli aromi.

Lavate la trippa e tagliatela a pezzetti. Preparate un trito di sedano, carota, aglio, prezzemolo e cipolla e mettetelo a soffriggere con l'olio in un tegame. Dopo una decina di minuti, aggiungete la trippa, salate, unite il peperoncino tritato e fate insaporire per altri cinque minuti, poi aggiungete il brodo. Durante gli ultimi quaranta minuti di cottura aggiungete 2 carote e il cuore di sedano tagliati a rondelle. A fine cottura unite panna fresca e prezzemolo tritato.

Per i palati più raffinati, alla fine della preparazione si può aggiungere un uovo sbattuto e un po' di aceto.

Cruciverba



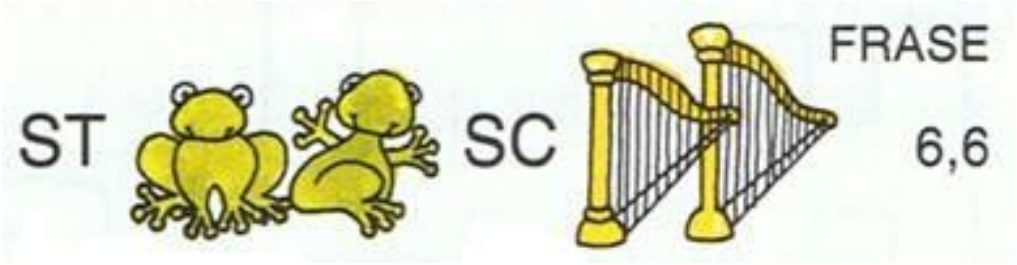
ORIZZONTALI:

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 Cuccarini - **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.

Rebus



Sudoku

	3			9	8	6	4	
		4			3			9
2	7		4		5		1	3
1		7	5			9	3	8
	9						7	
3	6	8			1	4		5
8	5		6		4		9	7
7			2			5		
	4	2	8	5			6	

Le pagine dello Spirito

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 scelta della vita eremitica e il suo contributo per la pace.

«Un altro ti condurrà…»

Nicolao ha circa 48 anni ed è all'apice della considerazione come uomo pubblico. Ha raggiunto tutto ciò che può soddisfare una persona: felicità familiare, successo economico, carriera politica; ma tutte queste cose non riescono ad appagarlo. Soffre indicibilmente per il malcostume politico di Obwaldo. Un giorno arriva alla rottura e si ritira da ogni incarico. Nello stesso tempo la voce interiore si fa piú insistente e inconfondibile: «Lascia tutto, anche ciò che ti è piú caro, anche la moglie e i figli, la fattoria e la patria»! Un' esperienza apparentemente di poco conto lo conduce alla svolta interiore. Si sta recando nel prato per falciare l'erba e chiede a Dio di accordargli una vita devota, quando da una nuvola esce una voce: «Abbandonati a Dio, o uomo stolto! Devi essere volenteroso in ciò che Dio vuol operare con te».

L'«essere unitario» concede i suoi frutti

Non chissà dove, non in un lontano paese, ma vicino ai luoghi che lo videro contadino, padre, uomo politico, Fratel Nicolao vive d'ora innanzi come eremita nel Ranft. La fama del «Santo vivente» si diffonde nella Confederazione e ben presto in tutta Europa. Molte sono le persone che vengono da lui: uomini e donne dei dintorni, che cercano consiglio. Poi giungono anche Vescovi, Abati, Sacerdoti e mettono alla prova la sua fede integra e l'ammirano. I governi dei cantoni svizzeri mandano spesso corrieri nel Ranft; principi esteri, come l'Arciduca Sigismondo d'Austria e il Duca di Milano gli mandano ambascerie; la città di Costanza chiede la sua mediazione in una controversia per la giurisdizione nel paese di Turgovia. Fratel Nicolao è fuggito dal mondo e ora il mondo viene a lui.

Messaggio di pace dal Ranft

Nella notte sul 22 dicembre 1481, arriva nel Ranft un visitatore frettoloso: è il parroco Heimo Amgrund, che porta cattive notizie. La Dieta di Stans, che avrebbe dovuto finalmente ridare la pace alla Confederazione in preda alla discordia, è fallita. Si prospetta una guerra civile. Il parroco ritorna di corsa a Stans con un messaggio e riunisce di nuovo la Dieta. I membri sentono il consiglio di Fratel Nicolao e in poco tempo ritrovano la pace. Grazie all'autorità dell'eremita, i Cantoni di campagna accolgono i due Cantoni di città, Friborgo e Soletta, nel Patto federale. In tutta la Confederazione le campane suonano a festa per la pace. La Dieta, nella sua dichiara-zione finale, ricorda «la fedeltà, la sollecitudine e l'impegno dimostrati dal pio uomo Fratel Nicolao in questa vicenda».

