

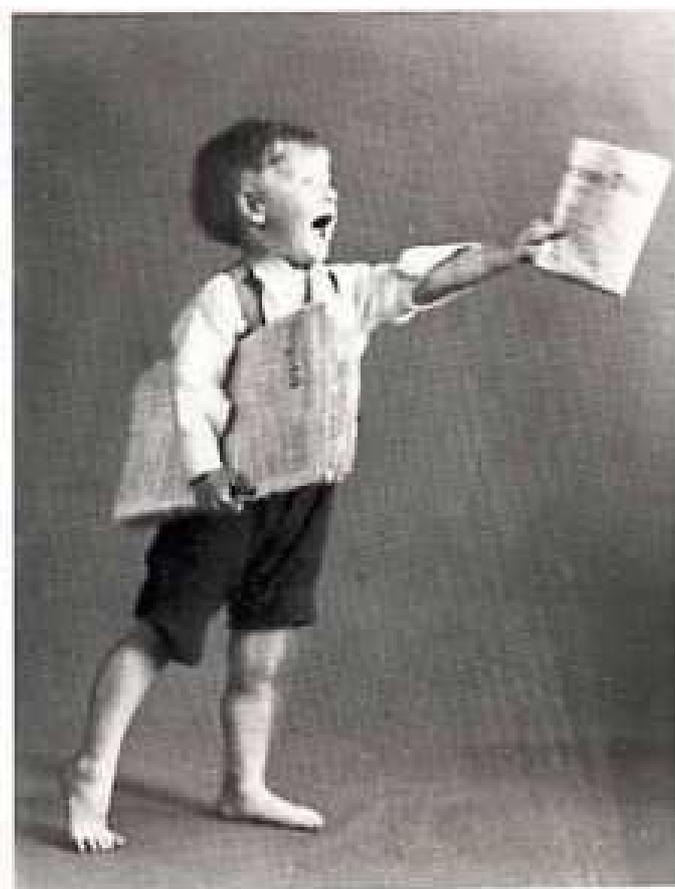
Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 5 numero 2

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità

Padiglione G

C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

INDICE

Riflessioni sugli Insegnamenti di Eugenio Torre...(Nunzia).....	3
Lotta per la libertà 2ª puntata (Rosario).....	6
L'arcobaleno (Giuseppina).....	9
Che Guevara (Elia).....	10
BMX (Santa Lucia).....	12

La redazione consiglia

Una fiaba da raccontare.....	13
Un detto popolare	16
Un libro da leggere	17
Un film da vedere	19
Vecchi e nuovi ricordi.....	21
Una poesia da ascoltare	22
Un disco da ascoltare	23
Una ricetta da provare	25
Curiosità.....	26
La barzelletta.....	27

Nel solco degli Insegnamenti di Eugenio Torre¹...

**Novara, 30 maggio 2017
Convegno “La sofferenza oltre”**

**Relazione del Prof. Eugenio Torre
*Filosofia della medicina. Malattia e dolore***



Una fantastica cavalcata ... Così si è espresso il moderatore del Convegno “La sofferenza oltre”, che si è tenuto a Novara il 30 maggio, dopo aver ascoltato l’intervento di Eugenio Torre.

Le parole del Professore ci hanno toccato ed emozionato, ci fanno riflettere ancora una volta.

Egli ha parlato di letture che tutti i medici dovrebbero fare (La morte di Ivan Il’ic, per esempio), di stigma (termine che non ama tantissimo ma che indica cose fondamentali e che secondo i Greci definiva aspetti riprovevoli legati alla condizione morale delle persone) che porta alla discriminazione e all’emarginazione e che rappresenta un potente ostacolo alla cura ed è soprattutto nell’occhio di chi guarda, di pregiudizi nei confronti dei malati mentali che ha radici antiche ed è presente ancora oggi in tutti i Paesi, delle anime della medicina che vengono identificate con quella psicologica, biologica e sociale, ma purtroppo, ha precisato il Professore, ci si dimentica

¹Presidente dell’Associazione Culturale REI-Esistenza e Individuazione

troppo spesso di quella che è un'anima fondamentale della medicina, ovvero di quella filosofica: *Prima di certi pensatori e filosofi, e penso soprattutto a Cartesio, medicina e filosofia erano la stessa disciplina, non erano separate, erano nello stesso solco. Ippocrate, un po' esagerando, diceva che "Il medico che si fa filosofo diventa pari a un dio". Invece Jaspers, che ha molto più i piedi per terra, dice che "Il medico senza filosofia non può dominare la stoltezza"*.

