



**IERI**

**OGGI**

**DOMANI**

Mensile a cura degli ospiti e del personale della casa albergo

**Sommario**

Editoriale	1
Donazione	1
Consigli per il cuore -4	2
Pellegrinaggio a Lourdes	2
Le api del Papa	4
<b>Rubriche</b>	
C'è posta per noi	1
La barzelletta del mese	2
Melodie della memoria	3
I festeggiati del mese	3
L'angolo di Vinicius	4

*L'ulivo un anno dopo*

E' trascorso un anno dal 2 luglio 2010, data della piantumazione dell'ulivo nel nostro giardino, in occasione del 40° anniversario della scomparsa di Osiride Brovedani. La pianta ha ben attecchito e si è arricchita di giovani nuove foglie. Mi piace pensare alla vita del nostro ulivo in parallelo con la vita della nostra Fondazione. E gli ulivi sono notoriamente millenari ...

L. B.

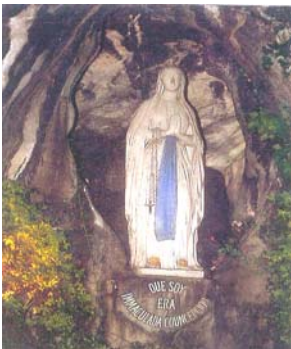


*Donazione alla Cardiologia dell'Ospedale di Cattinara*

La Fondazione già in passato si è dimostrata sensibile alle necessità talvolta urgenti relativamente ad apparecchiature medico-sanitarie. Nel corso del mese di giugno è stato donato alla S.C. Cardiologia dell'Ospedale di Cattinara di Trieste un Sistema di Ergometria per prove da sforzo. Si tratta di un ausilio diagnostico fondamentale di uso quotidiano. Un dato significativo: annualmente vengono effettuate presso tale struttura ospedaliera circa mille prove da sforzo, sia su Pazienti interni sia su Pazienti esterni ambulatoriali.



*Pellegrinaggio a Lourdes*



Ricevo sempre il vostro giornalino che mi permette di seguire la vita della Fondazione. Qualche volta avevo pensato di scrivervi, ma non mi era ancora capitata l'occasione giusta. Ieri però ho letto che fra i nuovi arrivati c'è una signora che si chiama Lourdes e la cosa mi ha colpita perché io sono appena tornata da un Pellegrinaggio a Lourdes. Così ho pensato che questa fosse l'opportunità che aspettavo. Nei due giorni che vi ho trascorso ho provato molte emozioni: se qualcuno di voi ci è

passato capirà sicuramente cosa intendo ma qualsiasi frase, anche la più ben costruita, non può darne che una pallida idea. Preferisco mandarvi qualcosa di concreto insieme a queste righe: una piccola immagine della statua della Madonna posta nella Grotta e una bottiglietta d'Acqua della Fonte. So che all'interno della Fondazione c'è un piccolo Luogo per lo Spirito: se lo desiderate, potete tenerle lì, in modo che le vostre Preghiere possano mantenerle sempre vive, cariche di Amore e di Pace. Grazie!

Mu.



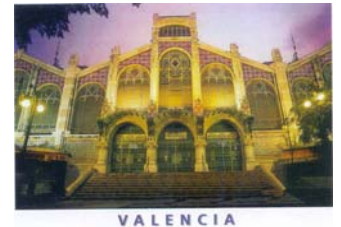
## Consigli per mantenere sano il Cuore - parte 4

