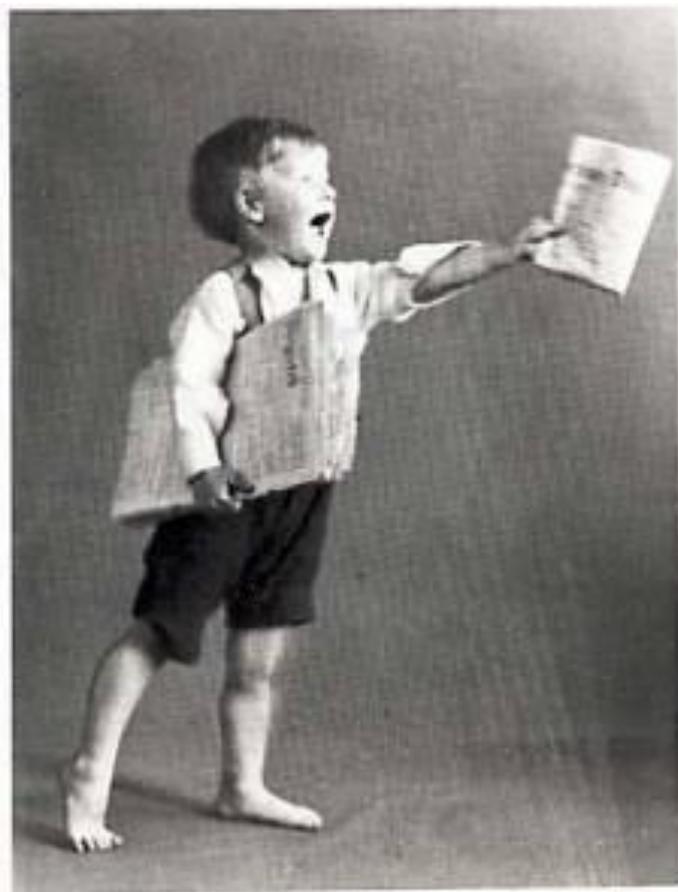


Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 3 numero 3

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità
Padiglione G
C.so Mazzini 18 - 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

Nel chiuso della tua cameretta	pag. 3
Expo (Giuseppina)	pag. 4
C'erano una volta i Remigini (Elia)	pag. 7
Cosa succede all'Italia? (Firmino)	pag. 9
Il diario di Randal (Rosario)	pag. 11
Il Passo del Nivolet (Fuffy)	pag. 13
Un saluto a Sebastiano Vassalli (Redazione)	pag. 15

La redazione consiglia:

Un libro da leggere	pag. 17
Una fiaba da raccontare	pag. 19
Un detto popolare	pag. 20
Un film da vedere	pag. 21
Una poesia da ascoltare	pag. 22
Una ricetta da provare	pag. 23
Un disco da ascoltare	pag. 24
L'angolo dell'arte – Artisti "dilettanti"	pag. 27
La barzelletta	pag. 28

Nel chiuso della tua cameretta

Per la riflessione nel chiuso della cameretta, questa volta desidero riportare alcuni passi della relazione *La lettera scarlatta. Legame fraterno e disabilità psichica* tenuta dal Professor Eugenio al Convegno “Fratelli unici. Legame fraterno e disabilità” (Torino, 6 marzo 2015).

A partire da quanto narrato ne “La Lettera scarlatta” di Nathaniel Hawthorne il Professore ha innanzitutto sottolineato che *il pregiudizio nei confronti dei “disturbi mentali” ha radici antiche ed è presente ancora oggi in tutti i paesi... il risultato è un isolamento che peggiora lo stato di esclusione e rafforza il pregiudizio...*

E quando è presente una “disabilità psichica” alle consuete complessità socio-relazionali si somma lo stigma sia nei rapporti con il mondo che con se stessi...

Per questo occorre innanzitutto *accettare l'Altro così com'è... rispettando opinioni, sentimenti, corpo, pudore, segreti... ma possiamo far questo solo se abbiamo accettato noi stessi così come siamo.*

E ognuno è chiamato a *trovare la propria “via”* perché come ci invita a riflettere Eugenio Torre in conclusione, attraverso le parole di Jean Paul Sartre, *non sei responsabile di quello che sei, ma sei responsabile di quello che fai di quello che sei...*

Ancora una volta, grazie Professore!

Nunzia

Expo

L'Expo, esposizione Universale, è un evento che conquista grande risonanza. Accade ogni cinque anni e dura sei mesi, sviluppando un tema che interessa tutta l'umanità. Dalla prima edizione di Londra nel 1851 a quella di Shanghai nel 2010, tutte le esposizioni sono basate su tre principi: fiducia, solidarietà e progresso. L'attrazione principale



di questi appuntamenti sono i padiglioni nazionali. Storicamente ogni esposizione è stata caratterizzata dalla costruzione di particolari strutture divenute simbolo di quella edizione; ad esempio la Torre Eiffel, costruita per l'Exposition Universelle di Parigi, è divenuta simbolo della città stessa. Mentre per L'Expo 2015 è L'Albero della Vita a simboleggiare l'evento: si innalza fino a 35 metri di altezza, è composto da un intreccio di legno e acciaio, è situato sopra uno specchio d'acqua.

L'Esposizione Universale 2015 Italia è l'esposizione mondiale che si svolge a Milano dal 1 maggio al 31 ottobre 2015; il tema scelto è "Nutrire il pianeta, energia per la vita". Sono al centro del tema le tecnologie, l'innovazione, la cultura e la creatività legati al settore dell'alimentazione e del diritto ad una alimentazione sana, sicura e sufficiente per tutti gli abitanti della terra.

Alcuni dei temi principali sono:

- la sicurezza di avere cibo a sufficienza per vivere e la certezza di consumare cibo sano e acqua potabile;
- eliminare fame, sete, mortalità infantile e malnutrizione, assicurando una alimentazione sana e di qualità;
- prevenire grandi malattie sociali come obesità, patologie cardiovascolari, tumori, cercandone le soluzioni;

-educare ad una corretta alimentazione: in particolare per aiutare, bambini, adolescenti, diversamente abili e anziani;

-difendere la bio-diversità; tutelare la qualità e la sicurezza del cibo; educare alla nutrizione per la salute e il benessere della persona;

-indicare strumenti di innovazione a partire dalle biotecnologie per garantire la disponibilità di cibo nutriente e sano e di acqua potabile per l'irrigazione;

-accertare nuove fonti alimentari dove l'agricoltura non è sviluppata o dove c'è desertificazione dei terreni e delle foreste o dove c'è siccità e carestie e impoverimento ittico dei fiumi e dei mari.

