



Novembre 2011
numero cinque

COPIA OMAGGIO

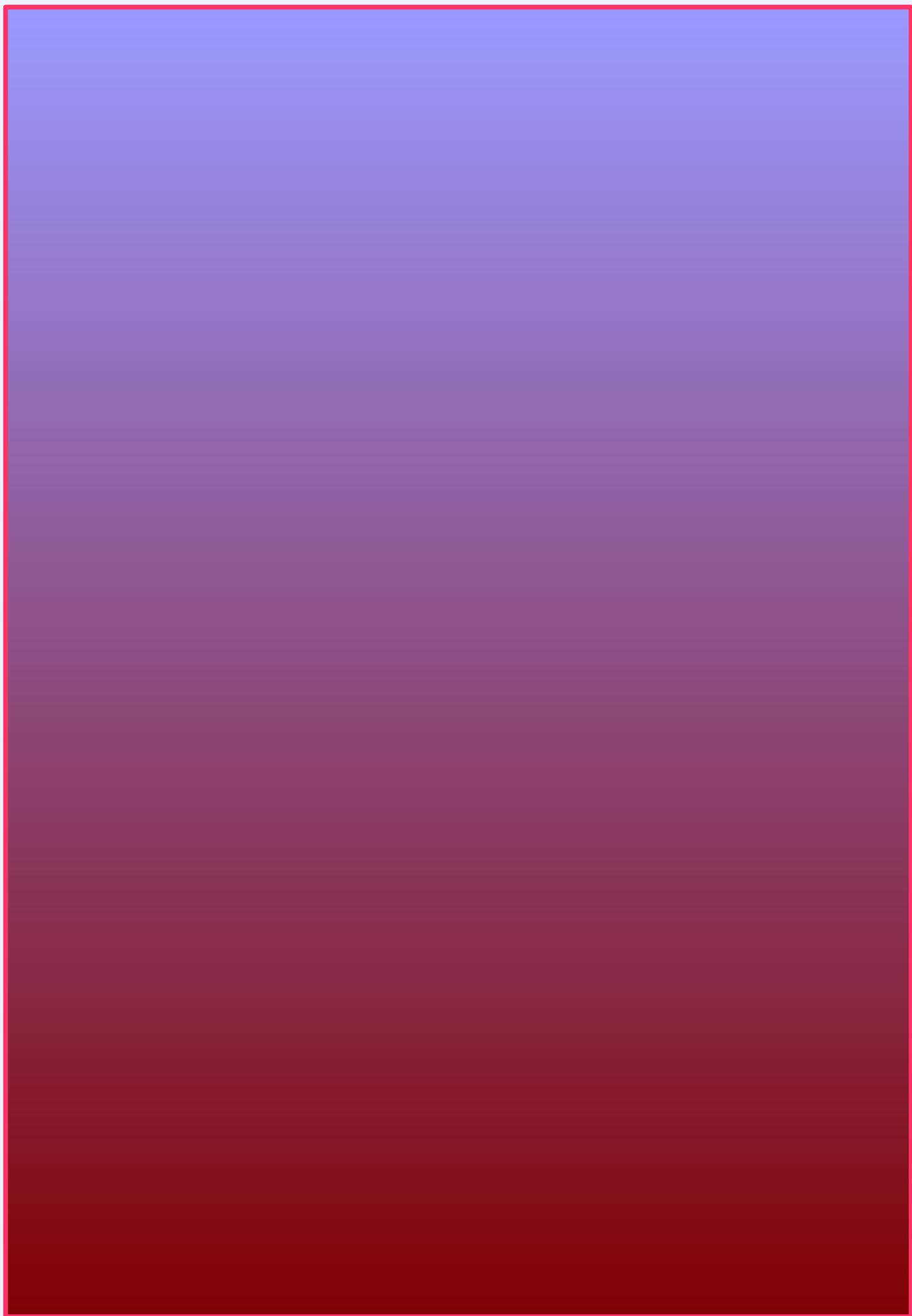
Il C.D.M. "il Laboratorio" è lieto di proporvi:

QUATRO CIACOE...



QUESTO MESE:

Viaggio in Bolivia
No al Nucleare
11 Settembre e strage in Norvegia
Amy Winehouse



INDICE

Pag.1	INDICE	
Pag.2	EDITORIALE	
Pag.3	RUBRICA MUSICALE	Amy Winehouse
Pag.4	ANGOLO CUCINA	Profitterol cioccolato
Pag.5	STORIE E ATTUALITA'	Confronto tra 11 Settembre e strage in Norvegia
Pag.6	SERVIZIO INFORMAZIONE	La Tolleranza Culturale
Pag.7	ANGOLO LETTERARIO	Poesie dallo spazio
Pag.8	RUBRICA SPORTIVA	Nuoto : Federica Pellegrini
Pag.9	ARTE E SPETTACOLO	Gli artisti suicidi
Pag.10	CULTURA E SOCIETA'	No al nucleare
Pag.11	VIAGGIAMO INSIEME	La Bolivia
Pag.12	NATURA E SCIENZE	Tra i sentieri di montagna
Pag.13	FAI DA TE	Orecchini con il cuore
Pag.14	RECENSIONI	Il cacciatore di aquiloni
Pag.15	ANGOLO DELL'ALLEGRIA	L'addio al presidente del consiglio
Pag.16	L'ALLENAMENTO	Quiz e giochi
Pag.17	L'OROSCOPO	L'oroscopo dell'inverno
Pag.18	L'ANGOLO DELLA POSTA	La fine di un amore
Pag.19	LE NOSTRE FOTO	
Pag.20	REDAZIONALE	La Mostra Fotografica

Editoriale

La sempre puntuale coordinatrice

Valentina Bonin

Dove eravamo rimasti la scorsa volta?

Parlando delle nostre attività, avevo promesso che avrei continuato in questo numero; partirei col nominare il laboratorio di cura del sé, ora che ha visto anche la prima lezione ufficiale di trucco (riservato espressamente ad un pubblico femminile) con la “nostra” estetista di fiducia, Roberta: dopo averci svelato i segreti per un trucco perfetto e veloce, la prossima volta ha promesso di svelarci ancora molti segreti per apparire sempre belli e curati.

E che dire del laboratorio “creativo”? beh, grazie a Nadia e alla sua vena creativa, i pomeriggi per alcuni di noi diventano un modo piacevole per lavorare e dare sfogo alla propria vena creativa (ricordo che le palline distribuite l'anno scorso alla festa di Natale erano frutto del paziente lavoro di questo laboratorio...chissà cos'avranno in serbo per noi quest'anno!).

E ancora: visto che l'uscita del giornalino è prevista per il mese di novembre, mi sembra opportuno parlare del corso di fotografia e della mostra fotografica: dovete infatti sapere che il fotografo Francesco Fantini a titolo gratuito ha tenuto per noi un corso per acquisire competenze in ambito fotografico...il risultato? Una mostra con la presentazione di foto e calendario realizzati interamente dal CDM. Un nostro grazie a Francesco Fantini, al Comune di Borgoricco che ci ospiterà e alla DADO, nella persona del sig. Valentini che ci ha sponsorizzato.

Vorrei parlare anche di un'altra esperienza realizzata dal CDM attraverso il racconto di Monica, che ha vissuto l'esperienza del nostro primo soggiorno alle Terme di Padola:

“Il soggiorno trascorso alle terme è stata per me un'esperienza bellissima: la mattina ci alzavamo alle 7.30, ci preparavamo e facevamo colazione, poi partivamo per recarci allo stabilimento termale. Una volta arrivati, trascorrevamo lì la mattinata, fra piscina e idromassaggio, e verso le 12.00 rientravamo per preparare il pranzo.

Una volta mangiato, avevamo il pomeriggio libero fino alle 15.00; c'era chi leggeva, chi andava a letto, chi guardava la tv. Alle 15 ci ritrovavamo per organizzare il pomeriggio: il primo giorno siamo andati nel piccolo paese, dove ci siamo fermati a bere qualcosa per chiacchierare un po' fra di noi e dove alcuni hanno acquistato dei souvenir per i propri familiari, mentre il secondo pomeriggio lo abbiamo trascorso con il Presidente della cooperativa Nuova Vita Armando e Valentina, coordinatrice del CDM, che sono venuti a farci visita. La sera poi abbiamo fatto una grigliata, e abbiamo mangiato spiedini di carne. Il giorno dopo siamo tornati a casa, facendo una tappa al lago per pranzo.

Il soggiorno in montagna e' stato molto bello ma breve, mi sono trovata molto bene con i miei compagni e ho avuto la possibilita' di conoscere molto meglio il loro carattere; anche gli operatori sono stati gentili e pazienti con noi ed è stato bello considerarci tutti persone sullo stesso piano e non come utenti-operatori. Questa esperienza in montagna mi ha aiutato a crescere e spero che l'anno prossimo avremo ancora questa opportunita' di andare alle terme magari nel periodo piu' caldo e rimanere più giorni per visi tare meglio la zona! Ringrazio il CDM per averci dato questa opportunita'!

Monica S.”

Prima di lasciarvi alla lettura del giornalino, vorrei scusarmi per lo scorso numero: come ci ha fatto notare pungentemente un nostro lettore, l'articolo sul nuovo CDM si è interrotto, mancando una parola per finire l'articolo; ciò è stato dovuto al cambio di formato dell'articolo, pertanto sembra giusto chiedere scusa ai lettori e agli autori dell'articolo - *errare humanun est.*

Buona lettura!



Amy Winehouse

Con le cuffie sempre in testa

il nostro Mario Brigante

Un caldo saluto a tutti voi lettori chi vi scrive non è un appassionato di Amy Winehouse ma un giovane che vuole farvi conoscere questa cantante.

