

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 2 numero 4

Sede A.O.U. Maggiore della Carità
Padiglione G
c.so Mazzini 18 . 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA

La Redazione

Sommario

Nel chiuso della tua cameretta pag. 4

Per tutti gli altri giorni

Il mio cucciolo pag. 5

La tradizione del Panettone pag. 7

In viaggio: Messico pag. 8

Il cuore e la mente pag. 9

La resilienza pag. 10

Cora una volta il manicomio pag. 11

La redazione consiglia:

Un libro da leggere pag. 13

Una fiaba da raccontare pag. 14

Un detto popolare pag. 17

Un film da vedere pag. 18

Una poesia da sentire pag. 20

Una ricetta da provare pag. 21

Un disco da ascoltare pag. 22

L'angolo dell'arte . Artisti dilettanti pag. 25

La barzelletta pag. 26

Nel chiuso della tua cameretta

Una riflessione e al tempo stesso un augurio, al termine di questo anno, con le parole di Eugenio Torre.

Accade talvolta che, impercettibilmente, repentinamente quasi, movimenti inattesi, eppur nell'esistenza da sempre, si manifestino. In quelle occasioni, cresce rapidamente qualche cosa che potremmo definire stupore. Il cambiamento di scena è rapido: gli apparati percettivi, diversamente guidati, costruiscono l'altra realtà, quella sempre nota e negata ad un tempo, quella che in una sorta di sorprendente ambivalenza, sappiamo essere solo nostra e stupiamo che non sia nota e condivisa senza difficoltà dal resto del mondo.

E allora inizia la storia scritta nel tempo e una volta tanto in quella occasione riconosciuta. Un frammento significativo trova il luogo e il tempo che gli era stato attribuito.

Eugenio Torre

Grazie, Professore

dalla Conferenza tenuta al Centro Marcora, Torino, 26 marzo 1992

Per tutti gli altri giorni

Il mio cucciolo

Un anno fa, dopo circa 11 anni che era con noi, è morto il mio cagnolino e, siccome ne sentivamo molto la mancanza, io e la mia famiglia abbiamo deciso di adottarne uno. Guardando tra i vari annunci su internet dei numerosi canili, dopo infinite discussioni (i miei volevano spararsi per la mia insistenza), ci siamo recati in una pensione e qui, intenzionati a prendere un cucciolo, dovevamo sceglierne uno tra 8 fratellini incrocio setter.

Non vi dico il casino, oltre a pipì ovunque gli 8 scalmanati abbaiano, tiravano i lacci delle scarpe, piangevano, mordevano! Tra tutti ci ha colpito una femmina che rimaneva in disparte ed era più piccola di dimensione, Ombra, chiamata così per la sua timidezza.

Dopo una settimana per le varie vaccinazioni e incartamenti siamo andati a prendere il cane e la volontaria ci dice: *«Mi raccomando, è molto timida cercate di coccolarla in modo che prenda confidenza»*

Il viaggio è andato liscio come l'olio, il primo giorno nessun problema visto che per la maggior parte del tempo ha dormito.

Dal secondo incominciano i guai.

La piccola ovviamente non riesce a trattenere l'urina, noi speravamo (beata ingenuità) che con l'ausilio di traverse, il problema fosse di facile soluzione; purtroppo la cucciola fa di tutto dappertutto tranne che su questi panni; anzi, non contenta, ci gioca e li distrugge. Quindi fase 1: pipì, un completo fallimento.

Allora vista la situazione preso da buoni propositi mi prefiggo di portarla fuori ogni 2 ore, o almeno così avevo letto su alcuni articoli in internet, purtroppo la piccola Mia (questo il suo nome, ma era meglio chiamarla Tua con la speranza che fosse di qualcun altro, e adesso capirete) è terrorizzata da qualsiasi cosa, e non vuole proprio camminare! Io a tirare per invogliarla e lei a piangere come se la stessero scuoiando viva. Senza contare che nei pochi passi fatti ha praticamente cercato di mangiare un pezzo di catrame, una gomma da masticare e un mozzicone di sigaretta. Vabbé torniamo a casa. Fase 2: uscita, fallimento.

Appena tornati a casa incomincia a correre ed abbaiano come una ossessa e mi molla una pipì dietro l'altra in sala, io dico ma siamo appena usciti cacchio, ma siccome è piccola le spiego con la dovuta calma: *«non si fa»*. Purtroppo la stessa cosa è successa altri miliardi di volte e sembra che quando le parlo sul momento mi ascolti ma poi rifà sempre la stessa



cosa. Sinceramente certe volte penso che mi prenda anche un po' per i fondelli, in quanto una volta è riuscita ad arrampicarsi su un tappeto arrotolato e fare pipì (e poi non riesce a farla su un panno in terra ma daiõ)

Siccome è importante creare un buon rapporto cane-padrone, giochiamo molto insieme, o meglio ci proviamo visto che il suo gioco preferito è mordicchiare il più possibile qualunque cosa si trovi a tiro, compreso il sottoscritto, io cerco allora di ignorarla in quel momento, ma lei si attacca ai pantaloni stile piranha. Oppure decide di giocare con cose tipo fili del telefono, vestiti o foglie di piante che stacca allegramente e si diverte a portare in bocca. Una volta addirittura si è messa a tirare la tenda e così facendo ha fatto cadere una pianta alta fino al soffitto. Fase 3: gioco,

fallimento. Finalmente la sera si va a letto, ci vuole un po' di riposo, peccato che Mia non è d'accordo e verso le 11 si mette ad abbaiare e correre come fosse posseduta dal demonio, in quanto la s*****a durante la giornata ha già dormito ed è carica come una pila. Ho cercato anche di tenerla sveglia, ma niente quando ha sonno piomba a terra a peso morto e non la svegliano manco le cannonate. Fase 4: nanna, fallimento.