La zona scelta per l'evento è nel settore nord-ovest di Milano ed è per il 90% posta nel comune del capoluogo, per il restante 10% in quello di Rho. L'area espositiva è organizzata come un'isola, circondata da un canale d'acqua ed è strutturata in due assi perpendicolari che richiamano le due strade principali delle antiche città romane, il cardo e il decumano. Tutti i padiglioni dei vari Paesi del mondo sono affacciati sul grande decumano; ai lati del cardo, lungo 350 metri, sorgono le strutture del padiglione Italia, che accoglie le Regioni e le Province Italiane. All'interno delle due assi si trova la grande Piazza Italia di 4350m. Palazzo Italia è affacciato sulla Lake Arena, lago-arena, di 98 metri di diametro ed è posto al lato nord del cardo. Al lato sud invece si trova un teatro all'aperto che ospita circa 9000 posti. Agli estremi del decumano sorgono, invece, la Collina Mediterranea da un lato e l'Expo Center dall'altro. Gli ingressi sud ed ovest presentano due passerelle per i collegamenti verso l'area della cascina Merlata e verso il polo extraurbano della Fiera di Milano. L'ingresso al sito è garantito da una fitta rete di infrastrutture adiacenti tra le quali la fermata di Rho Fiera della linea 1 (rossa) della metropolitana, la stazione ferroviaria di Rho fiero Expo Milano 2015, fornita da treni suburbani, regionali e ad alta velocità e le autostrade A4, A8 e A9 Milano-Como-Laghi e i tre aeroporti, Malpensa, Linate, Bergamo. Il luogo è in una certa misura collegato alla città, grazie alla Via d'Acqua, un progetto che prevede la riqualificazione della Darsena e tratti di Naviglio per poter collegare il centro della città all'Expo lungo un percorso pedonale e ciclabile che attraversa il parco della Cava.

All'interno del luogo sono presenti quattro padiglioni più il cosiddetto "padiglione urbano", ospitato alla Triennale di Milano. I diversi padiglioni sono:

-Padiglione zero che ospita il contributo delle Nazioni Unite e la Best Practice Area, ovvero la raccolta delle migliori esperienze ed esempi sulla nutrizione;

-Parco della Biodiversità, finalizzato alla riproduzione della varietà della Vita;

-Future Food District (“Il distretto del cibo del futuro”), tema dell’evoluzione della filiera alimentare con largo uso delle tecnologie e prototipi di luoghi quali una casa, un ristorante ed un supermercato, ma anche una Vertical Farm e una Algae Urban Farm;

-Arts&Food (“Arti e Cibi”), un’area che vuole esplorare il multiforme campo di relazione fra arte e alimentazione.

Ogni giorno all’interno del sito si svolgono diversi eventi e spettacoli a cura dell’organizzazione, quali: la parata delle mascotte, i Cooking shows (dimostrazioni culinarie all’ora di pranzo), diverse attività nel Children Park, dj set con aperitivo, spettacoli al Padiglione zero, show dedicati al rapporto Uomo-Natura e alla Vita, lo spettacolo del Cirque du Soleil, spettacoli di acqua, musica e luci dell’Albero della vita. La cerimonia di apertura si è sviluppata in due parti: special ambassador di Expo, è stato Andrea Bocelli, con uno spettacolo di musica lirica trasmesso da Rai Uno in Mondo visione da piazza Duomo a Milano; la cerimonia di apertura ufficiale si è tenuta a mezzogiorno del primo maggio e i discorsi inaugurali sono stati fatti dal presidente dell’Expo 2015 Giuseppe Sala e dal sindaco di Milano. L’evento si è aperto con la parata di tutte le bandiere dei Paesi partecipanti e un discorso augurale tenuto da Papa Francesco collegato dalla Città del Vaticano.



Il logo scelto per Expo Milano 2015 è l’Uomo vitruviano di Leonardo da Vinci, simbolo dell’uomo rinascimentale al centro delle dinamiche del Pianeta. Non sono mancate critiche da parte di testate giornalistiche e comitati vari, ma nonostante tutto l’Expo si è dimostrato un evento i cui risultati non hanno deluso le aspettative.

Giuseppina D.

C'erano una volta i Remigini



Erano chiamati remigini i bambini che iniziavano la prima elementare. Qual è l'origine di questo termine, oramai caduto in disuso? Fino a quando, in Italia, non fu approvata la legge n. 517 del 4 agosto 1977, l'inizio delle scuole era fissato per il 1° ottobre, giorno in cui si festeggiava San Remigio, arcivescovo di Reims (437 – 532). La memoria liturgica di san Remigio ricorreva il 1° ottobre, giorno della traslazione delle sue reliquie da Lucca a Fosdinovo. Il termine, talvolta, è ancora utilizzato; un

retaggio del passato che parla delle tradizioni e dei tempi che furono. Oggi i remigini non sono più i bambini che iniziano la prima elementare il 1° ottobre, ma quelli che festeggiano l'ultimo giorno della scuola materna; le scuole, poi, cominciano a settembre. Anche San Remigio non si festeggia più il 1° ottobre, bensì il 13 gennaio, ricorrenza della sua morte.

I nostri ricordi del primo giorno di scuola (e non solo)...

Grebiulino nero, colletto bianco con fiocco blu (Elia)

Mentre uscivo per andare a scuola, nel cortile di casa, ho trovato un gattino, che mi ha seguito fino a scuola; temevo che la maestra potesse sgridarmi, invece mi ha aiutato portando del latte, ed è un bel ricordo (Giuseppina)

Ero seduta al mio banco, quando ho visto entrare la maestra, che era grande, grossa e mi incuteva paura; dietro quell'immagine si nascondeva invece una donna dolce come una mamma (Fuffy)

Io mi sono subito affezionata alla maestra, perché mia mamma era lontana a causa della malattia della nonna (Annamaria)

Io invece ricordo il nonno che mi aspettava sempre davanti alla chiesa, all'uscita dalla scuola (Firmino)

Mi è rimasta impressa la severità della mia maestra, quando invece di premiare la mia buona volontà nell'esercitarmi nei compiti, si è focalizzata esclusivamente sul fatto che non mi fossi precisamente attenuto alle sue indicazioni (Alessandro)

Il mio primo giorno non è stato tra i banchi di scuola, ma in una sala della parrocchia, poiché la scuola era all'epoca occupata dalle truppe tedesche (Ezio)

I miei ricordi sono popolati di palloncini colorati e di recite scolastiche (Erika)

Io e mia sorella frequentavamo la stessa classe, pur non essendo gemelle... ma eravamo coetanee: sì, siamo nate nello stesso anno. Gli altri bambini ci chiedevano stupiti come questo fosse possibile e noi eravamo fiere della nostra originalità (Nunzia)

Ricordo le copertine di plastica colorata dei quaderni, un colore per ogni materia...ricordo le greche che separavano i diversi compiti...e gli intervalli trascorsi all'aria aperta a rincorrersi...(Elisa)

Ricordo le spropositate brioches acquistate da mia mamma, che dividevo con gioia con gli altri bambini, durante l'intervallo (Eleonora)

Uno dietro l'altro
segnando bene il passo
In ordine perfetto
arrivano i remigini
Salutano gli amici
si sentono importanti
ormai sono grandi
la scuola lasceranno.