Amy Winehouse nata a Londra il 14 settembre 1983 ha debuttato nel mondo della musica pubblicando, nel 2003 con l'album di debutto *Frank*, che riscuote un buon successo di pubblico e critica.

Il vero successo però arriva nel 2007, con l'uscita del secondo album *Back to Black*, che trainato da singoli come *Rehab*, *Love Is a Losing Game* e l'omonima traccia *Back to Black* ha scalato le classifiche mondiali, ottenendo un successo che l'ha portata alla vittoria di cinque Grammy Awards. Cresce ascoltando diversi generi di musica (dalle Salt-n-Pepa a Sarah Vaughan) e riceve la sua prima chitarra a tredici anni.



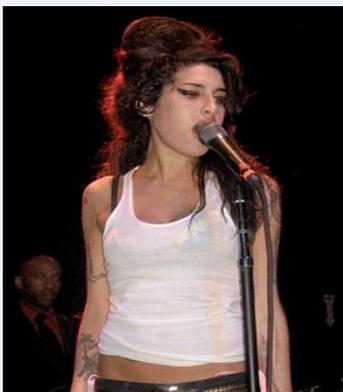
Inizia a cantare come professionista all'età di sedici anni, dopo che il suo amico e cantante soul Tyler James manda una sua demo ad un talent scout. Firma per la sua ultima etichetta discografica, la Island/Universal.

Il 14 febbraio 2007, agli Elle Style Awards, la cantante viene vista con dei tagli e cicatrici su di un braccio; il portavoce della Winehouse attribuisce la colpa ad una caduta per strada. Le speculazioni sui problemi con l'alcool continuano quando vengono pubblicate delle foto che la ritraggono al reparto alcolici di un supermercato locale e in un pub a Camden Town

il 1° novembre 2007, in occasione degli MTV Europe Music Awards, apparente stato confusionale: al ritiro del premio Artist Choice Award, non pronuncia il tradizionale discorso di ringraziamento ai fans, mostrandosi invece immobile e spaesata; poco dopo, chiamata ad esibirsi, canta con qualche difficoltà.

Nell'ultimo tour a Belgrado canta visibilmente ubriaca davanti ai suoi fans e a seguito di quest'ultima esibizione viene annullato l'intero tour europeo

Alle 15:53 del 23 luglio 2011 la cantante è stata trovata morta nel letto della sua casa da una sua guardia del corpo. Il personale medico delle due ambulanze accorse immediatamente sul posto ne ha solamente constatato il decesso, affermando che "era al di là di ogni possibile aiuto". La polizia ha confermato la morte della cantante senza trovare una causa apparente.



Subito dopo la notizia della sua morte migliaia sono stati i messaggi di cordoglio da parte dei fan della cantante lasciati nei vari social - network e davanti alla sua casa. Cordoglio è stato espresso anche da molti colleghi del mondo della musica; Il cantante Zucchero ha dedicato il concerto da lui tenuto la sera del 23 luglio 2011, giorno della sua scomparsa, alla cantante definendola *una grande interprete e un'anima fragile*.

Amy Winehouse aveva 27 anni ed è dunque andata ad aggiungersi a quella cerchia di artisti colpiti dalla cosiddetta *maledizione del 27* in quanto morti proprio a quell'età.

Vivere è troppo spesso duro ed esasperante per tutti, soprattutto se sei solo e non puoi contare sull'affetto di nessuno tutto questo può arrivare a dilaniarti.

La differenza è che tutto il mondo piange Amy Winehouse, mentre altri "poveracci" muoiono in silenzio e nessuno verserà alcuna lacrima.

Profiteroles al Cioccolato

Tra i fornelli la dolce pasticceria

Patrizia Formica

Cari lettori chi vi scrive è un'amante dei dolci e spero che chi legga questo articolo sia goloso come me, adesso vi parlo di come è nato questo dolce e della sua storia . Il **profiteroles** trae le sue origini dal **Rinascimento**; **Caterina de Medici**, andando in sposa a Enrico II di Francia, e diventando in seguito regina, portò con se dalla sua terra d'origine (la Toscana) tutte le sue **ricette di gastronomia**; uno dei suoi chef, un certo Popelini, creò nel 1540 la **pasta per choux** (per bigné), che divenne molto **famosa in Francia** (come molte altre ricette di origini italiane), e con essa anche i profiteroles. Adesso vi elenco gli ingredienti per poterlo preparare.

Ingredienti per il choux:

- 125 ml di acqua,
- 75 gr di farina,
- 40 gr di burro,
- 2 uova medie,
- 1 pizzico di sale.

Per il ripieno e la salsa:

- 150 gr di cioccolato fondente,
- 300 ml di panna,
- ½ bicchiere di latte,
- 50 gr di zucchero.



Preparazione:

1. Mettere sul fuoco in una casseruola l'acqua, il burro a pezzetti e un pizzico di sale e portare a ebollizione.
2. Togliere dal fuoco e versate in un solo colpo la farina setacciata, mescolando energicamente con una frusta.
3. Rimettere qualche minuto sul fuoco, fino a quando il composto si staccherà dal bordo formando una palla.
4. Togliete dal fuoco, fate intiepidire e incorporate uno alla volta le uova.
5. Foderate la placca da forno con carta oleata.
6. Posizionate l'impasto a piccole cucchiainate sulla teglia, distanziandole bene tra loro e cuocete in forno caldo 180° per circa 30 minuti.
7. Spezzettate il cioccolato, fatelo fondere a bagnomaria ed incorporate 100 ml di panna e ½ bicchiere di latte (dovete ottenere una crema morbida).
8. Montate la panna rimasta con lo zucchero e riempite i bigné.
9. Disponete i profiteroles su di un piatto da portata e ricopriteli con la salsa al cioccolato.



Mi auguro che questa ricetta vi possa essere di aiuto per fare bella figura sia con i vostri amici che per voi stessi specialmente per i vostri bambini che amano la cioccolata buon lavoro e soprattutto buona cioccolata a tutti ci ritroveremo con la prossima ricetta.

Confronto tra 11 Settembre e strage Norvegia

Stanco delle follie umane

Franco Scaldaferro

11 Settembre 2001 Stati Uniti d'America, 25 Luglio 2011 Oslo Norvegia.
Attentati terroristici per follia umana, o follia umana per interessi?

L'11 settembre 2001, per gli Stati Uniti d'America, fino a quel momento ritenuti impenetrabili, sembrava un giorno come tanti, tutto cambiò! 19 affiliati all'organizzazione terroristica di matrice islamica al-Qaida dirottarono quattro voli civili facendo intenzionalmente schiantare due degli aerei sulle torri 1 e 2 del World Trade Center di New York, il terzo aereo contro il 3, il quarto aereo, diretto contro il Campidoglio, o forse la Casa Bianca a Washington, si schiantò in un campo vicino a Shanksville dopo che i passeggeri e i membri dell'equipaggio tentarono, senza riuscirci, di riprendere il controllo del velivolo. Le vittime degli attentati furono 2974, esclusi i diciannove dirottatori. Nelle torri gemelle morirono 2.752 persone, 246 sui quattro aeroplani, e 125 al Pentagono. Quel giorno altri tre edifici del complesso del World Trade Center collassarono a causa dell'onda d'urto provocata.



Inizialmente Bin Laden negò il proprio coinvolgimento negli attacchi, ma in diverse registrazioni audio e video, recuperate dalle forze statunitensi o ottenuti da Al Jazeera, lo si sentiva, e vedeva, parlare e ammettere di aver personalmente diretto i 19 dirottatori assieme al comandante Muhammad Atta, affermando, oltre al coinvolgimento con Al-Qaida, che: "il terrorismo contro gli Stati Uniti ha lo scopo di forzarli ad interrompere il loro sostegno ad Israele, che uccide la nostra gente". Affermò in merito agli attacchi: "siamo liberi e vogliamo riottenere la libertà per la nostra nazione, e prego Allah di avere pietà di me".

Gli attacchi ebbero grandi conseguenze a livello mondiale, gli Stati Uniti risposero dichiarando la guerra e lanciando un'invasione nell'Iraq controllato dai Saddam, accusati di aver volontariamente ospitato i terroristi.



25 Luglio 2011, un'autobomba esplose nel centro di Oslo, a pochi passi dal palazzo che ospita gli uffici del primo ministro e dalla redazione di un quotidiano.

La deflagrazione distrusse gli edifici che si affacciavano sulla strada e fa saltare le finestre di tutti quelli circostanti; muoiono 7 persone e diverse rimangono ferite, tra cui alcuni in condizioni particolarmente gravi. A distanza di un paio d'ore, a qualche decina di chilometri dall'Aker Brygge, che ormai appare come un campo di battaglia, scoppia di nuovo l'inferno.

Un uomo, 32enne Anders Behring Breivik in divisa da poliziotto, irrompe nella location in cui sono radunati i giovani laburisti per il loro meeting annuale, un campus estivo tra politica e natura, all'improvviso impugna una mitraglietta e apre il fuoco.

Si scatena il panico... E' un fuggi fuggi generale... Qualcuno per cercare scampo dalla pioggia di proiettili si getta in acqua e cerca di raggiungere la terraferma a nuoto, alla fine saranno 84 a cadere sotto i colpi sparati a ripetizione, ma avrebbero potuti essere molti di più perché piazzati in vari punti di Utoya sono stati trovati alcuni ordigni non esplosi. Non si tratterebbe, tuttavia, di terrorismo internazionale legato magari a una matrice islamica, come ipotizzato in un primo tempo dagli investigatori, si tratterebbe di un attacco interno, ad opera di estremisti locali, mirato a scardinare il sistema politico nazionale.

