Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 5 numero 1

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

Nel solco degli insegnamenti di Eugenio Torre (Nunzia)……..…….4

Lotta per la libertà 1ª puntata (Rosario)……..……6

Il circo, come lo vorremmo (Giuseppina)……...9

Il Carnevale Brasiliano (Maira)……...10

La Festa del papà (Giuseppina)…….12

La redazione consiglia

Un detto popolare ……13

Un film da vedere……..……..…16

Una poesia da ascoltare……..…18

Un libro da leggere ……..……..…19

Un disco da ascoltare……..21

Una ricetta da provare…….……23

Vecchi e nuovi ricordi…..……..……..25

Una fiaba da raccontare ……26

L'angolo dell'arte……..28

La barzelletta……....29

Nel solco degli insegnamenti di Eugenio Torre[1]

Novara, 20 gennaio 2017
Convegno "Invecchiare bene, a Novara"
Relazione del Prof. Eugenio Torre
Senex e Puer

Con la Sua relazione Eugenio Torre ci ha portato a riflettere sulla vecchiaia, come fase dell'esistenza con cui dobbiamo fare i conti e che *non ci aspettiamo tanto.* A tal proposito ha ricordato che Tolstoj affermava: "la vecchiaia è la più inattesa fra le cose che possono capitare ad un uomo".

Il tema dell'incontro, non per solo addetti ai lavori ma aperto a tutta la popolazione, è apparso da subito ricco di stimoli. Eugenio Torre ha iniziato la relazione precisando che *per capire come si fa ad invecchiare bene, bisogna partire da lontano*.

Ha anche ricordato ciò che Jung afferma: "le fasi dell'esistenza umana che l'uomo attraversa … lo obbligano a fare allo stesso tempo esperienza della vita del mondo e della vita propria… ".

Ed ha proseguito, il Professore, sottolineando che *è fondamentale quella che si può definire la «metà della vita», cioè il passaggio tra «vita biologica» e «vita culturale»: l'uomo nella prima metà dell'esistenza è orientato prevalentemente in senso biologico... nella seconda metà dell'esistenza è*

1. *Presidente Associazione Culturale REI-Esistenza e Individuazione*

prevalentemente orientato verso la cultura e le pulsioni possono essere assoggettate agli interessi culturali... anche se non si può essere così schematici.

Eugenio Torre ha poi citato le parole che Olievenstein utilizza ne "La scoperta della vecchiaia": "Vorrei analizzare questo slivellamento, questo passaggio attraverso una fenomenologia dei sentimenti, delle sensazioni, delle emozioni, per tentare di circoscrivere ciò che vuol dire invecchiare... ciò che ci interessa non è la vecchiaia ma la sua nascita, con i segni impercettibili o isolati, e quello sguardo, dapprima stupito, che rivolgiamo a noi stessi...".

E ha continuato: *ci sono poche cose al mondo che hanno una dimensione così soggettiva come l'invecchiamento… che riguarda sia chi sta invecchiando, ma soprattutto chi gli sta intorno… cambiano i rapporti della nostra esistenza col mondo… Gli interrogativi sull'invecchiamento sono interrogativi sulla finitudine dell'uomo e anche sulla libertà…*

Il tema della vecchiaia inevitabilmente va ricondotto a quello del tempo e della cronicità che, come ancora ha ricordato il Professore Torre riportando una sua riflessione risalente ad un lavoro che scrisse nel 1989 (La cronicità del terapeuta), *mortifica il fare e la fuga banalizza l'esistere, perché si fugge a se stessi, al silenzio della propria intimità… l'assenza di senso, la richiesta di senso ci obbligheranno a fermarci. Da un lato una inutile e impossibile fuga, dall'altro Chronos…*

Allora sorge spontanea la domanda: come si può invecchiare bene?

Torre risponde che *per "invecchiare bene" da oggetto in balia* l'uomo deve divenire *soggetto passivo .....* e che *per "invecchiare bene" è vitale sanare l'antitesi negativa fra puer e senex, trasformandola in coniunctio positiva,* come insegna Jung.

Ancora un grazie al Professore Eugenio Torre che anche in questa occasione ci ha dato una lezione di vita.

Ma un grazie, inoltre, vorrei esprimere da queste pagine al fedele Ugo, che ora non c'è più: anche lui ha insegnato molte cose che rimangono ...