Ritornello:

Hanno imparato tante cose
a cantare, a disegnare
a contare fino a cento
tante cose sì...un bastimento!

Uno in fianco all'altro
si prendono per mano
Non sbagliano il passo
e bravi i remigini
fanno un inchino

salutano gli amici
che battono le mani
a chi se ne va.

Ritornello

Segnando bene il passo
fanno il girotondo
intorno alle maestre
evviva i remigini
Cantano in coro
per salutare tutti
Sono pronti ad andare
in prima elementare.

Ritornello

Cosa succede all'Italia?

Per un amante di tutti gli sport, come sono io (forse fin troppo), dopo aver vissuto per il secondo anno consecutivo un inverno davvero deludente, si apriva un'estate al "fulmicotone" con vari campionati mondiali tutti da seguire con il fiato sospeso. Perché il secondo inverno davvero deludente? Perché per il secondo anno consecutivo nello sci, dove abbiamo avuto campioni del calibro di Thoeni, di Piero Gros e,



dulcis in fundo, Alberto Tomba, sono due anni che non vinciamo una gara e ci dobbiamo accontentare, quando va bene, di un onorevole piazzamento? Un tempo i nostri eroi vincevano le coppe del Mondo, i Mondiali, le Olimpiadi e addirittura arrivavano con il dito alzato ad indicare il numero 1 perché sapevano di aver vinto. Ora invece...

Passiamo all'Estate che, come ho detto, si annunciava davvero interessante: in Kazakistan i mondiali di nuoto, sport dove non siamo mai stati una potenza ma ci difendevamo egregiamente con i vari Rosolino, Fioravanti di Trecate, Brambilla, Lorenzi ecc.. Negli ultimi dieci anni è nata veramente una stella di prima grandezza, Federica Pellegrini, che oggi ha già 28 anni, e che classificandosi seconda ai 200 metri stile libero quest'estate, è l'unica atleta al mondo ad essere andata a medaglia in cinque mondiali consecutivi.. Zidechi, la diciannovenne campionessa in carica di origine statunitense, ha detto che Federica è sempre stata il suo idolo ed ha imparato tutto da lei, guardandone le gesta alla televisione. Tanto di cappello anche a Confalonieri, un ragazzo molto giovane ma già esperto, che ha vinto l'oro nei 1500 stile libero. E il resto? Solo nelle staffette siamo riusciti a prendere qualche medaglia di bronzo, sia in quella maschile di cui faceva parte Mainini, ex campione del mondo dei 100 stile libero, che femminile, nella cui squadra era presente Federica Pellegrini.

Dopo il nuoto passiamo ai mondiali di due sport che non mi appassionano molto, ma che comunque ho seguito: quelli della canoa e dell'equitazione. Nell'equitazione ricordo i nomi

di due grandi campioni, i fratelli D'Inzeo, vincitori anche dell'Olimpiadi. Nel canottaggio due nomi su tutti, i fratelli Abbagnale: chi non se li ricorda, insieme alla cronaca di Giampiero Galiuzzi alle Olimpiadi. Ma non è finita: ci sono stati anche Rossi, quello della TV, e Bonomi, originario di Verbania. Come avete letto una serie abbastanza lunga di campioni, di successi, di trionfi. In questi mondiali invece c'è stato il nulla assoluto in queste due discipline, non una medaglia, neanche un quarto posto.

Dulcis in fundo passiamo ai mondiali di atletica leggera, dove non siamo mai stati una nazione pigliatutto. In questa disciplina, che racchiude i tre gesti naturali dell'uomo, ovvero correre, lanciare e saltare, in passato, insieme a Francia e Gran Bretagna, eravamo o una delle nazioni più forti a livello europeo. Per vedere le qualificazioni delle gare di atletica leggera, essendosi svolte a Pechino, ho dovuto però sovvertire completamente i miei ritmi. Solo Libania Grenot e Cindy Hooper, due atlete italianizzate, si sono classificate nelle prime posizioni.

Ora mi chiedo, cosa succede all'Italia sportivamente parlando? Perché non vinciamo più? La scarsa organizzazione e lo scarso seguito a livello giovanile è senz'altro una concausa molto importante insieme agli enormi costi che una famiglia deve sostenere per seguire il proprio figlio nei suoi spostamenti; poi ci sono le strutture inadeguate, sempre più scarse e malridotte.

Ma perché non c'è più un ricambio naturale come succede nelle altre nazioni? Per quanto riguarda il nuoto una soluzione c'è: che Federica e Magnini facciano dei figli al più presto possibile! A parte gli scherzi c'è, secondo me, una spiegazione tecnica, un po' complicata: di fatto il numero delle nazioni concorrenti è aumentato esponenzialmente.

Non sono convinto però che la causa dello sfacelo dello sport italiano dipenda solo da fattori esterni. Anche nel calcio, il nostro sport principe, nella pallavolo, nel basket e nella formula uno sono anni che non vinciamo niente. L'unica consolazione è Valentino Rossi, il dottore, che continua a vincere nel motociclismo, anche ora mentre sto scrivendo.

Firmino

Il diario di Randal

Ci sguazzava spesso, in queste riflessioni; e più aveva sotto gli occhi la realtà, più la trovava assurda. Per questo in passato si era rifugiato nelle droghe.

Non aveva mai abusato di droghe pesanti, anzi in realtà non le aveva mai provate, ma fumava erba e fumo. L'effetto che gli procuravano era quello di scollegarlo dalla realtà ed entrare in uno stato di estrema calma, ed era come se avesse il cervello spento. Ogni volta però diventava anche più loquace e si divertiva facilmente, rideva come uno sciocco per ogni cavolata insomma. Il problema è che cominciò ad abusarne e questo venne a influire in parte sulla sua sanità mentale. Ma dopo aver capito che le canne non rappresentavano una scappatoia sicura trovò altre attività. Ma si sentiva solo, come un pesciolino rosso in una vasca di pescecani: anche se fu una sua scelta stare da solo, era molto difficile sopportare la situazione. Da una parte desiderava uscire dal guscio, ma quando lo faceva si rendeva conto che le persone non gli piacevano e preferiva star da solo, da un'altra lo voleva perché a volte era piacevole. Per cui Randal era sempre in questo stato di tensione, specie quando si poneva la domanda "come passo il tempo senza che mi imbatta in qualche idiota?". La sua non era alterigia, c'erano persone che stimava e che aveva piacere di vedere, ma capitava di rado perché erano sempre molto impegnate o lontane. Così era sempre molto inquieto: sempre in cerca di qualcosa da fare per occupare il tempo e non pensare troppo.