Ennesimo esempio di violenza e ferocia, ma cosa accomuna i due disastri? Sono sempre le stesse cose: la pazzia, la mente malata di certi "uomini" che, credendo di essere "i padroni del mondo" o "depositari della verità di Dio", non esitano uccidere migliaia di vite UMANE!

Dispiace a chi vi scrive cadere sempre sugli stessi argomenti, ma è la dignità come persona e come essere umano che viene ferita e non riesce a stare zitta di fronte a certe atrocità che vedono coinvolti innocenti nei deliri di folli assassini.

È proprio vero, l'uomo è un animale, ed è un animale feroce e crudele.

La Tolleranza Culturale

Si augura la pace tra i popoli

Enrico Bortolazzo

Il famoso scienziato francese Lavoisier affermava che: "La più importante sfida culturale e politica che siamo chiamati ad affrontare in questi primissimi anni del XXI secolo, è certamente la capacità di realizzare il processo di integrazione con quelle culture diverse dalla nostra e a cui appartengono un sempre maggior numero di cittadini ed abitanti delle nostre città, provenienti per ragioni di lavoro o di studio, da paesi molto diversi e molto lontani da noi.

Nel mondo ci sono persone con diversi colori di pelle e per questo motivo, certa gente ignorante li discrimina, e io mi domando ma perché? Alla fine apparteniamo tutti alla razza umana."

Come si può evincere dall'introduzione, l'argomento di questo mese per l'articolo sulla cultura e società è la tolleranza.



Tolleranza è accettare nuove culture e tradizioni, usi, costumi e modi di pensare che possono essere diversi dai nostri e ci possono in un clima di incomprensione portare al contrasto diretto.

Con tolleranza non si va a toccare l'argomento della diversità etnica, nella sua caratteristica principale del colore della pelle, non si parla di razzismo ma ci si ferma ad usi e costumi dati da un'educazione diversa dalla nostra.

Nel nostro paese ci sono purtroppo molti episodi di intolleranza, anche se fortunatamente non mi pare siano all'ordine del giorno,

devo tristemente constatare che sono fin troppo frequenti, con esiti sfocianti in violenza, spesso deprecabili.

In Italia convivono diverse culture, quella cattolica di cui fa parte anche chi vi scrive, oltre che quella islamica, ebraica, ortodossa, protestante, buddista, Geova in misure diverse date dal numero di fedeli presenti sul territorio, ma quando si parla di cultura, non si parla solo di religione, ma anche di tradizioni date dalla terra di provenienza con riferimento ai vari cittadini stranieri nel belpaese, infatti l'Italia negli anni è diventata una nazione multietnica anche per via della forte immigrazione e deve tenere conto di usi e costumi spesso inconciliabili (l'uso del velo e del burka per le donne nei luoghi pubblici può esserne un esempio).

Talvolta nel rispetto delle altre culture, si vanno ad intaccare le nostre tradizioni (ricordiamo che anche se laica, l'Italia era fino a pochi lustri una nazione a matrice cattolica), spesso legate alla religione (si veda l'esempio della rimozione del crocifisso dalle aule scolastiche che "offendeva" culti come quello islamico e buddista) talvolta senza un riscontro nei nostri confronti, famosa è l'esempio della costruzione di una moschea proprio nei pressi della basilica di San Pietro.

Questa situazione di iniquità ha portato nel tempo la generazione di atti di razzismo ed intolleranza, che talvolta non si limitavano alle parole ma sfociavano in ingiustizie sociali e violenza coinvolgendo persone di diversi ceti sociali su più livelli.

Tolleranza significa rispetto, ed è giusto pretenderlo dagli altri, ma forse anche noi dovremmo dare per primi il buon esempio.

Nel mio piccolo una breve esperienza personale mi ha fatto sperare nella convivenza tra le varie culture, quando andavo alle scuole medie avevo un compagno di classe di una religione diversa dalla mia che, con occhio distaccato, a ben vedere avrebbe potuto portare a molti contrasti, però ci andavo d'accordo perché era gentile, simpatico, buono e disponibile ad aiutare; nonostante la nostra diversità culturale abbiamo potuto instaurare un buon rapporto.



In fede non mi è possibile credere che una cultura possa ostacolare il dialogo e il rapporto con gli altri, perché questo dipende dalla sensibilità ed intelligenza delle singole persone, d'altronde chi vi scrive si rende conto che tra popoli di culture diverse spesso è difficile andare d'accordo: per esempio, mentre nel nostro paese viene sancita dalla Costituzione la libertà di religione e culto, in medio oriente (nei paesi islamici) i cattolici non potrebbero professare liberamente, perché manca rispetto e tolleranza verso chi professa un altro credo religioso.

Purtroppo in casi estremi solo la tolleranza è la risposta ad una civile e pacifica convivenza.

Poesie dallo Spazio

Con sensibilità che attraversa le stelle

Patrizia formica

La sentinella - Isaac Asimov

Era bagnato fradicio e coperto di fango e aveva fame e freddo ed era lontano cinquantamila anni-luce da casa. Un sole straniero dava una gelida luce azzurra e la gravità, doppia di quella cui era abituato, faceva d'ogni movimento una agonia di fatica.

Ma dopo decine di migliaia d'anni quest'angolo di guerra non era cambiato. Era comodo per quelli dell'aviazione, con le loro astronavi tirate a lucido e le loro superarmi; ma quando si arrivava al dunque, toccava ancora al soldato di terra, alla fanteria, prendere la posizione e tenerla, col sangue, palmo a palmo. Come questo fottuto pianeta di una stella mai sentita nominare finché non ce lo avevano sbarcato. E adesso era suolo sacro perché c'era arrivato anche il nemico. Il nemico, l'unica altra razza intelligente della Galassia ... crudeli, schifosi, ripugnanti mostri.

Il primo contatto era avvenuto vicino al centro della Galassia, dopo la lenta e difficile colonizzazione di qualche migliaio di pianeti; ed era stata la guerra, subito; quelli avevano cominciato a sparare senza nemmeno tentare un accordo, una soluzione pacifica.

E adesso, pianeta per pianeta, bisognava combattere, coi denti e con le unghie.

Era bagnato fradicio e coperto di fango e aveva fame e freddo, e il giorno era livido e spazzato da un vento violento che gli faceva male agli occhi. Ma i nemici tentavano di infiltrarsi e ogni avamposto era vitale.

Stava all'erta, fucile pronto. Lontano cinquantamila anni luce dalla patria, a combattere su un mondo straniero e a chiedersi se ce l'avrebbe mai fatta a riportare a casa la pelle.

E allora vide uno di loro strisciare verso di lui. Prese la mira e fece fuoco. Il nemico emise quel verso strano, agghiacciante che tutti loro facevano, poi non si mosse più.

Il verso e la vista del cadavere lo fecero rabbrivire. Molti col passare del tempo s'erano abituati, non ci facevano più caso; ma lui no. Erano creature troppo schifose, con solo due braccia e due gambe, quella pelle di un bianco nauseante, e senza squame.

La sentinella - Frederic Brown

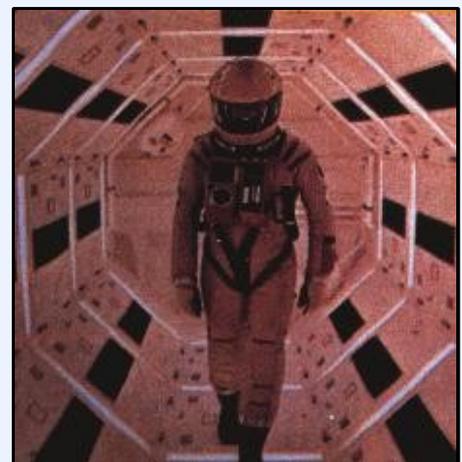
Dopo un racconto sconvolgente e toccante come quello di Asimov voglio proporvi alcune delle mie parole, per descrivere i sentimenti che provo mentre osservo il cielo stellato e sogno mondi al di là della mia fantasia.

*Mentre di nera rabbia mi sento scoppiare
distesa sopra un soffice prato d'erba verde
il cielo blu immenso mi fermo a rimirare
e così nell'aria il risentimento si disperde.*

*Mi sento leggera, senza peso, in grado di volare
dalla luna e ritorno, senza mai superficie toccare
cammino nella notte e son sola, ma libera di fare
ciò che più mi aggrada, in fine libera di respirare.*

*Allungo le mani e posso con le dita le stelle sfiorare
dolcemente le accarezzo e la loro polvere è nuvola
lattea via, soffice e morbida attraverso cui avanzare
e ritrovo pace come nel lieto fine di una bella favola.*

*La luna lontano satellite del mio mondo mi sorride sola
ora non più nel cielo ma sull'azzurro pianeta a camminare
ora capisco, il mio corpo s'alza e s'allontana ma non vola
li in cielo non posso più stare ma qui continuo a respirare.*



Nuoto: Federica Pellegrini

La sportivissima ed attivissima

Katia Soldà

Cari/e lettori e lettrici questo mese vi vorremmo parlare della campionessa mondiale Federica Pellegrini.

E nata a Mirano il 5 agosto 1988. La sua carriera è cominciata quando aveva sette anni e nel 2002 è arrivata a livello nazionale: quando aveva appena quattordici anni è salita sul podio ai campionati italiani estivi.

Il totale dei titoli italiani vinti nel 2005 è di dodici, con l'aggiunta del primato italiano dei 400 m strappato a ai primaverili. È tornata in vasca partecipando agli europei da 25 m di Helsinki del dicembre 2006 dove è giunta seconda nei 400 m dietro alla Manaudou che nell'occasione aveva battuto il primato mondiale.