Adesso capisco perché si prende il cucciolo, non perché si può crescere insieme, ma perché se non avesse quella faccia da dolce batuffolo lo scaraventeresti giù dal balcone.

L'unica cosa positiva è il mangiare, appena vede qualcuno che prende la sua ciotola si siede a mo' di sfinge e aspetta, e allora mi viene da pensare che faccia solo finta di non capire i comandi, visto che quando si mangia capisce tutto mentre nelle altre circostanze sembra che mi risponda alzando il dito medio. Fase 5: pappa, vittoria.

E meno male che si chiamava Ombraõ Diciamo che come inizio non è dei migliori, se continua così finisco in psichiatriaõ

Alessandro

La tradizione del Panettone

Il Panettone è un tipico dolce Natalizio lombardo, ampiamente diffuso in tutta Italia. È ottenuto da un impasto lievitato a base di acqua, farina, burro, uova (tuorlo), al quale si aggiunge frutta candita, scorzette di arancio e cedro in parti uguali, e uvetta.

A Milano nel 1900 erano in molti tra pasticceri e fornai a produrre il panettone e



oggi, nonostante le grandi ditte industriali, ci sono ancora molti artigiani che lo producono basandosi sulla vecchia ricetta tradizionale.

Secondo la leggenda sono due le storie dell'origine del panettone:

1. Messer Ughetto degli Atellani, falconiere, abitava nella Contrada delle Grazie a Milano. Innamorato della bellissima figlia di un fornaio, Ailgisa, si fece assumere dal padre di lei come garzone e per incrementare le vendite, provò ad inventarsi un dolce con la miglior farina del mulino: impastò uova burro, miele e uva sultanina. Poi infornò. Fu un successo strabiliante, tutti vollero assaggiare il nuovo pane e qualche tempo dopo i due si sposarono e vissero felici e contenti.

2. Il cuoco al servizio di Ludovico il Moro fu incaricato di preparare un sontuoso pranzo di Natale a cui erano stati invitati molti nobili del circondario: il dolce fu dimenticato nel forno, quasi carbonizzato. Vista la disperazione del cuoco, Toni, un piccolo sguattero, propose una soluzione: «Con quanto è rimasto in dispensa, un po' di farina, burro, uova, della scorza di cedro e qualche uvetta, stamane ho cucinato questo dolce: se non avete altro, potete portarlo in tavola». Il cuoco si mise a spiare dietro ad una tenda la reazione degli ospiti. Tutti furono entusiasti e al duca chiesero il nome della prelibatezza, il cuoco rivelò il segreto: «L'è il pane de Toni». Da allora è il pane di Toni, ossia il panettone.



Giuseppina D.