Molte erano le cose che avrebbe voluto fare, ma spesso le limitazioni economiche glielo impedivano, era molto curioso e gli piaceva fare esperienze nuove.

Così iniziò a correre, fu un'attività portentosa: all'inizio era ancora un fumatore e alla prima uscita non corse molto, ma si sentiva completamente scaricato e con la mente limpida; decise che sarebbe diventata un'abitudine, era una questione di sopravvivenza. Piano, piano le gambe si rinforzavano e il fiato cresceva. Poteva incrementare la distanza, si sentiva molto soddisfatto dei piccoli ma costanti progressi che faceva; decise così che lo sport sarebbe diventato parte della sua vita. Lo sforzo, insieme alla costanza, sarebbero diventati la sua nuova filosofia; è un po' come una metafora della vita: bisogna sbattersi con costanza e si otterranno risultati (o almeno era quello che sperava). Questo gli diede una nuova motivazione e la vita adesso gli sembrava un grande allenamento a tappe, non vedeva l'ora di uscire per correre perché sapeva quanto bene gli faceva. C'erano volte in

cui non era in forma e non riusciva a raggiungere gli obiettivi che si era prefissato ma l'importante era uscire, non saltare l'irrevocabile impegno che aveva preso con se stesso. Dopo un po' di tempo (e dopo avere perso parecchi chili, dato che era in sovrappeso) riprese una vecchia attività che faceva quando era un ragazzino: le arti marziali. Anche qui fu molto contento di incominciare, nonostante le fatiche iniziali.

Stava formando la parte mancante del suo carattere con lo sport: ora invece di scappare dalla realtà, la affrontava, sempre con un po' di paura ma la affrontava e ciò era molto importante per la sua crescita personale.

Per quanto il vento gli fosse sempre stato contro ora cominciava a saper navigare anche in queste condizioni, e forse un giorno avrebbe rivisto un bel cielo sereno.

Gli allenamenti in palestra lo obbligavano in qualche modo a relazionarsi con gli altri e ad uscire dall'isolamento auto-imposti. Anche qui Randal non mancava di fare molte analogie con la vita, le cinture di quella disciplina poi, avevano un forte significato simbolico: era il percorso di un drago che dalla cecità arrivava a volare in cielo, immagine poetica e suggestiva. Randal, che si crogiolava nella pigrizia più profonda ed era immerso nel tedio, cominciò ad uscire. La fatica fisica era molto appagante ed in più, con il passare del tempo, stava iniziando a prefiggersi certi obiettivi, cosa che prima non gli sarebbe mai saltata in mente. Per questo decise che lo sport ormai doveva far parte della sua vita: lo stato in cui entrava, una specie di trance, in cui non si pensa a nulla, sostituiva in maniera eccellente quello che prima facevano le droghe.

Lo stile salutare avrebbe accompagnato quest'avventura.

Rosario



Il Passo del Nivolet



Il Colle del Nivolet è un luogo famoso per i suoi laghi alpini che vale la pena di visitare perché offre uno scenario suggestivo, talmente bello da essere stato luogo delle scene di un film intitolato "The Italian Job", che in verità non conosco ma che mi riprometto di vedere. E' questa una gita accessibile a tutti poiché si può fare il giro in bici, a piedi, in moto e anche in auto comodamente seduti e, comunque ci arrivate, lo spettacolo vi ricompenserà di ogni fatica. Si tratta di un valico alpino a 2612 m.s.l.m. delle Alpi Graie che divide la Valle dell'Orco che prende il nome dall'omonimo fiume che l'attraversa, in Piemonte, e la Valsavarenche, in Val d'Aosta. Fa parte del Parco del Gran Paradiso ed è caratterizzato da una vasta prateria, da numerosi laghetti alpini dai diversi colori, è attraversata dalla Dora del Nivolet. E', essendo ad una quota priva di

inquinamento luminoso, la meta di appassionati di astronomia. Inoltre qui si possono osservare camosci, stambecchi e marmotte, soprattutto al primo mattino. Il Passo del Nivolet è facilmente raggiungibile da Novara poiché in autostrada A/4 per Torino si procede sino ad Ivrea; da qui si segue con la SS 565 per Castellamonte ed infine si prosegue per Ceresole attraverso la SP 460. Infatti, la prima tappa della gita è Ceresole da dove inizia il percorso attraverso tornanti che portano sino al Colle, a parecchi metri di altezza, costeggiando due laghi artificiali, lago Serrù ed Agnes, e altri laghetti minori ma dai bellissimi colori, sino al Rifugio Savoia dove, peraltro, si può approfittare per un lauto pasto a prezzi contenuti. Giunti a questo rifugio si può fare a piedi, una piccola salita da dove si potrà ammirare un bellissimo laghetto mentre, l'ultimo tratto di 6 Km, dopo il Rifugio Savoia, è chiuso al traffico automobilistico dal 15 Ottobre al 15 giugno, ma si può

usufruire di un bus navetta o approfittarne per una bella passeggiata. Qui si potranno apprezzare il lago Rosset e di Leytaz.

