



IERI

OGGI

DOMANI

Mensile a cura degli ospiti e del personale della casa albergo

**Sommario**

Editoriale	1
Diario di un male cane	1
Consigli per il cuore -5	2
Si è aperta la finestra	4
L'orto dei miracoli	4

**Rubriche**

Benvenuta tra noi a ...	1
C'è posta per noi	2
La barzelletta del mese	2
Melodie della memoria	3
I festeggiati del mese	3
L'angolo di Vinicius	4

*Buon Ferragosto a tutti !*



Il termine deriva dalla locuzione latina *feriae Augusti* (riposo di Augusto) indicante una festività istituita dall'imperatore Ottaviano Augusto nel 18 a.C., per celebrare i raccolti e la fine dei principali lavori agricoli. E' facilmente intuibile che tali informazioni siano tratte da Internet, tuttavia mi sembravano interessanti da riportare. Ferragosto è comunque la festa regina dell'Estate. In Casa Albergo non avremo i fuochi d'artificio, ci limiteremo al Tombolone di Ferragosto, con anguria a volontà... **L.B.**

*Diario di un..... male cane*

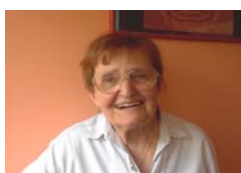


Se curate un cane ammalato e lo guarite, non vi morderà. Questa è la principale differenza tra il cane e l'uomo (Mark Twain).

"Non ti sembra un po' appesantito ultimamente?" sussurra Pippo rivolgendosi a Dolly, che lo guardava perplessa. "Certo che l'ho notato-conferma Dolly- ti è cresciuta la pancia e non di poco!" Confidenza tra cani.....Ma una sera Pippo aveva proprio mangiato troppo a cena e come se non bastasse chissà quante altre cose aveva ingurgitato, visto che, pur negandolo, molti ospiti gli allungano bocconi dannosi alla salute. Fatto sta che aveva una tremenda indigestione e sicuramente doveva soffrire di un forte mal di pancia. Quella notte era in servizio Silvana che subito si è allarmata perché, vi assicuro, la situazione era molto preoccupante!!!! La mattina seguente, dopo un concitato consulto, si è messa in moto la macchina della solidarietà. Chi ha trovato il miglior veterinario, chi ha accompagnato Pippo fino a Padova, dove c'è una delle più qualificate cliniche per cani, e infine anche chi ha pagato la parcella.....Pippo, dopo una lieve anestesia, è stato sottoposto a tutti gli esami del caso ivi compresa la risonanza magnetica. Quest'ultimo esame ha dato modo di diagnosticare un microadenoma surrenale. La tempestività della diagnosi e la bravura del veterinario nell'eseguire l'intervento di surrenectomia hanno salvato la vita al nostro Pippo!!! Anche se il merito di aver suonato il campanello d'allarme va dato a una banale indigestione e al conseguente mal di pancia. Gli esami di controllo, a distanza di tempo, sono tutti nella norma. Pippo è tornato in forma smagliante dopo aver perso 1 chilo e 200 grammi. Ora è tutto orgoglioso con la sua Dolly, tanto che anche lei, per emularlo, si è messa a dieta e se ne vedono già i primi frutti!

*Domenico De Lucia*

*Benvenuta tra noi a ...*



Lina Melegari

da Trieste





## Consigli per mantenere sano il Cuore - parte 5

a cura del nostro Consigliere GFS

### Buone norme per controllare l'ipertensione

- **Esercizio fisico** Il cuore è un muscolo. Similmente a qualsiasi altro muscolo ha bisogno di essere attivo. Questa è una ragione per cui l'esercizio rappresenta una parte importante nel mantenersi sano. L'obiettivo più comunemente stabilito per un sano esercizio fisico per il cuore è di 20-30 minuti di attività moderata 3 volte la settimana. Molte persone scoprono di essere molto brave a iniziare l'esercizio fisico, ma dopo un po' di tempo trovano alcune ragioni per smettere. La varietà dei percorsi aiuterà a persistere, bisognerà evitare gli sforzi bruschi ed improvvisi. L'essere in sovrappeso spesso può peggiorare l'ipertensione; il corpo necessita di più sangue in circolo ed il cuore ha bisogno di lavorare di più.

- **Evitare il sale in eccesso** Il sale altera le caratteristiche di elasticità dei vasi e conseguentemente altera i valori pressori, inoltre attrae acqua dentro i vasi, innalzando la pressione arteriosa e facendo lavorare maggiormente il cuore. Bisogna prestare attenzione al contenuto di sale del cibo controllando anche le etichette sulle confezioni. Alcune persone possono mangiare enormi quantità di sale mantenendo la pressione sanguigna normale, altre che consumano molto poco sale hanno la pressione alta. Non c'è modo di sapere quale pressione arteriosa è sensibile al sale senza dover provare una dieta iposodica. Se la tua pressione alta è sensibile al sale allora dovresti continuare a ridurlo. Oltre al sale, anche altri condimenti, come le spezie, possono insaporire i cibi senza interferire con la pressione. (continua...)



Una cartolina da  
*ISOLA D'ELBA*



*C'è posta per noi...*



Una cartolina da  
*PALERMO*



### *La barzelletta del mese*



Il direttore del manicomio ha due pappagalli: uno rosso ed uno verde. Un giorno aprendo la gabbia entrambi i pappagalli riescono a scappare e si rifugiano sul ramo di un albero. Il Direttore chiama un ospite e gli ordina di riportare i suoi due pappagalli. Dopo un ora l'ospite ritorna con il solo pappagallo rosso. E il Direttore chiede: "Perché hai preso solo il pappagallo rosso?" E l'ospite gli risponde: " Non ho preso quello verde perché non era ancora maturo!!"