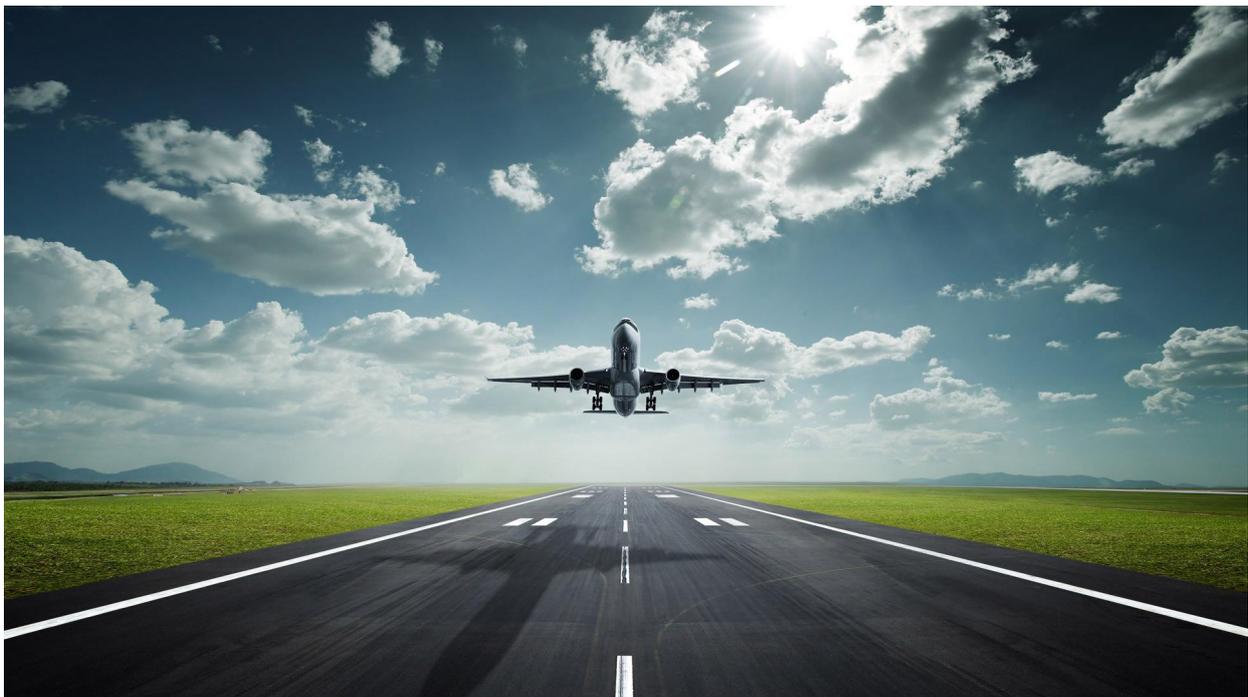
In viaggio: Messico

Vincere la paura di andare in aereo è stata un sfida con me stessa.

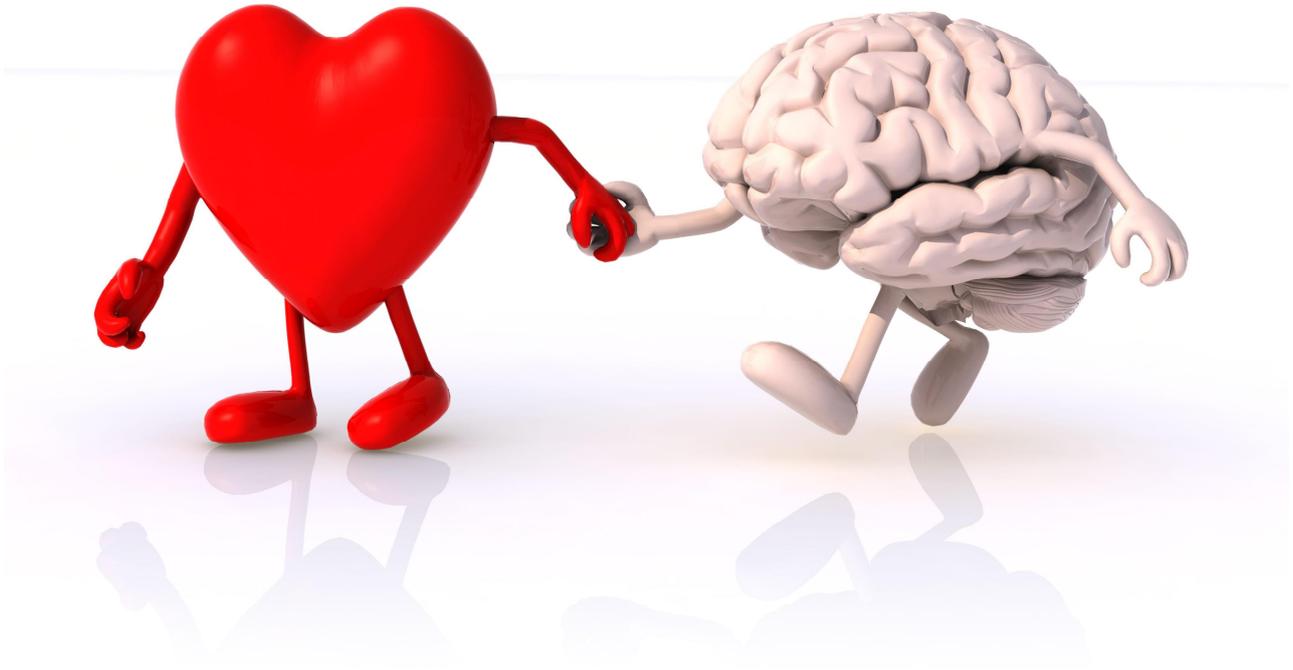
Avevo così tanta paura la prima volta che sono salita su un aereo, da stare malissimo, sia andata sia al ritorno. Mi sono detta: non salirò mai più su un aereo.

Poi, con il passare del tempo, mio marito ha cominciato a manifestare la volontà di fare un viaggio in posti lontani. Il viaggio in aereo che avevo fatto era soltanto di 45 minuti e a quel punto, riflettendo, ho pensato che la persona a cui volevo veramente bene, cioè mio marito, dovesse rinunciare a una cosa a cui teneva tanto. Da lì è partita la sfida con me stessa e dopo tanto pensare, un bel giorno ho capito che per me era solo un problema psicologico e che per amore potevo vincerlo. Tante cose per amore si possono vincere e così, un giorno dissi a mio marito che se ci teneva a fare un viaggio io sarei andata con lui. Inizialmente lui non mi ha creduto, ma dopo un po' che se ne parlava, finalmente è arrivato il momento di partire con destinazione Messico. Ovviamente ero un po' tesa, ma cercavo di stare il più calma possibile. Alla fine posso dire che è stata un'esperienza bellissima, e dentro di me ho preso consapevolezza che per amore si può fare qualsiasi cosa, basta volerlo. A volte i nostri pensieri ci fanno stare male ma a volte la forza della nostra mente ci fa stare bene, e anche se non è facile bisogna provarci.

Giuseppina G.



Il cuore e la mente



Abitavano tutti e due non molto distanti l'uno dall'altro, ma non si conoscevano pur essendo fratelli (!?) e in loro circolava lo stesso sangue però, uno viveva in un ghiacciaio e l'altro si trovava un po' più a sud.