Un po' di storia: sin dal 19° secolo, le condizioni di difficile sopravvivenza della Valle dell'Orco determinarono una massiccia emigrazione stagionale, con partenza in autunno e rientro in primavera, in modo da potersi dedicare in inverno ad altri lavori (spazzacamino, ambulante, arrotino...) e, nel restante periodo dell'anno, quando le condizioni climatiche erano più clementi, alla pastorizia e alle coltivazioni. Col passare del tempo, dato l'accrescimento numerico della popolazione, l'impossibilità di coltivare superfici e la crisi degli antichi mestieri, cadde l'equilibrio del sistema basato sull'immigrazione stagionale e successe che la popolazione, sempre più si insediò, per rimanervi, nella valle. Questo fece sì che i capofamiglia, sempre più di rado, tornassero nelle loro case; cosicché le donne si trasferirono anch'esse dando luogo all'insediamento definitivo della valle. La prima tappa è Ceresole dove si può godere della vista di un lago artificiale dalle acque color smeraldo, sulle quali viene praticato il windsurf e che danno luogo ad una centrale idroelettrica inaugurata nel 1931 dal Principe Umberto di Savoia che concludeva la prima parte della creazione di questi impianti idroelettrici e che avrebbe portato negli anni successivi, la costruzione degli invasi di Agnel e Serrù. Dopo alcuni chilometri di tornanti si superano le poche rustiche case raggruppate intorno alla chiesetta della Madonna della Neve per giungere al lago Serrù ed al secondo laghetto di Agnes. Il lago Serrù a 2275m fino a qualche anno fa era coperto di ghiaccio sino a giugno; qui si trova la diga che ha una forma rettilinea a differenza di quella del lago Agnes 2295m che con le sue curve offre uno spettacolo mozzafiato. Durante il percorso, oltre ai vari laghetti, si possono ammirare le vecchie case di caccia o dei pastori, dove la grande bellezza paesaggistica offerta dalla valle, è uno degli scenari di montagna più belli che io abbia mai visto. Il cuore si riempie di gioia, per i panorami dal sapore indimenticabile, nello scenario di una natura incontaminata. E tornante dopo tornante, che non si fa fatica a percorrere perché rapiti dallo spettacolo circostante, si giunge al rifugio Savoia; pausa pranzo e poi verso il lago di Rosset 2079 m col suo tipico isolotto. Qui scorgiamo i laghi naturali più belli di tutta l'area protetta, specchi di acqua dove l'occhio spazia sino alle vette del Gran Paradiso in un tripudio di emozioni. I laghi confluiscono nella Dora Baltea nei pressi di Aosta. Di sicuro questa è una gita che vi rimarrà nel cuore, come è successo a me.

Buon divertimento.

Fuffy

Un saluto a Sebastiano Vassalli



Devo ammettere che quando alle superiori, il professore di lettere mi propose di leggere alcuni libri di Sebastiano Vassalli durante le vacanze estive, quasi non sapevo nemmeno chi fosse, nonostante le mie origini novaresi doc.

Scoprii allora che questo scrittore aveva molto a che fare con la mia città: sebbene fosse nato a Genova, nel 1941, visse fin dall'infanzia tra Novara e dintorni.

Si laureò in Lettere, a Milano, discutendo con lo psicologo e psicoanalista italiano Cesare Musatti, una tesi sul rapporto tra psicanalisi e arte contemporanea. A partire dagli anni '60 si dedicò all'insegnamento e alla ricerca artistica della Neoavanguardia, movimento letterario italiano caratterizzato da una forte tensione alla sperimentazione formale. Successivamente si rivolse alla letteratura, in particolare alla narrazione e al romanzo storico, con un obiettivo dichiarato: indagare le radici "di un passato che illumini l'inquietudine del presente e ricostruisca il carattere nazionale degli italiani". Collaborò inoltre con diverse testate giornalistiche italiane. Negli anni della maturità visse lontano dai riflettori, isolandosi in una casa in mezzo alle risaie novaresi.

Sebastiano Vassalli vinse i maggiori premi letterari italiani, tra cui il premio Strega, e la Selezione Campiello con una delle sue più celebri opere, *La chimera*. Nel maggio 2015 ha ricevuto la candidatura al premio Nobel per la Letteratura che, purtroppo, non ha vinto. Tra i tratti distintivi dell'opera di Vassalli ci sono: il complesso lavoro di ricerca storica, per cui ogni romanzo è ambientato in un determinato contesto storico o in un ipotetico futuro e viene costruita intorno ai personaggi una rappresentazione realistica della società da confrontare con la società attuale; una forte componente territoriale, il Piemonte, in

particolare la pianura novarese, che diviene spesso la cornice delle vicende narrate; in ultimo l'accurata descrizione del carattere dei personaggi. Queste caratteristiche hanno dato alla sua opera una valenza fortemente pedagogica ed etica, sovranazionale, tanto che i suoi libri sono studiati nelle scuole, nelle università e tradotti nelle maggiori lingue del mondo. E' morto a Casale Monferrato il 26 luglio 2015.

Il libro che più è rimasto impresso nella mia memoria è Cuore di pietra. Non saprei dire se sia il più bel libro di Vassalli, ma mi ha colpito che la protagonista della storia fosse una casa, una grande villa in stile neoclassico, frutto dell'ingegno di uno stravagante architetto. La casa era collocata in una città settentrionale "piuttosto piccola e brutta", in una grande pianura dominata dal Monte Rosa.

La città venne poi identificata con Novara e la casa con Villa Bossi, per un periodo residenza dello stesso Vassalli; l'Architetto in questione invece era Antonelli, a cui dobbiamo la Mole Antonelliana e la Cupola della Basilica di San Gaudenzio. Nella storia il proprietario della villa è un conte napoletano, emigrato al Nord ufficialmente per servire il re (anche se si dice sia stato realmente costretto ad andarsene per una faccenda amorosa). Il conte commissiona il restauro della residenza e si ritrova a spendere cifre spropositate per la megalomania dell'architetto. Quella che Vassalli racconta, non è una storia dell'aristocrazia o della borghesia, ma un insieme di microstorie riguardanti tutte le classi sociali, attraverso un ampio periodo, dall'Unità d'Italia alle guerre mondiali. Alla fine di tutto l'affannarsi degli uomini rimane ben poco: la casa va in rovina, il tempo passa e distrugge, tutto sembra assurdo e intriso d'ironia.

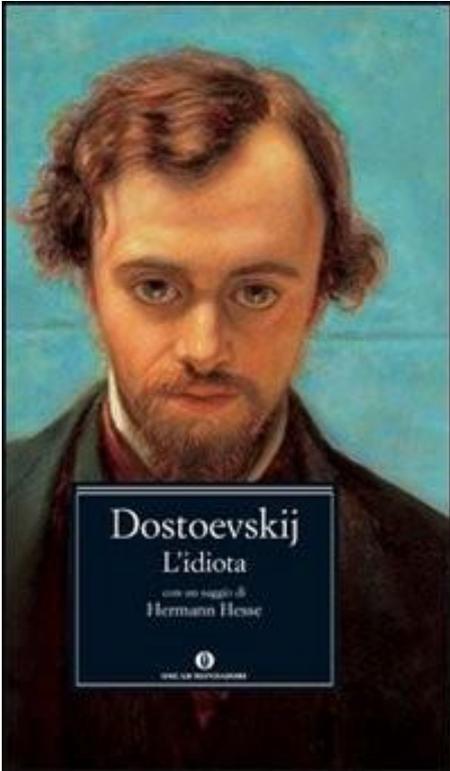
Sui personaggi, figure poco rassicuranti, sempre alla ricerca del potere e pronti a guidare le cosiddette masse, cadrà l'oblio. Non cadrà sulla casa però, che se davvero corrisponde a Villa Bossi, ancora abbellisce la nostra Città, nonostante il passare degli anni e qualche calcinaccio di troppo. Dalle pagine di Cuore di pietra:

"La grande casa non si scompose. Il suo cuore di mattoni e di pietra non poteva turbarsi per i sogni di ricchezza dei piccoli uomini che si affaccendavano e tramavano intorno alle sue mura e che erano destinati, di lì a poco tempo, a sparire nel nulla da dove erano venuti e a lasciare il posto ad altri uomini e ad altri sogni di ricchezza, altrettanto effimeri...."

