



IERI

OGGI

DOMANI

Mensile a cura degli ospiti e del personale della casa albergo

Sommario

Editoriale	1
Carnevale e non solo ..	1
Consigli per il cuore -1	2
Vincita Milly alla tombola	3
Menu pasquali	4
Rubriche	
La barzelletta del mese	2
Melodie della memoria	3
I festeggiati del mese	3
L'angolo di Vinicius	4

Non c'è dubbio: è proprio Pasqua

Già in marzo avevamo capito quanto sia particolare il calendario del 2011, ma nel mese di aprile ne abbiamo la conferma. Ancora una sovrapposizione tra una festa civile ed una religiosa: Festa della Liberazione e Lunedì dell'Angelo ovvero Pasquetta infatti coincidono. Che il 24 ricorra la Santa Pasqua però non ci sono dubbi. Mentre in Casa Albergo fervono i preparativi tra pulcini e ovetti colorati...



L. B.

Auguri di una serena Pasqua a tutti!!

Carnevale e non solo ...

Anche quest'anno da noi non è stata persa l'occasione per festeggiare il Carnevale, e non solo! Come ha riportato anche il quotidiano Il Piccolo nell'articolo pubblicato il 16 marzo, tutto è cominciato nella giornata di giovedì 3, per tradizione chiamato "Giovedì grasso". Al pomeriggio, riuniti in salone centrale, tra una partita a carte e l'altra, gli ospiti hanno potuto assaporare i gustosi crostoli.



Nella giornata di sabato 5 è stata invece organizzata una festa mascherata. Personale e ospiti accompagnati dal trio musicale, che da anni allietta le giornate di festa, sfoggiando travestimenti dai mille colori, si sono esibiti in balli di coppia e di gruppo. In questa occasione frittelle ancora calde sono arrivate direttamente dalla nostra cucina!

Come da consuetudine, nel pomeriggio della domenica, è stata organizzato il gioco della tombola. Questa però era davvero particolare! I premi in palio erano alquanto scherzosi, come il Carnevale del resto!!!

Festeggiamenti conclusi nella giornata di martedì 8 marzo, che quest'anno sovrapponeva l'ultimo di carnevale alla Festa della donna. Ed è proprio a quest'ultima ricorrenza che è stata data la precedenza. Non sono mancate infatti le mimose per tutte le donne presenti, personale compreso, accompagnate da un fresco aperitivo e un delizioso spuntino prima di pranzo.

Ogni periodo ha però il suo decorso. Anche per quest'anno il Carnevale se ne è andato, facendoci entrare nel periodo della Quaresima e come da tradizione: polenta e baccalà per tutti!!!





Consigli per mantenere sano il Cuore-1 a cura del nostro Consigliere GFS

Perché le malattie cardiovascolari sono così frequenti? La domanda è pertinente. Non v'è dubbio che gli stili della vita moderna abbiano un ruolo significativo nel provocare queste malattie. Anche altri fattori possono contribuire ma i cosiddetti fattori di rischio sono gli attori più frequentemente interessati. Analizziamoli insieme:

Età – Il rischio di malattia coronarica aumenta con l'età: nell'uomo si considera a rischio un'età superiore a 55 anni, nella donna superiore a 65 anni.

Sesso – Le donne presentano un rischio cardiovascolare minore rispetto agli uomini di pari età, grazie agli effetti benefici esercitati sul sistema cardiovascolare dagli ormoni estrogeni. Con la menopausa la protezione si riduce progressivamente e verso i 75 anni la mortalità è simile nei due sessi.

Precedenti malattie cardiache e familiarità – Esiste una predisposizione genetica per la quale, a parità di condizioni ambientali, alcuni soggetti sono a maggiore rischio di sviluppare aterosclerosi coronarica rispetto ad altri. In particolare il peso della familiarità non va ignorato quando è presente una storia di infarto miocardico o di morte improvvisa prima dei 55 anni nel padre o nei parenti di primo grado di sesso maschile, oppure prima dei 65 anni nella madre o nei parenti di primo grado di sesso femminile.

Ipertensione arteriosa – La "pressione alta" è uno stress continuo per il cuore ed i vasi sanguigni ed è un importante fattore di rischio che può essere presente anche nei giovani. La pressione, come vedremo in seguito, può essere controllata mediante gli opportuni stili di vita, una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica, oppure, in alcuni casi, con l'aiuto dei farmaci.

Dislipidemie – Un aumento del livello di lipidi (colesterolo, trigliceridi) nel sangue si associa ad elevata prevalenza di malattia coronarica.

Diabete mellito – La presenza del diabete mellito (un aumento dei livelli di zuccheri nel sangue) si associa ad un drastico aumento del rischio di aterosclerosi diffusa, compresa quella coronarica. Si accompagna inoltre ad un aumento del rischio di ictus e di malattie renali.

Obesità e sovrappeso – Sono associati ad un aumentato rischio di coronaropatia, oltre che a numerose altre condizioni dannose per la salute.

Alcol e fumo – Mentre piccole quantità di alcol (1-2 bicchieri di vino a pasto) assunte quotidianamente, sembrano possedere un effetto protettivo nei confronti della mortalità e della possibilità di ammalarsi di cardiopatia ischemica, un consumo maggiore sembra essere associato all'aumento di rischio di ictus, ipertensione arteriosa e cardiopatie.

