

Cari lettori, Care lettrici,

sono trascorsi alcuni mesi dall'ultima edizione del nostro Mix, ma la nostra redazione è sempre stata attiva e presente.

Ci sono stati parecchi avvenimenti che hanno caratterizzato l'estate andromedina: gite culturali, gite culinarie, vacanze al mare, tornei di calcio, uscita al festival del film, mercatini vari e molti altri.

Inoltre a settembre come di consuetudine c'è stata la Festa di Fine Estate dal tema "Figli dei fiori" apprezzata da tutti i presenti. Ottimo cibo e musica frizzante hanno coinvolto parecchie persone che si sono date al ballo e al canto in un clima simpatico ed allegro.

E' iniziata una nuova attività "Atelier creativo: il giardino zen e la cerimonia del tè" con la Signora Brogginì ogni lunedì pomeriggio. Questo gruppo si recherà anche al Monte Verità dove ci sarà la signora Fürst che spiegherà la Filosofia giapponese, da cui noi trarremo degli spunti per lavorare sull'armonia, rispetto e calma; parole essenziali di questa filosofia. Faremo anche un personale giardino Zen.

Ricominciato il gruppo movimento e musica con Isabel Lunkembisa al giovedì pomeriggio Il gruppo sta realizzando una piccola coreografia sulla base della canzone del "waka waka".

Inoltre ad ottobre abbiamo partecipato con successo alla Sagra della Castagna ad Ascona con una nostra bancarella che vendeva prelibate marmellate di pomodori verdi, di carote, di uva, di sambuco, di castagne: le più buone del Canton Ticino (e non esageriamo!!)

Come ogni anno ci stiamo preparando al Natale, sia pensando alla cena che al consueto mercatino in città vecchia.

A tutte le attività c'è sempre stata un'entusiasta partecipazione e collaborazione nel realizzarle.

Vogliamo anche ricordare il nostro Orlando: uomo di cultura, grande viaggiatore, appassionato di cinema e nostro collaboratore da tanti anni che purtroppo a giugno ci ha lasciati, ma rimarrà sempre nei nostri cuori.

La redazione auspica un maggior coinvolgimento "a livello giornalistico" nel comporre il nostro giornale che vi ricordiamo è uno strumento terapeutico dove le persone possono esprimere i propri pensieri e raccontarsi attraverso la scrittura.

Auguriamo a tutti voi una buona lettura!!!

La redazione del Mix

Editoriale	pag. 3
A Sa Vedum: Angela	pag. 4-5
Pensieri e parole di Paola	pag. 6
Angolo culinario: Capunett " Stramangiada"	pag. 7
A sa vedum: Jessica	pag. 8
La festa di fine estate al Club Andromeda	pag. 9
Festa di fine estate e inizio autunno	pag. 10-11
Venti battute intelligenti	pag. 12
Cuore fresco di Irma	pag. 13-16
On the Road: Uscita a Vigevano	pag. 17-19
Nascita, È vita	pag. 20
On the Road: Una giornata pacifica ma...	pag. 21
On the Road: Malta	pag. 22-23
Poesie di Gloria	pag. 24-25
Cruciverba di Rosita	pag. 26
Soluzioni del cruciverba di Rosita	pag. 27
Fumetto "Arte sequenziale"	pag. 28
Intrigano ancora tanto le donne bionde	pag. 29
A sa vedum: Flavia	pag. 30
La Guerra	pag. 31
Lavoro scritto in tandem	pag. 32
Indovinello di Valeria	pag. 33
Il galletto	pag. 33
Villaggio tipicamente ticinese	pag. 34
Preghiera del sud	pag. 34
Misteri e Psichiatria: Alcolismo e dintorni	pag. 35-37
A sa vedum: Marina	pag. 38

A sa vedum: Jetmira	pag. 39
Il mito dei capelli lunghi	pag. 40-41
Locarno che si trasforma	pag. 42
Una poesia per ricordare Orlando	pag. 42

A questo numero hanno collaborato:

Irma, Jane, Flavia, Mira, Gloria, Osvaldo, Ermanna, Italo, Vincenza, Renata, Rosita, Mariagrazia, Marina, Jimmy, Alessia, Wanda, Vittorio, Ernesto, Jessica, Monica S., Romina, Alfredo, Marcel, Anka, Armanda, Paola, Rita, Marta, Ivan, Adams, Sussan, Franco B., Maria, Moreno, Angela, Monica B., Valeria, Tiziano, Monica F, Georgiana, Orlando, Lilly, Fabrizio, Diana, Danilla, Enrico A., Romano, Kaja, Katia, Oscar, Cristina, Jean Claude, Beatrice, Gunay, Matteo, Ali, Nadia, Enrico O., Verena e Daniele.

A sa vedom



Ciao a tutti!

Sono infine giunta al termine del mio stage di 2 mesi, e desidero concluderlo scrivendo un articolo sulla musica che mi piace, visto che la cosa ha incuriosito qualcuno di voi...

Il Metal

Il Metal, più precisamente Heavy Metal, è un genere musicale nato verso la fine degli anni '60, inizio anni '70. La strumentistica di base è composta da una o due chitarre elettriche (se due, ritmica e solista), batteria, basso, voce, e per alcuni gruppi anche tastiere. Lo strumento dominante abitualmente è la chitarra. In generale si tratta di un tipo di musica con ritmi aggressivi e suono potente. Col tempo ha però preso sfaccettature diverse, dando luogo a molti sottogeneri che si discostano anche parecchio dallo stile dei gruppi pionieri. Ci sono dunque sottogeneri e gruppi più melodici, o più aggressivi; o più commerciali, o più underground.

Tra i sottogeneri principali, o più "storici", troviamo per esempio il Classic Metal (ovvero l'Heavy Metal tradizionale, lo stile dei gruppi originari, spesso semplicemente detto Heavy Metal), il Thrash Metal, il Black Metal, il Power Metal, il Doom Metal, il Death Metal, ed il Gothic Metal. Invece, come più recenti o più commerciali, troviamo per esempio l'Alternative Metal, il Metalcore e il Nu Metal. I sottogeneri sono a loro volta sovente suddivisi in ulteriori sottogeneri. I sottogeneri e la categorizzazione dei gruppi possono essere legati sia ad aspetti musicali che tematici. C'è comunque da dire che per parecchi gruppi è difficile ben determinare un'appartenenza, in quanto hanno spesso uno stile che

si rivela essere una miscela di più sottogeneri, oppure che cambia e si evolve nel corso della carriera. Importanti, per certi sottogeneri, o per i singoli gruppi, anche le contaminazioni da altri generi musicali, come l'Hardcore Punk, la musica classica, il Jazz, e via dicendo.

Altro punto fondamentale da ricordare è come il Metal non vada confuso col Punk Rock: sono due generi entrambi influenzati dall'Hard Rock, ma sono, specie musicalmente, ma anche per i temi che trattano, differenti. Il Punk non è un genere di musica molto tecnico, e l'idea principale che trasmette è quella di ribellione nei confronti della società, il Metal, al contrario, ha fin dalle origini mostrato un'ottima tecnica strumentale. Naturalmente, hanno pure punti in comune, o comunque somiglianti, visto le tante influenze condivise.

I temi trattati dal Metal sono svariati, e vanno soprattutto in funzione del sottogenere. In ogni caso, l'aspetto tematico ed iconografico è di fondamentale importanza, quasi quanto l'aspetto musicale. Gli argomenti presenti nei testi, e nella componente visiva che ruota attorno alla musica, spaziano dalla morte alla violenza, dalla religione al fantasy, dall'epico alle emozioni.

Qui di seguito ci sono i miei sottogeneri preferiti:

Il Brutal Death Metal

Il Brutal Death Metal, come già suggerisce il nome, è un sottogenere estremo e brutale del già di per sé estremo Death Metal. È nato verso la fine degli anni '80. La strumentistica consiste in chitarra, batteria, basso e voce. Ha ritmi che possono superare i 200 bpm, si tratta dunque di una musica altamente veloce, oltre che molto tecnica.

La voce è caratterizzata dall'uso del *growl* (letteralmente "ringhio"), tecnica vocale che dà come risultato un suono molto profondo, cupo e gutturale. Talora ci sono anche dei momenti di *scream* (che significa "urlo"), tecnica vocale che al contrario dà un suono alto e, proprio come un urlo, trasmette un senso di rabbia o disperazione. Le due tecniche in genere impediscono che si possa capire il testo del brano.

Il Brutal è a sua volta suddiviso in differenti sottogeneri, per esempio il Slam Brutal Death Metal, ulteriore estremizzazione. Lo Slam fa ricorso, come tecnica vocale, al *guttural*, un

tipo di growl ancora più basso, incomprensibile, e dal suono, per l'appunto, estremamente gutturale.

I temi sono spesso quelli già presenti nel Death Metal, ovvero la violenza, la guerra, la morte, e l'anti-cristianesimo. Abborda anche molto spesso temi sanguinolenti e truci, tipici dell'immaginario horror, come il cannibalismo e gli zombies.

Il Deathgrind, il Goregrind e il Porngrind

Il Deathgrind, il Goregrind e il Porngrind sono dei particolari tipi di Grindcore.

Il Grindcore, è un sottogenere estremo dell'Hardcore Punk, ma che ha parecchi aspetti in comune col Death Metal. Questi ultimi sono ad esempio la voce gutturale e i ritmi velocissimi. Di conseguenza i due generi sono stati sempre più miscelati tra di loro. Ciò ha portato a considerare il Grindcore anche come un sottogenere del Metal. Si differenzia invece dal Death Metal, ad esempio, per la molto breve durata dei brani e una complessità musicale inferiore, ereditate piuttosto dal Punk.

Il Goregrind, suo derivato dunque, è un genere musicale molto estremo, che tratta, come suggerisce il nome, temi *gore* e *splatter*, ovvero temi horror. Spesso è messo l'accento sull'aspetto scientifico dell'orrore: vengono infatti descritte strane patologie, processi di decomposizione, e quant'altro, in maniera dettagliata, e addirittura con terminologie mediche. C'è spesso l'uso che i brani vengano anticipati da un'introduzione, consistente in un breve passaggio tratto da un film horror.

Il Porngrind, si concentra invece su tematiche come le deviazioni e perversioni sessuali.

Infine il Deathgrind indica l'unione di Death Metal e Grindcore in senso generico. Dal Death Metal in genere guadagna il fatto di essere musicalmente più complesso, o d'aver brani di maggior durata rispetto al Grindcore "classico".

Il Gothic Metal

Il Gothic Metal è un sottogenere nato verso gli inizi degli anni '90. A livello di strumentistica varia molto a seconda dei gruppi: oltre agli strumenti classici del Metal, ovvero chitarra, basso, batteria e voce, ci sono le tastiere, e in certi casi possono esserci anche strumenti come pianoforte, chitarra acustica, sintetizzatori, ed archi. È un

tipo di musica caratterizzato da una sorta di romanticismo decadente e da un'atmosfera *dark* (cioè "oscura"), intensa e melancolica.

I temi dei testi vanno dall'immaginario *gothic*, alle esperienze personali, ed hanno in genere un tono epico e melodrammatico. Spesso è presente la componente del binomio amore-morte, di una certa diffidenza nei confronti dell'umanità, della sofferenza, del dolore, dell'amore, e della passione.

Svariate sono le tecniche vocali usate: per esempio la voce lirica femminile (soprano), la voce maschile (tenore, basso o baritono), voci growl o scream, ed anche voce *clean* ("pulita"), ovvero un cantato normale. Una delle tecniche più utilizzate, o più popolare, è l'abbinamento di voce maschile growl, o comunque aggressiva, e voce lirica femminile, il cosiddetto *Beauty and the Beast* (cioè "La Bella e la Bestia"). Il nome sta proprio ad indicare l'idea della "Bella", con la voce soave di un soprano, e la "Bestia", magari col suono cupo e gutturale del growl.