Eleonora, Elisa, Claudia

Un libro da leggere (a cura di Anna)

L'IDIOTA DI DOSTOEWSKIJ



L'idiota è un romanzo di Fedor Dostoevskij, considerato uno dei massimi capolavori della letteratura russa. Fu scritto durante il suo esilio, iniziato a Ginevra nel settembre 1867 e terminato a Firenze nel gennaio 1869. Questo romanzo descrive la patetica e umana figura del protagonista, il principe Myskin (appunto l'idiota), descrivendo l'odissea interiore di un uomo che, nonostante fosse animato da nobilissimi ideali, finisce per rovinarsi a causa della malvagità degli altri, così incarogniti da non concepire la bontà d'animo del protagonista. Ma Myskin non somiglia agli "idioti", non vive in un mondo fantastico. Non è un uomo di cui ridono. Infatti, chi comincia ad ascoltarlo con un sorriso, termina serio. Myskin non è mai comico.

L'autore racconta la storia di un uomo assolutamente buono, che non schiva il male o meglio, l'intrecciarsi delle vicende umane fatte di invidie e passioni malsane, bensì le vive con l'ingenuità e quasi l'incoscienza di chi è totalmente estraneo e riluttante non per scelta, ma per natura.

Queste sue caratteristiche sembrano scaturire dal fatto che egli sia cresciuto in un villaggio svizzero dove è guarito da una malattia nervosa che lo porta ad essere indifeso e fiducioso nel prossimo.

Di ritorno in Russia si scontra con una società malata e crudele, dove il suo atteggiamento bonario ed innocente è considerato da "idiota". Il suo compagno di viaggio è Rogozin, un giovane esuberante e violento, che gli narra il suo folle amore per la bella Nastasja Filippovna.

Giunto a Pietroburgo Myskin si reca dal generale Epancin, suo parente, e apprende che il segretario di questo, Ganja, vorrebbe sposare Nastasja, attirato più che altro dalla dote, che un ex amante e benefattore le ha destinato, e dalle relazioni della stessa Nastasja.

La sera della decisione Rogozin irrompe in casa di Nastasja Filippovna e le offre una cifra pari alla dote di lei purché rifiuti Ganja e diventi la sua amante.

Myskin, misteriosamente attratto dalla donna, si dichiara pronto a sposarla per sottrarla a quel mercato umiliante.

Nastasja, commossa ma incredula, fugge con Rogozin. Intanto la figlia del generale Epancin, Aglaja, si innamora di Myskin. Ma tra le due donne Myskin sceglie sempre Nastasja. Consapevole della profonda bontà del principe, Nastasja esita a lungo ma, sentendosi indegna di lui, si abbandona a Rogozin, il quale però intuisce la vera natura di quella scelta e, folle di gelosia per il rapporto ambiguo che lega Myskin a Nastasja Filippovna, prima tenta di uccidere l'amico, infine uccide la donna.

Sul cadavere di Nastasja, Rogozin veglia tutta la notte, insieme a Myskin, che ripiomba nel suo stato d'idiozia, ritorno iniziale allo stato di purezza dell'infanzia, come rifiuto del male del mondo. Questo atteggiamento è l'unico moto di autodifesa possibile per il protagonista che non vuole più vivere in una società malata e crudele.

Il principe Myskin è il ritratto di un cristo moderno. Il romanzo racchiude il male, il bene, odio e amore, e mille altri sentimenti ed emozioni che fanno parte dell'animo umano.

Penso che la morale di quest'opera sia la bontà, non nel senso di fare o dare, ma essere. Non nascondo che alcune pagine le ho trovate pesanti ma, non lasciatevi scoraggiare, vale la pena di leggerlo: è un'opera meravigliosa.

Buona lettura!

Una fiaba da raccontare (a cura di Giuseppina G.)

LA VOLPE e L'UVA

Un giorno una volpe affamata passò accanto a una vigna e vide alcuni bellissimi grappoli d'uva che pendevano da un pergolato.

- Bella quell'uva! - esclamò la volpe e spiccò un balzo per cercare di afferrarla, ma non riuscì a raggiungerla, perché era troppo alta. Saltò ancora e poi ancora e più saltava più le veniva fame.

Quando si accorse che tutti i suoi sforzi non servivano a nulla disse: - Quell'uva non è ancora matura e acerba non mi piace! - E si allontanò dignitosa, ma con la rabbia nel cuore.



Morale: Questa volpe è molto superba e per questo non riesce a riconoscere la realtà. Non è capace di ammettere che non arriva all'uva matura e, pertanto, in malafede, la disprezza. L'atteggiamento di questa volpe è facilmente riscontrabile anche tra gli uomini e, talvolta, ancor di più.

Un detto popolare (a cura di Rosario)

Ottobre è quasi matto, ma nessuno gli fa il ritratto.



Questo proverbio è molto simile al detto “marzo pazzo”.

Esiste inoltre un altro proverbio che recita “marzo e ottobre sono fratelli”. La differenza però è che, mentre a marzo si scorgono le prime belle giornate, ad ottobre si incontrano le prime giornate di pioggia.

Ottobre è l'inizio della stagione più fredda che non entusiasma proprio tutti. Nonostante gli splendidi colori caldi che questa stagione ci porta, non viene apprezzato come il mese primaverile in cui le giornate soleggiate sono il preludio della bella stagione che viene accolta con gioia.

E' questo il significato del proverbio: “Ottobre è quasi matto” perché, anche in questo periodo, il tempo fa i capricci “ma nessuno gli fa il ritratto” e non viene apprezzato come invece si fa a Marzo.