Nunzia

Lotta per la libertà

Prima puntata

Ero alla ricerca di qualcosa, di una traccia che avevo fiutato. Ce l'avevo lì, sotto il naso; l'odore era sempre più forte e gironzolavo per il giardino in preda ad una smania che ben conoscevo. Arrivai ad un punto in cui l'odore divenne più intenso, era lì: ne ero sicuro. Cominciai a scavare febbrilmente finchè dal terreno non emerse qualcosa.

Era un osso, bello sporco, il mio tesoro che custodivo gelosamente. A volte lo nascondevo così bene che non lo trovavo più, ma adesso era lì ed era tutto per me. Cominciai a sgranocchiarlo avidamente finché non venni interrotto da un fischio secco, intenso che mi richiamava a lui.

Il padrone era buono con me. Mi dava molti premi se facevo come mi diceva, o come pensavo che mi dicesse. Tentava di farsi capire a gesti o con strani versi. Io a volte intuivo cosa volesse ma altre non ci arrivavo proprio. Giravamo spesso per i boschi, mi piaceva stare in mezzo al verde. Così tanti odori, suoni, sentivo una strana sensazione, come se sapessi già cosa dovevo fare. Senza bisogno del padrone che mi mandava i suoi messaggi più o meno incomprensibili. Dovevo seguire tracce per trovare animali e mangiarli. Il padrone voleva che cercassi altro in realtà, mi premiava specialmente quando gli trovavo quelle deliziose masse scure che prima mi faceva annusare.

Erano molto buone, ma se non le mangiavo in fretta me le strappava sempre di bocca e le metteva in una saccoccia. Perciò mi toccava cercarne altre. Mi divertivo in fondo, e il padrone era contento di me quando facevamo quei lunghi giri nel bosco. Gli trovavo tante cose, e molte carezze e bocconcini mi spingevano a fare di più.

Non lo avrei mai abbandonato. Eravamo dei veri compagni ed ero ben accetto anche nel branco dei suoi simili: una femmina e due cuccioli, che mi

ricoprivano di attenzioni. Non ne ho visti molti come loro in giro e, quando succede sono sempre guardingo. Erano esseri piuttosto semplici, vivevano in mezzo al verde in una piccola cuccia di pietra con delle aperture per passare. Erano molto ingegnosi, usavano molti utensili per fare tante cose. Io sulle mie quattro zampe sapevo solo correre annusare e abbaiare, ma loro con le zampe anteriori facevano un sacco di cose con poca fatica. Non capivo come potessero stare su due zampe, ma per loro sembrava comodo. Per me era una cosa impossibile.

Un giorno girovagando per i boschi mi allontanai un po' dal padrone e presi ad inoltrarmi nella fitta vegetazione, finchè non arrivai su una piccola altura che dava su uno spiazzo. Lì vidi degli esseri molto simili a me, ma avevano un'aria diversa. Molto più snella e, come dire, strana. Apparentemente eravamo molto simili ma sentivo che non appartenevamo alla stessa natura. Uscii allo scoperto, li fissai e loro si rizzarono subito sulle zampe, camminando nervosamente. Uno di loro venne avanti e scoprì i denti, poi subito prese le distanze e con gli altri membri del gruppo si dileguarono nel verde. Rimasi molto incuriosito da quell'incontro. Cosa c'era di diverso tra noi? Non riuscii a capirlo. Ma l'esperienza mi aveva elettrizzato. Dopo un lungo avanzare trovai la traccia del mio padrone, che vedendomi mi venne incontro con un'aria arrabbiata e preoccupata. Mi diede delle pesanti carezze e riprendemmo il cammino. La sera stava arrivando e il giorno successivo saremmo dovuti uscire di nuovo. Quell'incontro mi colpì e per molto tempo sognai quelle strane creature, come me a quattro zampe ma così diverse, di una diversità che non saprei definire. Le avrei ricercate perchè mi attiravano profondamente.

Rosario

Dipinto a mano da Rosario

Il circo, come lo vorremmo

Il circo è sempre stato luogo di divertimento e spettacolo per grandi e piccini, chi non è andato almeno una volta per vedere i grandissimi elefanti o il salto delle tigri e dei leoni nel cerchio di fuoco? Forse ci siamo accorti un po' tardi che quegli stessi animali che guardavamo con attrazione, soffrono. E, un po' perché tenuti in gabbia, un po' perché animali esotici lontani dal loro habitat naturale. C'è un costante declino del circo in parte per la poca affluenza e in parte per l'aumento delle manifestazioni e delle petizioni da parte delle associazioni animaliste. Appunto per l'uso degli animali in questi spettacoli. Tutto il mondo sta prendendo seri provvedimenti per l'eliminazione degli animali in questi spettacoli, molti paesi europei si sono già attivati per fare circhi senza animali. Anche in Italia la tematica è crescente, nell'aprile 2016, ben 56 associazioni animaliste, si sono unite in una lettera per chiedere una progressiva riduzione dei contributi sfondo unico per lo spettacolo viaggiante con animali e che sia attuato il completo azzeramento dei contributi ai circhi con animali entro il 2018. Di certo è un argomento che divide, ma forse è molto più bello vedere questi animali liberi nel loro ambiente piuttosto che in gabbia. Ho visto un film che consiglio di vedere, si intitola: “Due fratelli” di

