



IERI

OGGI

DOMANI

Mensile a cura degli ospiti e del personale della casa albergo

Sommario

Editoriale	1
Taiji Quan	1
Incontro con il Papa	1
Consigli per il cuore -2	2
Incredibile !!	3

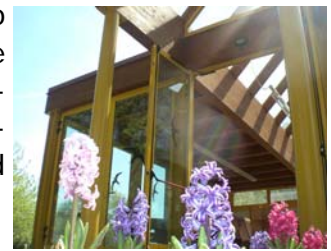
Rubriche

La barzelletta del mese	2
Melodie della memoria	3
I festeggiati del mese	3
L'angolo di Vinicius	4
Melodie della memoria	4

Usciamo all'aria aperta !

Il nostro complesso si contraddistingue per l'originalità architettonica; altrettanto unico è però il nostro parco. Dopo una passeggiata, mi sentivo in "dovere" di intrattenermi sulle bellezze della natura, letteralmente esplosa in questo periodo, ed in particolare sui fiori che sono spuntati in vari angoli del giardino: i giacinti all'entrata del "Giardino d'Inverno", i tulipani lungo il viale d'ingresso, le begonie accanto alla statua di Brovedani ... Confesso un po' di invidia quando, dalla finestra dell'ufficio, scorgo alcuni ospiti in giardino a godere di tutta questa bellezza: chi intento a passeggiare; chi sulla panchina a leggere un libro o più oziosamente a fumare la pipa; chi a ramazzare dalle foglie i viali alberati o la rampa; chi si dedica alla cura delle aiuole fiorite o chi si occupa dell'orto; qualcuno più sportivo infine si cimenta anche con qualche esercizio di ginnastica. Uno spazio all'aria aperta così bello invita ad uscire. Ci aspetta un'intera estate ...
Approfittiamone !!

L. B.



Taiji Quan: non è mai troppo tardi

Un sottofondo musicale inedito arriva dalla palestra; una rilassante musica orientale che accompagna i movimenti lenti ed armoniosi degli ospiti impegnati nel seguire i preziosi insegnamenti di Giuseppe. Infatti grazie a lui, istruttore federale, sono iniziate da qualche settimana le lezioni di Taiji Quan. Questa ginnastica dolce, sin dal primo incontro, ha incontrato l'interesse dei nostri ospiti, che partecipano numerosi ed entusiasti all'appuntamento del mercoledì pomeriggio.



Incontro con il Papa Benedetto XVI



L'idea di accompagnare i nostri ospiti ad Aquileia in occasione della visita pastorale di Papa Benedetto XVI, programmata per sabato 7 maggio, è stata del nostro Consigliere Marizza. E così, raccolte le adesioni da parte di un gruppetto di ospiti, ci siamo rivolti alla Parrocchia di Gradisca. Per l'evento è stato infatti organizzato un pullman per il trasporto dei fedeli all'incontro con il Pontefice.



Consigli per mantenere sano il Cuore - parte 2

a cura del nostro Consigliere GFS

Recentemente si sente parlare di 'Sindrome Metabolica', un termine che descrive un insieme di fattori di rischio metabolici che aumentano la possibilità di sviluppare malattie cardiache, ictus e diabete. La causa precisa della sindrome metabolica non è nota. Dal punto di vista clinico un soggetto può ritenersi affetto da sindrome metabolica quando siano presenti almeno 3 dei valori di riferimento indicati qui di seguito:

- pressione arteriosa superiore a 135/85 mmHg
- trigliceridi superiori a 150 mg/dl
- colesterolo HDL inferiore a 50 mg/dl nella donna e 40 mg/dl nell'uomo
- circonferenza addominale superiore a 88 cm nelle donne, 94 cm per gli uomini
- glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl

Questa Sindrome si cura modificando lo stile di vita, incrementando l'attività fisica e riducendo il peso corporeo, controllando la pressione arteriosa e la glicemia (anche con farmaci, se necessari).