Un film da vedere (a cura di Alessandro)



Alberto Colombo, impersonato da Claudio Bisio, è direttore di un ufficio postale della Brianza. Per una questione di prestigio dal punto di vista lavorativo, ma soprattutto per accontentare la moglie Silvia, interpretata da Angela Finocchiaro, chiede il trasferimento a Milano. Purtroppo, nonostante le raccomandazioni di un suo amico, il posto viene assegnato ad un disabile. Deluso, Alberto decide di fingersi anche lui paraplegico per ottenere il posto, ma viene goffamente scoperto e “punito” dalla direzione con il trasferimento a Castellabate, un paesino della Campania. Presa dal panico nei confronti dei vari stereotipi, Silvia inizia a cercare informazioni su internet, che la inducono a vedere il sud come un posto caldissimo, pieno di delinquenza e malattie. Decide allora, anche per il bene del loro figlioletto Chicco, di rimanere nel “sicuro” nord. Il giorno della partenza tutti lo salutano come se andasse al patibolo e lui, disperato, si mette in viaggio. A causa di numerose code, arriva a destinazione solo a tarda sera. Fortunatamente, un dipendente dell’ufficio postale, Mattia, decide di ospitarlo a casa sua. Alberto lo ringrazia dell’ospitalità, ma, sopraffatto dagli stereotipi, si barrica in camera e nasconde il portafoglio pensando di essere derubato. Il mattino seguente, il primo giorno di lavoro, conosce i suoi collaboratori e, nonostante i primi dissapori, diventano ottimi amici; ed inizia anche ad ambientarsi. Nei weekend di ritorno a Milano cerca di far capire alla moglie che si trova bene, ma lei non lo ascolta, pensando che dica così per nasconderle la verità e le sue difficoltà. Vedendo che Silvia è diventata più dolce e premurosa nei suoi confronti decide di assecondarla. In effetti, Alberto, da persona rigida e seria si trova talmente bene da assumere le stesse abitudini dei compaesani. Un fine settimana Silvia decide di andarlo a trovare a Castellabate. Alberto e i suoi amici, insieme alla complicità di tutto il paese, la accolgono mostrandole una falsa immagine del luogo: sparatorie, rapine, furti, luoghi fatiscenti ecc. Nonostante i buoni propositi, Silvia scopre l’inganno e, all’inizio, si arrabbia, ma poi perdona il marito e decide di rimanere con lui per tutto il periodo della “punizione”. Il film è il remake di una commedia francese Giù al nord rivisitato in salsa italiana. È molto carino e divertente, pone l’attenzione sui falsi pregiudizi che abbiamo nel nostro paese, molto estremizzati, ma molto ironici. Consigliato!

Anno: 2010. Durata: 106’. Genere: commedia. Regia: Luca Miniero. Attori: Claudio Bisio, Angela Finocchiaro, Alessandro Siani, Valentina Lodovini

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna-Immagine di Rosario)

Sono come le onde del mare che

Si frangono sugli scogli.

Sono come la bora che trascina

Con sé mille cose.

Sono come il fulmine che ti

Avverte di un tuono.

Sono come il terremoto che fa

Tremare ogni cosa:

le emozioni!...Che disastro!

(1997)



Non lasciate che gli esseri invisibili

Siano in balia di grossi giganti.

Non lasciate che la mano di un mendico resti vuota.

Non lasciate che gli occhi di un cieco non vedano

Non lasciate che il sorriso di un bimbo diventi pianto.

Non lasciate che il piede di un gigante

Calpesti i fiori di un giardino incolto.

(1994)

Una ricetta da provare (a cura di Giuseppina G.)

ALICI MARINATE CON LIMONE E ACETO

Ecco una ricetta estiva, semplice e nutriente, per cucinare le alici senza usare i fornelli o altre fonti di calore e conservarle per parecchi giorni.

Ingredienti

½ chilo di alici fresche

½ bicchiere di aceto di vino bianco

2 limoni

1 bicchiere di olio di oliva

1 mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

Un po' di pepe



Procedimento: Pulite le alici, tagliate via la testa, apritele lungo il ventre a metà a mo' di libro, senza staccare le due parti del corpo. Levate la lisca e le interiora, lavatele bene e fatele scolare in uno scolapasta. Tritate bene il prezzemolo, in maniera sottile. In una ciotola mettete l'olio, l'aglio tritato, l'aceto, il succo dei due limoni, un pizzico di sale, pepe in quantità (a seconda delle preferenze si può aggiungere un pizzico di origano e peperoncino) e, alla fine, aggiungere il prezzemolo tritato. Mescolare bene fino a emulsionare il tutto: questo andrà a costituire la marinatura del pesce. Mettete in una teglia rettangolare, di vetro o ceramica, con i bordi alti, uno strato di marinatura e collocate un primo strato di alici affiancate l'una all'altra bene aperte. Coprite con un leggero strato di marinatura e continuate a mettere un secondo strato di alici, proseguendo via via così fino alla fine. Lasciate macerare il tutto per almeno 5 ore o 6 ore prima di servire. Se lo preferite, dopo la macerazione, potete anche far raffreddare il tutto in frigo per un po' a temperatura non eccessivamente bassa.

Buon appetito!

Un disco da ascoltare (a cura di Firmino)

L'immortale

Era il 5 settembre 1946 e a Zanzibar nasceva Farrokh Bulsara, il fondatore del gruppo rock britannico dei Queen. Sì sto parlando di lui, Freddie, che io chiamo "l'immortale", perché ancora oggi sentiamo i suoi pezzi come colonna sonora di pubblicità e di eventi importanti, e i giovani di oggi sentono e apprezzano ancora la sua musica.

Io ebbi la fortuna di vedere un suo concerto, ne fui talmente rapito da dimenticarmi mia moglie in mezzo a 70.000 persone urlanti!

I Queen, ovvero Brian May alla chitarra, Jhon Deacon al basso, Roger Taylor alla batteria e Freddie Mercury voce e tastiera, erano anche gli autori dei loro stessi brani, e Freddie Mercury è considerato, post mortem, uno dei più grandi ed influenti artisti della storia del rock.

Prima di narrare la sua storia ecco un aneddoto che forse solo in pochi conoscono. Nel 1988 Freddie incise "Barcelona" con la soprana spagnola Montserrat Caballé, brano che divenne l'inno della XXV Olimpiade. Durante la registrazione la cantante pretese che Freddie scendesse di qualche ottava con la voce, per l'impossibilità di stargli dietro.