A fine anno, il 14 dicembre ai Campionati europei di nuoto in vasca corta di Fiume nei 200 metri stile libero, ha vinto l'oro battendo Femke Heemskerk e stabilendo il nuovo primato mondiale (1'51"85).

E' il trionfo della tranquillità, della rivincita sulla distanza che tanto in questi anni l'ha fatta soffrire. Federica Pellegrini trionfa nella finale dei 400 stile libero nella prima giornata dei Campionati Mondiali di Nuoto di Shanghai 2011.



Dopo stagioni sofferte e sull'orlo della rottura nervosa, a quasi 23 anni, Federica scopre di possedere la calma della più forte; la finale è una dimostrazione di superiorità quasi imbarazzante per le avversarie. La Pellegrini amministra i primi 200 metri dove passa quinta in 2'02"30 poi si scatena e imposta un ritmo che nessuna delle avversarie può reggere. All'arrivo il cronometro segna 4'01"97; la più vicina, la britannica Rebecca Adlington, pur rifacendosi di una qualificazione opaca accusa un ritardo superiore ai 2 secondi e precede di soli 5 centesimi la francese Camille Muffat che conquista la medaglia di Bronzo.

La dedica in acqua è per il preparatore atletico mentre ai microfoni della Rai, a caldo, Federica Pellegrini ricorda il suo staff che le è stato vicino in questi due difficili anni.

Il nuovo allenatore Philippe Lucas riconosce le doti di lavoratrice della vasca della Fede nazionale e l'importanza dei suoi tecnici precedenti: Morini ma soprattutto Alberto Castagnetti, l'Allenatore di Federica con la A maiuscola. L'inno di Mameli risuona per la prima volta a Shanghai.

Prima della gara ascolta le canzoni del suo iPod e durante i giorni lei si allena. Quando è libera aiuta i disabili con il nuoto. Federica ha sempre collaborato nel sociale: l'Associazione per il Midollo Osseo (ADMO) ed è stata testimone per la campagna mondiale del rene. Nel 2011 ha partecipato alla campagna mondiale per il "Nastro Rosa" per la prevenzione del tumore al seno.



La tv la diverte, sceglie con cura tra le varie richieste che le arrivano dai vari canali televisivi.

Ultimamente la si ricorda l'apparizione a miss Italia 2009 e le interviste dei bambini nel programma di Bonolis "Chi ha incastrato Peter Pan".

Su Rai uno è stata l'unica sportiva invitata alla serata speciale di "Affari tuoi" del 6 Gennaio 2010 dedicata ai biglietti della lotteria Italia.

Io penso che Federica Pellegrini sia una grande nuotatrice ma allo stesso tempo una semplice ragazza con i momenti sì e i momenti no che la vita ogni giorno riserva, inoltre aver iniziato un'attività sportiva in così giovane età le ha comportato grandi sacrifici che nonostante tutto le sono stati ripagati tramite le sue vittorie. La stimiamo perché nonostante gli impegni

lavorativi riesce a trovare del tempo per aiutare i disabili nel nuoto, ricordiamo anche che fa parte di alcune associazioni contro i tumori ai reni e al seno.

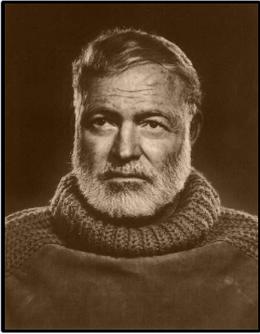
Gli Artisti Suicidi

La filosofa dall'animo artistico

Katia Soldà

La morte.

Prima o poi arriva per tutti, in momenti diversi, deriva da storie diverse, può portare una persona a scelte diverse; in questo caso le persone solitamente arrivano ad una scelta estrema come la conclusione di una vita quindi il suicidio. La fama per noi persone comuni è vista come un aspetto importante della vita, un qualcosa che un po' alla volta diventa essenziale per costruirsi una vita degna di essere vissuta; ma prendiamo in considerazione tre artisti conosciuti.



Ernest Hemingway, secondogenito di una numerosa famiglia, nasce a Oak Park, un sobborgo poco lontano da Chicago, il 21 luglio 1899. In compagnia del padre, un medico che amava la vita all'aria aperta, viene introdotto fin dall'infanzia all'amore per la caccia e la pesca, che rimarranno le sue grandi passioni per tutta la vita che racconta in alcuni dei suoi libri. Notando il precoce talento inizia a lavorare per il Kansas City Star. Hemingway inizia così una professione che non abbandonerà mai e che influenzerà profondamente la sua carriera di scrittore. Nel '37 lavora come corrispondente di guerra a fianco degli americani e l'esperienza viene narrata nel famoso romanzo Per chi suona la campana. Nonostante i successi e la fama internazionale, scrivere gli resta sempre più difficile; il suo pessimismo cresce, l'immagine del vecchio e virile Hemingway crolla improvvisamente. Riesce a scrivere un ultimissimo racconto, la lotta del pescatore Santiago narrata ne Il vecchio e il mare (1952). Indebolito nel fisico si suicida il 2 luglio del 1961.



Van Gogh, un pittore è nato il 30 marzo 1853 a Groot Zundert, nel Brabante olandese, è avviato dal padre, pastore protestante, alla carriera di mercante d'arte. Appassionato di pittura, nutre però un profondo disinteresse per il mestiere di mercante, così lascia l'impiego, ma non sa ancora quello che vuole; legge moltissimo, spesso disegna, talora è preso da crisi religiose. Dai qui egli esce con un esaurimento da cui non si riprenderà più: è nel Borinage che egli scopre definitivamente nella pittura la sua vocazione. Nel dicembre del 1881 si reca all'Aja, dove sotto la guida del cugino Mauve, compie le prime esperienze pittoriche. A Parigi frequenta l'atelier Cormon, ed è con Gauguin che più si lega; quando va ad Arles per ritirarsi a lavorare prega con insistenza l'amico di raggiungerlo e i due mesi che seguono sono per entrambi fertili di lavoro: ma la diversità dei loro temperamenti e le continue discussioni logorano i fragili nervi di Van Gogh che nella sera del 23 dicembre tenta armato di rasoio, di aggredire l'amico e poco dopo per punirsi, volge l'arma su se stesso e si taglia un orecchio. È la prima violenta crisi di una serie che travaglia i suoi ultimi anni. Nel maggio del 1889 entra nell'ospedale psichiatrico di Saint Remy de Provence per sottoporsi a cure più assidue: dopo un anno si trasferisce ad Auvers sur Oise, dove il dottor Gachet si prende cura di lui. Tutto sembra andare per il meglio; ma solo due mesi più tardi, in un giorno in cui le allucinazioni assediano la sua mente, si spara un colpo di rivoltella al cuore in aperta campagna. È il 27 luglio del 1890: due giorni dopo muore assistito da Théo e dall'amico Gachet.



Kurt Cobain nasce a Hoquiam, un piccolo paese a circa 120 Km da Seattle, anche se sei mesi dopo si trasferisce ad Aberdeen, nello stato di Washington. Padre meccanico con la passione per lo sport, madre barista e saltuariamente segretaria d'ufficio, i genitori divorziano quando Kurt ha 7 anni e questo è un motivo per cui è molto irruento, per farlo stare calmo, i medici gli somministrano il Ritalin, un medicinale stimolante che però lo tiene sveglio fino alle quattro del mattino. Dopo il divorzio dei genitori, Kurt viene affidato ai nonni. Il nonno è uno w.a.s.p. razzista, che non sopporta Kurt e lo caccia di casa quando compie diciassette anni. La casa di Kurt Cobain diventa il ponte che unisce Aberdeen a Cosmopolis, lavora come bidello in un albergo e studia sistemi di igiene per gli studi odontoiatrici. Nel 1985 si becca la prima condanna per vandalismo dopo aver scritto sui muri con lo spray frasi come "dio è gay"... "omosessualità al potere"...

Nel 1988 nasce l'idea dei Nirvana, un gruppo grunge che nel 1991 con il loro secondo album Nevermind vendono 5 milioni di copie seguono Incesticide (1992), In Utero (1993) Contemporaneamente alla pubblicazione di un live memorabile in NYC (1994), parte la tournée italiana. In Italia le cose vanno molto bene mentre i dolori di Kurt no. Nel tentativo di lenire gli effetti di un attacco, Kurt Cobain finisce in coma per un miscuglio di psicofarmaci e alcool. Nel 1994 un colpo di fucile spegne tutto. Spegne i dolori allo stomaco, spegne un'adolescenza protratta e amplificata fino all'eccesso. Kurt Cobain muore suicida.

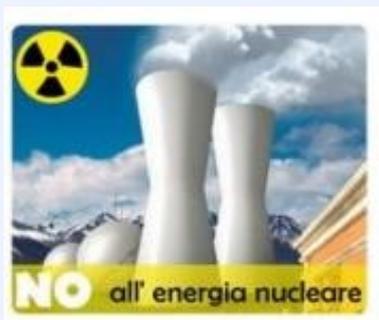
Nel passato il suicidio veniva accettato come possibile conclusione della vita umana, nel caso che fosse stato finalizzato all'affermazione di un valore, nell'impossibilità di evitare l'onta del disonore, come unica forma di protesta sociale a difesa della propria dignità, o come volontario distacco dalla vita terrena; quello che portiamo ad esempio invece è la triste conclusione di una vita colma di disperazione e di vuoto che neppure il successo, la fama e la propria realizzazione personale erano riusciti a colmare ed è curioso notare come nel tempo, in luoghi e con costanti diverse la cosa non sia cambiata e si sia riusciti a dar valore a certi estremi gesti solo per la posizione storica e sociale di queste persone.