Con questo articolo concludo dunque la mia breve permanenza tra di voi. Il tempo è passato veramente in fretta! Vi ringrazio tutti davvero di cuore per la simpatica ed interessante compagnia, e per la meravigliosa esperienza che ho fatto stando qui con voi! Mi mancherete... Ma... "sa vedum" di certo :)

Angela

pensieri e parole di Paola

Il tempo che scorre troppo veloce

*A tutta la gente, e alle persone di cuore, tanti auguri per
un anno migliore;*

*Vorrei, o meglio, desidererei, per tutti noi la serenità.
Poiché la felicità esiste soltanto... negli attimi.*

Altre parole? Il tempo?

Il cosmo e l'universo.

A cosa servono se non saremo tutti uniti nella pace.

*La pioggia ed il vento
ci accolgono e al tempo stesso ci innervosiscono.*

La politica

Io Paola... non ci credo più ... alle armi e alle guerre.

*E passano gli anni, e il tempo se ne va...
Negli occhi di un bambino ... s'intravede innocentemente
...
La sua innocenza*

Non suggerire

*Questo è un motivo ... per fare attenzione
all'amore....*

E poi dite voi cosa ne pensate?

*N.B: Ma dov'è la felicità? Sono solo dei piccoli
passi...
di serenità*

A Romina

*Una poesia per te
... due sole parole*

E grazie

Paola Zarattini

N.B: A tutti i colori... Dell'arcobaleno

Angolo culinario

Capunett "Stramangiada"

Per 5 persone:

Pasta

180 gr. di spinaci tritati
100 gr. di pan grattato
2 uova intere
300 gr. di farina bianca
2,5 dl. di acqua
10 gr. di sale
1 pizzico di noce moscata

Condimento

75 gr. formaggio stagionato di Poschiavo
grattugiato
75 gr. parmigiano reggiano grattugiato
200 gr. di burro

4 spicchi di aglio
10 foglie di salvia

Fare l'impasto

Amalgamare gli ingredienti della pasta fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Sbollentarli

Far bollire l'acqua leggermente salata.
Fate scivolare sopra un asse tramite una spatola i capunett in acqua. Quando vengono a galla, lasciarli tirare per 2 minuti

Condirli

Scolateli e metteteli sopra una pirofila, a strati cospargete il formaggio.
Sferzarli con burro leggermente colorato, aglio e salvia.
A piacimento aggiungere pepe appena macinato.

Buon appetito!!!!

Ernesto

A sa vedom

Sono passata su un tratto di strada occupata.
Pieno di gente, ma allo stesso tempo spazioso.

Difficile raccontare cosa sia successo,
inutile forse, un'intensità impossibile da narrare, impossibile da descrivere.

Sono bolle di momenti, fermenti
nei quali annaspi e che aspiri
mangiando parole e saltando respiri.

Vite attorno al magnete
attaccate allo scorrere d'attimi.

Vite attorno al magnete
compresso di stelle e di specie.
Orbite e vite alle quali ho rubato attrazione,
cercando di chiedere spinte

verso
l'interno
di questa
costellazione.

Grazie a tutti di tutto. Davvero.

Jessica



La festa di fine estate al Club Andromeda del locarnese

Come ogni anno anche questo ci ha riservato come sorpresa gradita la festa di fine estate. La nostra Romina con i suoi tigrotti, per altro in splendida forma, ha organizzato un vero e proprio luculliano party. Eh sì, quanto a mangiare e bere l'abbondanza non è mancata. Dopo una gradevole boule di frutta si è potuto gustare un buffet freddo a base di vitello tonnato, speck, polpette, riso, pasta e chi più ne ha più ne metta, per non parlare della musica che mai era stata così frizzante e attuale ... vuol dire forse che il vecchio centro diurno che sembrava battere da troppo tempo la fiacca, stia ritornando ai vecchi sfarzosi albori? Io spero proprio di sì e non vedo l'ora di frequentarlo perché mi ha aiutato e ha ancora tanto da darmi là dove la società cosiddetta normale, mi ha chiuso le porte in faccia. Ben vengano le persone di buon cuore come il vecchio Dominoni e la sempre verde Romina che si possono trovare solo nella terra dove sono nato, la bella Locarno, perla del Lago maggiore perché è proprio in questa terra florida e speciale che potevano stare delle persone di così grande coraggio e forza d'animo. Lunga vita al club Andromeda che con le sue feste sempre gradite rompe il ghetto dell'isolamento e fa da ponte fra la realtà psichiatrica e il così detto mondo normale (che poi in realtà tanto normale non é...). Grazie Romina finché ci saranno tu e i tuoi collaboratori, noi tigrotti non saremo mai soli!

Enrico O.



FESTA DI FINE ESTATE e INIZIO AUTUNNO

“Quando la luna entrerà nella settima casa e giove si allineerà con marte, sarà la pace a guidare i pianeti e sarà l'amore a dirigere le stelle e allora sorgerà l'era dell'acquario” (Hair)

Il 23 settembre 2010 si è svolta presso il nostro Centro Diurno di Locarno la Festa di fine estate ed inizio autunno. L'imperdibile appuntamento ha avuto uno psichedelico tema: i figli dei fiori, gli anni '60-70. Si è ricreato uno spaccato di quegli anni all'interno del nostro Centro con la creazione di ambienti tematici che ricreavano la favolosa atmosfera degli anni '60; gli anni dei figli dei fiori. In questi anni i giovani, per la strada, indossavano magliette corte, gilet a fiori, camicie annodate sopra l'ombelico, pantaloni a zampa d'elefante, gonnelline zingaresche ispirate a diverse etnie. Si ha una sorta di dissacrazione del guardaroba, un non-vestire che inevitabilmente si rifletteva sulla moda. Sulle passerelle trionfava il patchwork, il colore, il gusto del folk, la maglieria, tutto ciò che è legato ideologicamente alla necessità di recuperare le forme più semplici e naturali.

E anche noi nel rievocare quegli anni non abbiamo fatto di meno, molti di noi hanno colto l'occasione per entrare meglio nello spirito di questi anni “fioriti” vestendosi e sentendosi un po' hippy.

La decorazione di tutto il Centro ha ricreato e rafforzato la suggestiva serata con la presenza di cannoni fioriti all'entrata

che reinterpretavano “Proposta”, la canzone dei giganti del 1964.

“...Mettete dei fiori nei vostri cannoni perché non vogliamo mai nel cielo molecole malate, ma note musicali che formano gli accordi per una ballata di pace, di pace, di pace ...”

Le strisce pedonali che allusivamente rimandavano ai Beatles con la loro famosa canzone “Abbey Road”. Immane era la riproduzione con un'immagine del mezzo di trasporto più in voga in quegli anni che era il furgoncino VW e che spesso serviva da casa.

Proseguendo all'interno del Centro si notavano tanti girasoli e tanti altri fiori e decorazioni che sottolineavano maggiormente gli ideali di pace, di tranquillità e come dicevano gli hippies: “Se vuoi puoi vivere in pace devi vivere in un mondo fiorito”.

Si è preparato in un'ampia sala decorata con fiori, frutti e palloncini una gustosa cena a tema con diversi cibi che erano caratteristici degli anni '60.

Nella grande terrazza si è allestito con l'ausilio di luci e colori, una grande sala all'aperto per le musiche e i canti degli anni 60-'70. L'animatore della serata che è riuscito a coinvolgere con la sua simpatia e capacità è il Signor Antonio.

Durante la serata, magistralmente, il Presidente dell'Andromeda, il Signor Bruno ha dato il benvenuto a tutti i partecipanti:

“Abbiamo pensato come tema per la nostra Festa di fine estate “Figli dei fiori”, per figli dei fiori si intendono principalmente gli aderenti del movimento hippie caratterizzati da vestiti decorati con fiori o vivacissime stoffe di colori vivi. Il loro ideale di pace e di libertà è sintetizzabile in slogan quali “Mettete nei fiori nei

vostrî cannoni e fate l'amore, e non la guerra" che risuonavano in maniera evidente nel periodo della guerra del Vietnam. La ricerca della totale libertà era il significato insito del loro stile di vita. Questo movimento toccò particolarmente l'opinione pubblica negli anni 70 tanto da impressionare le pellicole di molti registi e da influenzare la musica popolare.

Molti di questi principi sono ancora tutt'ora validi e noi vogliamo fare rivivere almeno in parte, questi ideali quali: la copartecipazione, l'indignazione verso i pregiudizi e l'ingiustizia, e la condivisione per un mondo migliore.

Per tanto abbiamo il piacere di invitarvi presso il nostro psichedelico Centro Diurno per rivivere assieme l'atmosfera magica degli anni 70'."

Tutti i presenti, circa una novantina di persone, hanno manifestato il loro indice di gradimento (buon cibo, compagnia e tanta musica) gradendo la cena e vivendo lo spirito della festa e hanno partecipato attivamente alla parte musicale danzando freneticamente.

In tutti è rimasto il ricordo di avere trascorso una bellissima serata.

Romano, Osvaldo, Romina e Bruno



VENTI BATTUTE INTELLIGENTI

1. L'invidia è statisticamente in aumento, si invidiano perfino i difetti.
2. Il segreto è quella cosa che si racconta a una persona per volta.
3. Se è vero che l'amore è cieco, allora significa che l'amore è un sentimento con un grosso handicap.
4. Ma il cuore di certa gente non si domanda mai se valga la pena di fare tanta fatica per pompare sangue fino al cervello.
5. Spesso sostengo lunghe conversazioni con me stesso e sono così intelligente che non riesco a capire nemmeno una parola di quello che dico.
6. Polvere siamo e polvere ritorneremo. Se non altro siamo biodegradabili!
7. L'ottimista dice "domani è domenica". Il Pessimista dice "dopodomani è lunedì".
8. La conversazione è l'arte di interrompersi a vicenda.
9. Oggi a me, domani a me.
10. Pulire la casa mentre i figli stanno ancora crescendo è come spalare il marciapiede prima che smetta di nevicare.
11. Perché dovrei buttare via le mie rughe? Ho impiegato tutta una vita per farcele.
12. L'invitato a pranzo, molto galante:
Signora, le sardine come le sue a casa mia non le sanno fare.
13. In genere la gente discute perché non sa discutere.
14. Il bene di un libro sta nell'essere letto.

15. Il denaro in banca è come la pasta dentifricia: facile da tirar fuori ma molto difficile da rimetter dentro.
16. Arrivare in ritardo è una mancanza di rispetto non una mancanza di tempo.
17. Si possono capire gli ideali di una nazione dalla sua pubblicità.
18. Definizione di una malerba: una pianta le cui virtù non sono ancora state scoperte.
19. L'amore per il prossimo in tutta la sua pienezza significa solo esser capaci di chiedergli "che cosa ti affligge?"
20. La prima delle cose necessarie è di non spendere quello che non si ha.
21. In questo mondo devi essere matto se no impazzisci.

Maria



Cuore fresco di Irma

DAL PASSATO AL FUTURO: NAPOLI UNA CITTÀ SEPOLTA

La popolazione si rifugia dalla guerra, nel sottosuolo di una città dello spirito.

Durante la Seconda Guerra Mondiale a Napoli, in Italia, sotto questa città, nei sotterranei, c'era un'altra città, che era un punto di rifugio e di riparo in attesa della fine della guerra. La popolazione viveva in una città chiamata Spirito. Era una città che assomigliava ad una grotta con l'acqua sorgente che dava nuova vita tranquilla e sicura.

A quei tempi c'era la bolletta da pagare del consumo di acqua, non pagando la consumazione di quest'ultima, lo spirito si

faceva sentire di notte girando e portando via materiale creato da loro stessi, come le ciotole, i piatti, i bicchieri, ecc.