Di seguito Eugenio Torre ha evidenziato che la psichiatria, e soprattutto la psichiatria di liaison, può essere un modo molto utile per rifondare una filosofia della medicina ed anche per curare sé stessa, oggi più che in passato: *La psichiatria occupa assolutamente una posizione di privilegio per quanto riguarda la filosofia della medicina perché, come dice Jung, la psiche non è soltanto l'oggetto della sua scienza, ma ne è anche il soggetto. E, continua Jung, questa situazione eccezionale tra tutte le scienze assicura alla psichiatria un privilegio e una problematica che appartengono ai compiti più ardui di una futura filosofia ...*

E, ha proseguito Torre: *Il fatto che il soggetto che studia e l'oggetto studiato coincidano, non esiste da nessun'altra parte, per lo meno nella medicina.*

Un altro argomento molto caro al Professore è lo spirito del tempo che è una *forza terrificante...*

Torre invita anche a chiedersi chi è il filosofo e concorda con Wittgenstein quando dice che *Il filosofo è colui che deve guarire in sé molte malattie dell'intelletto prima di poter arrivare al buon senso comune.* Precisa, poi: *Noi siamo abituati a pensare che il «buon senso» ci è dato con la nascita ... invece non c'è niente di più sbagliato di questo perché il «buon senso» è un cammino, non è un punto d'arrivo, è un cammino che qualche volta dura tutta la vita e non si conclude mai ed è una delle cose assolutamente fondamentali, non è così semplice come sembra.*

E allora che cos'è lo spirito del tempo?

Qualche volta rappresenta una suggestione prepotente e non ci accorgiamo

nemmeno che quello che pensiamo non ci appartiene ... Questo evoca le parole di Musatti, che tante volte ho citato agli studenti: "Ricordati figliuolo che quando in tanti pensano la stessa cosa, questa è sempre sbagliata".

E Torre conclude con le parole di Jung che ci devono mettere in guardia: ... *pensare diversamente da come si pensa oggi genera sempre un senso di fastidio e dà l'impressione di cosa non giusta ... può apparire persino una scorrettezza, una morbosità, una bestemmia ... con lo spirito del tempo non è lecito scherzare ...*

Desidero terminare qui, per ora, l'esposizione di quanto sentito da Eugenio Torre in occasione del Convegno "La sofferenza oltre".

La Sua relazione è stata talmente intensa e ricca che merita di essere riportata nella sua totalità.

Svilupperò nel prossimo numero l'altra interessantissima parte.

Ci rivediamo in autunno

E per ora, come sempre, grazie Professore!

Nunzia

Lotta per la libertà, 2ª puntata

Le settimane seguenti ricominciarono come al solito: andavo in giro per i boschi con il padrone e raccoglievo quelle strane masse scure a cui teneva tanto. Mi richiamava molto più spesso da quando mi ero allontanato e non avevo occasione di poter scorrazzare come volevo. Dovevo trovare un modo per incontrare quelle creature. Pensai che forse dopo il rientro a casa potevo farmi un giro per cercarle, sempre se il padrone non mi avesse legato. Intanto eravamo a inizio primavera e quelle grandi passeggiate per i boschi sarebbero finite. Forse avrei avuto qualche occasione per defilarmi. Decisi di scavare una buca sotto lo steccato della tana del mio padrone, giorno dopo giorno sarebbe stata sufficientemente profonda per farmi passare sotto. Con lo steccato chiuso di solito non mi legava, per cui aspettai pazientemente che quel giorno arrivasse.

Dopo molto aspettare e scavare si presentò il giorno. Aspettai la sera e uscii senza essere visto. Avevo ancora presente, ben chiaro nella memoria, il loro odore, così forte, così vero. Ci misi parecchio a trovare una traccia, era molto debole, tentai diverse strade e percorsi una grande distanza. Loro erano sfuggenti, quando sembrava che la traccia si facesse più forte, subito si affievoliva, per poi ricomparire più forte. Non sapevo bene dove stessi andando ma la notte calava ed iniziava a fare un po' freddo, dovevo trovare un posto per ripararmi e nelle tenebre cominciai a cercare.

Non mi ero reso conto di quanto mi fossi spinto lontano. Non avevo idea di dove fossi, ma molti suoni e odori mi tenevano sveglio, allerta. Trovai una piccola rientranza, sufficientemente grande per poterci entrare e lì passai la notte. Il giorno seguente iniziò a venirmi fame, avevo percorso molta strada e avevo bisogno di mangiare, di solito c'era il padrone per questo. Non sapevo cosa fare, così iniziai a seguire diverse tracce per vedere dove mi portavano.