NO AI NUCLEARE

Il paladino dell'ambiente

Enrico Bortolazzo

Cari elettori questo mese vi proponiamo questo argomento molto discusso: "Il nucleare". Non molto tempo fa in Italia è stato esposto un referendum su cui era scritto: 'Vuoi tu abrogare la legge sul nucleare?'

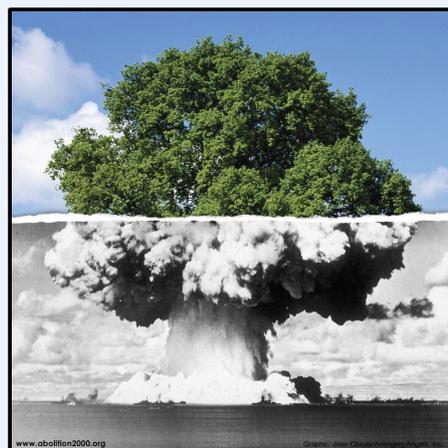


Per abrogarla bisognava votare il SI e per mia fortuna ha vinto. Le intenzioni che mi hanno spinto all'abrogazione, sono molteplici ed ora ve le spiegherò. L'energia nucleare, detta anche energia atomica, si produce in seguito a trasformazioni nei nuclei atomici, queste trasformazioni sono dette appunto reazioni nucleari. L'energia nucleare è una fonte di energia primaria come i combustibili fossili, ovvero è presente in natura, molti la considerano energia pulita in quanto non sviluppa emissioni di anidride carbonica in atmosfera ma sicuramente presenta diversi problemi ambientali e di sicurezza pubblica per quanto riguarda la radioattività contenuta nelle scorie prodotte dal funzionamento delle centrali nucleari.

La reazione che avviene nelle centrali è chiamata "fissione nucleare", cioè si spezzano i nuclei degli atomi di elementi pesanti (Uranio, Plutonio e Torio) ottenendo atomi con massa atomica minore e da questa reazione si libera una grande quantità di energia. Il problema principale oltre il rischio di incidenti è costituito dalle scorie radioattive, che rimangono pericolose per migliaia se non milioni di anni.

Che la radioattività sia pericolosa per l'uomo è già noto dall'effetto che le radiazioni hanno avuto sul popolo giapponese dopo lo scoppio delle atomiche che gli americani nella seconda guerra mondiale hanno sganciato su Hiroshima e Nagasaki.

Sorge spontaneo a questo punto farsi una domanda: è proprio indispensabile insistere per potenziare questa forma di energia? Negli ultimi anni si sono verificati incidenti a molte centrali nucleari che dovrebbero farci riflettere, il caso più famoso è Chernobyl (1997) che ha coinvolto anche la nostra zona con l'aumento di tumori e leucemie; più recente ma non meno trascurabile l'incidente nucleare in Giappone a Fukushima, dove la radioattività rilasciata dai reattori potrebbe essere la causa di 420000 casi di cancro nei prossimi 50 anni. Ma perché con tutte le forme di energia l'Italia dovrebbe puntare proprio al nucleare? Perché l'Italia e la Francia avevano fatto un accordo. Senza porsi una domanda: se le centrali scoppiassero, chi ci penserebbe alla salute dei cittadini?



Di seguito voglio riportare parte del contenuto degli accordi che Silvio Berlusconi ha firmato con Nicolas Sarkozy: "Le centrali nucleari che dovrebbe costruire l'Enel sono costruite da una società al 50% tra l'Enel e l'Edf che è la sua consorella francese e verrebbero costruite con la tecnologia Epr che è la tecnologia della Edf e dell'Areva, i due giganti nucleari francesi". La Francia ha però già 58 centrali nucleari e recenti test hanno appurato che in 34 di queste, colpite da ripetuti incidenti, i canoni di sicurezza non sono stati rispettati. In caso di incidente il nocciolo è a rischio di fusione e le centrali francesi sono gestite dalle stesse società che dovrebbero costruire le nostre centrali in Italia in un piano interamente transalpino dove gli interessi economici del nostro Paese non esistono!!

Vorrei concludere ricordando che la ricerca non ha confini, la natura nelle sue principali espressioni, cioè l'acqua, l'aria e il sole può sicuramente fornire una soluzione migliore; è tempo che l'uomo pensi a non distruggere il mondo che lo ospita da milioni di anni e recuperi quei principi di sana convivenza e di rispetto.



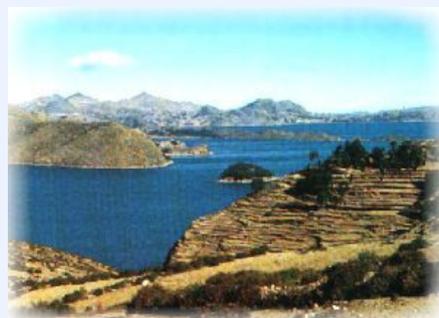
La Bolivia

L'esploratrice di terre lontane

Teodora Moracchiato

Questo mese per la rubrica dedicata ai viaggi, ci occuperemo della Bolivia.

La Bolivia ha come capitale legislativa Sucre e come capitale governativa La Paz; le lingue parlate sono lo Spagnolo, il Quechua e l'Aymara; essa confina a nord ed a est con il Brasile, a sud con l'Argentina ed il Paraguay e ad ovest con il Perù ed il Cile. Il territorio è dominato dai rilievi delle Ande che raggiungono altezza fino a 6.682 m. Le temperature variano da 7°C ai 10°C a nord, mentre il sud rimane temperato con i suoi 26°C.



Una tra le attrazioni principali è il lago Titicaca in mezzo al quale c'è un'isola chiamata l'Isola del Sole: è tradizione, andando in visita, buttare nel lago tre foglie di coca come buon auspicio.

Consigliate per la visita sono le valli; La Valle della luna è bellissima, fatta di colline erose e formazioni rocciose dalle forme più strane, lì si creano effetti di colore e luce, da un caldo ocra, al rosso e al viola scuro.

I luoghi più interessanti sono però quelli vicini alla Città di Puno, che catturano per lo strano magnetismo che emanano le montagne, il lago che sembra un mare e la gente, discendente degli aymara, popolo intraprendente che dominò l'altopiano.



Folkloristico è il mercato principale di Puno, dove vengono venduti tantissimi tipi di cibo e abbigliamento locali.

Ricca di storia è Ollantaytambo, questa fortezza inca il cui nome significa *locanda di Ollantay* (un antico guerriero), fu una delle città dove inca e spagnoli si sono battuti quando Manco Inca cercava di raggruppare la resistenza inca dopo la disfatta di Cusco.

Da visitare consigliatissimo il santuario di Madonna Morena che rappresenta uno dei santuari più antichi d'America costruito al di sopra un antico tempio dedicato al Sole e alla Luna, alla quale accorrono i Pellegrini.

Parlando di cucina, la Bolivia risulta molto variegata come tradizione culinaria.

La bevanda tipica dell'intero paese è il tè alla coca, che aiuta la gente ad affrontare le alte quote, fatica molto comune data la morfologia del territorio, mentre si distinguono le varie zone con i propri piatti tipici: alla Paz da assaggiare c'è il *marraqueta*, un pane tradizionale simile a quello francese, ed il *fricase*, un piatto condito con carne di maiale e mais, a Sucre invece da assaporare sono le sue salsicce ed il *ckocko*, un piatto piccante di pollo con vino e chicha (una bibita simile alla birra), a Santa Cruz si possono degustare le insalate con cuori di palma o un buon filetto accompagnato con riso, formaggio sciolto e fagioli neri, o le banane e l'yucca fritta, da non dimenticare i *cuñapes* (panzerotti di formaggio o di yucca).

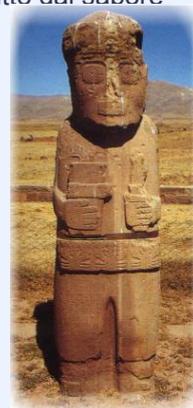
Per quanto riguarda la frutta, in tutta la Bolivia si può trovare da assaggiare la *chirimoya*, un frutto dal sapore molto delicato, e il *tumbo*, un frutto agrodolce.

Uno spettacolo da non perdere è il festival di febbraio, unica occasione dell'anno in cui dove viene inscenata la "danza dei diavoli" condotta da migliaia di boliviani mascherati come nel giorno di carnevale; non è l'unica occasione di festa e comunque non è così breve, tutte le festività durano una settimana, Pasqua e Natale compresi (si ricorda che il paese nonostante le tradizioni è a maggioranza Cattolica).

Lo spazio per raccontare il nostro viaggio è giunto alla fine, ma dite la verità...

Non v'è venuta la voglia di partire?

Speriamo di vedervi tornare presto con molti souvenir.



Tra i Sentieri Di Montagna

Hanno camminato con fatica nei boschi

Patrizia Formica e Gabriella Didonè

Cari lettori, siamo due ragazze che hanno la passione per la montagna e volevamo appunto parlarvene, facendovi sapere che l'estate e l'autunno sono le stagioni ideali per escursioni e passeggiate in montagna.

Camminare in montagna significa affrontare la vita in modo diverso, la mente costruisce storie fantastiche e i sensi si uniscono per raggiungere un unico scopo: entrare a far parte della natura e di colui che l'ha creata.

Penso che non si possa descrivere quello che si prova nel camminare in un bosco con il canto degli uccelli che ci accompagna nel raggiungere una cima e godersi panorami unici ed incontaminati, nello stare in silenzio a contemplare la natura attorno a noi, lo si può solo vivere.



La montagna è un ambiente naturale, che ha ben poco a che fare con la città e quindi richiede un abbigliamento specifico e del materiale adeguato.