Il fratello del nord, aveva un colore bianco argenteo e fosforescente..., non si curava minimamente del freddo, tutto l'altro! Si spostava tra quelle pareti anfrattuose e tra quei solchi, come se avesse avuto anche le ali di un'aquila reale.

L'altro fratello, abitava in una regione calda..., era però piuttosto asciutto e taciturno e mostrava indifferenza per lo spazio di cui avrebbe potuto usufruire; aveva sì, un colore rosso per natura, ma di una tonalità (se così si può dire) senza tono e per di più si difendeva da quella temperatura spalmandosi un unguento bianco e refrigerante per respingere i raggi del sole, evitando così le scottature.

Il tempo passa e, forse, a causa di continui bradisismi, o di cose che l'altro le due regioni si avvicinano.

i fratelli si incontrano (!?)...

quello del nord stranamente si incammina con passo lento e timoroso più che timoroso!... verso l'altro fratello che invece, avanza a grandi passi.

Giunti ad un palmo di naso, dopo essersi guardati in cagnesco e senza pronunziar parola giù botte, botte di santa ragione!...

Chi interviene nel soccorso è una figura senza volto, con la voce che a volte sembrava arrivasse da lontano, altre che stesse dentro di uno dei due:

era, forse, il buon samaritano!?...il caso?...chi non sqimpiccia degli affari suoi?...o chi altri?...

Il tempo inesorabilmente continua a scorrere come un fiume
Dal giorno in cui i due fratelli fecero la loro presentazione le temperature delle regioni in cui vivono sono cambiate e diventate variabili.

I due, spesso sono in tumulto, a volte fingono di ignorarsi altre sembrano essere in quasi perfetta simbiosi, l'uno a volte ride di se stesso l'altro piange

Stanno facendo il loro percorso di conoscenza!...

Sembra un percorso di guerra!...intervallato da armistizi

I tumulti ricominciano!...Si spera che non ci siano né vinti né vincitori (ma, non certo come nella vittoria di Pirro!...)

La speranza è in un conciliatore:

forse quella stessa figura senza volto?

o magari in un artista capace,..che accordi, ad esempio, il blu col rosso e che riesca a tendere le corde del violino unendo il suo suono col rullo del tamburo . insomma, un armonista!...

Se questo adesso è il desiderio sembra quasi impossibile!...

I fratelli, l'uno per un motivo l'altro per un'altra causa sono stanchi!

Riusciranno a prendersi per mano ed insieme continuare il percorso di questa vita!?...

Anna, 5 aprile 1998

La resilienza

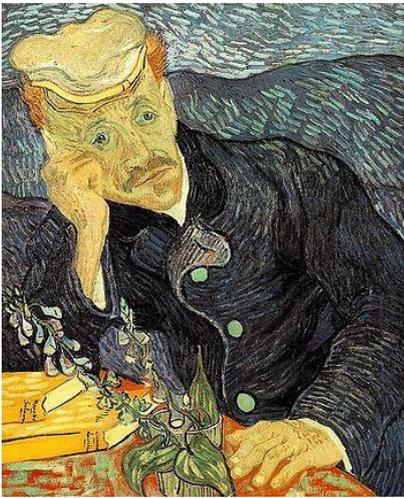
In psicologia il concetto di RESILIENZA si applica alle persone capaci di condurre una vita serena nonostante i colpi del destino o un'infanzia difficile.

Gli individui dotati di resilienza non crollano dinanzi a una crisi ma ne escono internamente arricchiti.

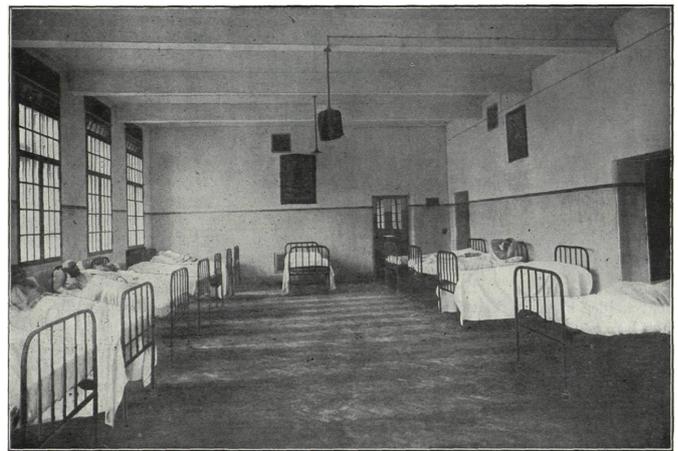
Sono ottimisti e realisti, si assumono le proprie responsabilità, confidano nelle loro capacità e sanno cercare appoggio quando serve.

Giuseppina G.

C'Era una volta il manicomio...



In passato il manicomio era un Istituto destinato al ricovero e alla segregazione dei malati di mente. Per lungo tempo rimase un luogo di internamento coatto anziché un centro di terapia e di riabilitazione attiva.



Nel manicomio venivano usati come terapia l'elettroshock, la doccia fredda, la camicia di forza e le catene ai piedi.

Inoltre il rapporto umano tra pazienti ed operatori sanitari era inesistente.



