



**IERI**

**OGGI**

**DOMANI**

Mensile a cura degli ospiti e del personale della casa albergo

**Sommario**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Editoriale              | 1 |
| Consigli per il cuore   | 1 |
| Festival della salute   | 3 |
| <b>Rubriche</b>         |   |
| Melodie della memoria   | 2 |
| La barzelletta del mese | 3 |
| Melodie della memoria   | 3 |
| I festeggiati del mese  | 4 |
| L'angolo di Vinicius    | 4 |
| C'è tanta posta per noi | 4 |

*Settembre: inizia un nuovo anno!!*

Sarà per il ricordo dei ragazzi, che rientravano in Fondazione per iniziare un nuovo anno scolastico, ma settembre è un po' come il mese di gennaio. Dopo le ferie infatti si riprende la vita con i ritmi e le occupazioni quotidiane, ma non solo. Ripartono i campionati sportivi, ricominciano le varie trasmissioni televisive, riaprono le palestre, iniziano i corsi per chi si dedica a qualche hobby ... E allora perché non cogliere l'occasione per qualche buon proposito, proprio come si fa all'inizio di un nuovo anno?

L.B.

*Consigli per mantenere sano il Cuore - ultima parte*  
a cura del nostro Consigliere GFS

**Il ruolo della terapia farmacologica**

Per alcuni soggetti – ovvero per l'80% delle persone con ipertensione - la dieta e l'esercizio fisico non sono sufficienti. Infatti queste persone devono integrare la dieta ed il programma di esercizi, con una terapia appropriata, sotto il controllo del proprio medico di medicina generale. I farmaci "anti-ipertensivi" non guariscono l'ipertensione arteriosa nello stesso modo in cui l'antibiotico per esempio guarisce l'infezione all'orecchio. Per la maggior parte delle persone questi farmaci rappresentano la soluzione per controllare la pressione alta a lungo termine e vanno in genere continuati per tutta la vita, sempre sotto il costante controllo del proprio medico. Alcune volte, in particolare d'estate, quando il nostro organismo perde più liquidi con la sudorazione a causa delle alte temperature, può essere necessario un aggiustamento del dosaggio del farmaco prescritto. Tuttavia interrompere bruscamente l'assunzione dei medicinali per la pressione alta senza essersi consigliati prima con il proprio medico, può essere pericoloso, poichè si può ottenere un effetto di "rimbalzo", che comporta valori di pressione arteriosa molto elevati. Alcuni pensano che "prendere medicinali" significhi non dover più seguire un programma di esercizi o controllare il proprio peso. Altri non vogliono aver a che fare con pillole tutti i giorni. Non è così. Mettendo tutti questi elementi assieme, è possibile tenere la pressione sanguigna sotto controllo. Quando viene diagnosticata l'ipertensione arteriosa può essere utile tenere un piccolo quaderno, un "diario" dove segnare periodicamente i valori di pressione misurati dal proprio medico, dal farmacista, o anche automisurati se si possiede un apparecchio adatto a domicilio o presso la comunità nella quale si vive. Questo piccolo registro può aiutare il medico ad avere una chiara fotografia della situazione e ad adattare in modo preciso la terapia.



(Fine)



## Melodie della Memoria

### STRISCE PEDONALI ... ALLA TARGA FLORIO di Andalusia Battaglini



Era uno degli ultimi anni della Targa Florio, una delle più antiche corse automobilistiche italiane insieme alla Mille Miglia. Mi trovavo appunto a Cerda, frazione di Cefalù, partenza e traguardo della Targa Florio. Correva l'anno 1970 o 1971, mese di luglio. Un nugolo di meccanici attorno ai bolidi di formula uno delle marche più prestigiose erano intenti alla messa a punto dei motori. Ricordo che gareggiavano Ferrari, Lotus, Porche, Alfa Romeo, Maserati, Mercedes e alla guida, calati nell'angusto abitacolo, i piloti più famosi del momento: Clay Regazzoni, Andrea de Adamich e Vittorio Brambilla. Il tracciato molto tortuoso non era completamente asfaltato ed in alcuni punti



al limite della praticabilità. La gente si assiepava pericolosamente sul ciglio della strada lungo tutto il percorso. Mio cognato, Toni Laurent, era fotoreporter ufficiale della gara ed era impegnato a scattare foto e filmare i momenti salienti dell'evento sportivo. Con mio figlio e mio marito decisi di andare ad assistere alle prove per godere più da vicino rumori e odori dell'affascinante mondo dei motori. Era un venerdì e tutto il pubblico era disposto sui contrafforti delle Madonie, mentre sul lato opposto c'era il burrone.

Anche noi, con la fascia dello staff, seguivamo Toni che, dopo aver attraversato la pista, ci fece cenno di seguirlo. Io, che ero la prima del gruppo, iniziai ad attraversare tranquillamente la pista ma, quando arrivai a metà della carreggiata, mi accorsi che stava sopraggiungendo a tutta velocità un bolide e che puntava dritto verso di me. Da una parte c'era il monte, in mezzo il bolide e dall'altro lato il burrone... Impietrita dalla paura, mi tappai gli occhi con le mani, mentre sentivo la gente che gridava: - Adesso la prende! La prende in pieno! Sento ancora adesso il calore dei tubi di scappamento avvolgermi i polpacci e l'urto dello spostamento d'aria del bolide lanciato a tutta velocità! Quello non era il mio momento... mi sono salvata per miracolo perché sicuramente il mio Angelo Custode vegliava su di me. Sul momento non ho avuto nessuna reazione, ma la domenica, quando ero sul rettilineo per assistere alla gara, al sopraggiungere del primo bolide mi sono messa ad urlare ed ho perso i sensi. Dimenticavo: il pilota che mi aveva schivato, mi ha denunciata affermando che una deficiente gli aveva attraversato la pista. Lo shock è stato così forte che ho rifiutato di assistere al Gran Premio di Montecarlo, anche se mi avevano assicurato che sul percorso cittadino c'erano le strisce pedonali...