Nessuno di noi penserebbe di andare per sentieri con le ciabattine da bagno (almeno spero...anche se sarebbe divertente provare), ma anche un'attrezzatura da scalata dell'Everest non solo sarebbe eccessiva, ma addirittura scomoda e dannosa per gli scopi di un escursionista.

Ci vuole quindi equilibrio nelle proprie scelte, ma giusto per dare un'idea di base per un'escursione, gli amanti della montagna dovrebbero essere provvisti di un abbigliamento pratico, robusto e confortevole, sono assolutamente necessari: scarponcini con suola in gomma scolpita,

zaino, giacca a vento, mantellina impermeabile, maglione o pile, cappello e occhiali da sole; inoltre portate sempre con voi un cellulare, è importante per la vostra sicurezza e tranquillità.

Parlando di cibo e bevande, dovrete portare con voi dell'acqua, un integratore di sali minerali per la fatica durante la vostra camminata (sia per la salita che per il ritorno), un termos con del the caldo, dei panini leggeri, non bisogna affaticarsi con cibi pesanti, sono quindi ottimi gli alimenti semplici ed energetici, come la cioccolata, qualche frutto o anche qualche zolletta di glucosio; da evitare invece il più possibile i cibi salati o peggio ancora piccanti, perché inducono ulteriore sete.

Quando si deve fare un'escursione è molto importante controllare le previsioni meteo perché possono arrivare degli improvvisi temporali; bisogna perciò consultare i bollettini relativi alla zona dell'escursione senza fidarsi troppo dell'occhio e dell'impressione che il cielo può suscitare ad una certa ora della giornata; le insidie legate al tempo, infatti, non sono da sottovalutare! Non si tratta solo del rischio di tornare a casa fradici, o di vedersi rovinato il panorama da foschia e nebbia ma potrebbe succedere di scivolare a causa della mancata visibilità, della friabilità del terreno in zone esposte e non avere presa su rocce viscide e, nel migliore dei casi, farsi molto male.

Uno dei fattori da tenere in considerazione quando si programma un'escursione sono i segnavia per l'orientamento (riportanti i dati presenti nelle cartine altimetriche e specializzate), molto importanti per non perdere il sentiero. Se poi la foschia dovesse ridurre di molto la visibilità, questi segnali diventano essenziali, perché la scarsa visibilità può disorientare anche chi è molto pratico dei luoghi.

Se stiamo dunque salendo nella boscaglia di un sentiero poco battuto o non segnalato e per noi nuovo, dobbiamo fare molta attenzione a:

- osservare bene la natura dei luoghi, memorizzando punti di riferimento;
- lasciare qualche segno sul percorso, con nastri colorati, rami intrecciati o sassi ammuccati.



Infine quando si sceglie un sentiero per un'escursione bisogna porre attenzione ai propri limiti ed alle difficoltà che si prevedono di incontrare per non incappare in un'impresa al di sopra delle proprie possibilità.

A tutti voi che avete letto questo articolo speriamo di aver dato delle informazioni importanti per fare delle belle e tranquille passeggiate. Buona camminata!

Orecchini con il Cuore

Si è prodigata con impegno nella
Realizzazione Madu Yamka

Presentazione:

salve a tutti, in questo mese il laboratorio creativo vi presenta una cosa più speciale del solito ovvero la bigiotteria!!! Speriamo vi piaccia e vi divertiate tanto a farlo. Provate a cimentarvi in questa nuova esperienza, proprio come abbiamo fatto noi!

Occorrente:

un filo da pesca trasparente lungo 20 cm
un gancio per orecchini, acquistabili in merceria
perline di vari colori e forme: io ho scelto alcune di forma arrotondata e altre di forma allungata
un pendaglio della forma desiderata (io sono una tipa romantica e ho scelto la forma del cuore)



Procedura:

prima ho preso il filo da pesca lungo 20 cm circa;
ho inserito un cuoricino decorato,
ho annodato il filo dal basso,
ho ottenuto così due fili e in ogni filo ho inserito quattro perline di forma allungata,
ho alternato con due perline di forma arrotondata,
ho inserito altre due perline allungate,
ho ripetuto un'altra volta l'azione,
ho terminato il tutto con un gancio.



Commento:

anche se per me era la prima volta mi sono trovata molto bene nel fare gli orecchini e tutto questo accade grazie alla bravissima Nadia che è sempre piena di belle e magnifiche idee e grazie alla collaborazione con i miei compagni di lavoro.



Il Cacciatore Di Aquiloni

Letto con passione per voi da

Filippo Zanchin

Hosseini Khaled - Il cacciatore di aquiloni



Titolo originale: The Kite Runner.
Autore: Khaled Hosseini
1ª ed. originale: 2003
Genere: romanzo
Sottogenere: romanzo di formazione

Edizione: Khaled Hosseini, Il cacciatore di aquiloni, traduzione di Isabella Vaj, Edizioni Piemme, 2004, pp. 394, cap. 25. ISBN 8838481725

Nota: Il cacciatore di aquiloni è il primo romanzo dello scrittore americano di origine afgana Khaled Hosseini, pubblicato in Italia dalle Edizioni Piemme nel 2004. Il titolo originale dell'opera è The Kite Runner; la traduzione in italiano è opera di Isabella Vaj.

Trama:

Il cacciatore di aquiloni è ambientato in Afghanistan al fine anno 70' del noto romanzo Khaled Hosseini un afganistano emigrato negli Stati Uniti, è un romanzo emozionante, meraviglioso e commovente sono trattati argomenti molto profondi come l'amicizia, la realtà e tradimento. Si parlano l'abuso di minori e il perdono e la salvezza. Amir e Hassan hanno una forte amicizia nonostante siano molto diverse l'un ha una razza diversa e l'altro è un servo Amir il suo padre i due partecipano una gara di aquiloni Amir vince e Hassan corre permettendogli l'aquilone vinto ma dei ragazzi lo eseguono e gli chiedono di consegnare l'aquilone ma Hassan non lo accetta è fedele ad Amir e così rimane vittima in un abuso sensuale Amir nascosto assiste nella scena rimane impassibile e non fa nulla ad aiutare l'amico questo suo gesto di cattiveria cambierà forse non è giusto, ma ciò che succede in pochi giorni, a volte in un solo giorno, può cambiare un'intera vita. Amir è salito da rimorso e la sua vita senza di lui si allontana da Hassan evitandolo e cercandolo mandarlo via Hassan e il suo padre si trasferiscono in un'altra città però i russi invano in Afghanistan Amir e suo padre immigrano negli Stati Uniti dopo molti anni Amir viene chiesto di ritornare in Afghanistan e deve salvare il figlio di Hassan e viene chiamato Sohrab dalle violenze dei bambini orfani di Kabul che sono vittime dell'abuso sensuale, Amir prende a Hassan viene ucciso da talebani che lui era il suo fratello, a questo punto Amir finalmente a occasione di ritornare a casa e manifestare la sua colpa. Questa storia non è realmente accaduta ma possiede gli elementi caratteristici di quell'epoca e sono molto violenti alcune immagini basta pensare lapidazione in pubblico di una donna o un uomo vende la sua gamba finta per sfamare la sua famiglia si vede la miseria del posto e la crudeltà dei talebani. I due protagonisti hanno i caratteri diversi l'uno è fedele e l'altro è coraggioso. Sora viene assistito l'uccisione dei suoi genitori è stato psicologicamente e fisicamente abusato a Kabul. Questo libro si fa capire che un solo gesto si può cambiare la vita.

Recensione:

Si dice che il tempo guarisca ogni ferita. Ma, per Amir, il passato è una bestia dai lunghi artigli, pronta a riacciuffarlo quando meno se lo aspetta. Sono trascorsi molti anni dal giorno in cui la vita del suo amico Hassan è cambiata per sempre in un vicolo di Kabul. Quel giorno, Amir ha commesso una colpa terribile. Così, quando una telefonata inattesa lo raggiunge nella sua casa di San Francisco, capisce di non avere scelta: deve tornare a casa, per trovare il figlio di Hassan e saldare i conti con i propri errori mai espunti. Ma ad attenderlo, a Kabul, non ci sono solo i fantasmi della sua coscienza. C'è una scoperta sconvolgente, in un mondo violento e sinistro dove le donne sono invisibili, la bellezza è fuorilegge e gli aquiloni non volano più.

L'addio al presidente del consiglio

Gli da l'addio con ironia

Franco Scaldaferro

Cogliendo l'occasione delle recenti dimissioni dalla carica di Presidente del Consiglio ci riserviamo di scherzare sul nostro amato/odiato Cavaliere Silvio Berlusconi per l'ultima volta. Buone risate!



Berlusconi, appena deceduto, viene spedito all'inferno. Ma qui comincia ad organizzare feste, ricevimenti, balli in maschera, cosicché l'inferno diventa più giocoso del Paradiso. Allora, i Diavoli, lo cacciano dall'Inferno e lo mandano in Paradiso, ma anche qui comincia con le feste... Ad un certo punto, Berlusconi va da S.Pietro e gli dice di voler parlare in privato con Dio. S.Pietro gli domanda se è impazzito, ma si sente la voce di Dio che dice << S.PIETRO, LASCIALO VENIRE NEL MIO UFFICIO >> Dopo un'ora, il Santo si domanda cosa stiano confabulando. Passano 2 ore, 3 ore, 4 ore... alla quinta ora escono dallo studio e Dio sta dicendo << COME PIANO DI RESTAURO DEL PARADISO MI PIACE, MA NON CAPISCO UNA COSA : COME MAI IO DEVO ESSERE SOLO IL VICE-PRESIDENTE ? >>

Berlusconi e il Papa stanno camminando lungo un fiume quando al Papa cade la Bibbia in acqua. Berlusconi si avvicina alle acque e, camminando sulla superficie senza affondare, la recupera. Il giorno dopo l'Unita' titola: "Berlusconi non sa nuotare!"