Per fortuna oggi il manicomio non esiste più e al suo posto ci sono i reparti di Psichiatria. In particolar modo quello di Novara che io conosco personalmente, dove i pazienti vengono accolti in camerette da due posti letto, munite di docce e bagno personale. Il personale sanitario si rivolge al malato dandogli del lei, ogni paziente viene seguito da un singolo medico che gli prescrive una terapia individuale sia durante il ricovero che nel post ricovero.

Vi sono varie attività per i pazienti quali: terapie di gruppo, cinema, musica e giornale e le feste di reparto. Menomale che il manicomio non esiste più.

Evviva il reparto di Psichiatria di Novara!

Elia



31 ottobre 2014, Festa di Reparto

Un libro da leggere (a cura di Giuseppina D.)

CENTO GIORNI DI FELICITÀ

Fausto Brizzi

Einaudi Stile Libero Big

Il protagonista di questo libro è Lucio Battistini, insegnante in una palestra di sua proprietà e allenatore di una squadra di pallanuoto. Le sue giornate fino a quel momento sembravano fotocopie sbiadite: usciva di casa alle otto meno un quarto, portava la moglie Paola al lavoro e i figli a scuola, poi passava dalla pasticceria del suocero per gustarsi una ciambella frita con zucchero, di cui era appassionato, prima di andare in palestra.

Fino a quando, l'amico Frizzi, così soprannominato da lui, bussa alla sua porta.

A Lucio viene diagnosticato un tumore al fegato ormai inguaribile, gli rimangono cento giorni da vivere; sa il giorno esatto della sua morte perché è proprio lui a deciderlo, programmando un suicidio assistito in Svizzera.

Gli mancano cento giorni da vivere e decide di passarli con la moglie, con la quale è in crisi a causa di un tradimento, coi propri figli e gli amici più cari, sperando di lasciare loro un buon ricordo di se stesso, proponendosi di passare questi ultimi giorni in felicità. Come? Per prima cosa riconquistare la moglie, passare più tempo con i figli, Lorenzo e Eva, e i suoi più cari amici Umberto e Corrado, i tre moschettieri.

Lucio è convinto che tutte le scoperte siano riconducibili a Leonardo da Vinci, il quale viene nominato molto spesso nel libro; persino la sua amatissima ciambella, secondo lui, è attribuita a da Vinci. Altro punto è quello di portare la sua squadra di pallanuoto ai play off.

Lucio scrive la lista dei regali futuri per i due suoi figli con i quali passa più tempo, programma la sua ultima gita con i tre moschettieri, gli amici di sempre, ma cosa più importante, un viaggio con la sua famiglia, destinazione: i luoghi più belli d'Italia.

Il primo punto della sua lista è quello di riconquistare la moglie alla quale, grazie all'aiuto delle persone a lui più care, fa una sorpresa portandola per la seconda volta all'altare.

Questo libro è carico di tanti sentimenti: si passa dal dolore, all'amore, alle piccole gioie e a volte anche a un pizzico di ironia.

FAUSTO BRIZZI
CENTO GIORNI
DI FELICITÀ



Una fiaba da raccontare (a cura di Anna)

La piccola fiammiferaia

• Fu pubblicata per la prima volta nel 1848, SCRITTA DA HANS CHRISTIAN ANDERSEN; narra la storia di una povera bambina che, nell'ultimo giorno dell'anno, col capo e i piedi nudi camminava per strada. Quando uscì aveva ai piedi le pantofole della sua mamma che ben presto perse per aver attraversato una strada di corsa. La bambina camminava con i piedi lividi dal freddo. Nel suo vecchio grembiule aveva un gran numero di fiammiferi che non era riuscita a vendere a nessuno poiché le strade erano deserte. La piccola aveva molta fame e molto freddo. Stanca di camminare si sedette tra due case e non osava tornare a casa senza un soldo, poiché il padre la avrebbe picchiata. Per scaldarsi le dita, prese un fiammifero dalla scatola e CRAC! Lo strofinò contro il muro. Si

accese una luce bizzarra, alla bambina sembrò di vedere una stufa di rame luccicante nella quale bruciavano alcuni ceppi. Avvicinò i suoi piedini al fuoco ma la fiamma si spense e la stufa scomparve. A quel punto pensò di accendere un secondo fiammifero: questa volta la luce fu così intensa che poté immaginare nella casa vicina una tavola ricoperta da una bianca tovaglia sulla quale



erano sistemati piatti deliziosi, decorati graziosamente: un'oca arrosto le strizzò l'occhio e si diresse verso di lei. La bambina le tese le mani ma la visione scomparve quando si spense il fiammifero. Giunse così la notte. Ancora uno!+disse la bambina. CRAC! Appena il fiammifero si accese, si immaginò di essere vicina ad un albero di Natale che era ancora più bello di quello che aveva visto l'anno prima in un negozio. Mille candeline brillavano sui suoi rami, illuminando giocattoli meravigliosi. Tentò di afferrarli, ma il fiammifero si spense e le fiammelle sembravano salire in cielo ma in realtà erano le stelle di cui una cadde tracciando una lunga scia nella notte. La bambina, in quel momento, pensò alla sua

mamma morta che spesso le diceva che quando cadde una stella, c'è un'anima che sale in cielo. La bambina prese un altro fiammifero e lo strofinò sul muro: nella luce le sembrò di vedere la nonna con un lungo grembiule sulla gonna e uno scialle sulle spalle. Le sorrise con dolcezza.