Jean-Jacques Annaud, parla della storia di due tigrotti che, dopo essere rimasti orfani, vengono divisi e uno di questi viene affidato proprio ad un circo. Un film piacevole da guardare in famiglia.

Giuseppina

Il Carnevale Brasiliano

Il Carnevale si celebra 40 giorni prima di Pasqua e festeggia l'inizio della Quaresima. Rappresenta un "addio" ai piaceri della carne in vista dei prossimi 40 giorni. Il Carnevale in Brasile presenta alcune variazioni con la controparte europea e si differenzia nel territorio brasiliano: a Rio de Janeiro abbiamo quello più famoso, con le sfillate di scuole di Samba, a Bahia sfilano i "Trios Eletricos" (strutture particolari montate su camions) e a Pernambuco e Minas Gerais il Carnevale di strada è il più popolare.

Il Carnevale di Rio è considerato uno dei più famosi in Brasile e in tutto il mondo per via della magnificenza e della ricchezza dei festeggiamenti. Prima del riconoscimento ufficiale da parte del governo della festa del carnevale come una "espressione di cultura", i brasiliani erano soliti scatenare sommosse in occasione della festa. Rio de Janeiro è stato il primo e il più famoso dei Carnevali brasiliani. Le sue origini risalgono agli anni trenta del XIX secolo, quando la borghesia cittadina importò dall'Europa la moda di tenere balli e feste mascherate, molto in voga a Parigi. Sul finire del XIX secolo nella città vennero costituite le prime *cordões* ("corde" in Portoghese), gruppi di gente che sfilava per le strade suonando e ballando. Dalle *cordões* derivarono in seguito i moderni *blocos* ("quartieri"), gruppi di persone legati ad un particolare quartiere della città che sfilano con tamburi e ballerine, vestiti con costumi e magliette a tema per festeggiare il carnevale. I *blocos* oggi sono parte integrante della festa a Rio: vi sono più di 100 gruppi con usi e tradizioni diversi, e ogni anno il numero cresce. Alcuni sono numerosi, altri più piccoli; alcuni sfilano per le strade in formazione, altri stanno nello stesso posto. I *blocos* compongono loro stessi la musica che suonano in continuazione durante i festeggiamenti, basandosi su classici della samba o su vecchie musiche da carnevale chiamate "Marchinhas de Carnaval".

Il Carnevale di Rio de Janeiro è noto nel mondo soprattutto per le sfarzose parate organizzate dalle principali scuole di samba della città. Le parate si tengono nel Sambodromo (struttura specifica per le sfilate), e sono una delle principali attrattive turistiche del Brasile.

Le Scuole di Samba sono grandi e ricche organizzazioni che lavorano tutto l'anno in preparazione del Carnevale. Le parate durano quattro notti, e fanno parte di una competizione ufficiale suddivisa in sette divisioni, alla fine delle quali una scuola verrà dichiarata vincitrice dell'anno.

Ogni anno la tradizione si ripete e migliaia di persone sono coinvolte nella organizzazione e nella festa del Carnevale.

Maìra

La festa del Papà

La festa del papà come la intendiamo oggi, nasce nei primi del 1900, complementare alla festa della mamma, per festeggiare la paternità e i padri in generale. E' festeggiata in tutto il mondo, negli Stati Uniti ed in altri paesi è fissata per la terza domenica di giugno, mentre in altri paesi e in molti di tradizione cattolica la festa del papà è invece celebrata il 19 marzo: giorno associato dalla Chiesa a San Giuseppe padre putativo di Gesù Cristo. In alcuni paesi, come la Russia, la festa è associata e celebrata come la festa dei difensori della patria ed anche in Thailandia, dove coincide con il compleanno dell'attuale sovrano Rama IX, venerato come padre della nazione. La Signora Sonora Samart Dodd sembra essere stata la prima a voler ufficializzare la festa dopo aver ascoltato un sermone durante la festa della mamma del 1909. La organizzò a Spoken (Washington) nel giorno in cui ricorreva il compleanno del padre veterano della Guerra di Successione. Ma la prima volta documentata in cui fu festeggiata sembrerebbe essere il 5 Luglio 1908 a Fairmont (Virginia Occidentale) presso la Chiesa Metodista locale.