Questo posto era un rifugio per il popolo napoletano in fuga dalla guerra. Alla fine di questa guerra, la popolazione uscì dalla città spirituale, tornando di nuovo in superficie, a Napoli.

La popolazione continuò a rivivere la vita prima di una battaglia, essendo più consapevole, costruendo poi un ascensore per scendere e per permettere al popolo di visitare le grotte dove si erano rifugiati nel tempo di guerra.

Da questo posto è nato un museo da visitare, così da mantenere un ricordo di una vita passata nella crudeltà dell'uomo.

La montagna

La montagna è bella, fatta di terra e ricoperta di rocce.

Ci sono gli alberi con le loro pigne, e gli animali come i caprioli, i conigli, i lupi e le volpi.

Quando viene a nevicare, le montagne diventano bianche come la panna.

La neve crea però anche un grande pericolo, cioè la valanga.

Il sole, scaldando la neve, fa sì che si crei l'acqua, che viene poi assorbita dal terreno.

L'acqua sazia la sete, e senza di essa non c'è vita.

Perciò la montagna ha i suoi vantaggi, e i suoi svantaggi nei confronti dell'umanità.

Una Valle creata a colpi di spada

Un giorno, un potente sacerdote buddista di nome Nanjusra, considerato da molti un essere divino, vede un fiore color rosso, vicino ad un lago che rispecchiava anche le nuvole del cielo ed anche due spade che si colpivano. Questo grande sacerdote, grazie alla sua spada, rompe la terra, penetrò nel suolo, creando una via di fuga per l'acqua.

Nacque quindi così, secondo una delle tante leggende di una tradizione buddista, la gola del Chobar, nella Valle del Nepal, vicino a Katmandu. Nel tempo invece le cose sono cambiate: i fiumi ed i laghi sono scomparsi, oltre che a causa dei cambiamenti climatici e della siccità, anche a causa dalla violenza delle scosse del terremoto che ha colpito la regione già molto ristretta, creando fessure sotterranee pronte ad inghiottire l'acqua

Il meteorite

Un uomo è in macchina, ad un certo punto si ferma vicino ad una casa di legno. L'uomo scende dalla macchina, ad accompagnarlo c'è una bella "bambola", vestita con un pullover verde ed una minigonna bianca, porta delle scarpe rosse. La donna ha capelli lunghi, ricci e neri.

L'uomo prende nelle sue braccia la donna e la porta all'interno della casa di legno. Lui ritorna poi in macchina per prendere una tanica di benzina. Sparge la benzina attorno alla casa, accende un fiammifero e lo lancia verso di essa. La casa prende fuoco, ma all'improvviso arriva un meteorite che la colpisce in pieno. A questo punto la casa esplode, ed anche la macchina dell'uomo si distrugge completamente. L'uomo si allontana allora dal pericolo, anche perché il meteorite ha lasciato un enorme buco.

Sul luogo dell'incidente arriva la polizia, l'uomo parla allora coi poliziotti dell'accaduto. Nel frattempo sul posto arrivano anche degli scienziati. L'uomo è molto spaventato e scioccato per quanto è successo ed inoltre è dispiaciuto per la sua macchina. Coi poliziotti redige un resoconto del fatto.

La polizia se ne va, e sul luogo dell'incidente rimangono solo l'uomo e gli scienziati. L'uomo trova del liquido e lo dà agli scienziati d'analizzare in laboratorio. Il liquido risulta essere fatto di esseri viventi molto strani. Questi esseri si presentano come "Monscisci": "Piacere siamo i Monscisci, voi siete dei famosi scienziati della terra?" e gli scienziati rispondono allora "Sì, noi siamo degli scienziati!".

L'uomo e gli scienziati decidono di avviare una produzione di Monscisci per i bambini. Quest'ultimi sono felici e sorridenti, e contenti cantano una canzone per ringraziare l'uomo e gli scienziati.

Sfuggire dalla temporale

*Oggi piove.
Il cielo è grigio,
ricoperto di nuvole,
per terra è pieno di pozzanghere,
Il forte vento scuote gli alberi,
Poche persone camminano di fretta per la strada
tenendo il loro ombrelli in mano
per ripararsi dalla pioggia*

Notte incantata

*Notte illuminata dalla luna
con le stelle
che sono un incanto
da vedere*

Stare insieme

*Unire le cose insieme dalla mente al cuore
espressioni dello sviluppo continuo
dei cambiamenti*

MOON AND STARS: *UN SILENZIO IN PIAZZA CON LA MUSICA*

È arrivato un grande saluto e un abbraccio di cuore alla piazza dagli artisti. Con l'esperienza della vita che vivono, di fronte al pubblico, a loro, con il calore dell'amore che viene dal cuore cantando. La vita della gente stressata recupera calma. In valle hanno subito l'attacco dei temporali e molti hanno rischiato la vita. La gente si ricorda un passato già vissuto: il terremoto. Per distrarsi dalla strage vissuta partivano dalla propria casa per fare spettacoli, cantando la loro storia con fantasia. Fanno teatri, musica, ballo e canto, come una festa per ricordare la felicità.

Anch'io nella mia vita ho vissuto un dolore simile, per sciogliere questo male presi il pane secco e morsicai il mio dolore. La gente che ha i suoi problemi per distrarsi dalla crisi in cui sono vanno allo spettacolo. La gente, invece di parlare della tragedia, la dipingeva sul tela con i colori e il bianco e nero, per buttar fuori quello che aveva dentro, ricordando la paura vissuta, il fiume che scorre portando con sé le strade, le case, i ponti, la natura, il terreno che scivola giù dalla valle. La gente del paese che non è riuscita a scendere, i paesani chiacchieroni, sono morti di fame.

I militari arrivano a soccorrere e a ricostruire il paese distrutto, dando nuova vita alla valle. La legna viene presa dagli alberi per fare tavoli, sedie, armadi ecc. Le case vengono fatte con i sassi abbattuti dalla valle. Una volta costruito il paese, la gente ricomincia ad occuparsi del terreno per coltivare i prodotti

nutritivi, allevando anche animali del bosco. Le donne con la loro fantasia e la capacità di creare, fanno stoffe, lenzuoli, tende, tappeti, fazzoletti ricamati a mano. È un passatempo della giornata. Invece l'uomo va a caccia di cibo che poi viene cucinato per saziare la fame delle donne e dei bambini di casa e anche per loro stessi.

In piazza lo spettacolo, una voce con tanto calore come un fuoco acceso, il cuore che batte come un tuono con il ritmo della musica a colmare una grande mancanza di affetto, bontà, rispetto. Le persone ritrovano la capacità di non cadere nella disperazione, gli artisti gli hanno ridato la speranza di continuare la vita con serenità, portando a casa il ricordo di una serata indimenticabile. Grazie per la loro visita in piazza e per aver presentato le loro nuove creazioni.

Irma

USCITA A VIGEVANO

Domenica ventisette giugno, una bella giornata soleggiata ma alquanto afosa, siamo partiti con il nostro pulmino tutti in bella compagnia a scoprire la bella città lombarda di Vigevano.

Dopo qualche ora di viaggio siamo arrivati a destinazione e abbiamo incontrato Flavia, la nostra guida, che ci ha portati a visitare vari castelli e chiese e ci ha raccontato in modo molto coinvolgente la storia di questo bellissimo centro abitato.

Vigevano è una città di 62.909 abitanti (32.577 f - 30.332 m), interamente contenuta nel Parco del Ticino.

Abbiamo poi mangiato in un ristorante con un'atmosfera molto accogliente, chiamato "Goa". Siamo stati accolti e serviti molto bene. Il pranzo è stato apprezzato da tutti.

La Storia

La parte più vecchia di Vigevano è datata al basso medioevo. Al tempo la città fu fortificata lungo uno dei lati della pianura del Ticino. Il paese divenne una città indipendente grazie alla sua posizione strategica ed è per questo che divenne sede di conflitti tra Pavia e Milano. La città divenne feudo (di diritto privato) di diverse famiglie: i Della Torre, i Visconti tra la fine del Duecento e la metà del Quattrocento e gli Sforza tra il 1450 e il 1535 e sempre durante questo periodo divenne sede vescovile. Durante il periodo sforzesco la città entrò nel suo periodo aureo divenendo residenza ducale (titolo nobiliare, deriva dal verbo latino "*dux*", "*ducere*", ed è compreso tra quello di marchese e quello di granduca) e divenne un centro commerciale di notevole importanza.

Tra le architetture religiose abbiamo visitato:

Chiesa di San Francesco

La chiesa di San Francesco venne costruita nel 1379 come una chiesa ad un'arcata (l'arco, in architettura, è un elemento strutturale a forma curva che si appoggia su due piedritti e tipicamente, ma non necessariamente, è sospeso su uno spazio vuoto) su disegno di Bartolino da Novara, architetto ed ingegnere italiano.

Ci fu un nuovo rifacimento della chiesa nel 1447 e furono costruite nuove cappelle nel 1457; il campanile venne edificato nel 1475. Nel 1801, in epoca napoleonica, la chiesa divenne un alloggio militare e fu solo nel 1825 che fu ripristinata la sua funzione religiosa, anche grazie a una cinquantina di lavori di restauro che portarono la chiesa ad avere il suo aspetto di oggi.

Noi siamo entrati a visitare la chiesa in silenzio e abbiamo osservato le pitture e le sculture: ci hanno molto colpito le pareti con decorazioni che sono opera del pittore Felice Cavallasca, e gli affreschi che sono del vigevanese Garberini.

Tra gli affreschi c'erano "Il crocefisso" nel coro, "La gloria di S. Francesco" sull'arca dell'altar maggiore e sulla volta del presbiterio le figure dei santi. Sulla volta della navata sono raffigurati i 12 Apostoli.

Chiesa del Beato Matteo

La chiesa Beato Matteo venne costruita in onore del patrono della città, Gianfranco Carreri, che lasciò gli agi della famiglia e prese i voti e fu chiamato Matteo. Da novizio a Santo la sua vita è costellata dai segni che rivelano la presenza del signore al suo fianco. Inoltre la figura di questo frate è legata alla predicazione entusiasmante, in grado di riempire le chiese.

Tra architetture civili e militari abbiamo visitato:

la Piazza Ducale



La Piazza Ducale si trova nel cuore della cittadina di Vigevano ed è il più tipico esempio di piazza rinascimentale, creata di getto sopra un piano prestabilito e con un tema architettonico rigidamente unitario. Fu voluta nel 1494 da Ludovico il Moro come nobile ingresso al Castello, che era una residenza estiva dove la famiglia Sforza veniva per fare le sue vacanze. Il progetto fu del noto architetto, pittore e scienziato Leonardo da Vinci. E' un vasto rettangolo, tutto chiuso, cinto per tre lati da uniformi, bassi palazzetti a portici ad arcate su colonne, con un piano nobile di finestre a centina e un attico aperto da oculi (è un elemento architettonico), tutti rivestiti di una vivace decorazione pittorica, ripristinata a principio del secolo su tracce antiche. Dietro il lato Sud della piazza si leva imponente la torre del castello, a più piani rientranti e merlati ad opera del Bramante; è l'unica nota verticale tra così accentuato predominio di basse, sfuggenti linee orizzontali. Sul lato orientale fa da sfondo il Duomo, la cui seicentesca facciata, con un senso della scenografia tutto barocco, si espande incurvandosi per l'intera larghezza della piazza.

Castello Sforzesco di Vigevano

Il Castello Sforzesco di Vigevano è un complesso di edifici, inseriti in un perimetro comune, che occupano un'area di più di due ettari sul terrazzo naturale della valle del Ticino, nel punto più alto della città.