Il fumo invece è sempre nocivo, a qualunque età ed è un importante fattore di rischio non solo per malattie cardiovascolari ma anche tumorali. (continua...)



Le barzellette del mese



- Un signore dice ad un altro: "quando viaggio non prendo mai l'aereo, perché ho il timore che precipiti. L'altro risponde: " Vai in treno allora!!!". Il primo prontamente ribatte: " Ma ho paura che l'aereo cada sul treno!!!"

- Una lumaca propone all'amica: "Che ne diresti di andare in fondo al prato a mangiare le fragole? L'amica risponde: "Ma sono ancora acerbe!!!"

La prima ribatte: " Sì, ma quando arriveremo noi saranno mature!!!"

Rita Addimanda



Melodie della Memoria

TRA I RICORDI DELLA MIA GIOVINEZZA
di Edda Miniussi



Avevo circa 13/14 anni e frequentavo la scuola di ricamo a Fogliano, che mi avrebbe impegnato per 4 anni. La mia maestra veniva da Trieste tre volte la settimana per farci lezione, in tutto eravamo in 20 ragazze, ma alla fine, solo due ebbero il diploma (a quei tempi c'era molta severità nella scuola). Una di quelle due ero proprio io!!! Al termine del corso era stata allestita una grande esposizione dei lavori eseguiti e fu inoltre organizzata una festa, alla quale partecipò tutto il paese, accompagnato dalla musica della banda. La mia abilità nel ricamo si esprimeva soprattutto nei lavori per la casa, come i tendaggi, o di corredo come lenzuola e federe. Ricordo in un'occasione che eseguii dei lavori di ricamo per la mia maestra su sua richiesta, e ciò mi fece molto piacere. Un anno venne inoltre nella mia scuola anche un'insegnante austriaca, mi sembra si chiamasse Honestinger (mi pare ancora di vederla!); con lei facevamo lavori con la rafia leggera e le perline, per creare borsette e portagioie. Anche la ginnastica a corpo libero era una mia passione. Quando ero a scuola la facevamo nella palestra con un' insegnante che veniva da Roma, che noi chiamavamo signorina Ricci. Ricordo che in estate si andava per gli allenamenti anche al campo sportivo di Trieste. Eravamo circa a metà degli anni '30 e tra le 40 atlete che eravamo, ne sono state scelte 12 (più una di riserva) per andare a Roma allo Stadio dei Marmi per partecipare alle gare giovanili di atletica leggera: era presente anche il Duce!!! Fui scelta per la corsa ad ostacoli (mi soprannominavano "la gazzella"): anche in quell'occasione vincemmo il diploma. Ma non è finita qui: alla scuola elementare mi piaceva tanto il disegno a mano libera, sia a matita in bianco e nero, sia con i colori (i famosi colori Giotto): questi disegni, che rappresentavano fiori, animali od oggetti, nel corso degli anni sono andati purtroppo perduti ed alcuni regalati a parenti o amici. Questi bellissimi ricordi, insieme a tanti altri, oggi mi fanno sempre tanta compagnia.



In Fondazione una vincita alla tombola del "Piccolo"

Ebbene sì. Una delle vincitrici della tombola, concorso a premi del quotidiano Il Piccolo è proprio una di noi. Nella giornata della Festa della donna, Milly controllando i numeri ha scoperto di aver vinto, comunicando alla redazione il suo numero di cartella. E' stata poi contattata dal giornalista per un'intervista con foto, pubblicata quindi sul giornale, che riportiamo. Un 8 marzo davvero fortunato! n.d.r.



I festeggiati di aprile (... visibili)



6 Maria Barbiero

9 Luciana Sclauzero

25 Francesco Dissabo

26 Luigi Bonavolontà

29 Rosolo Vailati



L'angolo dello chef Vinicius

dal menù del 14 aprile 2011



Dosi per 4 persone:

800 gr. spalla di vitello
1 mazzetto prezzemolo
1 mazzetto finocchio selvatico
1 mazzetto maggiorana
100 gr. mollica pane secco
2 dl di latte
2 dl di brodo di carne
sale, pepe e burro q.b.

n.d.r. : potrebbero mancare degli ingredienti coperti da segreto culinario

SPALLA DI VITELLO ALLE ERBE

Sciacquare le erbe aromatiche e asciugarle. Tritarle finemente e mescolarle con la mollica di pane sbriciolata con sale e pepe. Spalmare il trito aromatico sulla carne, quindi arrotolatela e legatela con dello spago da cucina. Fatela rosolare uniformemente in un tegame con una noce di burro per 4 – 5 minuti, poi versate il latte e il brodo; portate ad ebollizione, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa due ore e mezza, finche la carne sarà cotta. Togliete la carne dal recipiente, fate restringere il sugo a fiamma media, eliminate lo spago, affettate la spalla e servitela condita con il suo sugo di cottura

BUON APPETITO !!!!

Il menù di Pasqua e a Pasquetta merenda !!



Direzione, redazione, testi, foto, grafica e stampa realizzate dagli ospiti e dal personale della Fondazione.