Trovai diverse creature, le spiai da lontano e cercai di avvicinarmi lentamente senza fare rumore. La fame mi costringeva a rimanere fisso su quell'animale, dovevo mangiare o non sarei riuscito a proseguire. Scattai in un secondo, e lui dopo di me. Lo rincorsi più che potevo ma era veloce, non ce la feci. Lo stomaco brontolava , la sensazione era insopportabile, cercai ancora disperatamente, a lungo, finché non trovai una carcassa di un animale di media grandezza. Con gran voracità mi gettai sul suo corpo e strappai brandelli di carne per ingoiarli interi. Non era rimasto granché ma sarebbe bastato a placare la fame per un po'. Dovevano essere stati loro, loro dovevano aver cacciato quell'animale. C'era il loro odore su quella carne. All'improvviso senti un fruscio di foglie e molte creature arrivarono e mi circondarono. Erano loro, con le loro forme affusolate e il loro pelo ispido. Il più grosso si fece avanti ringhiando, capii di essere entrato nel loro territorio e stavo mangiando il loro bottino. Ringhiò ferocemente e si abbassò, venni pervaso da una strana sensazione, ero teso come non mai e cominciai a ringhiare anch'io. Ci ritrovammo muso a muso, le zanne dell'uno piantate sull'altro a rotolarci sul fango. La lotta era brutale, ma mi sentivo vivo come non mai, stavo combattendo per quell'animale da mangiare, per la mia vita. Mi azzannò sul collo senza pietà ed io usai il peso del mio corpo per schiacciarlo a terra e liberarmi, poi riuscì a morderlo sulle zampe posteriori. Lui era molto più forte di me, ogni strattone e morso mi fiaccavano in maniera pesante, mentre il suo sguardo sembrava accesissimo di lucida ferocia. Mentre zoppicavo capii che non ce l'avrei fatta. Così provai a scappare, corsi velocissimo pieno di paura, non so per quanto tempo. Ad un certo punto caddi stremato e svenni. Pensai che fosse finita, mentre i miei occhi lentamente si chiudevano.

Non so cosa successe dopo, so solo che mi ritrovai steso su un tavolo con degli strani fili attaccati alle zampe, con il mio padrone che parlava animatamente con un altro, era visibilmente agitato e preoccupato e sembrava stesse per piangere.

Molti giorni poi passarono da quell'esperienza, da quel momento il padrone non mi fece più uscire per lunghe passeggiate, mi faceva fare meno cose, ma anch'io non mi sentivo proprio bene. La memoria mi riportava spesso a quegli istanti, in cui mi sono sentito molto vicino a quelle strane creature, così simili ma così diverse. Ho rischiato la vita per provare quelle sensazioni, ho pagato il mio prezzo. Ma per una volta nella mia vita ho provato cosa vuol dire essere liberi.

Rosario



L'arcobaleno

Sono dietro alla finestra, il cielo non promette bene, ci sono dei nuvoloni neri neri carichi d'acqua. Ecco il temporale, la città sembra paralizzata dalla pioggia. Il temporale piano piano va a scemare ed ecco che appare la cosa più bella: l'arcobaleno. L'arcobaleno è un fenomeno ottico meteorologico che produce un'ombra quasi continua di luce nel cielo quando la luce del sole attraversa le gocce d'acqua rimaste in sospensione dopo un temporale, o presso una cascata o una fontana.

L'arcobaleno è sempre stato un fenomeno suggestivo, forse perché attribuito ai suoi colori, che come tutti sappiamo sono sette: rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco e violetto. L'arcobaleno è una manifestazione che fin dall'antichità è stata legata alle divinità. Ad esempio nella Bibbia è un simbolo di patto di alleanza tra Dio e l'uomo. Dopo il diluvio universale, fu la promessa di Dio a Noè, che non avrebbe mai più inondato l'intera terra. Per i Buddhisti l'arcobaleno rappresenta la scala con la quale Buddha ridiscende dal cielo. In Cina, l'insieme dei suoi colori, assume significato dell'armonia dell'universo e della sua fecondità.

Le religioni danno all'arcobaleno dei significati molto profondi, resta il fatto che è uno dei fenomeni più affascinanti in natura... E chissà se ci sarà davvero ai suoi piedi una pentola piena d'oro.



Giuseppina

Il Che



Ernesto Guevara detto il "Chè" nacque a Rosario, in Argentina, nel 1928 da un'abbiente famiglia borghese. Primo di 5 figli, è stato un rivoluzionario, un guerriero, uno scrittore ed un medico argentino. La foto che ritrae Guevara è stata la foto più stampata del XX secolo nel mondo. E il fotografo che la scattò morì povero. Guevara si sposò due volte ed ebbe cinque figli. Guevara adattò un piccolo motore alla sua bicicletta e partì il 1 gennaio del 1950 in un viaggio solitario

nelle zone rurali del nord dell'Argentina. Dal febbraio del 1951 cominciò a lavorare come infermiere sui mercantili. Un suo vecchio amico, biochimico, Alberto Granados, suggerì a Guevara di prendere un anno di pausa dagli studi di medicina per intraprendere un viaggio attraverso il Sud America. Guevara ed Alberto partirono dalla città di Alta Gracia a cavallo di una motocicletta Norton 500 del 1939, cui Granado aveva dato il nome "La poderosa II". Dopo un grave incidente a Temuco che causò danni al telaio della motocicletta, i due rimasero colpiti dalle penose condizioni dei minatori cileni sfruttati dalle compagnie inglesi, nonché dal razzismo e dal maltrattamento subito dagli indigeni peruviani. Durante il viaggio i due svolsero attività mediche per i più bisognosi. Alla fine del viaggio Guevara si separò da Granado volando con un aereo a Miami. Dopo aver visto la povertà di massa ed essere stato influenzato dalle letture sulle teorie marxiste, concluse che solo "*La rivoluzione*" avrebbe potuto risolvere le disuguaglianze economiche e sociali dell'America Latina. Nei viaggi successivi Guevara conosce Fidel Castro e aderì al movimento "*26 Luglio*" che voleva abbattere il

dittatore cubano Fulgencio Batista. Insieme a Fidel e ad altri pochi uomini, il 2 dicembre sbarcarono a Cuba e parteciparono alla rivoluzione cubana, sconfissero Battista e presero il potere.