*Elio Tavagnutti*

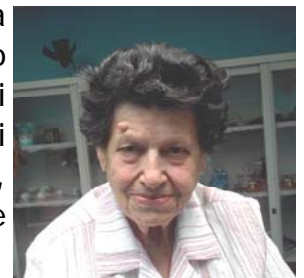


## Melodie della Memoria

LAVORI DI GIOVENTU'  
di Fosca Bressan



Durante l'ultima guerra, al tempo dell'occupazione tedesca a Gradisca, se non volevi finire a lavorare chissà dove per i tedeschi, era necessario per noi giovani ragazze trovare una qualsiasi occupazione in paese. Casualmente ho saputo che cercavano personale femminile (in assenza di uomini!) alla Cooperativa, un negozio di "mangiativa" che a quei tempi si trovava in Via Bergamas, dove attualmente c'è l'Emporio Laura. La cooperativa vendeva solo commestibili e vi erano occupate cinque o sei persone, con la direzione del sig. Marega. A quel tempo tantissime cose si vendevano sfuse a peso, come ad esempio lo zucchero o la farina, racchiuse in un cartoccio di carta; la marmellata invece era nella carta oleata, l'olio nelle bottiglie di vetro che ognuno portava da casa. Tutto veniva consegnato alla presentazione della tessera di razionamento; un tanto a persona. Ricordo che a me piaceva tanto lavorare in Cooperativa: ero una semplice commessa, ma mi sentivo orgogliosa, perché sapevo "far di conto" e mi domandavano spesso di fare i conti della spesa a qualche cliente. C'era una professoressa di matematica e scienze, ormai in pensione, mi pare si chiamasse Wolf, che mi domandava sempre il conto della sua spesa, perché si fidava di me e un po' perché le ricordavo gli anni di insegnamento; quando suoi vecchi alunni la incontravano per strada la salutavano e di questo era molto contenta perché significava che si ricordavano ancora di lei. Per me, quel lavoro, purtroppo non durò molti anni, in quanto, con la fine della guerra, gli uomini ritornarono a casa chiedendo di rioccupare i loro vecchi posti di lavoro, se ancora esistenti. Ritornai così tra le mura domestiche e lì iniziai a fare quello che poi fu il mio vero lavoro: la ricamatrice. Ebbi l'occasione di comprare a rate una macchina da cucire SINGER e piano piano incominciai a lavorare per un negozio di merceria di Gradisca. In poco tempo però la mia abilità valicò i confini verso i paesi vicini, dai quali arrivavano sempre nuovi clienti per lavori di ricamo o corredo di matrimonio. Oggi non ricamo più, faccio solamente piccoli lavoretti ogni tanto, ma ho gli occhi sempre attenti!!!



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



- |                                |                                |                           |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| <b>1</b> Mario Trampus         | <b>4</b> Dora Menegaz          | <b>4</b> Lina Melegari    |
| <b>9</b> Andrea Tardivo        | <b>10</b> Mariangela Spitaleri | <b>11</b> Lucia Esposito  |
| <b>16</b> Andalusia Battaglini | <b>22</b> Lorena Blanch        | <b>27</b> Patrizia Tofful |



## L'angolo dello chef Vinicius

dal menù del 4 agosto 2011



Dosi per 4 persone:

2 cetrioli,  
1 peperone rosso,  
1 peperone giallo,  
3 pomodori, 2 cipolle.

Per il condimento:

4 cucchiaini d'olio d'oliva,  
3 cucchiaini d'aceto, sale,  
pepe, aglio, prezzemolo,  
zucchero e paprica piccante.

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

### INSALATA DI CETRIOLI E PEPERONI

Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fettine. Dimezzate i peperoni, liberateli dai semi interni, lavateli, asciugateli e tagliateli a striscioline. Lavate e asciugate i pomodori poi affettateli. Sbucciate le cipolle e tagliatele ad anelli sottilissimi. Mescolate tutti questi ingredienti in un'insalatiera. Per il condimento versate l'olio e l'aceto in una tazza, aggiungete una presa di sale, pepe, mezzo spicchio d'aglio tritato finissimo, una presa di zucchero e una presa di paprica piccante; emulsionate bene con una forchetta sbattendo per qualche secondo. Lavate il prezzemolo, tritatelo e unitelo alla salsa. Versatela sull'insalata, mescolando bene; lasciate riposare per 15 minuti e servite..

**BUON APPETITO !!!!**



## Si è aperta la finestra anche per Graziella !!

La finestra di cui si parla non è una finestra qualunque ma la cosiddetta finestra d'uscita per la pensione. E così, anche Graziella ha raggiunto l'invidiato traguardo (!), dopo ben 31 anni in Fondazione. I festeggiamenti sono iniziati in Casa Albergo con gli ospiti, per proseguire in un locale di Gradisca, dove la neo-pensionata ha offerto la pizza ai colleghi. A conclusione della cena, durante la quale non sono mancati anche momenti scherzosi, Graziella è intervenuta con un discorso per ringraziare tutti i presenti per gli anni di lavoro trascorsi insieme.



## L'orto dei miracoli di nome e di fatto

La foto qui a fianco non deve trarre in inganno: non è stata scattata al mercato ortofrutticolo, bensì nella nostra cucina. Si tratta del raccolto del nostro orto di una giornata qualunque di luglio: cassette ricolme di pomodori, peperoni, melanzane, cetrioli ... Una bella soddisfazione per gli ospiti che si dedicano a questa attività, che richiede impegno, ma anche preparazione e competenza. Ma la soddisfazione è anche per il palato ed il benessere di tutti, che possono gustare verdure appena colte. Un vero e proprio esempio di Km 0 !



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