Se per molti il 19 marzo è importante perché è la festa del papà, per me è doppiamente importante perché festeggio il mio onomastico e il mio compleanno… Penserete, doppio regalo?No, il regalo è sempre uno!!

Giuseppina

Un detto popolare

I Giorni della Merla

a cura di La Redazione

I cosiddetti giorni della merla sono, secondo la tradizione, gli ultimi tre giorni di gennaio oppure gli ultimi due giorni di gennaio e il primo di febbraio. Sempre secondo la tradizione sarebbero i tre giorni più freddi dell'anno. L'origine della locuzione "I giorni della merla (o Merla)" non è ben chiara. Ad esempio Sebastiano Pauli pubblica nel 1740 due ipotesi di spiegazione: la prima ipotesi è che, dovendo essere trasportato sul Po un cannone di nome Merla, si decise di attendere i giorni più freddi in cui il fiume si sarebbe gelato per fare passare il cannone; la seconda è che la signora di Caravaggio che si chiamava De Merli, dovendo attraversare il Po per andare a sposarsi, aspettò che il fiume gelasse in concomitanza di quei giorni.

Un'altra spiegazione deriverebbe da una leggenda secondo la quale, per ripararsi dal gran freddo, una merla e i suoi pulcini, in origine neri come i maschi della stessa specie, si rifugiarono dentro un comignolo, dal quale emersero il 1º febbraio, tutti grigi a causa della fuliggine. Da quel giorno tutti i merli femmina ed i piccoli furono grigi. Secondo una versione più elaborata una merla era regolarmente strapazzata da gennaio, mese freddo e ombroso, che si divertiva ad aspettare che lei uscisse dal nido in cerca di cibo per gettare sulla terra freddo e gelo. Stanca delle continue angherie, la merla un anno decise di fare provviste sufficienti per un mese, e si rinchiuse nella sua tana, al riparo per tutto il mese di gennaio che allora aveva solo ventotto giorni. L'ultimo giorno del mese, la merla, pensando di aver ingannato il cattivo gennaio, uscì dal nascondiglio e si mise a cantare per sbeffeggiarlo. Gennaio se ne risentì così tanto che chiese in prestito tre giorni a Febbraio e si scatenò con bufere di neve, vento, gelo e pioggia. La merla si rifugiò alla chetichella in un camino e lì restò al riparo per tre giorni. Quando la merla

uscì, era sì salva, ma il suo bel piumaggio si era ingrigito a causa della fuliggine del camino e così essa rimase per sempre con le piume grigie.
Come in tutte le leggende esiste un fondo di verità: infatti nel calendario romano il mese di gennaio aveva solo ventinove giorni.
Sempre secondo la leggenda, se i giorni della merla sono freddi, la primavera sarà bella; se sono caldi, la primavera arriverà in ritardo.

Il Giorno della Marmotta e la Festa della Candelora

Il Giorno della marmotta è una festa celebrata negli Stati Uniti e nel Canada il 2 febbraio e si basa sul comportamento di un esemplare di marmotta americana al risveglio dal letargo.
Il primo Giorno della Marmotta venne osservato a Punxsutawney in Pennsylvania, il 2 febbraio 1887. La tradizione vuole che in questo giorno si debba osservare il rifugio di una marmotta (...Per capirne le motivazioni vi invitiamo a consultare la rubrica “Un film da vedere” a cura di Alessandro!!).
La tradizione statunitense deriva da una rima scozzese:

«Se alla Candelora il cielo è limpido, ci saranno due inverni nell'anno».
In effetti, una giornata di cielo limpido nell'inverno nordamericano è spesso associata a temperature molto basse. Ma torniamo al Vecchio Continente:
che cos'è la Candelora?
" A Candelora, dell'inverno semo fora, ma se piove o tira vento, dell'inverno semo dentro": è un antico proverbio popolare riferito al rituale della Candelora.
Il temine Candelora deriva dal latino Festum Candelarum, antica festa pagana di purificazione dalle malattie. Nella religione Cristiana è tradizione che i fedeli portino candele in Chiesa per celebrare la presentazione di Gesù al Tempio e la festa della purificazione della Vergine Maria, perché, secondo l'usanza Ebraica, una donna era considerata impura per 40 giorni dopo il parto di un figlio maschio.