Dopo il successo della rivoluzione cubana assunse un ruolo nel nuovo governo, secondo per importanza solo a Fidel Castro, suo alleato politico. Nella prima metà del '65 lasciò Cuba per attuare la Rivoluzione Popolare in altri paesi, prima nell'ex Congo belga e poi in Bolivia. L'8 ottobre del 1967 venne ferito e catturato da un reparto anti-guerriglia dell'esercito boliviano. Il giorno successivo venne ucciso e mutilato delle mani nella scuola del villaggio. Il suo cadavere, dopo essere stato esposto al pubblico a Valle Grande, fu sepolto in un luogo segreto e ritrovato poi da una missione di antropologi forensi argentini e cubani, autorizzati dal governo boliviano nel 1997. Da allora i suoi resti si trovano nel mausoleo di S. Clara di Cuba. Dopo la sua morte egli diventò un'icona dei movimenti rivoluzionari nel mondo.

Elia

La BMX



La BMX (abbreviazione di Bicycle Motocross, dove la X sta appunto per cross, croce) è una disciplina ciclistica nata negli USA nel 1968 e diventata famosa in tutto il mondo negli anni successivi. È una delle bici amate da tutti i ragazzi che amano le acrobazie e la guida spericolata.

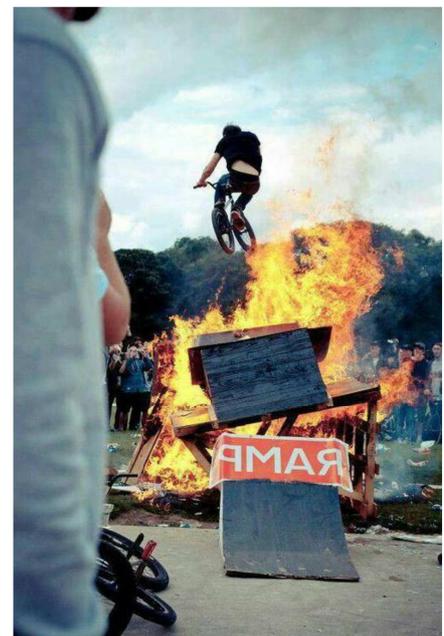
A partire dal 2003 la specialità BMX iniziò a far parte dei Giochi olimpici estivi, mentre a partire dal 2008 è entrata a far parte dei

Giochi olimpici ufficiali durante la XXIX Olimpiade. La BMX fa parte anche delle specialità ciclistiche in programma ai Giochi olimpici giovanili.

È uno sport molto divertente, ma può essere anche assai pericoloso (come dimostra la foto a fianco)..

Abbiamo visto insieme alcuni video in cui un ragazzo faceva delle acrobazie su matite e carte da gioco giganti! Quando si fanno dei salti pericolosi è necessario fare attenzione e servirsi di caschetto protettivo e ginocchiere.

Però che divertimento!



Non provateci a casa! Mi raccomando!!!!

Cristian, Miron

Una fiaba da raccontare

La Bora e il ragioniere

La Bora e il ragioniere è uno dei tanti racconti di Gianni Rodari al quale sono stati dedicati parchi, circoli, biblioteche, strade e scuole materne ed elementari. Gianni Rodari nacque il 23 ottobre del 1920 a Omegna sul lago d'Orta, dove i genitori, della Val Curvia, nel varesotto, si trasferirono per lavoro. Gianni frequentò ad Omegna le scuole elementari. Era un bimbo molto esile con carattere schivo. Molto affezionato al fratello Cesare e molto poco al fratellolo Mario, considerando la differenza di età. Le favole di Gianni Rodari dovrebbero accompagnare l'infanzia di ogni bambino: sono ironiche, spiritose, divertenti, fantasiose, sono favole adatte ai piccini, ai ragazzi più grandi e perfette per strappare un sorriso anche agli adulti.

Nell'immaginario collettivo si pensa che a Trieste, certi signori siano piccoli e secchi e passino la vita a fare conti. Sanno parlare 5 o 6 lingue: italiano, tedesco, inglese, sloveno etc etc e loro saltano da una lingua all'altra con molta facilità così come un uccellino che salta da un ramo all'altro del suo stesso albero. Le loro mogli sono alte bionde e bellissime. Hanno figli alti e robusti, sono campioni di canottaggio, studiano fisica nucleare ecc.