## La barzelletta del mese



Due ciechi anziani erano ospiti di una casa di riposo: uno dei due era ricco, l'altro povero. Un giorno il cieco povero chiese al ricco se poteva avere in prestito 500 Euro. L'altro gli rispose: "Senz'altro, prima parlo con l'assistente sociale e poi te le presto". Alcuni giorni dopo entrambi si trovarono a tavola insieme per il pranzo ed il ricco disse all'altro: "Toni, io ti ho dato i soldi, ma non abbiamo parlato di quando me li tornerai". E l'altro: Non dubitare del tuo amico: te li tornerò appena ci vediamo!"

Severino Kaucic



## Melodie della Memoria

**UN RICORDO DI TANTI ANNI FA**  
di Rita Addimanda



Vorrei raccontare alcuni avvenimenti accaduti nel vicolo a Napoli dove, da ragazzina, abitavo con i miei fratelli. Avevamo un piccolo balcone dove mi affacciavo e vedevo la gente passare... Chi andava a lavorare, chi portava sotto il braccio, avvolto in un foglio di giornale, il pasto di mezzogiorno, il fruttivendolo con il carretto che passando tra le strettoie gridava : "Affacciatevi, affacciatevi che vi ho portato la frutta e verdura fresca a poche lire!!! Coloro che se lo potevano permettere, dal balcone cavavano il paniere con la corda e il fruttivendolo metteva al suo interno quello che gli veniva richiesto. Mentre vedevo tutte queste bellissime usanze, le persone parlavano tra un balcone e l'altro, ridevano e cantavano, intonando le canzoni che venivano trasmesse alla radio. Era bello il mio vicolo.... Ricordo anche che c'era una signora che veniva chiamata "capinera", perché aveva i capelli nerissimi. Ogni mattina, alle sei, metteva al di fuori della sua porta una "fornace" dove poi faceva le pizze fritte con la ricotta, i pomodori e .... Le persone che andavano a lavorare si fermavano da lei per comperarle. Aveva un nome particolare : "pizza a oggi a otto", che significava che la potevi pagare trascorsi otto giorni dall'acquisto. Erano belle da vedere tutte queste cose e ricordo ancora il profumo della pizza, le persone affacciate alle finestre, chi sbatteva lo straccio della polvere, chi si soffermava a guardare verso il basso la gente che passeggiava o attendeva fosse pronta la pizza. A guardare questo via vai di persone mi dimenticavo di tanta tristezza, perché in quei momenti ero davvero felice. Il mio balcone era proprio un paradiso !!!



## Festival della Salute...in Fondazione

Per il secondo anno il Comune di Gradisca organizza, nei giorni 8-11 settembre 2011 il "Festival della Salute" rassegna dedicata alla promozione del benessere, della salute e della solidarietà. Non poteva mancare il contributo della Fondazione che ospiterà, giovedì 8 settembre presso la nostra "sala teatro", un corso di aggiornamento dei Medici di Medicina Generale. Avremo il piacere di ospitare anche a pranzo gli stessi Medici partecipanti al convegno, che durerà l'intera giornata.



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



**1** Vito Gianvecchio

**5** Lucia Torcutti

**8** Clara Zotti

**21** Pio Barbiani

**25** Maria Pia Verzegnassi

**26** Dario Visintin

**27** Editta Pellican





## L'angolo dello chef Vinicius

dal menù del 22 settembre 2011



Dosi per 4 persone:

200 gr di orzo perlato  
2 mazzetti di rucola  
2 carote  
1 costa di sedano  
2 cipollotti  
½ litro di brodo vegetale  
20 gr di parmigiano reggiano grattugiato  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Sale

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

### ORZOTTO ALLA RUCOLA CON CAROTE

Pulire i cipollotti, tritarli finemente e soffriggerli con la costa di sedano privata delle foglie e tritata, 2 cucchiaini di olio e 1 mestolino di brodo caldo. Unire l'orzo e tostarlo per circa 2-3 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno. Versare il brodo caldo rimasto e cuocere il tutto per altri 35 minuti a fiamma medio-bassa. Spuntare le carote, spellarle, tagliarle a dadini e scottarle per circa 3 minuti in acqua bollente poco salata. Sgocciolarle, tuffarle in acqua fredda, sgocciolarle nuovamente e farle insaporire per 5 minuti nella padella con un cucchiaino di olio e l'aglio spellato. Regolare di sale. Pulire la rucola, tritarla e aggiungerla con le carote all'orzo. Proseguire la cottura per circa un minuto, mescolando. Unire il parmigiano, coprire e far insaporire a fuoco spento per 5 minuti. Servire anche freddo.

**BUON APPETITO !!!!**

*C'è tanta posta per noi...*

*Cartoline da*

**GRAVEDONIA**

**LUSSARI**

**RE - VALLE VIGEZZO**

**BARBANA**

**BIBIONE**



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

**FOB** Fondazione  
Osiride Brovedani  
onlus

Via Eulambio n. 3 - 34072 Gradisca d'Isonzo  
tel. 0481/967511— fax 0481/960591  
www.fondazionebrovedani.it  
segr@fondazionebrovedani.it