«Nonna!» gridò la bambina tenendole le braccia, «portami con te! So che quando il fiammifero si spegnerà anche tu sparirai come la stufa di rame, la pecca arrostita e l'albero di Natale». La bambina, allora, accese rapidamente i fiammiferi di un'altra scatola, uno dopo l'altro, perché voleva continuare a vedere la nonna.

I fiammiferi fecero una luce più intensa di quella del giorno: «Vieni!» disse la mamma che prese la bambina tra le braccia e volarono via insieme arrivando velocemente in Paradiso; là dove non fa freddo e non si soffre la fame!»

Al mattino del primo giorno del nuovo anno, i primi passanti videro il corpicino di quella bimba. Pensarono che la piccola avesse voluto scaldarsi con la debole fiamma dei fiammiferi le cui scatole giacevano a terra. Non potevano sapere che la nonna era venuta a cercarla per portarla in cielo con lei. Nessuno di loro era degno di conoscere un simile segreto.

Peccato! Una fiaba che finisce male, ma non ci si poteva aspettare altro dal malinconico scrittore danese Andersen. Certo, se le prime righe di questa fiaba fossero state scritte dai fratelli Grimm avremmo immaginato un finale più bello.

Tra le fiabe e le filastrocche, le feste natalizie sono un periodo di una nascita che porta la rinascita in chi festeggia; è la festa attesa dai bambini. Meno attesa è da chi nel Natale sente una certa tristezza: persone sole e malinconiche, artisti e filosofi, che non hanno una visione positiva e solare dei temi natalizi, anzi!

Esiste l'altro, lo strano, il diverso anche nel contesto natalizio: mentre la piccola fiammiferai è fuori al freddo, sembra che il mondo circostante sia al caldo di una stufa che lei riesce solo ad immaginare come in un miraggio, alla luce di un fiammifero.

Nel mondo di Andersen, non c'è solidarietà nemmeno per Natale, il povero e l'emarginato rimangono tali fino alla fine, fino all'ultimo giorno dell'anno, quando è ambientato l'ultimo giorno di vita della piccola fiammiferai. Dal giorno dopo, la piccola fiammiferai non soffrirà più. L'uomo debole non si salva, lo salva solo la morte. La luce dell'ultimo fiammifero si confonde con la luce di Dio, della nonna morta che la chiama a sé. Andersen

non ci descrive la commozione dei passanti perché non c'è, quindi non provano compassione.

Andersen non si sforza di salvare o perdonare un altro essere umano emarginandolo, Andersen scrive e non dimentica la sua giovinezza da emarginato e povero, affamato come la piccola fiammiferai.

Certo, spiegare ai bimbi il tema della morte non è facile, ricordo che quando lessi questa fiaba dal sussidiario delle elementari ne rimasi colpita e affascinata a tempo stesso: già a quei tempi venivo rapita da fiabe e canzoni tristi.

Oggi, se dovessi spiegare la morale di questa fiaba ai bambini, la spiegherei con parole semplici e dolci, senza dire bugie. La cosa migliore penso sia spiegare che ci sono eventi nella vita che non possiamo evitare, così come può capitare di non avere una casa calda dove mangiare e dormire. Per questo bisogna apprezzare tutto quello che abbiamo.

Un detto popolare (a cura di Anna)

Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi

In questo proverbio, sono racchiuse le due festività italiane più importanti e anche la filosofia con si vivono. Il modo di dire "Natale con i tuoi e Pasqua con chi vuoi" ha origini antiche. Il Natale è un inno alla vita. Questo proverbio si riferisce ad una realtà sociale, quella dei nostri nonni che si fondava sul concetto di famiglia. La famiglia veniva considerata un gruppo religioso, quasi sacro, indivisibile soprattutto nei giorni di festa religiosa. Il problema era che le giovani coppie che avrebbero voluto trascorrere il Natale a casa dei genitori di uno o dell'altro dovevano rinunciare a questa loro idea e dividersi per festeggiare con la propria famiglia. Un'eventuale assenza, infatti, sarebbe stata considerata come una grave mancanza di rispetto verso i propri genitori. La questione si riproponeva in occasione delle due feste principali: il Natale e la Pasqua. Si pensò, quindi, di arrivare ad un compromesso sociale che stabiliva la supremazia gerarchica della festività natalizia... Da qui il modo di dire "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi" che oggi viene, però, utilizzato spesso in maniera ironica e non sempre coerente con il suo significato. Nel mio caso, e credo anche per molti altri, quando vivevo ancora in famiglia questo detto fu modificato in: "Natale con i tuoi e Pasqua pure!"

Buon Natale a tutti



Un film da vedere (a cura di Alessandro)

A Christmas Carol

A Christmas Carol è un film del 2009 targato Walt Disney Pictures, il quale è l'adattamento del racconto Il canto di Natale di Dickens.

Il film è stato costruito grazie alla Performance Capture, una tecnologia che permette di riprendere gli attori con cineprese computerizzate a 360° e trasformarli in personaggi di animazione.