a cura del nostro Consigliere GFS

Il riscontro di valori di Pressione arteriosa superiori a 130/80 mmHg indica l'opportunità di un controllo più ravvicinato dei valori che se si confermano normali richiederanno solo controlli molto lassi (1-2 volte l'anno) ma che se in zona borderline 135/85 mmHg richiederanno controlli più frequenti, rendendo opportuno il controllo dell'apporto di sale nella dieta, il controllo/riduzione del peso corporeo, l'incremento dell'attività fisica. Spesso l'ipertensione arteriosa non dà disturbi evidenti e talvolta accade che ci si accorga di una pressione arteriosa superiore alla norma dopo anni dalla sua insorgenza. Pur non esistendo una correlazione certa e dimostrata tra sintomi e ipertensione arteriosa, è utile consultare il proprio medico in caso di: senso di vertigine, sudorazione eccessiva e prolungata, mal di testa persistente, crampi muscolari, stanchezza prolungata e immotivata, palpitazioni o senso di stordimento. Quando la pressione arteriosa diventa troppo alta e rimane tale, con il passare del tempo essa può danneggiare le arterie e i delicati organi interni, come reni, cuore, cervello e occhi. Inoltre l'ipertensione può determinare un superlavoro per il cuore e portare a delle modifiche cardiache come l'ipertrofia ("irrobustimento delle pareti"). Una parte del danno causato dalla pressione alta è dato dall'ispessimento al livello della parete delle arterie, solitamente lisce. Quando ciò avviene, è più facile per grassi e colesterolo insediarsi nelle arterie, arrivando a ostruirle. L'ipertensione non trattata significa rischio aggiuntivo di insulto cardiaco o ictus cerebrale. Ad ogni incremento di 5-6 mmHg della pressione diastolica si associa un aumento del rischio di ictus del 40% e di attacchi di cuore del 25% circa. (continua...)



Una cartolina da  
**VALENCIA**



C'è posta per noi...



Una cartolina da  
**PADOVA**



## La barzelletta del mese



Il malato chiede al medico: "dottore, sia sincero, quanto mi resta da vivere? Un anno?" Il medico risponde: "meno..." Il paziente ribatte: "un Mese? Un giorno?" E l'altro risponde: "purtroppo meno..." A quel punto l'ammalato si alza, esce dallo studio e vedendo passare per strada un carro funebre urla: "Taxi! Taxi!"

Rita Addimanda



## Melodie della Memoria

**BRICIOLE DI ME**  
di Renata Alborghetti



Ogni tanto i miei pensieri vagano alla ricerca di un posto piacevole dove adagiarsi e incontrano tanti ricordi di gioventù. E' il lontano 1950. Il mio papà Giacomo lavorava alla Citroën nei pressi di Parigi, era in produzione la famosa DS, ricordate quella che si alzava all'avvio e si sedeva quando si fermava. A Parigi abitavano pure degli amici di famiglia, gradiscani. Erano alloggiati in uno splendido palazzo in una laterale dei Campi Elisi. Al piano terra avevano la boutique e negli altri piani gli appartamenti. Mi invitarono a trascorrere un mese da loro, proprio a Parigi, per stare vicino al mio papà. Sono salita sul treno a Monfalcone, al mattino presto. Nella carrozza un gran silenzio, le altre persone erano assonnate o assorti nei loro pensieri. Guardavo dal finestrino un paesaggio tutto nuovo per me. Tanto ero presa da non accorgermi di essere arrivata a Milano e di essere rimasta sola nello scompartimento. Mentre, seduta al mio posto, osservavo la gente affrettarsi in tutte le direzioni, si aprì la porta dello scompartimento ed entrò un giovane che venne a sedersi proprio di fronte a me. Penso proprio che il fiore dei miei vent'anni non lo abbia lasciato indifferente. Dopo esserci presentati, abbiamo continuato, in piacevole conversazione, fino alla stazione di Parigi. Prima di scendere dal treno Dino, così si chiamava il giovane, mi chiese dove fossi alloggiata. Pensavo ai soliti convenevoli che si fanno prima di lasciarsi ed ero sicura che non l'avrei più rivisto. Una mattina però, con mia grande sorpresa, chi trovai sulla porta ad attendermi? Proprio Dino in persona!!! Mi invitò ad uscire con lui per visitare Parigi. Fu un pomeriggio indimenticabile!!!! Andammo a visitare il museo di Louvre per ammirare il capolavoro di Leonardo, la Monna Lisa. Dalla Torre Eiffel potei ammirare il magnifico panorama di Parigi mentre Dino mi indicava la cattedrale di Notre Dame, Montmartre, l'Arc de Triomphe e la Senna. Riaccompagnandomi a casa mi disse che la sera sarebbe rientrato a Milano avendo terminato la sua missione di lavoro. Prima di lasciarci mi chiese se avrei gradito che mi scrivesse. Tornata a Trieste raccontai ai miei dell'incontro con Dino. Potete immaginare che cosa non hanno detto per farmi desistere dall'idea. In poche parole: "Sicuro no xe 'l mulo che fa par ti". Dino invece fu di parola e mi scrisse invitandomi a Milano per presentarmi ai suoi genitori. "Te pol creder....a Milan...gnianca in cartolina....!". E così s'è rotto l'incantesimo di una bella storia finita ancora prima di cominciare. E io mi tengo stretto solo il ricordo di un pomeriggio meraviglioso!!!