Andreotti, il processo del secolo. Per quello del millennio aspettiamo Berlusconi

Aho Nando, hai visto il TG? Hanno arrestato Fassino e Veltroni per lesioni aggravate! - Ma va? Giura!!! E cos'è successo? - Dicono che alla buvette del Parlamento hanno preso a bottigliare il barista... - Naaaaa e perché mai? - Boh, non si sa... un testimone dice che sono entrati, hanno chiamato il barista, gli hanno chiesto qualcosa di fresco da mandar giù per schiarirsi le idee sulla classe dirigente della sinistra e quando quello gli ha messo sul bancone due bottiglie di Moretti è successo il finimondo!!!



Berlusconi su un aereo: "Adesso butto giù 10 euro così faccio contento un cittadino".....dopo un'oretta dice: "Adesso butto giù 50 euro così faccio contenti 5 cittadini"... arriva il pilota e gli dice: "Perché non ti butti giù te così fai felice un'intera umanità"???



Brunetta ora è ministro, ma inizialmente Berlusconi l'aveva comprato per metterlo in giardino ad Arcore.

Berlusconi non piange mai. Ma quando e' triste, ordina al suo segretario di piangere. Sapete che Silvio Berlusconi ha cambiato l'automobile? Ha acquistato una POLO... e poco tempo dopo ha fatto un incidente: e' andato a sbattere contro un ULIVO !

Il lavaggio del cervello. Finora la cosa più pulita che Berlusconi ha fatto agli italiani.

"Su un aereo ci sono Berlusconi, Bossi e Fini. A un certo punto l'aereo cade. Chi si salva secondo te?". "L'Italia".

La moglie: "Nessuno potrà più accusare Berlusconi quando rimetterà a posto i conti dello Stato". Il marito: "E' ovvio, ha già detto che cancellerà il reato di falso in bilancio".

Berlusconi ha voluto Brunetta al suo fianco nel Governo soltanto perché è più basso di lui.



Il grande vantaggio di una democrazia matura è che tutti possono apparire in televisione e prendere in giro i politici. Naturalmente anche i politici possono apparire in televisione e prendere in giro tutti. Questa sì che è la par condicio.

Mi trovavo questa mattina nel bresciano e sono venuto a conoscenza di una notizia sconvolgente: hanno ucciso il Leader della Lega Nord! Pensate: lo hanno trovato morto sotto una..Quercia, con un Buttiglione nel culo e...senza Maroni!

Quiz e Giochi

Selezionati per voi da

Mario Brigante e Franco Scaldaferrò

Parte da questo mese l'angolo dei giochi per tenere sveglia e allenata la vostra mente. (i giochi non sono forniti di soluzione, per cui non chiedetecele!)

	1		6		7			4
	4	2						
8	7		3			6		
	8			7			2	
			8	9	3			
	3			6				1
		8			6		4	5
						1	7	
4			9		8		6	



COSA APPARIRA' ?

Riempite di nero ogni spazio indicato da un puntino per veder apparire una simpatica vignetta

SUDOKU

Ogni riga, colonna e quadrato deve contenere tutti i numeri da 1 a 9

1	2		3				4	
	5	6						
7					8	9		10
11			12					
		13					14	
15	16			17				
18							19	

PAROLE CROCIATE

Seguendo le definizioni alla destra
Dello schema rimepire le caselle

ORIZZONTALI

- 1) Tra A e D
- 3) Fiume e stato dell'Africa
- 5) Caldo estivo
- 7) Reperto archeologico
- 11) Pronome personale
- 12) Contenitori per la benzina
- 13) Piccolo difetto della pelle
- 14) 1/2 di olio
- 15) Prime 3 lettere di IPOTESI
- 17) Sigla di CUNEO
- 18) Il papà della mamma
- 19) Sigla di TORINO

VERTICALI

- 2) Il maschile di cara
- 3) Bevanda
- 4) Animale domestico
- 6) Nota musicale
- 7) Prima e dopo H nell'alfabeto
- 8) Lo spengono i pompieri
- 9) Le prime 2 lettere di ISERNIA
- 10) Olio in inglese
- 13) Negazione
- 15) "Dentro" (preposizione)
- 16) Il fiume che attraversa Torino

L'oroscopo dell'inverno

Interpreta gli astri per voi la maga

Teodora Moracchiato

Ariete dal 21/3 al 20/4



In questo mese avete una bella prova che porta varie difficoltà, ma ad un certo punto dalla metà del mese dovete cambiare la vostra personalità.

Toro dal 21/4 al 20/5



In amore ci scappa qualche battibecco con il partner, ma niente di più perché nel suo insieme ti vuole bene e ti protegge. L'amore non è bello se non è litigarello.

Gemelli dal 21/5 al 21/6



All'inizio di questo mese c'è una persona che ti cerca, non devi ignorarla anche se è una persona che non ti è simpatica.

Cancro dal 22/6 al 22/7



Siete fortunati in amore e anche in denaro e farete grandi cose con i vostri amici o parenti, ma fate attenzione... non dovere esagerare.

Leone dal 23/7 al 23/8



Alla metà del mese, perdi le staffe: con i tuoi amici e i colleghi in ufficio tira un'aria pesante. Ti consiglio di armarti di pazienza: che fatica!!!

Vergine dal 24/8 al 22/9



Fai attenzione alle nuove proposte di lavoro, meglio prendere le distanze da chi ti promette condizioni fin troppo vantaggiose, guardati alle spalle.

Bilancia dal 23/9 al 22/10



In questo mese troverete tantissima fortuna e la vita vi offrirà un piccolo regalo, non essere troppo delicati.

Scorpione dal 23/10 al 22/11



Al tuo segno non piacciono le situazioni lineari, quindi ti concentri sui dubbi, sulla sofferenza, nella preoccupazione, e nei dubbi di qualcuno.

Sagittario dal 23/11 al 21/12



A volte ti mostri un po' troppo ingenuo, ma stai tranquillo/a, non è il caso, perché incontri persone affidabili.

Capricorno dal 22/12 al 20/1



Sul lavoro dormi ad occhi aperti ma riesci a gestire il tuo da fare e avrai tante idee. Attenti ai vostri colleghi invidiosi.

Acquario dal 21/1 al 19/2



Trovi l'amore, la passione che ti travolge, ma non perdere la testa. Migliora anche la tua salute fisica che ti regala grinta nelle giornate.

Pesci dal 20/2 al 20/3



Hai promesso qualcosa d'importante, e non riesci a mantenere la parola data ma qualcuno ti aiuta nei tuoi problemi.

Posta: La fine di un amore

Risponderà alle vostre lettere

Alexandra Adam



Cara redazione di Quattro Ciacoe, leggo sempre con piacere il vostro giornalino, e dato che avete aperto di recente l'angolo per noi lettori, ho pensato di scrivervi e raccontarvi un po' di me.

Mi chiamo Stefano ed ho 34 anni, il 5 aprile 2008 un grave incidente in moto mi ha mandato in coma per più di un mese ed al mio risveglio mi son visto trattare come un pacco, spedito da un ospedale all'altro, casa mia non la vedevo quasi più. Ho due tesori di bambine Nicole di 7 anni e Linda di 4, che a causa dell'incidente non ho potuto seguire anche se le tenevo strette al cuore, con la loro dolcezza e sincera spensieratezza.

Ma il problema non sono le mie bimbe, ma la loro madre, che dopo l'incidente vedendo la situazione in cui ero (e sono) preso ha deciso per il nostro divorzio.

Ora vivo da solo e sto cercando di superare la cosa ripetendo a me stesso che ciò che

conta sono i figli, che vengono dal cuore, e che la madre può pure prendere la porta, anche se è difficile. Voi che ne pensate?

Caro Stefano, vedo che ti trovi in una situazione nella quale ci siamo trovati tutti almeno una volta nella vita... ora cerchiamo di capire il perché di tutto ciò. Ho pensato di condividere con te alcune mie riflessioni, sperando capirai molte cose, ad esempio che all'inizio sarà difficile ma che poco a poco recupererai quest'"ostacolo" della vita che alla fine così ostacolo non è...io lo chiamerei soltanto percorso della vita di ciascuno di noi!



Come affrontare e come reagire per la fine di un amore? Anche se ci fa male soprattutto se non si riesce ad accettare di essere stati abbandonati da chi credevamo ci amasse nel vero e proprio senso della parola, bisogna trovare la forza per andare avanti.

A tutti noi una volta nella vita è successo di credere troppo in un amore che alla fine si è rivelato una menzogna o un amore non corrisposto dove uno dei due ci rimette sempre.

Il momento dell'abbandono è un vero e proprio shock emotivo!

Se un ex è diventato tale non è che ora siamo "sfortunati in amore" ma solo che ci sono stati diversi motivi che ci hanno portato a fare delle scelte; chissà quante volte abbiamo pensato ai mille e mille segnali che accadono durante un rapporto in crisi...e ora perché non siamo stati noi stessi a prendere l'iniziativa e troncato prima che tutto andasse a rotoli ci sentiamo vittime del fato.



Succede spesso di farsi delle domande cercando a tutti i costi di trovare una spiegazione a ciò che è accaduto indagando sul perché è successo a noi! Dove abbiamo sbagliato? Che cosa gli/le ho fatto? Le risposte a queste domande corrispondono spesso alle nostre più grandi paure.