Farrokh frequentò a Zanzibar il St. Peter College, da dove tuttavia fu cacciato per non aver superato l'ammissione alla decima classe di pianoforte. A causa della rivoluzione in Zanzibar, nel 1964 la sua famiglia si trasferì in Inghilterra, dove egli ultimò la sua preparazione artistica e studiò anche arte grafica. Seguirono anni in cui prese parte a gruppi musicali inferiori, finché nel 1969 conobbe Brian May e Roger Taylor e si esibì per la prima volta come cantante, nel Queen's Park di Bolton. Nell'Aprile del 1970 nacquero i Queen; Farrokh cominciò a farsi chiamare Freddie Mercury, e sempre nello stesso periodo conobbe Mary Austin, sua compagna di vita per 7 anni. Nel 1971 si unì al gruppo anche John Deacon, e i Queen intrapresero il primo tour, con i brani registrati in precedenza. Freddie progettò il logo del gruppo, basandosi sullo stemma reale della Gran Bretagna, inserendovi i segni zodiacali dei 4 membri. L'anno successivo uscì il loro primo album, intitolato "Queen". Nei primi anni '70, Freddie cominciò ad avere consapevolezza del

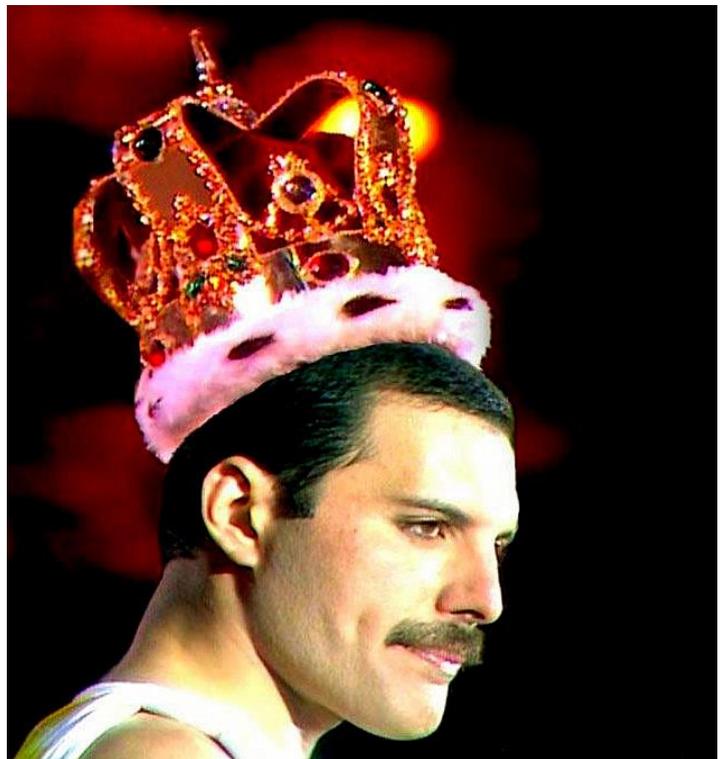
proprio orientamento sessuale, dichiarando in un'intervista del 1974, "di essere gay come una giunchiglia". In quegli anni si esibiva con abiti disegnati per lui da una stilista, capelli lunghi e unghie smaltate. Soprattutto a causa dell'eccentricità del leader, i primi 10 anni di storia del gruppo furono caratterizzati da stravaganti esibizioni, che si concludevano intonando "God save the Queen", lanci di rose e brindisi con gli spettatori. Si strinse un forte legame con il pubblico. Fin dai primi album i Queen furono inoltre ben accolti dalla critica. Nel 1975 venne pubblicato l'album "A night at Opera" che consacrò definitivamente la band; il singolo "Bohemian Rhapsody" divenne il simbolo della creatività del gruppo e soprattutto del suo cantante, che ne era anche l'autore. In seguito ad un tour in Giappone, la cui cultura lo influenzò notevolmente, Freddie scrisse alcuni tra i brani più significativi: "Somebody to love", "We are the Champions", "Don't stop me now", "Crazy little thing called love". Attorno al 1980 Freddie cambiò il suo look, tagliandosi i capelli e facendosi crescere i baffi, una trasformazione inizialmente mal vista dai fan. Si trasferì a vivere per un anno a Monaco di Baviera, dove fu condizionato a tal punto dalla vita notturna, da non riuscire quasi mai a lavorare serenamente. Alla fine dell'82 i Queen decisero di separarsi per un periodo, per dedicarsi a progetti solisti; Freddie collaborò in Italia con Giorgio Moroder nella stesura di colonne sonore di vari film, tra cui "Metropolis". Tornati insieme incisero un altro disco e intrapresero lunghe tournée in tutto il mondo; indimenticabile, durante un concerto a Rio de Janeiro, il duetto tra Mercury e il pubblico sulle note di "Love of my life". Nell'85 parteciparono al Live Aid, concerto umanitario per la raccolta fondi per l'Etiopia, colpita da una grave carestia. La loro esibizione al Wembley Stadium di Londra fu considerata una delle migliori di tutti i tempi, e Mercury costruì il mito di insuperabile front-man. Ritratto durante il concerto, gli venne successivamente dedicato un francobollo.

L'ultima esibizione della band si tenne il 9 agosto 1986. L'anno successivo si scoprì sieropositivo, ma nascose il suo segreto anche ai membri del gruppo fino a quando, qualche anno più tardi, gli venne diagnosticata l'AIDS. Da allora abbandonò la sua vita pubblica e non organizzò più concerti, asserendo che "un uomo a 40 anni non può saltare e cantare su un palco con una calzamaglia addosso". Alcune testate giornalistiche cominciarono a sospettare che il cantante fosse effettivamente malato, sospetti derivanti dal suo aspetto, dalla sospensione dei tour e dalle confessioni di alcuni amanti.

Nel 1990, per ritirare l'ennesimo premio per il contributo alla musica britannica, fece l'ultima apparizione in diretta. In seguito Freddie si trasferì in Svizzera dove il gruppo registrò l'ultimo lavoro "Innuendo", per poi ritirarsi a causa di problemi respiratori. Tornò in

Inghilterra, e attraverso un comunicato ufficiale confermava la propria malattia e invitava amici e fan a “partecipare” alla lotta contro l’AIDS. Insieme al comunicato, consegnò a Brian May l’ultimo pezzo per chiudere il lavoro in corso, dal titolo “Show must go on”. Il giorno seguente, il 24 novembre 1991, Freddie Mercury morì. Durante il Freddie Mercury Tribute Concert, organizzato per raccogliere fondi per i malati di AIDS, Brian May dichiarò che i Queen non si sarebbero mai sciolti, ma non avrebbero mai sostituito il loro leader, per definizione insostituibile.

Ora capirete perché lo chiamo “l’immortale”. E aggiungo solo: “We are the champions, the show must go on.”



L'angolo dell'arte – Artisti “dilettanti”

(a cura di Rosario)



“Novarese per sempre” - Sebastiano Vassalli

Le barzellette- Carabiniere

Carabiniere al posto di blocco: “Non lo sa, signora, che non è consentito portare cani in auto?”

Signora: “Ma è di peluche!”

Carabiniere: “Guardi che non le ho chiesto la razza “

Carabiniere: Mi dia un chilogrammo di pane”

Panettiere: “Comune?”

Carabiniere: “Caltanissetta”