Ma loro, invece, sono piccoli e secchi, chissà perché, forse perché ci viene in mente il ragioniere Francesco Giuseppe Franza, il famoso ragioniere Franza de la Bora, quando soffiava forte, se lo portava via. Francesco Giuseppe, poichè da bambino era molto esile, quando soffiava la Bora, la sera, la sua mamma oltre a fargli tante raccomandazioni, gli metteva nella cartella un mattone per evitare che il vento se lo portasse via. Una mattina del 1915, mentre si dirigeva a scuola con la sua cartella carica di libri e mattoni, un gendarme austriaco lo fermò accusandolo di manifestazione sovversiva, poichè indossava un cappotto verde, una sciarpa rossa e un berretto bianco di lana e se ne andava solo soletto come una bandierina italiana scappata da un cassetto per turbare l'ordine pubblico dell'impero austro ungarico.

Francesco Giuseppe, preso dallo spavento lasciò andare a terra la sua cartella, quindi privo dei contrappesi materni si staccò dal suolo e la Bora lo soffiò in alto come una piuma.

Dopo un attimo la piccola "bandiera italiana" sventolava aggrappata alla cima di un lampione. L'impero austro ungarico lo esortava a scendere da quel lampione, ma Francesco Giuseppe disse che non poteva perchè aveva il vento contro.

Nel frattempo, nelle vicinanze, una piccola folla di triestini fingevano allegramente di sgridare il perturbatore della folla. Il gendarme andò in cerca di rinforzi. Un salumiere uscì dalla bottega con una scala, un facchino salì a prendere Giuseppe e lo portò giù di peso. Il ragazzo prese la sua cartella e corse via tra applausi e risate. Intanto passarono gli anni e Francesco Giuseppe era diventato un impiegato modello, incolonnava cifre, scriveva lettere a Bangkok, accompagnava la moglie ai concerti e i figli in palestra. Ma nei giorni di Bora , un po' sul serio, un po' per nostalgia della mamma, metteva nella sua cartella quel vecchio mattone. Una mattina del 1957 un cane lo urtò, la cartella gli cadde su un piede e la Bora se lo portò via, si trovò così a sorvolare magazzini, il fumo dei rimorchiatori, i mercantili all'ancora nel porto, ritrovandosi aggrappato al fumaiolo di una nave in partenza per l'Australia. Un mariaio avvisò il capitano della nave che c'era un clandestino a bordo. Il ragioniere Francesco Giuseppe subito si rifiutò alla qualifica di "clandestino". Parlò della Bora, del cane, del mattone, spiegando ciò che era successo. Il capitano cambiò parere perchè pensava si trattasse di uno squilibrato, a questo punto il ragioniere smise di parlare e si ammutolì. Fu rimpatriato, ma una volta giunto a Trieste nessuno gli credette. Allora il ragioniere propose agli scettici di rifare l'esperimento. Quando sua moglie gli propose di farsi visitare da un dottore, decise di non insistere più per essere creduto. Pazienza, si disse. Peggio per loro. Sarà il mio segreto. Dopo tutto ciò che era accaduto, quando arrivava la bora, Francesco Giuseppe lascia

passare un paio di giorni senza fare nulla di strano poi, dopo aver chiesto un pomeriggio di permesso va sulle colline e vola.

Per volare, il metodo è più o meno lo stesso: si riempie le tasche di sassi, si lega una fune alla vita e attacca la fune ad un albero; poi, piano piano, getta la zavorra e si innalza fin ove la fune glielo permette e rimane lassù. Si guarda intorno, si diverte ad incuriosire gli uccelli, qualche volta legge. Di solito legge le poesie di Umberto Saba, un poeta triestino.

Forse la cosa vi stupirà, ma perchè? Perchè un ragioniere non dovrebbe amare le poesie? Perchè un uomo comune non dovrebbe avere un segreto? Non bisogna mai giudicare gli uomini dal loro aspetto, dalla loro professione, dallo stato della giacca. Ogni uomo può fare cose straordinarie: molti non le fanno perchè non sanno di poterle fare o perchè non sanno liberarsi in tempo dal loro mattone.

Ah! come vorrei poter volare anch'io!

Anna



Un detto popolare

Aprile dolce dormire

Aprile, dolce dormire è un proverbio popolare, che tratta delle abitudini indotte dalle caratteristiche meteo del mese di aprile, tra le quali vi è anche il primo caldo, una sorta di agiatezza e soprattutto un senso di stanchezza causato dal tepore di questo periodo annuale.