E' totalmente separato dalla città e nascosto alla vista dalle case che vi si addossano, appare nel suo insieme grandioso e molto affascinante. Si accede salendo lo scalone, posto sotto il porticato sud della piazza, e passando oltre l'arco d'ingresso principale della torre visibile dalla piazza, oppure entrando dal portone d'ingresso carraio di corso della Repubblica.

La torre d'ingresso è detta del Bramante, ci sono poi grandi scuderie di cui quella vicina alla torre detta di Ludovico, un atrio d'ingresso neogotico, un corpo con loggiato detto "falconiera", un ponte con loggia aerea, l'edificio principale detto maschio, due corpi ottocenteschi posti tra il maschio e la torre, il grande edificio della strada sopraelevata coperta e la rocca vecchia posta ad est che racchiude una grandiosa cavallerizza; gli edifici sono tutti legati tra di loro in modo tale da apparire come una struttura unica con molte articolazioni.

Tratto da www.wikipedia.it

Sussan ed Ermanna



Nascita

*Camminava il saggio
sul sentiero della vita.*

*Svigorite eran
le sue membra*

e mai si arresero al sopraggiungere della morte ...

*Stolido spettatore
di una società in declino.*

*Inconsapevole
ignoranza*

*ma finì l'inverno,
sbocciò la primavera,*

*morì la carne
nacque lo spirito.*

Monica S.



2001

È vita

*La gioia pervade un attimo
i sensi miei lieti.*

*L'anima mia raggiunge
una follia d'assenza.*

*Ansia perenne che
pervade il mio tutto ...*

*e si discioglie
nel sacco
delle anime irrequiete.*

Ma tutto amalgama,

*le paure,
le gioie,
la vita,
la morte.*

Monica S.

Una giornata pacifica ma... che Grande Dazio!

On the Road

Giovedì 15 luglio 2010 siamo partiti alla scoperta di una piccola e meravigliosa parte di Svizzera.

In mattinata, con Antonella Morosi (guida di Storia dell'Arte), abbiamo visitato la Chiesa di San Siro a Mairengo (Val Leventina). Questa chiesa è di stile romanico, ed esisteva, secondo degli scritti, già attorno al 1100. In particolare ci hanno toccato gli aspetti artistici di questa chiesa, come i colori utilizzati negli affreschi. C'erano ad esempio il color oro, ed un blu molto intenso, tipico di un certo artista. Gli affreschi sono stati riscoperti e restaurati da un po' di tempo, alcuni però sono ancora ricoperti dall'intonaco: sarebbe interessante poter vedere anche questi ultimi.

Dopo aver visitato la chiesetta, e appreso delle interessanti nozioni di Storia dell'Arte, e culturali in genere, siamo scesi a Faido. Qui abbiamo fatto pic-nic su di un prato vicino al fiume e alla cascata della Piumogna. Per un attimo ci siamo sentiti come di fronte alle cascate del Niagara!

Dopo aver mangiato siamo partiti alla scoperta del Dazio Grande, dogana che un tempo separava il Ticino dal Canton Uri. Questa dogana consisteva in un edificio risalente al 1500. Oltre ad avere la funzione di dogana, dunque dove si pagavano le tasse sulle merci e sulle persone che attraversavano questo confine, serviva anche come una sorta di "stazione di rifornimento". Questa dogana è stata attiva fino alla nascita del Ticino come Cantone, cioè agli inizi del 1800.

La nostra guida per la visita del Museo del Dazio Grande, il sig. Cattaneo, ci ha inoltre accompagnati a visitare la gola del Piottino. Siamo rimasti senza fiato di fronte a questo capolavoro della natura!

A metà pomeriggio siamo poi rientrati a casa, arricchiti nello spirito e nella cultura.

L. e Angela



ECHI DEL MIO LUNGO SOGGIORNO SULL' ISOLA DELL' ARCIPELAGO DI MALTA

Un soggiorno durato la bellezza di tre mesi, per l' esattezza dal giorno 6 gennaio al 2 aprile 2010. Un sogno finalmente avveratosi, con la compiacenza e la saggezza della mia ferrea volontà, acquisita o acquistata con l' andar del tempo, con le numerose esperienze vissute e soprattutto con l' aver approdato in numerosi luoghi vincenti all' estero! Laddove sono molto più ben visto ed apprezzato che qua, dai vanitosi svizzeri, orgogliosi ma **chiusi a riccio**, con l' unica cultura del “ Francoforte” , da non confondere con la blasonata città teutonica o germanofona. Uno dei molti detti sull' isola: “ Roger Federer is the one, and the others?” (“ Roger Federer è uno e gli altri!?”). Ma rimaniamo sul racconto dell' esperienza vissuta sull' isola che fu dell' Apostolo San Paolo e di Ulisse. Al mio rientro, aggregandomi di nuovo alla consueta riunione settimanale del mercoledì, il “ MIX” , ecco che la cortese e sempre pimpante animatrice Romina mi chiese di stilare un breve riassunto inerente il mio soggiorno sull' isola. Ahimè, se dovessi scrivere tutti gli avvenimenti vissuti e verificatesi sull' isola in questione, penso che non

basterebbe un intero MIX. Gli avvenimenti susseguitesì durante la mia soggettiva e positiva permanenza, con il mio carattere un poco simile ai Maltesi, come loro mi dissero, sono stati il risultato di una specie di “ **Feeling**” ben riuscito. E per l' ennesima volta, sono stato tacciato da loro di non avere il tipico carattere svizzero: “ Überalles! Ripensando ai bei molteplici momenti vissuti in loco, soprattutto con la musica, i maltesi sono dei veri pionieri dell' arte della musica e del ballo. Posseggono in loro dote quella finezza dei Mediterranei, appropriata alla loro vincente cultura, che gli si addice. E mi ha questa volta colpito in particolare la **musica Country**, con le sue “ Songs” , tra le quali uno dei tanti brani, conosciutissimo anche qua da noi, “ *Sur les bords des rivières du Mexico*” , oltre naturalmente a tutta una sequenza dei loro caratteristici canti e musiche.

E naturalmente il ballo della stessa musica, che sarebbe la musica ed i canti d' Amore del Far West. Fui invitato ad una avvenente serata in cui suono e canto furono esibiti dai quattro fratelli: Valentino, Ettore, Antonio, Nicola, il quartetto più gettonato e conosciuto sull' isola, ma anche già ospiti in vari stati d' America, come mi suggerirono. Ebbene, questa musica e il canto accompagnatore, per chi è a conoscenza della lingua inglese, sono un **toccasana** e toccano il sentimento in un modo che penso non ha uguali al mondo! È anche un' espressione realistica di base e naturale di una parte di un popolo che fu duramente schiacciato e parzialmente distrutto dai

“ civilisti” , in gran maggioranza “ europei. Qui mi fermerei per la tesi che sto scrivendo, perché penso che un poco tutti sanno la storia crudele toccata a suo tempo agli allora inermi ed onesti popoli del Far West. La continuazione sarebbe un discorso molto lungo e senza un vero termine. Mi consentirei di proporre come suggerimento per chi ama la musica Country o vuole conoscerla, di approfondirne i sintomi forti e romantici che da essa ne deriva; ma c’ è la scusante della lingua inglese. Concluderei con l’ aggiunta del fascino delle **esibizioni** delle fanciulle sull’ isola: la loro cultura non permette di vederne i fianchi, ma è naturalmente vistoso il loro abbondante petto! Come loro dicono, o meglio mi risposero: “ I fianchi si scoprono a letto e nei momenti opportuni, con i maschi intelligenti!”

Per terminare, due battute tra le molte diffuse sull’ isola che mi sono piaciute assai: “ *Tutti gli uomini desiderano vivere a lungo, ma nessuno vuole diventare vecchio*” (Jonathan Swift, 1667-1745, scrittore irlandese).

Un giorno, in un paesello sull’ isola, un prete che sta facendo la sua abituale ronda all’ interno del paese, incrocia una donna e la saluta, ma contemporaneamente le chiede come mai oggi è così contenta e raggiante: “ Sì, sono così perché la mia gatta ha partorito 5 micini cattolici!” . Il prete, colto dall’ entusiasmo, si congratula con lei facendole i complimenti per l’ avvenimento, la saluta e se ne va.

Diverse settimane dopo il parroco ripassa di lì, rivede la signora, la saluta e le chiede: “ Che cosa fanno i micini cattolici? La signora risponde: “ Non sono più cattolici!” . Il parroco, a sua volta: “ Come mai?” La signora, di rimando: “ Hanno aperto gli occhi!” .

Ernesto **Emery** Wachs, mercoledì 16.06.2010.

La primavera

Finalmente sei arrivata a ridestare questa vita che col gelo si era avvizzita.

Ecco che ti sei ridestata ed hai risorto quegli amori che dormivano nel letto dell'inverno.

*Benvenuta ai miei occhi
mia cara dolce primavera.*

A riaccendere il sorriso sulle labbra dei fanciulli.

*Eccoti giunta
e sei penetrata dolcemente nel mio cuore,
lasciando così un brivido d'amore dai cupi pensieri dell'inverno.*

Sei giunta a ridestare il mio cuore ove l'amore si era assopito

La mia cara dolce primavera che splende sempre nei nostri cuori.



Gloria

L'angelo buono

L'angelo buono ha sconfitto l'angelo nero pronto a tutto, non si ferma davanti alla notte: povertà, fame, malattie!

L'angelo buono mise la mano sulle sue ali e vinse: indietro ritirò le ali spaventato e andò via per sempre in una notte buia.

Finalmente "amore", l'angelo buono, tornò nel suo regno accolto dalla luce.

Gloria

Lui, lei e l'altra

Quando si ama e non si è amati si soffre fino al pianto.

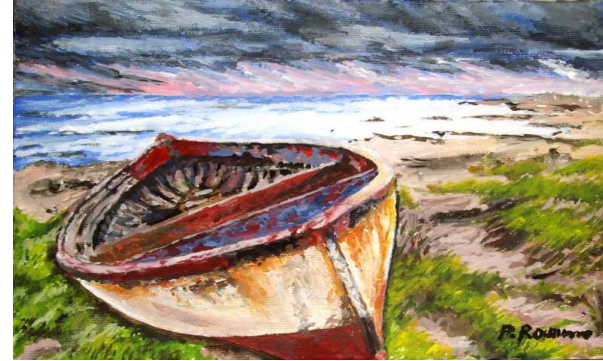
Quando si ama e si è ricambiati, si vola sopra uno stellato manto.

Quando l'amicizia ama entrambi si sente nel cuore la musica e l'incanto.