Un film da vedere

Ricomincio da capo

a cura di Alessandro

Phil Connors, interpretato da Bill Murray, è un metereologo insofferente verso il suo lavoro e verso gli altri.

Come ogni anno si reca nella cittadina di Punxutawney in Pennsylvania per un servizio sulla ricorrenza del Giorno della Marmotta, che cade il 2 febbraio ed è celebrata in USA e Canada. Il reporter è accompagnato dalla collega Rita, Andie MacDowell e il cameraman Larry.

Secondo la tradizione se la marmotta nell'emergere dalla sua tana non riuscirà a vedere la sua ombra perché il tempo sarà nuvoloso, l'inverno finirà presto per dare inizio alla primavera. Se invece la marmotta vedrà la sua ombra, si spaventerà e tornerà nella sua tana, in questo caso l'inverno continuerà per altre sei settimane.

Per un caso inspiegabile Phil si trova intrappolato in un loop temporale, in cui rivive sempre lo stesso giorno: si risveglia nel suo letto sempre alle 6.00 del mattino, come se nulla fosse successo.

Inizialmente sbigottito decide di sfruttare questo strano caso per rimorchiare ragazze, spendere soldi, bere, infrangere la legge e ogni altra cosa gli venga

in mente tanto il giorno dopo ricomincerà da capo e tutte le persone che sono entrate in contatto con lui, non ricorderanno nulla.
A lungo andare però la situazione per lui diventa insostenibile e cade in uno stato depressivo al punto di provare più volte a suicidarsi: si fulmina in bagno con un tostapane, si butta sotto una macchina, si lancia da un tetto e si scaraventa da un dirupo con la macchina ma nulla risolve la situazione... Il mattino dopo si ritrova nel suo letto ed è sempre il 2 febbraio.
Decide allora di raccontare tutto a Rita, la quale essendo una persona disponibile con gli altri e che conduce la sua esistenza con gioia, dopo l'iniziale sbigottimento consiglia a Phil di vivere la sua giornata al meglio delle sue possibilità.
Il metereologo allora incomincia a dedicarsi di più alle persone che lo circondano, cercando di aiutarle: ogni giorno alla stessa ora salva un ragazzo che sta cadendo da un albero, aiuta alcune vecchiette a cambiare la ruota della loro macchina, aiuta un signore che sta per soffocare e aiuta un barbone che a causa del freddo perde la vita.
Tutti questi gesti aiutano Rita a cambiare la sua iniziale pessima opinione di Phil, il quale si dedica agli altri oltre che pensare a se stesso.
Il film è carino, forse un po' ripetitivo ovviamente, ma la grande mimica facciale e umorismo di Bill Murray rendono il tutto divertente, godibile e per nulla noioso. Consigliato.

Regia: Harold Ramis
Attori: Bill Murray e Andie MacDowell
Genere: Commedia, Fantastico, Sentimentale
Durata: 101 minuti

Una poesia da ascoltare

a cura di Anna

Oggi il vento è giunto silenzioso
come i passi di un'ombra
nella notte.

Io son qui che l'ascolto
come ascolto i miei pensieri
che oggi son muti come ieri.

...E' in cerca di una mano
che lo possa portar lontano
lontano fino a Te.

Così com''io cerco un tuo sorriso
tra gli sguardi attoniti e derisi…

Ora il vento canta
canta il suo dolore

così com'io lo canto
nel silenzio del mio cuore.
(05/05/2004)

Sono un prigioniero libero
con le ali ferite
dai mostri della vita
(02/05/2004)

Un libro da leggere

a cura di "La Redazione"

Alessandro D'Avenia

Scrittore, insegnante e sceneggiatore

Nasce il 2 maggio 1977 a Palermo.
Dal 1990 frequenta il liceo classico Vittorio Emanuele II dove incontra Don Pino Puglisi,che lì insegna religione e dalla cui figura viene fortemente influenzato.
Nel 2000 si laurea in Lettere Classiche alla Sapienza di Roma. Attualmente è professore di lettere in un liceo classico.
Tra le sue opere ricordiamo:
Bianca come il latte, rossa come il sangue (2010)
Cose che nessuno sa (2011)
Ciò che inferno non è (2014)
L'arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarti la vita (2016)

L'arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarti la vita

«Non avevo intenzione di scrivere un libro su Leopardi, ma poi vedevo gli occhi dei miei studenti rapiti dai suoi versi… Noi presentiamo loro Leopardi come il poeta del pessimismo e loro lo sentono come il poeta cercatore della felicità. Allora mi sono detto: qui sto sbagliando qualcosa…».