Guardandoci dentro, abbiamo scoperto di essere deboli e abbiamo anche scoperto cosa ci rende deboli! Vanno analizzati eventuali sensi di colpa che si provano, dopo che si è arrivati ad accettare che l'amore è realmente finito bisogna reagire quindi fare qualcosa per se stessi per organizzare la nostra giornata con qualcosa per cui nutriamo un forte interesse.

Un'altra cosa da non fare è ritornare nei posti visitati assieme perché così non si rivive l'amore finito.

Poi spesso ci si chiede: ma è normale soffrire?! La risposta è sì perché comunque nelle nostre storie si investe tanto! Quello che non è normale è cadere nella voragine! Non è che la fine di un rapporto se si sta

bene con se stessi lasci un bel sorriso stampato, si soffre comunque, ma si ha la forza dentro per guardare al futuro e superare al meglio la crisi.

Serve talvolta un distacco assoluto dalla persona che ci ha lasciato, questo perché uno dei due per soffrire di meno chiede di rimanere amici senza valutare che magari la persona che è stata mollata sta troppo male e non riesce ad accettare un'amicizia da chi prima diceva di amarci. Quindi, prima di riprendere un rapporto che sia anche minimamente formale con l'altro occorre tempo.

Non bisogna perdere mai di vista la propria crescita personale che deve essere sempre al primo posto. Non come forma d'egoismo, ma come possibilità di poter offrire di più a se stessi e agli altri. La vita è un percorso che non ha mai fine e che può solo essere rallentato, ma mai fermato, ad un certo punto succede di essere affianchiate da un'altra persona che sta facendo con noi e come noi il suo proprio percorso.

L'ex fidanzato/a è una persona che ha camminato al tuo fianco per del tempo e che poi ha preso una strada diversa. Caro Stefano, rimani nel presente e osserva cosa accade dentro di te e nell'ambiente che in cui ti trovi ogni giorno, in questo modo scoprirai che mentre una porta si chiude se ne apre un'altra, offrendoti la possibilità di guardare avanti per la nostra vita preziosa!



Le Nostre Foto

Con amore presentate da

Katia Soldà



Computer...
chi arriva al cdm ne rimane legato,
uno strumento che ti apre una
finestra sul mondo, ti permette
di mantenere i contatti con altre
persone e ti può procurare
un lavoro può farti incontrare
persone che abitano
in paesi e città diversi oltre a
diventare
a volte una fonte di lavoro

Nadia e Madou...
due nazionalità,
due paesi,
due culture diverse
eppure vanno d'accordo,
senza pregiudizi,
accettando le proprie diversità
e cercando di migliorare con anche
un po' d'arte che può sempre aiutare



Ma chi è?
Tranquilli è Mario
che si sta avviando
verso il cdm
per andare a lavorare
con il suo computer

La Mostra Fotografica

La redazione del giornalino

Cari lettori anche in questo numero vogliamo tenervi aggiornati sulle novità del centro ed approfittiamo di questo spazio per informarvi che ci siamo cimentati in una nuova attività: un corso fotografico.



È stato possibile realizzare questo corso grazie alla disponibilità del fotografo professionista Francesco Fantini, che ha fatto nascere in noi la curiosità e la voglia di apprendere ed imparare cose nuove sull'arte della fotografia e ci ha dato la possibilità di immortalare le nostre creazioni con il suo supporto.

È stato interessante, specialmente per chi, come chi vi scrive, aveva una semplice e forse approssimativa conoscenza dell'uso delle macchina fotografica.

Con questo corso è stato piacevole riprendere quello che si era lasciato da parte qualche tempo fa, sperimentando qualcosa di nuovo ed è stato bello anche per la possibilità di stare assieme confrontandoci e lavorando in gruppo.

Abbiamo trattato anche il tema della disabilità, per noi così presente e molto difficile da vivere, in modo ironico, usando oggetti legati alla stessa in ambito completamente differente, anche se bisogna ammettere che addobbare con le luci colorate una carrozzina, anche se fatto in maniera scherzosa, è stato un po' uno shock.

Le fotografie hanno utilizzato come background principalmente l'interno del C.D.M, ma, quando il tempo ce lo permetteva, abbiamo potuto sfruttare il bel parquet della casa di riposo, dove catturavamo in uno scatto il nostro modo di veder le cose. È stato appassionante scoprire come ragiona un fotografo e le emozioni che cerca di riportare sulla foto tramite i meccanismi della macchina.

Lo scopo della mostra fotografica è quello di mostrare alle persone "normali" che anche noi disabili riusciamo a trasmettere tramite una foto le nostre emozioni in modo intenso e significativo, e la nostra esposizione di calendari servirà anche a far vedere che nel nostro piccolo riusciamo a creare una cosa di grande rilevanza e di piacevole visione... un po' come per tutte le cose nuove che facciamo al centro.

Con questo corso abbiamo imparato un mestiere che va ad arricchire le nostre conoscenze.

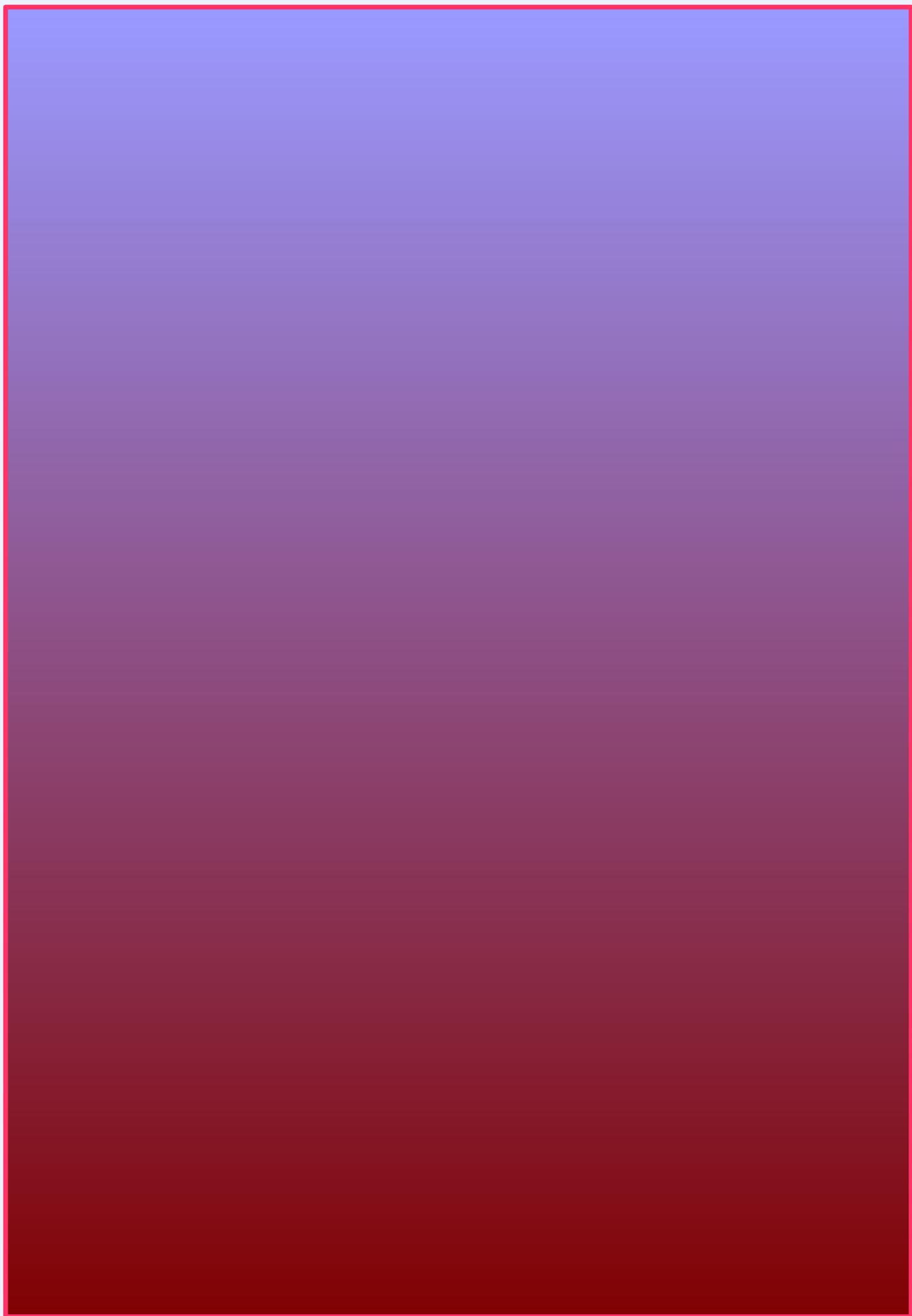
Il commento personale di chi vi scrive sul corso?

Per chi vi scrive è stato bello! Abbiamo imparato a lavorare in gruppo, ampliato le nostre conoscenze sulla macchina fotografica e ci siamo divertiti facendo le foto.

Nel salutarvi vi invitiamo alla nostra mostra, che si terrà il giorno 7 Dicembre alle ore 16.30 presso il centro civico del comune di Borgoricco.

A presto! E, se per qualche motivo non ci vedremo lì, cogliamo l'occasione per augurare a tutti voi, fedeli lettori, buone feste.







**Il C.D.M. "il Laboratorio"
è lieto di proporvi:**



**Ho appena finito di leggere
QUATRO CIACOE...**

QUATRO CIACOE:

PUBBLICAZIONE PERIODICA, N°5

**Prodotto Redatto e Pubblicato da
CDM "IL LABORATORIO"**

Via Bonora 30 Camposampiero (PD)

E-mail : [quattrociacoe @ gmail.com](mailto:quattrociacoe@gmail.com)

ANNO DI PUBBLICAZIONE 1