Gloria

La Barchetta

*Conosco la mia città,
da quando sono nata.
Ma oggi il sole
ha seminato diamanti nel mare.
E sui campi di grano maturo
una giornata sfrenata di colori splendidi
d'ombra e luce.
Sono le prime stelle
della sera nel mare.*



*Ho visto una barchetta.
Sotto il manto celeste
e puro,
danzare sulle onde
Bella e sicura.
Abbracciati eravamo noi due.
Amore mio,
è stato amore
il nostro fuggire
tra le stelle.
È stato come un gioco,
di luce nella tempesta.*

Gloria

CRUCIVERBA di Rosita

1	2	3		4	5		6	7	8	9	10		11	12
3				14			13					16		
17			18			19				20				
		21					22	23					24	
25	26						27				28	29		
30			31					32	33					
			34					35					36	
37	38	39			40	41	42						43	
44				45								46		
	47										48		49	
50					51							52		
53					54							55	56	
57				58							59		60	
61		62	63		64					65		66		
		67		68						69				
70									71					

Orizzontali: 2) L'impermeabilizzazione di uno scafo 11) A mezza sera 13) Bipede starnazzante 14) In tutti i modi 15) Austriaci della capitale 17) La fine dei concorsi 18) Povero ... in poesia 20) Data alle stampe 21) Con Pallanza forma Verbania 22) Formano lo scheletro 24) Uno Stewart cantante, iniziali 25) Randelli per poliziotti 28) Al di là con un prefisso 30) Fiume siberiano 31) Lo macchia l'onta 32) È meno di poco 34) Temeva l'usurpatore 35) Fiabesco Peter 36) Tiro speciale 37) Roman compositore 40) Il nome di Bevilacqua 43) L'inizio dell'Ottocento 44) Commette reati 46) Epoca geologica 47) Rimettersi a posto la cravatta 49) In tema 50) Strascichi di notizie 51) Possono essere corallini 53) Superficie 54) Una capitale Sudafricana 55) Ammira un divo 57) Non qui 58) Tragedia dannunziana 60) Le consonanti d'arte 61) Ossa dei bacini 64) Il "no" russo 65) Leggero respiro 67) Lo stesso che ungheresi 69) Frazione di perimetro 70) Carattere aggressivo 71) Locale per proiezioni

Verticali: 1) Un famoso de' Medici 2) Associazione Club Interelectronic 3) La sesta nota 4) Zampillano nelle piazze 5) Abbellito 6) Saluto romano 7) Poco gioviale 8) Targa di Ginevra 9) Agnese ...a Madrid 10) Grossi flutti 11) Un congegno della pistola 12) Lo richiede ciò che ha subito uno scompiglio 16) Stabile senza stile 18) Fame esagerata 19) Ferdinando musicista 21) Mina in centro 22) Centro di volo 23) Articolazioni come quelle delle ossa del cervello 26) Stabile ... senza stile 27) Coda di allodole 29) In mezzo all'Arno 33) Relative al colon 35) Lo sono molti avvocati 37) Video senza vocali 38) Una fibra artificiale 39) Piante acquatiche 40) La regione di Bordeaux 41) Brama di satiro 42) Macchina usata in edilizia 45) Risposta da indeciso 48) Un terzo di Italia 50) Sobborgo residenziale a Londra 52) Una preposizione inglese 56) Alessandro che ideò il radiogoniometro 59) Il regista Pakula 62) Metà nei prefissi 63) Il giallista Fleming 66) Andate via 68) Granturismo

SOLUZIONI DEL CRUCIVERBA di Rosita

1 T	2 R	3 A	4 S	5 M	6 I	7 S	8 S	I	9 O	10 N	11 I
12 R	I	11 S	P	A	12 R	M	13 I		13 V	A	N
14 I	T	T	E	R	O		15 S	16 F	I	D	A
17 S	A	R	T	E		18 A	T	I	N	A	
19 T	R	I	T	A	20 C	A	R	N	E		21 P
22 A	D	D	A		23 E	R	O	E		24 M	A
25 N	O		26 C	27 I	N	A		28 S	29 P	A	L
O		30 C	O	N	S	U	31 L	T	A	R	E
	32 V	O	L	T	O		33 O	R	T	I	S
34 M	I	C	I	E		35 A	R	I	A	N	A
36 A	V	O		37 S	38 P	R	I	N	T	E	R
39 T	E	S	T	I	M	O	N	I	A	R	E

Orizzontali: 1) Si succedono alla radio 12) Danari messi in serbo 13) Precede Dick ed Eyck 14) Colora di giallo la cute 15) Si lanciava con un guanto 17) Lavoratrici con l'ago 18) Centro del Frosinate 19) Un arnese da cucina 22) Esce dal Lario a Lecco 23) Cade per un ideale 24) Introduce un'obiezione 25) Secco diniego 26) La guida Mao 28) La squadra di Ferrara 30) Leggere un elenco telefonico 32) È ritratto nel ritratto 33) Jacopo della letteratura 34) Femmine con i baffi 35) Un'antica eretica 36) Lontano progenitore 37) Atleta veloce 39) Deporre in tribunale

Verticali: 1) Un eroe wagneriano 2) Fa arrivare dopo 3) Fu regina del Belgio 4) Rappresentazioni teatrali 5) È alta in date ore 6) La spia dei Proci 7) Stato Maggiore 8) Si suonava per Iside 9) Relativo alle capre 10) Niente a Madrid 11) La Seidel 16) Ne ha molti la vettura ferroviaria 18) Città di Argovia 20) Patrimonio personale 21) Rendere evidente 24) Sonda spaziale americana 27) Intuiti, capiti 29) È ricca di fecola 30) Isole dell'oceano indiano 31) La Maazel che dirige 32) Non morte 34) Fiume dell'Albania 35) Il "pan di serpe"...38) Il promezio

Fumetto “Arte sequenziale” Tratto dal libro omonimo del grande Will Eisner

“I disegni senza il testo non avrebbero che significato oscuro e il resto senza i disegni non significherebbe nulla”.

Dopo aver partecipato a due corsi “Migros” per fumetti, ho comprato il libro di Will Eisner “Arte sequenziale” più un suo fumetto “Vita su di un altro pianeta”, pietra miliare di Eisner. Ho il mio “Comics Book” e qualche storia all'attivo.

I disegnatori di fumetti gestiscono l'abilità tra il rapporto parole/immagini, riconoscendo un ibrido di prosa e illustrazione. Con un montaggio di parole e di immagini, al lettore viene chiesto di “impiegare le proprie capacità interpretative sia visive che verbali”. Le illustrazioni (prospettiva, simmetria, la pennellata), la lettura (grammatica, l'intreccio, la sintassi) si sovrappongono tra loro. Questa lettura è un atto che coinvolge sia la percezione estetica che la comprensione intellettuale, in una serie di immagini ripetitive e simboli riconoscibili. Usati più volte per trasmettere analoghe letture diventano un linguaggio, o una forma letteraria, se si preferisce. Questa applicazione disciplinata che crea la “grammatica” dell'arte sequenziale: predicati verbali, periodi distinti, il soggetto e il complemento oggetto, avverbi come “Bang Bang” e gli aggettivi del linguaggio visivo, come la posizione, i gesti e l'espressione del viso (il triangolo visivo: occhi, bocca, naso).

L'origine comune tra parole-immagini implica nel potenziale espressivo di fondere i due. Già gli antichi usavano questa peculiare mescolanza usando espressioni del volto, le posizioni e valori simbolici degli oggetti nei dipinti. Nel 1700 riapparvero le iscrizioni nei manifesti e nelle pubblicazioni popolari, e

creando un “Gestalt”, un genere di linguaggio coerente, che permettesse di esprimere un insieme di pensieri, suoni, azioni ed idee, in una disposizione sequenziale separata da cornici. Comprendere un'immagine è un atto di condivisione di esperienza, perché il disegnatore rievoca immagini che sono immagazzinate in ambo le parti della mente per esempio gli Arazzi medievali.

Nel 1895, il ginevrino Rodolphe Töppler ha inventato uno dei primi fumetti “Yellow Kid” anche apprezzato da Goethe, che ha scritto la teoria dei colori.

Hugo Pratt, autore rinomato (Corto Maltese), diede vita pratica al disegno illustrato in Italia, a Rimini.

Definizione di MC Cloud Scott: “Immagini e altre figure giustapposte in una deliberata sequenza con lo scopo di comunicare informazione e produrre una reazione estetica nel lettore”. La nuvoletta appartiene da molto tempo alla tradizione della caricatura inglese, e la si ritrova nelle litografie americane del 1850, appunto Töppler.

Bidon, un autore alle soglie del '900, disse che tutti i parametri per essere un fumetto si dimostravano già nel Medioevo tranne per un motivo, la stampa.

Tiziano

Il mito dei capelli lunghi

Fino a poco tempo fa appannaggio di poche privilegiate, i capelli lunghi oggi sono una realtà accessibile a tutte grazie alla tecnica *“hair extension”*.

Simbolo di femminilità, sensualità e potere, da sempre i capelli per le donne ricoprono un'importanza fondamentale, come hanno dimostrato attraverso secoli di storia e di costume.

Lunghezza, lucentezza, acconciature sofisticate rappresentano un vero e proprio patrimonio del gentil sesso, che da secoli attribuisce ai capelli valenze espressive che vanno ben oltre il semplice lato estetico. Nell'antico Egitto, nell'antica Grecia e all'epoca dell'Impero romano le donne hanno sempre portato i capelli lunghi: più la chioma era fluente, più permetteva loro di sfoggiare vanitose acconciature sinonimo di **avvenenza fisica**. I capelli corti si portavano soltanto in segno di lutto o per punizione o in segno di servitù. Le donne si recidevano i capelli sulle tombe dei propri cari, sacrificando con tale gesto quello che avevano di più caro. I mariti traditi castigavano le mogli infedeli con il taglio dei capelli, costringendole a non uscire di casa tale era il disonore per la donna non mostrare più la propria chioma. Nel Medioevo le donne fecero crescere i capelli a lunghezza mai raggiunte prima. Le castellane e le eroine di poemi cavallereschi erano del tipo tracciato dall'Ariosto con la descrizione della Fata Alcina: *“con bionda chioma, lunga e annodata”*. Ma questa epoca vide anche la perdita di molte folte chiome. Con l'avvento nella morale cristiana, infatti, vennero imposti costumi rigorosi che influirono anche sullo stile delle acconciature. Nel Rinascimento, invece, i capelli lunghi tornarono a rappresentare la **femminilità** del gentil sesso. Nelle epoche successive, la moda vide sciogliere, annodare, raccogliere, adornare e arricchire i capelli femminili nelle più svariate forme. I capelli hanno da sempre rappresentato per la donna motivo di orgoglio e civetteria e una testa in disordine è sempre un segno di poca attenzione alla persona stessa. Negli anni Venti, per la prima volta nella storia, le donne cominciarono a tagliarsi i capelli alla *“garçon”*, rompendo dalla tradizione che da sempre vuole i capelli lunghi come simbolo di femminilità, e utilizzarono i tagli corti anche come simbolo di **emancipazione**. Nel secondo dopoguerra fu il cinema, soprattutto

quello americano, a proporre i nuovi canoni e in seguito lo sviluppo dei mezzi mediatici incentivò la tendenza ad assumere come modelli quelli proposti dal mondo dello spettacolo, questa tendenza ai giorni nostri impera più che mai. Ormai è uso comune andare dal parrucchiere con un ritaglio di giornale rappresentante una diva dello spettacolo e dire: *“Voglio i capelli così!”*

Una fra le tendenze più in voga nel mondo dello spettacolo è l'uso del sistema *“hair extension”*.