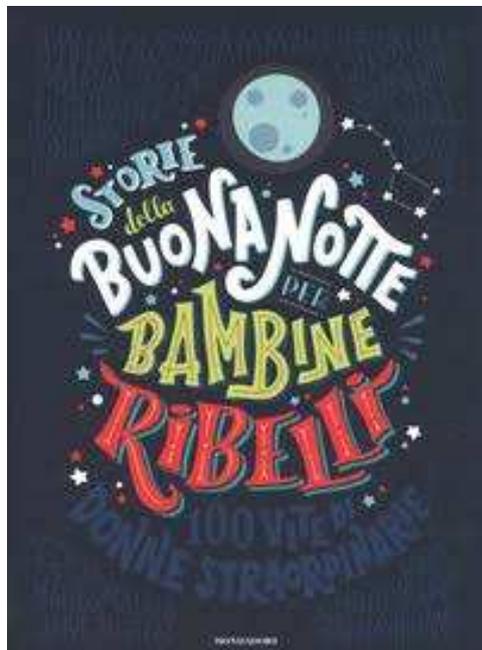
Questo detto trova conferma anche della scienza: con l'arrivo della primavera, infatti, l'orologio interno del nostro organismo ha bisogno di almeno una settimana per resettarsi e abituarsi all'aumento della temperatura e delle ore di luce. «E il miglior modo per sincronizzare il meccanismo biologico con quello naturale è senza dubbio quello del riposo. Per questo, chi prima chi poi, tutti gli italiani ad aprile devono fare i conti con sonnolenza e stanchezza», così dicono gli esperti. Inutile cercare di ribellarsi alla natura, forzandosi a restare svegli o a cimentarsi in giornate frenetiche, «meglio avere pazienza. E assecondare i bisogni del nostro organismo: si tratta di pochi giorni, dopo di che l'orologio interno prende il ritmo giusto e si allinea alla bella stagione, e sonno e stanchezza vanno via. Torneranno solo al prossimo cambio drastico della stagione, cioè con l'autunno».

La Redazione



Un libro da leggere

Storie della buona notte per bambine ribelli



Penserete, un libro di fiabe per bambini? Ma la risposta è no, o almeno, non soltanto. Quest'opera, nella sua apparente semplicità, arriva dritta al cuore di grandi e piccini. Il caso editoriale dell'anno, il progetto delle trentenni Elena Favilli e Francesca Cavallo è uno dei più finanziati nella storia del crowdfunding, in meno di un mese ha raccolto più di un milione di dollari provenienti da utenti di 70 diverse nazionalità e si è poi aggiudicato il primo posto nelle principali

classifiche di best sellers. Un esempio di eccellenza italiana, le due autrici sono infatti due giovani scrittrici di origine italiana che hanno saputo conquistare i lettori di tutto il mondo con le loro storie di vite straordinarie.

Tra i libri dedicati all'infanzia sono pochi i testi che hanno protagoniste femminili e, quando presenti, propongono una figura spesso stereotipata: la fragile principessa rinchiusa nella torre d'avorio, in balia degli eventi esterni, che necessita dell'intervento del principe azzurro per poter essere liberata. Questo libro si propone di rompere gli schemi, nelle pagine di quest'opera non incontriamo deboli principessine ma donne straordinarie, donne vere ed inarrestabili che hanno saputo prendere in pugno la propria vita, lottare contro i pregiudizi per seguire il proprio destino ed affermare il proprio valore individuale. Da Serena Williams a Malala Yousafzai, da Rita Levi Montalcini a Frida Kalo, da Margherita Hack a Michelle Obama, sono solo alcune delle 100 donne raccontate in questo libro e illustrate da 60 illustratrici provenienti da tutto il mondo. Altro punto di forza sono infatti le bellissime illustrazioni,

tutte diverse tra loro, tutte uniche e preziose, che accompagnano la lettura dando quel pizzico di magia in più.

Impossibile non rimanere incantati dalle vittorie ottenute da donne che non si sono arrese, lottando contro gli ostacoli e i giudizi a cui la vita le ha sottoposte per il semplice fatto di appartenere al genere femminile. Un libro da cui farsi ispirare. Leggendo le biografie delle donne tratteggiate in queste pagine, viene voglia di approfondire ciascuna storia per avvicinarsi ancor più alla forza dirompente che sprigionano le vite di queste indomite figure femminili.

In un periodo in cui le differenze di genere sono ancora accentuate, in un mondo in cui la violenza sulle donne è un fatto pressoché quotidiano, questo libro si propone come un invito alle nuove generazioni per ricordare che non conta il genere, la nazionalità o le caratteristiche fisiche ma che la bellezza è qualcosa di interiore, un seme presente in ognuno di noi, che dobbiamo solo avere il coraggio di far sbocciare.

Insomma, come dicevamo, molto più di un semplice libro di fiabe per la buonanotte, un inno alla diversità, alla lotta contro i pregiudizi e un invito all'autoaffermazione.

“Alle bambine ribelli di tutto il mondo: sognate più in grande, puntate più in alto, lottate con più energia. E, nel dubbio, ricordate: avete ragione voi.”
Elena Favilli & Francesca Cavallo

Buona lettura!

Maira, Camilla e Chiara

Un film da vedere

RACE – IL COLORE DELLA VITTORIA



1936, Jesse Owens, un ragazzo di colore, parte per l'università, orgoglioso di essere riuscito nel suo intento, anche se preoccupato di lasciare la figlia, la sua futura sposa e una famiglia in precarie condizioni economiche.

Grazie alle sue doti atletiche e all'aiuto del suo coach Larry Snyder, Jesse viene selezionato per partecipare alle Olimpiadi di Berlino come velocista. Siamo alla soglia della Seconda Guerra Mondiale, e Hitler in Europa incomincia la sua politica di epurazione razziale.