Il Medico di Medicina Generale è il regista della gestione del profilo di rischio dei soggetti. Il rischio Cardiovascolare si può calcolare attraverso delle specifiche Carte del Rischio Cardiovascolare consultabili in internet, per esempio sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità. Il rischio cardiovascolare globale assoluto è un indicatore che permette di valutare la probabilità di ammalarsi di un evento cardiovascolare maggiore conoscendo il livello di alcuni fattori di rischio. È stata infatti abbandonata l'idea di identificare le persone a rischio sulla base dei singoli fattori, ma viene preso in considerazione il loro peso globale. Per questo, il rischio globale assoluto non è la semplice somma del rischio dovuto ai singoli fattori. Le carte del rischio sono schede di valutazione di rischio globale assolute calcolate per categorie di fattori di rischio (età, sesso, diabete, fumo, pressione sistolica e colesterolemia totale). Grazie all'utilizzo di normogrammi e tabelle possiamo quantificare il rischio potenziale di una persona di sviluppare eventi cardiovascolari nei dieci anni successivi. Se dal calcolo emerge che il rischio è elevato occorrono misure farmacologiche e non farmacologiche (modifiche nello stile di vita). Al contrario, nel caso in cui la stima del rischio sia bassa (inferiore del 10% in 10 anni) l'intensità degli obiettivi terapeutici raggiungibili può essere meno rigorosa. Calcola pertanto il tuo rischio cardiovascolare visitando il sito internet www.cuore.iss.it (continua...)



La barzelletta del mese



Un padre chiese al proprio figlio: "Sei preparato per la scuola?"

Il figlio rispose: "Sì, ho studiato tutto!!! So dove sono gli oceani, i mari e i fiumi!!!"

"Bravo!!!" esordì il padre.

Il giorno successivo, al rientro del figlio da scuola, il padre chiese: "Allora, come è andata l'interrogazione?"

Il ragazzo rispose: "Abbastanza bene, anche se non ho saputo rispondere quando mi è stato chiesto dove si trova il Ghana?"

Il genitore, con aria innocente, disse "Il Ghana, il Ghana, il Ghana....dev'essere qui vicino visto che vengono a lavorare in bici!!!"

Antonietta Hoff



Melodie della Memoria

LA STORIA DELLE 100 LIRE
di Rita Addimanda



Io Rita voglio raccontare una fatto accadutomi nel 1948. Ricordo: era un pomeriggio, uno dei soliti giorni, in cui io aspettavo che papà accendesse il focolaio per cucinare qualcosa da mangiare. Io andavo su e giù per la stanza guardando ogni tanto verso il focolaio, ma non succedeva niente. Così decisi di uscire. Ricordo che avevo tanta fame, eravamo cinque figli e se si riusciva a cucinare qualcosa, le bocche da sfamare con papà erano sei. Papà non riusciva a trovare lavoro, aspettava sempre che qualcuno lo chiamasse per qualche lavoretto in casa. Ma veniamo a quel pomeriggio. Ricordo che mi misi a camminare, guardando sempre a terra, quando, davanti ai miei piedi vidi una pallina di carta. Iniziai a giocare, man mano mi accorsi che era di un colore che avevo già visto. La presi in mano e, con il cuore che mi batteva, la aprii. Vidi che si trattava di 100 lire; mi misi a saltare e cantare dalla gioia. Andai quindi in una strada di Napoli – perché stiamo parlando di Napoli – dove si trovavano delle bancarelle che vendevano crochè, palle di riso e pizze. Con quelle 100 lire comprai un po' di tutto; mi rimasero ancora tanti soldini, così mi fermai davanti ad un chiosco dove vendevano acqua con il limone e gelati. Mangiai così tanto, ero così felice, che mi sentivo una regina; potevo spendere e così mi comprai un paio di scarpe usate ed anche una camicetta usata, con i merletti. Erano tutte cose che io vedevo fare dagli altri, ma che io non mi potevo permettere. Poi mi comprai una corda per giocare e una bambola sempre usata, anche se era di cartone era bellissima ed io la chiamai Rita 2. Quando poi si fece buio, tornai a casa; non c'era nessuno e così nascosi tutto in un cassetto. I miei non si accorsero di niente ma il giorno dopo al risveglio, tutte le cose che avevo comprato erano vicine al mio letto. Mi spaventai, vidi mio papà che mi guardava. Mi chiese dove avevo preso quella roba; gli raccontai come erano andate le cose. Lui mi picchiò con la cinghia dei pantaloni perché, mi disse, con quei soldi avremmo mangiato tutti. Sul momento pensandoci aveva ragione: avevo pensato solo a me. Ma io avevo fame ed ora capisco che non avevo sbagliato.