Spesso capita di vedere una celebrità con i capelli corti e rivederla il giorno dopo in televisione con i capelli lunghi e bellissimi. Non si tratta di crescita miracolosa dei capelli, ma proprio dell'uso di questo sistema, più comunemente conosciuto come **allungamento dei capelli**, vale a dire l'aggiunta artificiale di capelli. Ora le donne possono scegliere questo metodo per cambiare il proprio look e la propria acconciatura, aggiungendo volume o lunghezza ai capelli. Oggi più che mai i capelli rappresentano il mezzo espressivo che ogni donna ha a disposizione per manifestare la cura e l'attenzione che ha per se stessa, cartina di tornasole del carattere della persona e della società in cui è calata. Le sempre nuove tecniche che vengono elaborate dai parrucchieri aiutano a far esaudire ogni desiderio che una donna possa voler realizzare sui propri capelli. Chiunque non abbia la pazienza di aspettare mesi o persino anni per ottenere lunghezze super glamour o maggior volume può ricorrere all'applicazione di extensions. *“L'hair extension lo possono fare tutti; nei giorni nostri è un accessorio. In prevalenza è destinata a chi non ha grandi volumi di capelli, a chi non riesce far diventare i capelli lunghi con la crescita naturale, a chi vuole cambiare capigliatura, e anche a chi ha i capelli crespi”*, ve lo sussurra Ernesto. Le extensions vengono applicate a piccolissime ciocche costituite da circa 50 capelli. Per attaccarle, viene usato un collante speciale, che viene poi attivato con un ferro apposito che salda la ciocca naturale con quella artificiale. *“Le ciocche vengono applicate con il metodo cheratina, che è il materiale più simile alla struttura del capello”*, mi spiegarono i miei conoscenti proprietari di appositi saloni *“pour dames”*. Questi collegamenti sono così piccoli e sicuri che risultano davvero difficili da riconoscere anche quando i capelli vengono pettinati rivolti verso l'alto. L'applicazione può essere eseguita solo in parte in

alcune zone della capigliatura, per dare volume ai capelli fini, oppure può essere a tutta la capigliatura per dare maggiore lunghezza e cambiare completamente il look. *“Il **desiderio** di ogni donna è di valorizzare il viso con una pettinatura che rispecchi e rispetti la propria personalità”*, una specie di saper voltare la pagina in ogni momento della sua desiderata presunzione! Quel cambiare in poche ore come per magia, o per convenienza! Deve in seguito apparire come per incanto allo sguardo altrui, sia esso maschile come pure femminile. Diventare un'altra e realizzare il sogno di una lunga e affascinante capigliatura, grazie alle estensioni molto lunghe, ovvero *“Great Lengths”*. Inoltre, per i capelli sottili o sfibrati, offre un rimedio semplice, pratico ed efficace per rendere più folta la vostra chioma. Per chi osa, ci sono le ciocche *“Crazy”*, con infinite possibilità di colore in tutte le sfumature dell'arcobaleno. Le extensions possono essere applicate con tecniche e modi diversi a seconda delle esigenze. L'**applicazione** può essere fatta manualmente o con il laser che applica 10 ciocche alla volta, generalmente ci vogliono circa due ore per completare il lavoro e le ciocche applicate a mano durano tendenzialmente un po' di più di quelle applicate con il laser. Un altro modo di applicazione è quello di attaccare l'estensione attraverso una micro treccina ben tesa. L'estensione viene intessuta nella treccia dei capelli naturali alla base della capigliatura. Il problema di questo tipo applicazione è dato dalla tensione delle treccioline o riccioline, che possono danneggiare il cuoio capelluto. Questo tipo di applicazione non si usa più molto per i capelli di tipo occidentale, ma è il metodo migliore per chi ha i capelli afro. Recentemente è stata introdotta anche una nuova tecnologia *“air pressure”*, che permette un fissaggio praticamente invisibile ed impeccabile. La **durata** delle extensions va da un minimo di quattro mesi fino a sei o sette mesi a seconda di come vengono curati i capelli. Le extensions, infatti, vanno trattate con delle cure specifiche: è necessario fornirsi di prodotti e di una spazzola adeguati e prendersi cura dei capelli quotidianamente. Mi disse un giorno l'addetto, arrivato persino a essere *“maestro di esame degli apprendisti parrucchieri a livello nazionale svizzero”*: *“Quando applico delle extensions su una cliente mi piace seguirla e le consiglio di venire mensilmente da me, in questo modo riesco a far durare di più il lavoro svolto”*. Per quanto riguarda i

colori ed i materiali, ne esistono in commercio moltissimi tipi disponibili. Le extensions possono essere adatte al colore naturale dei capelli per creare una chioma armoniosa oppure è possibile variare i colori e creare effetti sfumati. Parlando di materiali, ci sono le extensions di capelli veri, che garantiscono un risultato naturale ma un costo più elevato e le extensions sintetiche che offrono una vasta gamma di colori e danno la possibilità di cambiare ad un prezzo più basso, hanno però degli inconvenienti: *“i parrucchieri professionisti usano solo capelli veri. I capelli sintetici esistono, ma si tende a non usarli quasi poiché sono molto difficili da gestire, se si annodano non si può fare più nulla. I capelli veri invece si possono colorare, trattare con la permanente o con la piastra, possono quindi essere gestiti come se fossero i propri”*. Per togliere le extensions è necessario andare dal parrucchiere, il quale ha un solvente, una pinza e un pettinino appositi, che se usati accuratamente non rovinano assolutamente i capelli. Esiste, infatti, l'idea che applicare le extensions possa rovinare i capelli, questa idea circola perché ci sono molte persone che non sono professioniste ma si improvvisano tali, usando materiali sbagliati od approssimativi, e non sapendo come trattare i capelli fanno dei pessimi lavori rovinandoli. In internet circolano molte informazioni che non sono veritiere e si vendono kit per applicare le extensions facendo credere che chiunque possa farlo, quando invece questa pratica richiede una certa professionalità. I parrucchieri professionisti seguono periodicamente dei corsi e quando compiono un'applicazione di extensions sul cliente firmano una vera e propria garanzia sul proprio lavoro, quindi il primo consiglio per chi vuole applicare delle extensions è di rivolgersi a parrucchieri professionali e preparati, nonché conoscitori nell'ambito.

Grazie per l'attenzione e la vostra devozione.

Ernesto **Emery** Wachs il 18 aprile 2008, dopo il mio rientro dal bellissimo soggiorno in Tunisia, dove ho potuto ammirare e constatare tante, tanti, capelli lunghi veri, tra donne musulmane e non, con pensieri e sogni tiepidi e cauti, ma gloriosi ed infiniti, forse leggermente proibiti... figuriamoci la frenesia ad accarezzarli e non mai dimenticarli (e)...

Intrigano e calamitano ancora tanto le donne bionde?

Gli uomini preferiscono le bionde, stando al famoso film con la Bionda Marilyn Monroe e la Bruna Jane Russell, due bombe di sesso travolgenti in quella pellicola, che hanno risvegliato un poco gli animi maschili e ammettiamolo, pure quelle di una grande parte femminile. Sarà anche vero che tanti uomini preferiscono la bionde, od anche finte tali. Ma poi ci sono quelli che non fanno alcuna distinzione di colore, colorato, di tinta in fatto di chiome: le preferiscono **“tutte”**. (Un antico detto ammetteva: “non è il pelo ma la pelle che ti fa innamorare le belle”!). Viva l’amore... “L’amare”! Le more, le bionde, le rosse. Tutte o Quasi. Le altre... ve lo sussurra Ernesto, il sottoscritto, naturalmente con la sua voluta naturale disciplina e correttezza educativa acquisita nel corso della successione degli anni. Sui futili gusti maschili in fatto di colore del capello femminile, o se meglio preferite sulla “capigliatura” al femminile, rilancio la discussione con uno studio svolto una decina d’anni fa dall’Oms, l’organizzazione mondiale della sanità: prevedeva la **scomparsa delle Bionde** dalla faccia della Terra nel giro di 200 anni. Teoria smentita decisamente nei giorni scorsi da un laboratorio di genetica svizzero che ha definito una bufala bella e buona quella sparata dall’Oms. Lo studio si è basato anche in sul fatto che nel nostro Paese di bionde e biondissime ce ne sono parecchie, almeno al di là della catena montagnosa del Gottardo. Quindi non c’è soltanto la nostra Michelle Hunziker, definita in Italia *“il sex appeal Bionda formato Emmenthal Elvetico”*. E non c’è da meravigliarsi più di quel tanto. Se molte persone che credono di saper tutto andassero ogni tanto a fare una ronda investigativa su nella Germania del Nord, in Olanda, in Danimarca, in Svezia, in Finlandia, in Estonia, in Lettonia, in Lituania, in Polonia, nella ex Cecoslovacchia, in Ucraina e poi in tutto il resto della ex Russia e dintorni scoprirebbero che le bionde non tramonteranno mai e poi **Mai**! Anzi la suddetta razza in codesti stati è il simbolo delle loro antiche conosciute origini: la razza Ariana. Bionda, alta, longilinea dagli occhi blu. L’anima in se è tutta da scoprire, come del resto la loro lingua. Viene in oltre sfatata la leggenda che vuole le bionde vanesie, superficiali e oche in generale. Non a caso su queste **dicerie** sono nate, specialmente negli USA dove le bionde sono ambite dal mondo dello spettacolo, ma non solo, delle vere raccolte di battute, barzellette, oscenità e stupidità. Per citarne alcune tra le più abordabili: *“Cosa fa una bionda in una libreria? Si è persa”*. *“Se un uomo sposa una Bionda vuol dire che non ha paura del vuoto”*. *“Esistono Bionde intelligenti? Sì, le birre”*. Ecc. ecc. Stando ad inchieste diverse, le vere bionde **naturali** sono soltanto una su dieci, mentre altre sono

biondegianti e si aiutano con tinte a schiarire ulteriormente le loro chiome. Questo vale per le nostre latitudini! Ho trovato e conosciuto, in agosto scorso, nel famoso e indimenticabile giro dei Paesi Baltici, ragazze che si erano tinte di nero. Alla mia domanda, ne hanno risposto che avevano i capelli sul castano, cioè non bionde come le loro compagne, ma d’un biondo scuro. Ecco allora la presa di posizione di esse, come mi dissero, per anche essere un poco diverse dalle bionde. Benché spesso dileggiate, le bionde fanno indiscutibilmente parte di quel *“blond power”* sinonimo di rovente **seduzione**, come dimostrato da Afrodite a Marilyn e Madonna, agganciandoci al cinema per essere essenzialmente chiari, ma anche di **algida perfezione**, come hanno espresso bene Catherine Denouve e Grace Kelly. Che le vere bionde siano più rare che non le brune, le castane e quelle di altre sfumature, è un fatto che aveva posto in risalto la bella mostra in sui capelli nella storia e il loro significato e simbolismo presentata dal Museo Bellerive di Zurigo nel 2000. Già allora si era scritto che il colore dei capelli dipende da una programmazione genetica non ancora ben capita e conosciuta, come spiega il professore in genetica Axel Kahn. Se qualcuno pensa che queste ricerche siano inutili, si ricreda. L’Oréal, fra i leader mondiali della salute e della bellezza dei capelli, sta costruendo vicino a Parigi un centro mondiale dedicato alla ricerca capillare, fra cui un posto speciale è offerto alla genetica del cuore e la formazione dei capelli. Vi parteciperanno oltre 600 studiosi, fra cui una ventina di svizzeri. Qualcosa d’intrigante c’è effettivamente nel colore dei capelli. Per limitarci alle bionde, i ricordi di scuola rimandano a Beatrice e al paradiso dantesco; Lucrezia Borgia evoca furibondi incontri di trasgressione. Quindi, lunga vita alle bionde.

Il tesoro dell’amore si conserva in piccoli cofanetti

Ernesto Emery Wachs, novembre 2009.

A sa vedom



Per me è arrivato il momento dei saluti, da domani si gioca il futuro. E al futuro voglio pensare, per non voltarmi a regalare nostalgia ai momenti assaggiati a grandi morsi, gustando il sapore di frutta estiva, colorata e dolce. Ma prima un saluto a tutti voi, miei compagni di tappa, ciclisti di un tratto di vita. In gruppo e in sella abbiamo affrontato le salite e insieme siamo frecciati giù per le discese, rabbrivendo per il sudore, la fatica e il precipizio che si estende oltre il ciglio della strada, sorridendo in quel modo veloce ma vero di chi fianco a fianco ha nelle gambe gli stessi chilometri. E quando si cade - perché in corsa succede, si sa – l'ammiraglia è lì, solo un po' dietro, e basta aggrapparci un momento per essere di nuovo sui pedali, nella mischia, in corsa.

Siamo così a un altro traguardo volante, lo oltrepassiamo agilmente, senza troppo scomporci, le mani sul manubrio,

continuando a pedalare. Solo un sorso dalla borraccia per alleviare l'arsura che ci strozza un po' in gola l'addio.