Il Comitato Olimpico Americano, è indeciso se partecipare o boicottare le olimpiadi, ma alla fine, pensando di fare il gioco del fuhrer non andando, decidono di aderire e quindi anche Jesse parte. Giunti a Berlino, nonostante i pregiudizi per il colore della pelle Jesse, grazie al sostegno di tutta la sua squadra e lottando contro le numerose difficoltà, riesce a partecipare ai giochi.

Il ragazzo riuscirà a conquistare quattro medaglie d'oro: i 100 metri, salto in lungo, i 200 metri e la staffetta 4x100, stabilendo il record mondiale nelle ultime due discipline.

Nonostante il colore della sua pelle, si conquista il rispetto del pubblico e del suo collega tedesco che per avergli dimostrato il suo sostegno e spirito

sportivo verrà costretto ad andare in guerra dove morirà.

Una volta tornato in patria, Jesse viene festeggiato e riconosciuto come un vincitore. Nonostante questo l'America dimostra le sue differenze razziali, non permettendogli di entrare dalla porta principale di un albergo dove si sarebbe svolta una festa in suo onore.

Solo nel 1976 il Presidente degli Stati Uniti Gerald Ford lo omaggia con la Medaglia Presidenziale della Libertà, oltre ad essere insignito del Collare d'Argento dell'Ordine Olimpionico.

Il film è molto bello, nonostante mostri un vergognoso momento storico del genere umano, è pieno di valori come lo spirito sportivo, la perseveranza nel raggiungere i propri obiettivi ed in particolare l'amicizia tra il protagonista e il suo allenatore: rimasti, nella vita reale, amici fino alla loro morte.

Genere: drammatico, storico e biografico

Durata: 134'

Anno: 2016

Attori: Stephan James, Jason Sudeikis

Regista: Stephen Hopkins

Alessandro

Vecchi e nuovi ricordi

L'estate anni 60

Finalmente al mare!! da giugno a ottobre, la mia grande libertà... A Formia (Anna)

Lunghe passeggiate in bicicletta o in motorino ... il mitico CIAO!! (Anna)

La coda di cinquecento cariche di valigie sul portapacchi sull'autostrada del sole, direzione SUD (Elia)

A 14 anni la Vespa 50! (Elia)

20 Luglio del '69, il viaggio di nozze in cinquecento, con le portiere controvento...direzione Firenze!! Arrivati al passo della Cisa, nevicava!!! (Giovanni)

Per i più giovani non sono veri ricordi ma suggestioni ascoltate da altri o immagini di film... Che lasciano in bocca Sapore di sale..

I costumi monopezzo, i vestiti vintage e i cappelli delle donne in spiaggia...

E alla fine degli anni '60 il primo impiego!! (Anna)



Una poesia da ascoltare

ARMONIA

*Sentirmi parte dell' Universo
quando il mio Spirito si sente perso
per far volare ogni tormento
sposa del Sole, sorella del Vento*

Di Tullio

MI PRESENTO

*Sono opera teatrale
con personaggi mai uguali
maschere diverse
di infiniti Carnevali
vorrei trovar la mia
che meglio mi si adatta
seppur vitale a volte
la sensazione di esser matta.*

Di Tullio

*Ero imbottigliata...
in una bottiglia di vetro trasparente
al di là vedevo il mare.*

Ora il mare...è in quella bottiglia.

(27/08/1998) Anna

*Ho incontrato dei fantasmi
sulla strada dei pensieri
ma son altri, non son quelli:
sono intrusi sparvieri.
Ed allora li scaccio via
per liberar l'anima mia*

(09/05/2004) Anna

Un disco da ascoltare

Occidentali's karma



Indiscusso
vincitore di
Sanremo
2017, con la
sua
Occidentali's
karma:
Francesco

Gabbani. Ha esordito nel Sanremo 2016 vincendo delle nuove proposte con "Amen"; le sue canzoni sono orecchiabili e piacevoli da ascoltare. Francesco coltiva il sogno di diventare cantante fin da piccolo, si avvicina alla musica molto presto, i suoi genitori hanno un negozio di strumenti musicali, forse anche per queso nutre questa passione. Con Occidentali's Karma conquista il pubblico dell'Ariston e con la sua ormai famosissima scimmia che balla, con la quale, durante la performance balla una coreografia, la canzone è diventata un vero e proprio tormentone che piace a grandi e piccini. Francesco Gabbani rappresenta l'Italia all'Eurovision Song Contest 2017 a Kiev in Ucraina, dove si classifica al sesto posto, ma va a lui il premio della stampa. Il significato di Occidentali's Karma si allontana dai soliti canoni sanremesi del pathos, amore e lacrime, cita intelligentemente scienza e filosofia.