Siamo nella Londra di metà 800, durante la vigilia di Natale, Ebenezer Scrooge è un vecchio signore scorbuto, proprietario di un negozio di cambio. Per lui il Natale e il clima della festa non significano nulla, infatti caccia via delle persone in cerca di donazioni per i più poveri, brontola di dover pagare il suo collaboratore Bob per una giornata di ferie e non accetta in nessun modo i ripetuti inviti del nipote Fred, che nonostante il suo atteggiamento vorrebbe che il vecchio zio passasse il Natale con la sua famiglia.



Mentre Scrooge si accinge a cenare nella sua tetra casa vuota, fa la sua apparizione il fantasma del suo collega Jacob Marley morto 7 anni prima, che lo avverte che se non cambierà atteggiamento, una volta passato a miglior vita, sarà costretto come lui a trascinare dei pesi e a vagare per l'eternità. Inoltre lo spettro lo avverte che durante la notte riceverà la visita di tre fantasmi.

Incredulo Scrooge va a letto, ma quasi subito compare il fantasma del Natale passato, il quale ha le sembianze di una candela. Questi gli mostra il Natale di quando lui era giovane, mentre i suoi compagni festeggiavano con le proprie famiglie lui rimaneva da solo.

Il fantasma del Natale Presente invece mostra allanziano come le persone intorno a lui onorano la festa, infatti il nipote ha organizzato un grande banchetto, mentre il suo

collaboratore, nonostante la misera paga, festeggia con la sua numerosa famiglia cercando di far passare una serata gioiosa al suo figlioletto Timmy molto malato.

Infine il fantasma del Natale Futuro rappresentato come la morte, mostra a Ebenezer, il funerale di un vecchio, a cui nessuno ha partecipato e di cui nessuno sente la mancanza. Probabilmente il suo, è il triste Natale del suo collaboratore che purtroppo ha perso il suo figlioletto.

Ad un certo punto Scrooge si sveglia nella sua stanza e capisce che tutto è stato una sorta di sogno, e invaso da una strana allegria incomincia ad apprezzare il Natale, iniziando a fare tutte quelle cose che prima lo disgustavano come aiutare i più bisognosi e godere della compagnia delle persone.

Personalmente il film è carino, anche se io sono della vecchia generazione, cresciuta a Biancaneve e i sette nani o Cenerentola e mal digerisco l'opera computerizzata dell'animazione. Per quanto riguarda il messaggio del film, nonostante si sia abusato della storia in svariate occasioni, rimane molto attuale, e se mi è concessa una citazione dal sito www.mymovies.it dalla recensione del film di Giancarlo Zappoli: «Gli Scrooge non mancano nel mondo odierno (anche se magari vanno in palestra e sono eternamente abbronzati) e avrebbero anch'essi bisogno di uno sguardo retrospettivo unito a uno verso il futuro destinati a far loro percepire la fragilità dell'esistenza umana». Non c'è bisogno da aggiungere altro secondo me.

Film di Robert Zemeckis

Attori: Jim Carrey, Gary Oldman, Colin Firth, Bob Hoskins, Robin Wright

USA 2009: Fantastico

Durata: 90 minuti

Una poesia da sentire

SOLDATI GUERRIERI- 17/12/2014

Soldati, guerrieri
Giorno per giorno
Si sta a galla in un mondo
Che va a fondo
Abbiamo molte distrazioni
Con molti deficit di attenzione
Stanno parlando dei soliti interessi
Retti dai soliti quattro fessi.
Pare che ci sia un po' di corruzione
E nemmeno il minimo segno di redenzione.
Lavori precari
Dove sgobbi per avere magri salari.
L'unico bene, la dignità
Che di questo passo non si sa dove finirà.
Sinceramente sono un bel po' stufo
Mi stanno venendo degli occhi da gufo
Per lo stupore
Di questa gente senza pudore.

Rosario

Una ricetta da provare (a cura di Tina)

Il Polpettone



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

spinaci ½ Kg

feta 100 g

formaggio grana grattugiato 80 g

fesa di vitello tritata 300 g

lonza tritata 300 g

patata lessa 1

aglio 1

uova 2

vino bianco 100 ml

pane grattugiato

olio di oliva 40 ml

sale fino / pepe

Lavate gli spinaci, metteteli in una padella antiaderente e cuoceteli per 10 minuti. Scolateli, strizzateli e metteteli in una ciotola, unite la feta sbriciolata, 30 g di grana e sale.

Sbucciate e schiacciate la patata, poi sbucciate e tritate aglio.

Mescolate carne, patata, aglio, il grana rimasto, le uova, sale e pepe.

Stendete il composto su carta da forno, formando un rettangolo, mettete gli spinaci al centro per lungo, arrotolate la carne, racchiudendo il ripieno.

Passate il polpettone nel pane grattugiato, disponetelo in una teglia con l'olio, rosolatelo con il vino, girandolo, e infornate per 35 min a 180°.

Equa ricetta facile, buon appetito!

Un disco da ascoltare (a cura di Alessandro, Claudia, Eleonora, Elisa e Maria)

La tradizione dei canti di Natale

Il Natale quando arriva, arriva! E insieme al presepe e al panettone arrivano puntuali ogni anno anche i canti natalizi. Melodie e brani pressochè dimenticati nella restante parte dell'anno, che cominciano a farci compagnia all'avvicinarsi della festività.