Andromedini, pezzi di cielo e di mondi che giorno per giorno han voluto incontrarsi, grazie ancora per aver condiviso con me un pezzetto della vostra galassia.



Flavia

LA GUERRA

Avrai già sentito parlare di questa parola migliaia di volte alla televisione durante un noioso telegiornale. Ma hai veramente pensato nel senso profondo della parola o ti sei semplicemente limitato a immaginare ad una cosa comune che succedeva sempre in qualche parte del mondo e non ti riguardava affatto. Hai pensato a questa parola come una cosa lontana da te? Lontano nello spazio e nel tempo? Una cosa sicuramente brutta...

Pensaci ... dai ...

Cerca di allungare il tuo sguardo al di là dello schermo di questo televisore ...

Adesso riesci a dirmi veramente cos'è la guerra?

Io non penso che tu possa farlo finché tu guardi il telegiornale come un comune telefilm. A questo punto ti rifugerai nei libri o su internet.

Io ti dico invece di non cercare questa parola né sul vocabolario né su internet ma ... piuttosto ...

Cercala negli occhi di chi l'ha vissuta. In quegli occhi troverai sicuramente un mondo perso, una casa distrutta e un desiderio di vita bruciata.

Se non sei ancora riuscito a trovare un significato a questa parola, cercala nelle mie parole che raccontano di una vita che l'hai sempre osservata attraverso lo schermo.

Io cercherò di toccarti il cuore attraverso il mio racconto e di accorciare quella grande distanza che divide i nostri mondi ...

Quando leggi le mie parole dimentica tutti i confini perché l'unica barriera che divide la guerra dalla pace è l'indifferenza... La guerra è nera come l'oscurità della notte, è gelida come il ghiaccio, è rossa come il sangue ... E poi la guerra è rovina, è miseria, è povertà.

La guerra è quella cosa che ti toglie l'anima dal corpo, lacerandola. È quella cosa che ti ruba i sogni e i desideri per farsene una ragione. La guerra è pazzia, è denaro, è profitto, la guerra è solo un errore.

Adesso sicuramente la senti diversa questa parola e ti trovi già in un'altra situazione: la senti sulla pelle; non sei più solo uno spettatore bensì un protagonista.

Sai... la gente guarda tutto il mondo attraverso il suo piccolo schermo, vede le cose grandi ma tende sempre a rimpicciolirle a seconda del suo televisore; è abituato a vedere le scene della guerra come le scene di un normale telefilm.

Per la gente, la guerra è una cosa lontana e immaginaria, è qualcosa con poca importanza che non la riguarda e che riesce solo a prender posto nel piccolo schermo, ma non ha così tanta importanza da poter entrare nel grande mondo del pensiero.

Le guerre in Iraq, in Africa o in qualsiasi parte del mondo sono riportate spesso sullo schermo televisivo e viste come una sequenza d'immagini e di informazioni.

Una persona che segue il telegiornale riesce a ricavare per esempio quante persone sono mettendo in confronto due numeri e non due vite. Non si pensa al fatto come alle vite delle persone ma solo ai numeri. In questo mondo i numeri hanno sempre il sopravvento sulle vite delle persone e lo continueranno ad essere finché non si riesce ad allungare lo sguardo oltre a questa scatola chiamata televisione.

Sussan

Per la prima volta un lavoro scritto in Tandem: di Vittorio Wanner ed Ernesto Wachs

Come discusso e concordato tempo fa, abbiamo in comune accordo deciso di porvi a conoscenza degli ideali della comunità e dei suoi ottimi programmi **Bahà'i** in quel di Locarno, ai quali prendiamo a volte parte solo per un'apparizione. Un programma vario ed interessante, che concilia a priori la realtà che viviamo, malgrado i suoi mutamenti inevitabili. Cito alcune sequenze dei numerosissimi temi che sono già stati in programmazione: "Il mistero della rosa mistica", "La storia e gli insegnamenti della Fede Bahà'i", "La forza risanatrice della risata", "Il problema della violenza", "Momenti di tranquillità", "L'abilità di avere un cuore puro e di essere semplici", ecc. Nei vari dibattiti partecipano Psicologi, Sociologi, Educatori, Sessuologi, Giornalisti, Scrittori, e vari altri componenti dell'ambito della cultura, della socialità, della musica e via dicendo. Ma quello che ci sta a cuore farvi conoscere sono le citazioni dagli scritti di Bahà'i, incise sopra le entrate del tempio Bahà'i vicino a Chicago, in USA. Il Tempio Bahà'i è un luogo di preghiera aperto a tutti, laddove vengono letti scritti sacri di tutte le religioni.

E cominciamo: "La terra è un solo paese e l'umanità i suoi cittadini", "Ai miei occhi la più diletta di tutte le cose è la Giustizia: non allontanartene se desideri Me", "Il Mio

amore è la Mia fortezza; chi vi entra è salvo e sicuro", "Non palesare i peccati altrui perché anche tu sei un peccatore", "Il tuo cuore è la Mia dimora; santificalo per la Mia discesa", "Ho fatto della morte un messaggero di gioia per te. Perché ti duoli?", "Proclama il Mio nome sulla Mia terra, affinché io mi possa rammentare di te nei Miei cieli", "O voi ricchi della terra! I poveri fra di voi sono il Mio pegno; prendetene cura", "Fonte d'ogni sapere è la conoscenza di Dio, esaltata sia la sua Gloria".

Tra i quali alcuni tra i principi basilari della fede Bahà'i Libera ricerca della verità, unità della razza umana, unità delle religioni, armonia tra scienza e religione, condanna di ogni forma di pregiudizio, abolizione degli estremi di ricchezza e povertà, parità dei diritti dell'uomo e della donna, istruzione obbligatoria universale, istituzione di un tribunale mondiale, adozione di una lingua universale ausiliaria.

Vittorio Wanner ed Ernesto Wachs, mercoledì 2 giugno 2010



Indovinello

L'esperimento degli interruttori

Problema:

Al pian terreno di una casa ci sono tre interruttori.

Due sono inattivati, uno controlla una lampadina al secondo piano.

Ora la lampadina è spenta e tu puoi salire a controllare una sola volta.

Come individui quale interruttore la controlla?

Ndr. La posizione degli interruttori è del tutto casuale.

Buon Divertimento!

Valeria

Soluzioni

- Accendo la n° 2 poi la spengo dopo alcuni minuti.

- Accendo la n° 3.

- Salgo.

* Se la luce è accesa vuol dire che l'interruttore è il n° 3.

* Se è spenta e calda il n° 2.

* Se è spenta e fredda il n° 1.

Il Galletto

Ecco che il galletto qui davanti a me ha avvistato un cane .

Non si muove, non becca più, ha irrigidito il collo.

Deve essere all'agonia della paura, ma non vuol farlo vedere. Saltellando si allontana. Se le servissero le ali, potersi ora innalzare a volo, o almeno aver gambe di struzzo! Finalmente adocchia la cantonata e allora, detto addio alle finte e al contegno, rompe in una sconcia, smaccata, precipitosissima fuga. Ricomposto dietro l'angolo, sono certo che annuncia alle galline il suo coraggio e valore di fronte al terribile cane, il quale non si è neppure accorto di lui e scodinzola verso di me con amicizia sonnolenta.

Di Riccardo Bacchelli

Preso da uno scritto scolastico di Franco Bonetti del 16.10.1961.

Villaggio tipicamente ticinese

Il fiume abbraccia la terra
quella che è ancora in sogno
nei primi raggi del sole.

Però i piccoli animali
vengono fuori, per farle un corteo.

Ha i suoi impegni del giorno
come Dio li ha dati ad ognuno di loro.

Il villaggio si accosta alla terra
precisamente un po' come è cresciuto.

Dalla terra, con le radici
ogni casa con il suo giardino
pieno di fiori di tutti i colori.

E più alto è il sole
La natura apre il suo cuore
per i piccoli cari amici
e accanto al villaggio
saluta le vigne del vino.

Le farfalle e le libellule
ballano per un cantare silenzioso.

Canzoni, cantate della natura
piene, piene d'amore.



Preghiera del sud

Cielo blu, come la speranza
della nostra vita attiva.

Ti prego, non lasciarmi mai.

Frumento e grano della Terra Madre
crescono per anni e anni
per fare il nostro pane.

Papavero, bello come il profumo d'amore
delicato e focoso, nel vento del sud.

Amore mio, stai sempre con me
come le stagioni della vita.

Margherite, fiorellini piccoli,
terrai sempre un petalo in riserva
per me e tutti i miei amati.

Vento nel sud sei per me
il conforto nella mia tristezza.

Tristezza dolorante in male, solitudine.

Rondinella sotto il cielo blu,
per me tu sarai sempre
le canzoni del futuro ed
il giuramento della natura.

Verena

MISTERI E PSICHIATRIA

“ALCOLISMO E DINTORNI”

L' alcolismo è definito attualmente dagli operatori del settore come malattia cronica. L'Organizzazione mondiale della sanità precisa alcuni aspetti di questa malattia sociale evidenziando l'esistenza di una tossicodipendenza di tipo alcolico quando il consumo di alcol da parte di un individuo supera i limiti accettati dalla cultura di appartenenza, o nel caso egli consumi alcol in occasioni che sono giudicate inopportune all'interno di questa cultura o se questo consumo diventa così consistente da ledere la sua salute o danneggiare le sue relazioni sociali.

Le componenti socio-culturali che gravitano attorno al fenomeno della dipendenza alcolica assumono significati di grande ambivalenza. Da un lato il nostro tipo di società occidentale risulta essere estremamente positivo nei confronti dell'assunzione di bevande alcoliche tanto che spesso ne vengano esaltate le qualità legate alla forza, al vigore, alla sicurezza e al benessere. E questo se da un lato ogni ricorrenza offre lo spunto per un brindisi, dall'altro il mito dell'ebbrezza ha da sempre rappresentato una fuga dal rapporto cosciente con la realtà. Non appena il “bevitore” eccede alla soglia di tolleranza, ecco scatenarsi una reazione sociale che può assumere numerose connotazioni: dalla disapprovazione al disprezzo, dalla paura alla commiserazione, dalla tolleranza all'astinenza.

L'alcol occupa un posto importante nella vita delle svizzere e degli svizzeri. Circa l'80% della popolazione beve alcol. A volte, un bicchiere aiuta a rilassarsi, a diventare più allegri e più socievoli. Le bevande alcoliche piacciono e molti non vorrebbero privarsene. La maggioranza della popolazione beve poco e irregolarmente. Il rischio

di trovarsi in difficoltà in questo caso è minimo. Circa la metà degli adulti consuma alcol meno di una volta alla settimana, beve quindi raramente bevande alcoliche. Tuttavia il 5% della popolazione beve molto con gravi conseguenze individuali e per gli altri. Nel nostro Paese **oltre 600'000 persone** sono direttamente o indirettamente toccate dall'alcolismo. Non bisogna infatti essere alcolodipendenti per trovarsi in difficoltà a causa del consumo di alcol: pensate agli incidenti automobilistici o agli infortuni sul lavoro causati da un consumo anche irregolare.

Pertanto l'alcol non è soltanto un genere voluttuario e un bene di consumo quotidiano per molte persone, è anche una sostanza inebriante e la causa di moltissimi problemi sanitari e sociali. Un consumo smodato di alcol danneggia quasi tutti gli organi del corpo. Se una persona consuma alcol in grandi quantità per un periodo prolungato, ciò può avere diverse conseguenze a livello sociale, come la perdita del posto di lavoro, il divorzio, l'emarginazione e, pertanto, risorse finanziarie ridotte, il che si ripercuote indirettamente sulla salute psicofisica.