Fratel Nicolao possiede le due cose: lo sguardo per le profondità della fede e il senso della vita concreta. Il santo e l'uomo formano in lui una cosa sola e poiché vive partendo da questa unità, riesce credibile per i suoi concittadini. Oggi ancora si percepisce la sua irradiazione.

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 (l'impegno per la pace)

1481 Uomo di pace al cospetto dell'imminente guerra civile tra confederati dopo le vane trattative avvenute durante l'assemblea dei rappresentanti dei cantoni a Stans. Grazie a fratello Nicolao, in un contesto di lotte e conflitti apparentemente senza via di uscita, è la pace che ha il sopravvento.

1482 Niklaus von Flüe - conosciuto ormai in gran parte d'Europa - viene interpellato per dare consigli su diverse questioni politiche e ecclesiastiche.

1487 Il 21 marzo Fratello Nicolao muore e viene adorato immediatamente come santo e invocato come intercessore per le guarigioni.

1648 Beatificazione sotto Papa Innocenzo X.

1947 15 maggio Santificazione sotto Papa Pio XII. Il giorno seguente, in una predica, il Papa venera formalmente anche la moglie di fratello Nicolao.

1984 A Flüeli Papa Giovanni Paolo II celebra l'eucarestia e prega sulla tomba di fratello Nicolao a Sachseln. Esorta inoltre a venerare anche la moglie Dorothea designandola come "pia".

Mese di settembre

La fede è il fondamento delle cose che si sperano
e prova di quelle che non si vedono.
(Lettera agli Ebrei 11,1)

La virtù della Fede. Dio ha un progetto su ciascuno di noi e al quale, la Fede, ci chiede di aderire liberamente e totalmente attraverso l'intelletto e la volontà. Il piano di Dio non è subito chiaro, ma si svela pian piano, nel tempo. Per questo occorre avere pazienza, saper aspettare, consapevoli che Dio non delude mai ed è fedele alle sue promesse. La preghiera e la Comunità Cristiana ci aiutano a a credere e a capire meglio la nostra personale vocazione. Vivere la fede significa rendere testimonianza all'amore di Cristo per l'umanità.

***La Fede** – contraddistinta dagli attributi del calice e del crocifisso, ha lo sguardo rivolto verso l'alto, cioè a Dio - è un dipinto a olio su tavola (167x88 cm) di Piero del Pollaiolo, databile al 1470 e conservato nella Galleria degli Uffizi a Firenze.*

Il Santo del mese: San Maurizio e compagni martiri (22 settembre)

«Io sono un soldato di Dio»

Abbiamo loro notizie da Euleterio, vescovo di Lione, che racconta di centinaia di soldati martiri capitanati da Maurizio. Questi soldati, appartenenti alla legione "tebea" di Massimiano Erculeo, furono sterminati perché si rifiutarono di andare in Gallia a perseguitare cristiani.

Visite del parroco a Villa Santa Maria

Lunedì 04	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 11	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 18	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 25	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo

Mese di ottobre

Io sono la risurrezione e la vita;
chi crede in me, anche se muore, vivrà.
(Vangelo di Giovanni 11,25)

La virtù della Speranza. L'umanità ha tanto bisogno di speranza, per poter alzare gli occhi verso il cielo e continuare a confidare in Dio. Guardando la "Storia della Salvezza", capiamo che la nostra speranza in Dio è ben riposta: egli non delude, mantiene sempre le sue promesse. Perché, da buon Padre, vuole sempre il vero bene dei figli. La Speranza ci rende ottimisti e ci orienta verso il futuro con fiducia, poiché la vita è un pellegrinaggio che ci porta alla casa del Padre.

La Speranza *–riconoscibile dal solo gesto della preghiera con gli occhi rivolti al cielo, verso Dio - è un dipinto a olio su tavola (167x88 cm) di Piero del Pollaiolo, databile al 1470 e conservato nella Galleria degli Uffizi a Firenze.*

Il Santo del mese: Santi Angeli custodi (2 ottobre)

«Angeli del Signore, benedite il Signore,
lodatelo ed esaltatelo nei secoli»

Nella storia della salvezza, Dio affida agli Angeli l'incarico di proteggere i patriarchi, i suoi servi e tutto il popolo eletto. Pietro in carcere viene liberato dal suo Angelo. Gesù a difesa dei piccoli dice che i loro Angeli vedono sempre il volto del Padre che sta nei Cieli.
Figure celesti presenti nell'universo religioso e culturale della Bibbia - così come di molte religioni antiche gli angeli trovano l'origine del proprio nome nel vocabolo greco anghelos = messaggero. Non a caso, nel linguaggio biblico, il termine indica una persona inviata per svolgere un incarico, una missione. Ed è proprio con questo significato che la parola ricorre circa 175 volte nel Nuovo Testamento e 300 nell'Antico Testamento.