Con queste parole il giovane scrittore inizia la presentazione del suo nuovo libro "L'arte di essere fragili, come Leopardi può salvarti la vita".

L'opera nasce dalle domande e dalle aspirazioni degli studenti del Collegio San Carlo di Milano. Simbolicamente il libro può essere suddiviso in quattro parti così come quattro sono le componenti fondamentali dell'essenza della vita:

l ’adolescenza, o arte di sperare; la maturità, o arte di morire; la riparazione, o arte di essere fragili; il morire, o arte di rinascere.

Il libro colpisce per il suo contenuto, indubbiamente originale: un inno alla vita dedicato in particolare ad un’età così piena di incertezze ma anche così ricca di domande e di curiosità; dedicato quindi a tutti gli adolescenti in cerca di una vita piena. Una vita ispirata a quella di Leopardi “capace di accettare e trasformare le sue sfortune in trampolino per aprire la testa e il cuore”.

Lo scrittore è convinto che troppo spesso si parli di adolescenti e troppo poco invece si parli con gli adolescenti; spesso li si lascia in balia della vita, come barche nella tempesta, senza insegnare loro la responsabilità “di avere un destino e farsene carico”.

Il libro non si propone come un banale manuale di rapide soluzioni alla fatica del vivere quotidiano; la vita non è mai semplice e l’autore suggerisce come, forse, più semplici potremmo essere noi, con uno sguardo più puro sulla vita.

Con “L’arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarti la vita”, Alessandro D’Avenia cerca di farci capire come la felicità non sia un dono che piove dall’alto ma una lotta “quando tutto il mondo cerca di resistere e la corrente è contraria”. Il segreto forse risiede nell’essere semplicemente quel che si è, con la consapevolezza della propria unicità, perché questa è la vera forza, la vera grandezza: essere in grado di realizzare pienamente il proprio essere.

Un disco da ascoltare

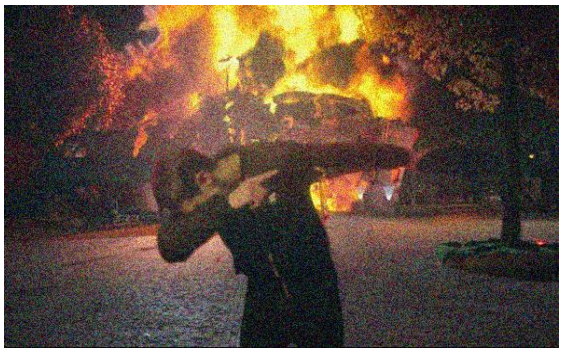
Il duetto...

A cura della comunità S. Lucia

Due sono le canzoni che abbiamo ascoltato a loop quest'estate e che vogliamo condividere con voi lettori...

TUTTO MOLTO INTERESSANTE - FABIO ROVAZZI

Fabio Rovazzi è un cantante italiano, molto famoso da circa un anno. È un cantante di tormentoni. Il primo è uscito questa estate e si intitola Andiamo a comandare, mentre qualche mese più tardi è arrivato Tutto molto interessante. Ha venduto così tanto da avere vinto un quadruplo disco di platino.



Fabio Rovazzi ci piace perché è divertente. Tutto è molto interessante è un tormentone, grandi e bambini la cantano continuamente (anche troppo!). La canzone mi piace perché è molto famosa e perché parla dei social network (instagram ,whatsup, facebook, snapchat). WhatsApp è il mio social network preferito perché mi permette di comunicare con mio cugino, i miei compagni e

mio fratello Sascha. Mi piace anche perché una mia compagna di classe ballando la DAB dance ha picchiato la testa e tutta la classe è scoppiata a ridere. Cristian , 9 anni

ALAN WALKER-FADED

Faded è una canzone prodotta dal dj norvegese Alan Walker ed è stato pubblicato nel 2015. L'ho sentita per la prima volta in Albania, su un canale musicale che si chiama BBF. È un canale di musica che seguivo spesso in Albania, qui in Italia invece seguo più spesso la musica sul mio cellulare su Youtube. La melodia di questa canzone mi piace molto, è una delle canzoni che mi piace di più in questo momento, mi rilassa ascoltarla. Nel video di questa canzone c'è un ragazzo che cerca la sua casa ma quando la ritrova non è più bella come prima.

La parte del testo che più mi ha colpito è quella che dice:

Dove sei adesso?

Dove sei ora?

Dove sei adesso?

Era tutto nella mia fantasia

Dove sei ora?

Eri solo immaginario.