Incredibile!! In Fob un'altra tombola de "Il Piccolo"

Contro ogni legge delle probabilità c'è ancora una di noi (e incredibilmente ancora una collaboratrice dello staff della cucina), tra le vincitrici alla tombola, concorso a premi de "Il Piccolo". Questa volta la fortunata è stata Cinzia, come riportato dallo stesso quotidiano nell'articolo del 20 aprile. Ma non c'è due senza tre n.d.r.



I festeggiati di maggio (... visibili)



8 Ferruccia Mainardi e Luciano Angeli

14 Jelka Skerk

22 Celso Carint

23 Rosalba Cellie

28 Franca Palmiero

29 Tatiana Abetini



L'angolo dello chef Vinicius

dal menù del 19 maggio 2011



Dosi per 4 persone:

350 gr. di tortiglioni,
200 gr. di funghi,
1 melanzana,
100 gr. di panna,
formaggio grattugiato,
1 cipolla,
aglio,
olio, sale e pepe.

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

TORTIGLIONI CON FUNGHI E MELANZANE

Pulite e tagliate a pezzetti i funghi e la melanzana. Scaldate in un tegame due cucchiai d'olio, insaporitevi la cipolla tagliata a fettine sottili e l'aglio intero. Quando sono ben dorati, eliminate lo spicchio d'aglio, unite funghi e melanzane, lasciate che prendano un colore leggermente dorato. Aggiungete la panna, salate e pepate. Mescolate, coprite e continuate la cottura a fuoco basso per circa 10 minuti. Intanto lessate i tortiglioni in abbondante acqua salata, scolateli al dente metteteli nel tegame della salsa e fate insaporire per un minuto. Serviteli copersi con formaggio grattugiato.

BUON APPETITO !!!!

In via eccezionale in questo numero pubblichiamo un secondo racconto della serie:



Melodie della Memoria

TERZA ELEMENTARE. RICORDI DI SCUOLA
di Ines Salvan



Classe terza elementare. Ero in primo banco, essendo la più piccola della classe. Un giorno è arrivata una signora molto elegante con la figlia vestita, anche lei, molto elegantemente. Io invece indossavo un grembiule che portavo già alla prima classe e come mi muovevo, essendomi stretto, si scuciva sempre più. La mia insegnante mi disse di spostarmi in ultima fila, ma io, non capendone il motivo, dentro me pensavo : "mi sposto o non mi sposto?" I miei compagni, vedendomi immobile, mi esortarono a seguire l'indicazione dell'insegnante, ma io, invece, mi indirizai verso la porta e me ne tornai a casa. Mia madre, vedendomi rientrare prima del solito, mi chiese cosa fosse successo e a quel punto le raccontai l'accaduto. Ovviamente lei non condivise la mia azione e mi disse che dovevo rimanere in classe. Un paio d'ore più tardi, arrivo' a casa mia la maestra, la quale volle parlare con mia madre..... io però non partecipai al loro colloquio, perché mi vergognavo. L'indomani mattina, ritornata a scuola, la maestra mi fece accomodare in un banco della seconda fila. Già da piccola non sopportavo le ingiustizie!!!!



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