Visite del parroco a Villa Santa Maria

Lunedì 02	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Mercoledì 04	**ore 15.00 Recita del Santo Rosario**
Lunedì 09	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 16	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 23	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 30	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo

Mese di novembre

Dio è amore; chi sta nell'amore
dimora in Dio e Dio dimora in lui.
(Dalla Prima lettera di San Giovanni Apostolo 4,16)

La virtù della Carità. La carità è amore gratuito, è donazione totale. L'amore cambia il mondo, perché è il linguaggio della comunione, che stempera le tensioni e rappacifica i cuori. Siamo stati creati per amore viviamo per amore, quindi dobbiamo donare amore. La carità, nella vita di tutti i giorni, a si vive nell'attenzione verso il prossimo, incontrando Gesù nelle persone che abbiamo accanto.

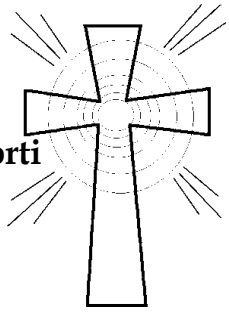
La Carità *– è raffigurata nell'atto di allattare un bambino ed ha nella mano destra il fuoco ardente che solitamente la contraddistingue - è un dipinto a olio su tavola (167x88 cm) di Piero del Pollaiolo, databile al 1469 e conservato nella Galleria degli Uffizi a Firenze.*

Il Santo del mese: Santa Cecilia (22 novembre)

«Ecco lo sposo, andategli incontro!»

Riguardo a Cecilia, venerata come martire e onorata come patrona dei musicisti, è difficile reperire dati storici completi ma a sostenerne l'importanza è la certezza storica dell'antichità del suo culto. Due i fatti accertati: il «titolo» basilicale di Cecilia è antichissimo, sicuramente anteriore all'anno 313, cioè all'età di Costantino; la festa della santa veniva già celebrata, nella sua basilica di Trastevere, nell'anno 545. Sembra inoltre che Cecilia venne sepolta nelle Catacombe di San Callisto, in un posto d'onore, accanto alla cosiddetta «Cripta dei Papi», trasferita poi da Pasquale I nella cripta della basilica trasteverina.

Visite del parroco a Villa Santa Maria:



Lunedì 06	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Mercoledì 08	**ore 15.00 Santa Messa in suffragio dei nostri cari morti**
Lunedì 13	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 20	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 27	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo

Mese di dicembre

In lui risiede la sapienza e la forza,
a lui appartiene il consiglio e la prudenza!
(Dal libro di Giobbe 12,13)

La virtù della Prudenza. La prudenza ci aiuta a discernere le situazioni per scegliere il nostro vero bene, ci aiuta ad essere cauti nel giudicare; è una forma di saggezza che valuta gli atteggiamenti da prendere per ogni situazione concreta. Essa ci sostiene nel cercare la volontà di Dio, cogliendo i segni della sua presenza.
La persona prudente si preoccupa e si impegna a fare sempre ciò che è buono; ascoltando la retta coscienza, discerne le situazioni e si orienta verso il bene.

La Prudenza *– è raffigurata con gli attributi tipici dello specchio, per guardarsi le spalle, e del serpente: derivano dal Libro della Sapienza (7,26): "La sapienza... è uno specchio puro dell'attività di Dio" e dal Vangelo di Matteo (10,16): "siate dunque prudenti come serpenti e semplici come colombe"- è un dipinto a olio su tavola (167x88 cm) di Piero del Pollaiolo, databile al 1470 e conservato nella Galleria degli Uffizi a Firenze.*

Il Santo del mese: Santa Barbara (4 dicembre)

«Il Padre rivela nei deboli la sua potenza
e dona agli inermi la forza del martirio.»

La conversione alla fede cristiana di Barbara provocò l'ira del padre Dioscoro. La ragazza fu così costretta a rifugiarsi in un bosco dopo aver distrutto gli dei nella villa paterna. Trovata, fu consegnata al prefetto Marciano. Durante il processo che iniziò il 2 dicembre 290 Barbara difese il proprio credo ed esortò tutti i presenti a ripudiare la religione pagana per abbracciare la fede cristiana. Questo le costò dolorose torture e, infine, fu decapitata con la spada dallo stesso Dioscoro, che fu colpito da un fulmine.

Visite del parroco a Villa Santa Maria:

Lunedì 04	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 11	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Lunedì 18	Vista agli ospiti e lettura del Vangelo
Venerdì 22	**ore 15.00 Santa Messa natalizia**
Lunedì 25	Festa di Natale