Come ogni tradizione che si rispetti, anche quella dei canti di Natale affonda le sue radici nell'antichità: l'uomo intimorito dall'incendere dell'inverno, cercava di ingraziarsi le divinità, per sopravvivere al lungo periodo di freddo e gelo. Questa usanza, nata sotto il segno del paganesimo, divenne in seguito cristiana con la istituzione stessa del Natale; più precisamente

nel 129 d.c, quando venne proposto il canto *"Veni in mundo"* durante la messa del 25 Dicembre a Roma. Numerosi furono da allora i compositori che scrissero canti di Natale, prevalentemente in latino, creando disagio nella popolazione meno colta. Fu San Francesco d'Assisi a volere Presepi Viventi dove gli attori raccontavano la natività attraverso canti, per lo più in lingua volgare.

Nel corso della storia i canti di Natale attraversarono periodi di varia popolarità, raggiungendo l'apice nell'Inghilterra dell'epoca Vittoriana. In seguito piccoli cori aiutarono la fama di questa tradizione, intonando le tante canzoni natalizie, per le strade delle città più importanti d'Europa.

Ma quali sono le canzoni che conoscono tutti, che si imparano fin da bambini? Tra quelle incentrate sul tema religioso del Natale, la nascita di Gesù Cristo, c'è *"Tu scendi dalle stelle"* composta nel 1754; *"Adeste Fideles"*, trascritta da un tema



popolare irlandese, e il canto austriaco *"Stille Nacht"*, tradotto in circa 140 lingue. La versione italiana di quest'ultima, dal titolo "Astro del ciel", non è una traduzione del testo

tedesco bensì un testo originale, divenuto popolare a livello internazionale. Altri brani famosi non incentrati sul tema religioso, annoverano 'ingle Bells', scritta originariamente da James Pierpont nel 1857, 'Happy Xmas (War Is Over)', composta da John Lennon e Yoko Ono nel 1971 e 'Last Christmas', degli Wham, del 1984.

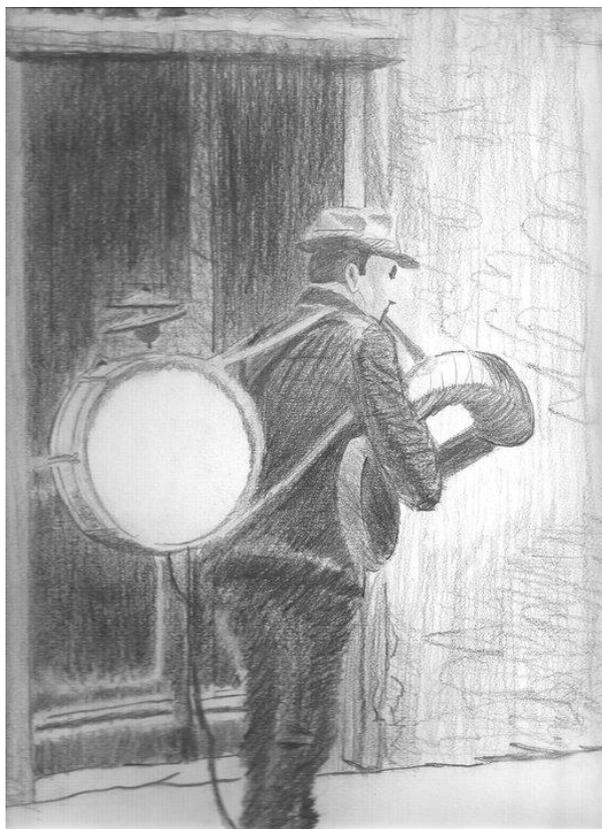
Il Natale è ormai vicino e ci coinvolge grazie alla sua atmosfera gioiosa fatta di luci, colori e anche di musica. I canti di Natale, in quanto canti corali, offrono l'occasione di esprimere sentimenti personali e sociali, unendo persone religiose e non.

Pensiamo che tutti voi abbiate una canzone natalizia preferita, che è entrata nel vostro cuoricino quando eravate bambini, o quando siete diventati più grandicelli e che appena sentite risuonare alla radio o in un vecchio grammofono, fa sembrare la realtà circostante meno buia. Quanti ricordi affiorano pensando a questa canzone?

Ero una bambina, con la frangetta e improbabili fasce nei capelli quando mi accingevo a cantare, durante la vigilia di Natale, questa canzone, tremante e colma di gioia, assieme ad un gruppetto di sdentati come me. Ricordo l'attesa, lo sguardo severo del maestro del coro, quello ricolmo di orgoglio e amore dei miei genitori e di mia nonna tra il pubblico, l'emozione e i sorrisi dei miei compagni, desiderosi, come me, di tornare a casa e aspettare trepidanti il giorno del Natale, per stare insieme a coloro ai quali volevano bene e perché no, scartare i regali!!



L'angolo dell'arte – Artisti “dilettanti”
(a cura di Rosario)



La barzelletta

A quale velocità va il cammello dei re magi? A tutta mirra!

Un cane guardando un albero di Natale acceso:
%finalmente hanno messo la luce in bagno+.

Ho messo la calza e la befana non mi ha portato niente.
Forse era meglio metterne una pulita.



Il N. 4 anno 2 esce in coincidenza con la Festa di Natale (23/12/2014)

Il N. 4 anno 2 esce in occasione della Festa di Natale (23/12/2014)