

Editoriale	p. 3
Il meglio di te	p. 4
Riflessione del significato di Natale ai giorni nostri	p. 5- 6
<u>On the Road:</u> Visita Zoo di Zurigo (Katia e Evrim)	p. 7
Ti perdono però “basta”	p. 8
A contatto con Madre Natura	p. 9
<u>On the Road:</u> Di rotta su Cuba (Il parte)	p. 10
Dal “Simposio di Platone”	p. 11 – 14
<u>A sa Vedom</u> di Simona	p. 15
Ciao a tutti	p. 16 - 17
Gita a Caslano	p. 17
<u>Pensiero di Ermanna</u>	p. 17
Spettacolo Circo Knie 2016	p. 18
Il senso della vita	p. 19
Buon Natale	p. 19
<u>On the Road:</u> Fiera di San Martino a Mendrisio	p. 20 – 23
Una bellissima avventura	p. 24
<u>Pensiero di Ermanna:</u> la famiglia	p. 24
<u>On the Road:</u> Festa Campestre	p. 25
<u>On the Road:</u> Vacanze del Centro Diurno a Hyères	p. 26 – 27
<u>A sa vedom</u> di Mirjana	p. 28
Ricordi dell’inverno 1965 – La neve	p. 29
L’incontro magico	p. 29
Non ci resta che piangere	p. 30
Vivere l’ospedale	p. 31
Ricetta di zia Carmela: insalata di carattere	p. 31

A questo numero hanno partecipato:

Hrvoje, Rudy, Ermanna, Iris, Carmela, Romina, Joe, Simona, Jimmy, Roberta, Elisabetta, Fabio, Remo, Katia, Rosetta, Ilario, Vittorio, Maria, Christine, Cristina, Anna, Claudio D., Moreno, Jaime, Mariquita, Vincenza, Italo, Evrim, Nadia, Claudio P., Bruno, Sandro, Viviana, Ernesto, Fabiola, Gaetano, Angela, Mirjana, Max, Franco, Maude, Osvaldo, Nello, Davide, Doris, Branka ed Ismaele.

Per la Redazione del Mix: Roberta

Anche quest'anno sono arrivate le feste di Natale. Il Centro Diurno Andromeda ci offre di trascorrere le giornate festive in compagnia.

Questo è importante, e soprattutto le persone sole possono beneficiare di trascorrere ore liete con altri.

Vengono organizzati aperitivi, pranzi, pomeriggi ricreativi e momenti di accoglienza.

Per tutti noi il Centro Diurno Andromeda è qualcosa di unico e speciale; un luogo d'incontro, dove scambiamo parole e ci sentiamo bene, come in una seconda casa.

Apprezziamo tutti gli operatori che sono presenti e ci sono molto vicini in modi diversi, avendo con noi un rapporto sincero e diretto.

Grazie al Club Andromeda possiamo esprimere una voce attraverso questo giornale, il MIX: dare le nostre testimonianze di vita, e passare un messaggio di perseveranza, gioia,

speranza, pazienza, anche se a volte velate da un po' di malinconia,... Andiamo avanti con coraggio.

Il Centro ci aiuta ad aprirci, sentirci preziosi, attivi; è un punto di riferimento e sostegno per le nostre vite.

Un grazie di cuore a tutti per esserci, e buon anno 2017!

IL MEGLIO DI TE

L'uomo è irragionevole,
illogico, egocentrico:
non importa, amalo.

Se fai il bene, diranno che lo fai
per secondi fini egoistici:
non importa, fa' il bene.

Se realizzi i tuoi obiettivi,
incontrerai chi ti ostacola:
non importa realizzali.

Il bene che fai
forse domani verrà dimenticato:
non importa, fa' il bene.

L'onestà e la sincerità
ti rendono vulnerabile:
non importa, sii onesto e sincero.

Quello che hai costruito
Può essere distrutto:
non importa, costruisci.

La gente che hai aiutato
Forse non te ne sarà grata:
non importa, aiutala.

Da' al Mondo il meglio di te,
e forse sarai preso a pedate:
non importa, da' il meglio di te.