Occidentali's karma è fin dall'inizio una canzone piena di citazioni, si parte da William Shakespeare a Eric Fromm, psicanalista, passando alla AA (alcolisti anonimi), dicendo che l'uomo di oggi, ossessionato dai selfie, sarebbe da recuperare. E' una canzone piena di riferimenti al buddhismo, dal "nirvana", al

"mantra", espressione sacra che va ripetuta molte volte durante la meditazione, per aiutare il credente a guadagnare la stabilità e la forma mentale perduta.

Il "Karma" che si trova nel titolo, principio spirituale di causa-effetto, secondo il quale gli intenti e le azioni di un individuo (causa), influenzano il futuro dell'individuo stesso (effetto). Mettersi in fila indiana e ora d'aria si riferisce allo yoga, Gabbani dice "facciamo yoga per trovare un equilibrio tra mente e corpo, ma, se non siamo vestiti alla moda a lezione di yoga non ci andiamo".

Altra citazione è: "La scimmia nuda" citazione di Desmond Morris, che riferendosi alla specie umana, la considera la più evoluta versione della scimmia.

"La religione è l'oppio dei popoli", citazione di Karl Marx, che Gabbani traduce come droga dei nostri giorni, l'uso sporopositato dei social network.

Gabbani spiega il significato di "Occidentali's Karma" così: "l'occidentale che si rivolge alla cultura orientale lo fa sempre come un turista che va in un villaggio vacanze. La cultura orientale viene vista come una fuga dallo stress. E' la banalizzazione di qualcosa di profondo che c'è lì, però noi turisti di qualcosa loro, per noi diventa uno sport".

Non mi resta che concludere con un "Namastè-Alè".

Giuseppina

Parallelepipedo alla nutella e mascarpone innevato di amaretti

In occasione della mia festa di compleanno (Cristian) e della mia ammissione alla scuola V.C.O formazione di Vignale per panificatori e pasticceri (Miron) abbiamo creato un dolce a forma di un solido: il parallelepipedo. È stato divertente aiutarsi l'un l'altro e lavorare insieme. È stata una bella cosa e... anche buona!!!

Ecco come si prepara il dolce per voi lettori a casa...



INGREDIENTI:

250g di Mascarpone

3 cucchiaini abbondanti di Crema tipo Nutella

1 Confezione di Biscotti tipo Oro Saiwa

Latte al cacao a piacere per inzuppare

Granella di Amaretti

Come preparare il parallelepipedo dolce

In una ciotola versiamo il mascarpone, aggiungiamo 3 cucchiaini abbondanti di crema alla nocciola, e mescoliamo bene per formare la nostra crema.

Poi prendiamo una confezione di biscotti tipo Oro Saiwa, spalmiamo un biscotto da un lato e lo attacchiamo ad un altro. Formiamo così 10-12 coppie di biscotti alla crema. In una ciotola versiamo il latte al cacao.

Ora prendiamo un doppio biscotto alla crema lo immergiamo nel latte al cacao da tutti i lati, spalmiamo un po' di crema sopra e lo attacchiamo ad un altro doppio biscotto con la crema, anch'esso immerso nel latte.

Adesso abbiamo un bel biscottone quadruplo, ci spalmiamo sopra un po' di crema e lo poggiamo su un piatto in modo che la crema sia presente solo da un lato.



In pratica dobbiamo fare un trenino di biscotti... Procediamo così fino a quando li abbiamo usati tutti. Quando abbiamo attaccato anche l'ultimo, prendiamo una spatola e spalmiamo tutta la crema rimasta sopra il dolce che sarà un

bel parallelepipedo compatto.

Ripuliamo un po' i bordi se abbiamo sporcato il piatto, e ora il tocco finale, spolveriamo con la granella di amaretti sulla superficie. Ecco pronto il nostro parallelepipedo dolce!

Mettiamolo in freezer per un'ora e possiamo assaggiare, mi raccomando, tagliamo le fette in diagonale, in questo modo avremo delle fettine con le strisce di crema e di biscotto per un effetto decorativo!

Siccome non possiamo venire a preparare il dolce in tutte le case come Babbo Natale non vi resta che prepararlo da soli (da sole)!!!!

CRISTIAN CAKE

Ecco una variante un po' più piccola del parallelepipedo, frutto dell'idea di Cristian ma realizzata con l'aiuto di Miron!!!!

Cristian, Miron



La barzelletta

- Vuoi venire con me a fare un giro in 500?
- No, grazie. Proprio non mi va.
- E perchè mai?
- Saremmo troppi!!



Curiosità



In Colombia è stata promossa una singolare iniziativa da parte dell'istituto Caro y Cuervo, un ente pubblico che ha come obiettivo la ricerca e la tutela della lingua nazionale. Lanciando il progetto "La lingua si porta sulla pelle" ha proposto

correzioni gratuite di tatuaggi a tutti coloro che avevano addosso una scritta con indelebili errori grammaticali, dovuti ad una scarsa conoscenza dell'ortografia. Da qui l'idea di sensibilizzare l'opinione pubblica dandole uno strumento in più per far sì che la lingua, portata in bella mostra sul corpo, sia corretta.