## I festeggiati di luglio (... visibili)



**1** Jolanda Longo

**4** Gianpietro Babuin

**7** Eliseo Cabas

**8** Milojka Sitar

**16** Domenico Muraro

**25** Adriana Pacor



## L'angolo dello chef Vinicius

dal menù del 14 luglio 2011



Dosi per 4 persone:  
320 gr di maccheroncini  
100 gr di tonno  
acciughe  
200 gr di broccoletti  
2 spicchi d'aglio  
50 gr di olio extravergine  
di oliva  
prezzemolo sale e pepe.

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

### MACCHERONCINI CON TONNO E BROCCOLETTI

Scaldare in tegame l'olio, unire l'aglio finemente affettato. Appena l'aglio accenna a prendere colore, unire l'acciuga, già ben lavata, e tritata minutamente; aspettare che arrivi a disfarsi, unire il tonno ben sbriciolato. Dare qualche minuto di cottura, in modo che tutto leghi, poi unire i broccoletti, precedentemente lessati al dente e tagliati a pezzettini, oppure passati addirittura al setaccio e ridotti in purea. Ancora qualche minuto sul fuoco perché tutto leghi e si insaporisca assieme, aggiustando di sale e pepe, o peperoncino, e allungando con qualche cucchiata di acqua calda se la salsa risultasse troppo densa. Con questa salsa condire la pasta, lessata bene al dente e molto ben scolata.

**BUON APPETITO !!!!**



### *Le Api del Papa a cura del nostro Consigliere L.M.*



Era una bella giornata, dapprima limpida e soleggiata quella dell'otto maggio di quest'anno; il vento alzatosi successivamente fece accumulare qualche nuvola minacciosa sopra il mio apiario. Era il fine settimana della visita di Papa Benedetto XVI ad Aquileia ed a Venezia. Alle ore 13 io invece ero in visita alle mie Api: ad un tratto, sento gridare mio figlio Paolo, perché guardassi in alto verso un ciliegio e vidi un nugolo di api che si dirigeva verso di esso. Era uno sciame uscito dalla mia arnia n° 3. Nel frattempo il vento si era rafforzato ed aveva accumulato sopra di noi molte nubi. Le api, guidate dalla Regina, per timore di disperdersi a causa del maltempo, e per mia fortuna, si posero sui rami inferiori del ciliegio. Accortomi di questo fatto, corsi nel magazzino a prendere carriola, corde, segaccio, ascia, sacchi di plastica, forbici da potare e, soprattutto, un'Arnia che avevo già predisposto per una tale evenienza. Quando arrivai sul posto, mi accorsi che i deboli rami non avevano retto al peso delle Api ed ai colpi di vento, per cui si erano spezzati e caduti a terra (le api che si apprestano a sciamare si rimpinzano di molto miele e pesano molto di più del solito). Una bella circostanza che mi risparmiò l'uso degli attrezzi che avevo portato con me e magari anche di disturbare inutilmente le bestiole che potevano innervosirsi. Con le forbici da potare eliminai le parti più grosse dei rami e travasai più Api che potei dentro l'Arnia, che avevo posato a terra più vicino possibile alla loro Regina, intorno alla quale si erano ormai ammassate. La Regina, una volta entrata ed accasatasi fra i nuovi favi di cera, sarebbe stata seguita da tutte le altre. Avevo così acquisito una nuova famiglia, che ho battezzato come le "Api del Papa" e che, anche se giovane, avrebbe contribuito a darmi ulteriori soddisfazioni nella mia passione che dura da quando avevo quattordici anni, studente di agraria a Parenzo, in Istria.

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