Questa frase è un po' triste perché mi fa pensare che nella sua mente il ragazzo desidera e immagina qualcosa e alla fine quando la vede non è bella come si immaginava. A me questo non è mai accaduto perché sono portato ad essere solare e a desiderare solo quello che è possibile ottenere.

Miron, 14 anni

Una ricetta da provare

Pane e panelle

a cura di Fuffy

Vorrei ancora parlarvi della cucina siciliana che offre spunti di ogni tipo e che, con le sue carismatiche ricette, conserva usi e costumi di questa bella terra.

Pane e panelle infatti è un antico piatto della cucina siciliana povera che risale a più di mille anni fa quando gli Arabi, dominatori della Sicilia a cavallo tra il IX° e l'XI° secolo, già esperti gastronomi, iniziarono a macinare i semi dei ceci per ricavarne una farina che, mescolata all'acqua fu cotta sul fuoco. Questo impasto reso una sfoglia sottile e fritta, diede vita ad un prodotto dal sapore unico che si tramanda ai giorni nostri. Nella città di Palermo nasce la prima "panella" vera e propria inventata dal popolino per potersi sfamare. Maestri "panellari" hanno appassionato clienti illustri: la Casa Reale, Luigi Pirandello, Leonardo Sciascia, Giovanni Guttuso, uomini politici e altri uomini autorevoli confermando che questo piatto povero è gradito da tutti, famosi e non. In passato il "panellaro" faceva capolino agli angoli delle strade con la sua carretta che conteneva un fornello e una grande casseruola colma d'olio, sfornando panelle calde e fumanti apprezzate da tutti.

Oggi le "panelle" di forma rettangolare o rotonda e dal delizioso sapore, si possono gustare nelle panellerie associate al classico pane palermitano la cosiddetta mafalda oppure la moffoletta, rigorosamente con il "cimino", ossia semi di sesamo. Se non trovate le mafalde, sostituite con del pane al sesamo.

E' una storia che continua ancora oggi, quella delle panellerie e continuerà nel tempo, poichè in tantissimi apprezzano la bontà di questo prodotto.

INGREDIENTI: gr 500 di farina di ceci (facilmente reperibile al supermercato);lt. 1,5 di acqua;sale, pepe, prezzemolo, olio per friggere q.b.

PREPARAZIONE

Mettere l’acqua in una capiente pentola e quando si è intiepidita, gettare a pioggia la farina di ceci poco alla volta evitando di fare grumi (come fosse la classica polenta) e cuocere a fuoco lento aggiungendo sale e pepe.

Cuocere sino ad ottenere un impasto morbido per circa 15 minuti finchè l’impasto si stacca dalle pareti e a cottura ultimata (si forma una bolla da cui esce del vapore), aggiungere il prezzemolo tritato.

Versare l’impasto in uno stampo da plumcake o in una lattina di olio di semi che avrete precedentemente bagnato con acqua. Una volta che l’impasto si è solidificato, si stacca facilmente; affettatelo a fette non troppo sottili e friggetelo in abbondante olio di semi sino a doratura.

Fate sgocciolare su carta assorbente e mettete le panelle dentro le mafalde condendole, a piacere, con qualche goccia di succo di limone e dell’altro pepe nero. Servite caldo.

Declinazione usata unicamente per il giorno di Santa Lucia, gastronomicamente e tradizionalmente associato alle arancine, le “panelle” si riscoprono nell’insolita veste di dolce, ripiene di crema gialla, con una spolverata di zucchero a velo.

E come sempre...

Buon Appetito!!!

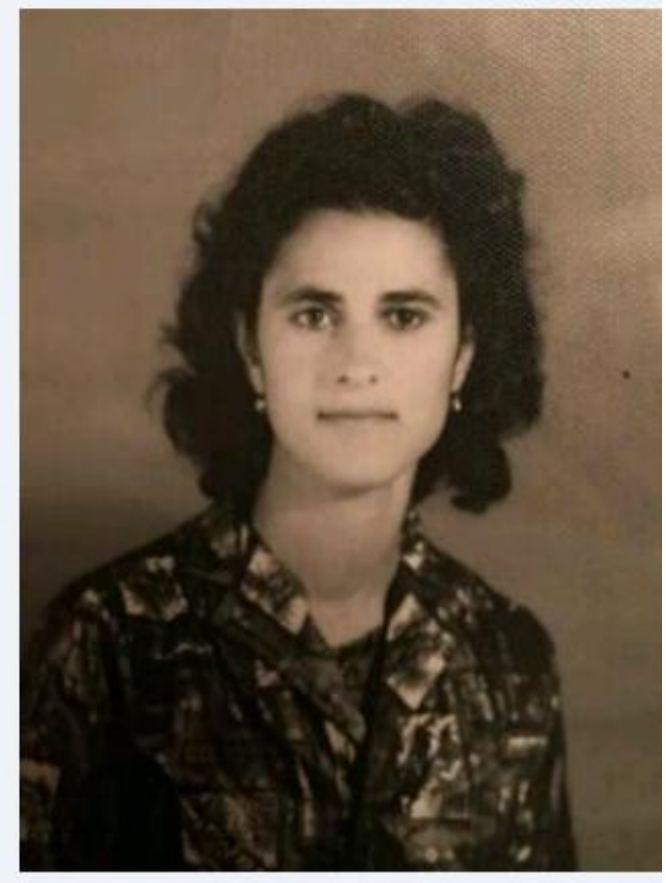
Ps. ogni confezione di farina di ceci, riporta la quantità di acqua da usare a cui bisogna scrupolosamente attenersi.