Se in una prima fase assistiamo a un fenomeno di complicità e di mascheramento, nella seconda colui o colei il cui deterioramento psico-organico è tale da pregiudicare un normale svolgimento delle relazioni sociali, ecco che l'individuo rispettoso delle norme istituzionali, viene etichettato quale vizioso.

Spesso l'alcolismo viene presentato unicamente sotto il profilo delle conseguenze organiche, mentre altri aspetti della patologia alcolica vengono ignorati o solo parzialmente considerati dalla medicina generale.

Gli aspetti culturali legati al bere pongono naturali difficoltà nel considerare l'alcolismo alla stessa stregua delle altre tossicomanie, anche se clinicamente ne conosciamo le gravi, a volte irreversibili conseguenze. Ciò pone evidentemente serie difficoltà nell'assumere la

consapevolezza politica di questa malattia sociale e conseguentemente nell'elaborazione e nell'attuazione di strumenti e mezzi capaci di rispondere alle continue domande di assistenza socio-sanitaria.

L'alcol fa parte della nostra cultura come collante relazionale e non c'è festa o ricorrenza che non si celebri con l'alcol, ma quando una persona supera i limiti del "bere controllato" ed è l'alcol che ha il sopravvento subentra la disapprovazione sociale e l'emarginazione. Una vignetta di inizio secolo scorso della Croce Blu presentava la vita di due giovani. Uno astemio, virtuoso e studioso che lo proietta in un domani di riuscita professionale, di creare una felice famiglia e di contribuire alla crescita della società. Mentre l'altro dedito al bere, diventerà alcolizzato, frequenterà cattive amicizie, disoccupato, ruberà e finirà in carcere.

Da questa visione di alcolismo come vizio si è progressivamente passati a quella attuale di malattia.

Pertanto la persona che soffre di alcolismo non deve più essere considerato un vizioso e moralmente condannato, ma un malato che deve essere accolto, ascoltato e curato.

Parallelamente a questo cambiamento, alcolismo come malattia, sono nate in Svizzera diverse associazioni che si occupano dell'alcolismo sia a livello di promozione di comportamenti alternativi al consumo di alcol, sia di prevenzione che di cura dell'alcolismo.

Nel Canton Ticino il primo servizio di cura dell'alcolismo è stato aperto il 1 settembre del 1979 a Bellinzona e attualmente questo servizio si chiama Ingrado e a sede in tutte le regioni del Ticino. La missione di Ingrado sono: prevenire la dipendenza favorendo lo sradicamento di situazione o comportamenti a rischio o nocivi alla salute, informare la popolazione su problemi inerenti l'abuso di bevande alcoliche e il consumo di sostanze psicotrope, intervenire sul piano della cura e dell'assistenza con l'obiettivo della riabilitazione e del reinserimento sociale, collaborare e sostenere l'attività di servizi,

enti e organizzazioni il cui scopo consiste nel prevenire e curare le dipendenze. Per l'intervento diretto Ingrado ha servizi distribuiti su tutto il territorio cantonale a livello regionale per favorire un trattamento in prossimità dell'utente allo scopo di mantenere, per quanto è possibile, i legami sociali, famigliari e professionali. Per svolgere la sua azione Ingrado si avvale di Laboratori a Bellinzona, del Centro Residenziale di Cagiallo e dei consultori regionali. Il consultorio Ingrado del locarnese si trova a Locarno, in Via Orelli 29. Inoltre Ingrado ha creato un servizio specifico per la riabilitazione di conducenti a cui è stata revocata la licenza di condurre per guida in stato di ebbrietà. Questi conducenti seguono uno specifico e mirato programma di riabilitazione che prevede controlli etilometrici ed ematochimici, corsi di sensibilizzazione e colloqui strategici motivazionali. Questo servizio è denominato IQ center By Ingrado con sede principale a Lugano in via Trevano 6.

E per finire alcuni dati sul consumo di alcol forniti dall'Ispe che fanno riflettere:

- Il 10% consuma da solo la metà della totalità di bevande alcoliche distribuite nel nostro paese
- 561'000 svizzeri e svizzere consumano una quantità tale da esporsi a dei rischi.
- 268'000 bevono l'alcol in proporzioni pericolose
- 646'000 svizzeri e svizzere non bevono alcol.
- 1 letto di ospedale su 4 è occupato da un paziente con diagnosi principale di alcolismo.
- Oltre 40'000 persone vengono curate per dipendenze dall'alcol.
- Il 15% dei pazienti ricoverati nelle cliniche psichiatriche sono affetti dal alcolismo.

- In CH ogni giorno muoiono 8 persone a causa di incidenti o malattie influenzati dall'alcol.
- 1 decesso su 20 è causato dal consumo di alcol.
- 1/3 delle revocche delle patenti dipende dal consumo di alcool.
- Il consumo di alcool provoca malattie, invalidità, incidenti criminalità, spese di intervento e costi sociali che ammontano per oltre 3 miliardi di franchi annui.
- Ogni anno in CH si registrano 60 000 decessi: circa 300 decessi sono dovuti all'uso di droghe (overdose), circa 3'000 invece dovuti all'abuso di alcol.

Romano e Sussan

<http://guide.supereva.it/tossicodipendenze/interventi/2005/02/199420.shtml>

<http://spaziogiovani.ausl.pr.it/informazioni/alcool/alcolnellastoria.htm>

A sa vedom



Il paese incantato

C'era una volta, un paese incantato, dove vivevano delle creature strane. La gente parlava di questo paesino misterioso, ma nessuno aveva il coraggio di addentrarsi. Un giorno, mentre una bambina giocava nel suo giardino, sentì una vocina che canticchiava. Alzò il capo e sul ramo del suo albero vide un gufo. Questo aveva un'aria bizzarra, un ciuffetto giallo sulla nuca, gli occhiali appoggiati al becco e una scarpetta arancione al collo. La bambina stupita di vedere una cosa simile, cominciò a correre dall'eccitazione di mostrare questo strano animale a qualcuno, ma il gufo la fermò: "Non scappare, voglio mostrarti una cosa!" La bimba non poteva credere alle sue orecchie, il gufo parlava. Gli domandò: "Ma come mai tu sai parlare?" E lui: "Io parlo sempre, ma solo poche persone riescono a sentirmi." E continuò a fischiare. La bambina curiosa, riprese: "Gufo, che cosa mi volevi mostrare?" E lui sorridendo, spiccò il volo e gridò: "Seguimi e vedrai!" La bambina cominciò a correre per seguire il gufo, correva, correva e correva senza quasi avere più fiato in gola continuava a seguire il suo nuovo amico. D'un tratto, il gufo si fermò sul tetto di una casetta guardando dritto davanti a sé e disse: "Siamo quasi arrivati, vuoi ancora venire con me?" E lei, con il respiro affannoso gli rispose decisa: Sì. "Allora andiamo." L'afferrò per le spalle e spiccò il volo. La bambina non ci poteva credere, stava volando. D'un tratto, il gufo la lasciò cadere e gridò: "Non avere paura." Senza quasi accorgersene, atterrò su qualcosa di soffice e

candido, alzò gli occhi per vedere dove era finita, ma non riusciva a riconoscere quel posto. Si alzò e cominciò ad esplorare, attorno a lei

un'infinità di colori, fiori, piante, farfalle, animaletti che cantavano. Continuava a camminare incredula e sentiva delle voci in lontananza, allora continuò per vedere chi parlava. Arrivò in un punto, dove vide delle persone e si avvicinò. Questi, subito l'accosero con la musica, le note si incastravano e un'armonia mai sentita prima le cosparsero il corpo. Ballarono tutti insieme, mangiarono e bevvero.

Quando arrivò la notte, il gufo si fece rivedere e le disse: "Adesso è ora che tu vada a casa, non puoi rimanere qui." Allora lei, un po' rattristata, s'incamminò per tornare a casa. Il gufo sparì, lei si guardò attorno e non vide più nessuno, era rimasta sola, così ascoltò il silenzio. Poi sentì un rumore, era il ruscello, così vi si avvicinò. Dei pesciolini parlavano, allora lei gli chiese se le sapevano dire dove era la strada di casa. Loro le risposero di seguire il corso dell'acqua. Poi sentì il rumore del fuoco e anche ad esso chiese la strada, lui le disse di seguire la luce, poi incontrò il vento e fece anche a lui la stessa domanda. Lui la prese e la portò dritta nel suo giardino. Si guardò attorno e vide che era a casa. Non poteva credere a quello che le era successo, si sentiva piena di gioia. Andò a dormire e pensò alla giornata vissuta, aveva imparato a fidarsi, a perseverare, a fronteggiare la paura, ad ascoltare il silenzio, a chiedere aiuto, a guardare nel buio e volare in alto. Tutto questo grazie a quel paesino tanto strano e misterioso che ora per lei era rimasto solo un bellissimo ricordo.

Marina

Avrei voluto dedicarvi una poesia o una dedica, perché è più originale, dicono, eppure, per quanto io mi sforzi, non riesco a mettere in moto la mia fantasia, perciò perdonatemi se mi limito a scrivere alcune parole semplici, ma che arrivano dal più profondo del mio cuore.

Mi sembra ieri il giorno in cui ho iniziato lo stage, eppure sono trascorsi due mesi. Ricordo quando sono venuta per la prima volta al Centro Diurno, avevo molti dubbi e paure, non tanto all'idea di lavorare in ambito psichiatrico, quanto piuttosto al fatto di dovermi inserire in un nuovo contesto e in un gruppo che non conoscevo, visto il mio carattere timido ed esitante. Ci sono voluti pochi giorni per far sì che questi timori sparissero, mi sono sentita accettata e ben voluta per come sono, e devo dire che per la prima volta, durante la mia formazione, sono stata considerata come persona e non più come una semplice allieva, solamente di passaggio. Siete delle persone meravigliose ed uniche, ed ognuno di voi mi ha regalato e insegnato qualcosa di suo, che io porterò con me e custodirò con grande ammirazione e gioia. Vi ringrazio di cuore per i

momenti speciali trascorsi insieme: a pranzare, a giocare e a conversare, per me siete l'esempio vivente di come deve

essere un gruppo, dove l'umanità e la bontà hanno grande valore.

Con affetto, **Jetmira**.



LOCARNO CHE SI TRASFORMA

*La città di Locarno si trasforma, io credo, in un brutto quadro
pensando a quel palazzo presso la banca "Credito Svizzero",
quei quadrati neri che sembrano una prigione ...
una cosa orrenda!*

Potevano fare una pittura chiara che cambia subito aspetto.

*Ci sono altre costruzioni mal fatte in vicinanza del Debarcadere.
A mio modo di vedere, tutte quelle costruzioni disturbano il
paesaggio e lo rendono meno attrattivo!*

*Io penso che si voglia cambiare troppo e in fretta per fare soldi,
invece di ragionarci sopra per fare qualcosa di armonioso.*

*Perché io mi ricordo che il lungolago di Locarno era molto più
bello rispetto ad oggi.*

*Spero che queste abitazioni nuove non abbruttiscano ancora di
più questo bel Ticino!*

Vittorio



UNA POESIA PER RICORDARE ORLANDO

Hai vissuto senza conoscere l'amore,
hai lottato per liberarti dalle schiavitù degli uomini padri.

Hai dato tanto amore a tutti
che non basterebbe una vita per ricambiarlo.

Dove arrivavi tu si aprivano le finestre,
il sole ti accompagnava
e la natura ti seguiva.

La tua scuola non è stata tra i libri ma nella vita,
dove tu, Orlando, hai capito più di mille libri,
dove la sensibilità e l'umiltà non si imparano.

Anche dopo tutte le sofferenze e le umiliazioni
hai continuato a credere nel bene e negli esseri umani.

Perfino dai tuoi figli e dai nipoti
non hai avuto la gioia di essere amato profondamente.

Ma ci tenevi nel tuo cuore.

M.S.