Vecchi e nuovi ricordi

Un amore per sempre

a cura di Elia

Mamma ti voglio bene e adesso che non ci sei te ne voglio ancora di più, tu sei stata il sole della mia vita. Adesso sei una stella che brilla nel cielo, sei una luce nel buio. Ti devo dire grazie per avermi allevato nei sani principi di amore per la famiglia, che deve essere unita, di avere rispetto per il prossimo, di amare anziché odiare e di avere fede in Dio. Ti voglio dire grazie di avermi dato tanti fratelli. Mamma, sono sicuro che sei in paradiso ed io sono stato fortunato a vivere con te. Un giorno quando toccherà a me spero di incontrarti ancora. Mamma sei la più bella del mondo, io devo ringraziare Dio ad avermi dato una mamma come te. Mamma tu sei il mio amore per sempre, ti voglio bene mamma.



Una fiaba da raccontare

Il prezzo della libertà

a cura di Anna

C'era una volta un aquilone che, legato ad un filo sottile, danzava nell'aria, pilotato da un piccolo uomo, colui che lo creò. L'aquilone danzava gioioso nell'aria, voleva andare sempre più in alto, ma si accorse che quel filo sottile glielo impediva; quindi incominciava a sentirsi prigioniero della mano di quel piccolo uomo. L'aquilone si agitò talmente tanto che ad un certo punto, il filo si spezzò. Comincio a volare da solo, felice di danzare nel vento senza catene: era libero! Era finalmente libero! Il piccolo uomo cominciò a chiamarlo, supplicandolo, di non andare troppo in alto, ma l'aquilone ormai non riusciva più ad ascoltarlo. D'improvviso il vento divenne sempre più forte e cominciò a sbatterlo da ogni parte.

Voleva la rallentare, fermarsi un po' per riposare ma il vento lo ferì con le sue raffiche mandandolo a sbattere contro le cime degli alberi. I rami gli intrappolano dei brandelli di carta. L'aquilone cominciò ad avere paura, guardò giù e vide il piccolo uomo che correva affannosamente per non perderlo di vista. Nel frattempo il vento non gli dava tregua, sembrava si divertisse a tormentarlo, ma poi incominciò a scemare e l'aquilone pensò che presto si sarebbe fermato. Davanti a sé vide una grossa pozzanghera, a quel punto provò un brivido di terrore, ma non potendo cambiare strada, l'acqua lo accolse in un abbraccio mortale al punto che la carta si rammollì.

E' la fine pensò, ma poi, improvvisamente, si sentì sollevato delicatamente da una mano familiare. Il piccolo uomo cominciò ad asciugarlo delicatamente e con tanta pazienza, poiché era completamente sporco di fango, curò le sue ferite, sistemò il suo esile scheletro e lo legò di nuovo con quel piccolo filo. Dopo diversi giorni, l'aquilone torno a volare legato a quel piccolo filo sottile dalle mani del piccolo uomo.

Capì che era così bello volare insieme a lui, danzare per lui e quel filo sottile non gli sembra più una catena crudele ma un rifugio contro le avversità. Finalmente, aveva capito che la libertà è bella ma ha un prezzo da pagare.

L’angolo dell’arte

A cura di Rosario

La Barzelletta

a cura di "La Redazione"

Il figlio al padre: Papà mi compri i coriandoli?

Il padre: no tu poi li butti!

Il n. 1 anno 5 esce in data 11 Aprile 2017

La festa si svolge in Novara presso la Comunità S.Lucia

Rivista online sul seguente sito:

www.maggioreosp.novara.it