Madre Teresa di Calcutta

Con affetto, vs. Angela

Riflessione del significato di Natale ai giorni nostri

Mancano pochi giorni al Natale. Camminando per la strada non ho potuto fare a meno di soffermarmi ad osservare la frenesia che caratterizza il nostro muoverci di questi giorni che ci separano al Natale. E' difficile rimanere attenti a quel che si sta facendo, delle nostre azioni, come per esempio scegliere il regalo. Richard Bach diceva " ogni regalo è un augurio di felicità ". Penso che molti di noi, nella corsa al regalo, rischiamo di perdere di vista questo augurio. Purtroppo viviamo immersi in un tempo che va veloce e diritto come una freccia, e tutto in rapida successione: i regali, l'albero di Natale e gli addobbi sono tutte cose che vanno fatte, diventano " cose da fare per forza ". Altro che gioia e augurio di felicità. Si potrebbe dire che molti di noi sono più stressati che gioiosi dell'arrivo del Natale. Il Natale, così come lo viviamo oggi, produce un'alterazione degli abituali ritmi di vita, delle nostre routine e ci espone a situazioni inusuali.

Senza considerare poi che questo particolare periodo dell'anno ci mette di fronte ad aspetti irrisolti delle nostre relazioni con familiari, parenti e amici, che potrebbero generare ansia e tensioni.

Purtroppo viviamo in un'epoca che non tollera fisiologici stati d'animo quali la malinconia o la tristezza. E' un'epoca dove tutto deve essere e apparire happy: le

famiglie felici le immaginiamo come quelle che si vedono alla televisione in certi spot.

Sembra quasi che sia obbligatorio essere felici, happy o very happy, e se così invece non fosse?

Se invece ci sentissimo leggermente sottotono?

Di conseguenza potrebbe capitarci di percepire in noi un senso d'inadeguatezza, o senso di colpa, per non essere come " gli altri "ci vogliono.

E sempre per adeguarci a questi schemi, ecco che lo scambio delle strenne diventa una corsa forsennata al regalo, dove in una sorta di attacco compulsivo da acquisto-mania si perde di vista l'altro e ciò che veramente desidera.

Purtroppo così, il senso originario di scambiarsi le strenne, di condividere un momento speciale, perde il suo significato per lasciare posto a qualche cosa di effimero, un momento che in origine era mistico oggi diventa semplicemente consu-mistico.

La sera del 24 dicembre, la maggior parte di noi, si incontra, si mangia abbondantemente, qualcuno con la televisione accesa, altri in una chiassosa baraonda.

Ma se ci fermasse e ci si domandasse che cosa si stia veramente celebrando, credo che la maggior parte di noi non saprebbe esattamente rispondere ignorando quale sia il significato profondo che ci portiamo dietro da oltre due mila anni.

Ritrovare il senso del Natale

Se diamo uno sguardo al nostro mondo, potremo notare come ormai il Natale non appartiene più alla sola comunità cristiana, ma a tutti gli Uomini, in quanto è una festa diffusa in tutti i continenti. Ha assunto un significato universale ma allo stesso modo trasversale.

E' la festa dell'Uomo di Gesù Cristo. Ed insieme, come una tradizione antichissima, **è la festa della Luce.** Potremmo dire **che è la festa dell'Uomo ridestato dalla Luce.**

Questa festa resiste e va sempre più diffondendosi, nonostante le leggi del mercato capitalistico ne stanno modificando profondamente il significato affettivo e soprattutto spirituale, denudandola del suo significato mistico e simbolico.

Se andiamo alla ricerca del Natale potremmo osservare che esiste un Natale dal punto storico, geografico, storiografico ed un altro che include il punto di vista mitico e mitologico, molto più antico, legato ai ritmi del sole e della luna, alle festività solari, al solstizio d'inverno e al culto del " Sol invictus ". Scopriamo, così, che questa Celebrazione detiene fin dall'antichità un'importante dimensione cosmica.

Ogni Natale ci riporta nella dimensione del mito e del rito, un rito collettivo che ravviva sulla terra luci e speranze, proprio nel periodo in cui le tenebre sono più lunghe. Ogni anno, mentre prepariamo il presepio o addobbiamo l'albero di Natale, ripercorriamo le strade della memoria,

ritroviamo i gesti che abbiamo appreso fin dall'infanzia, e si rinnova con le varie età della vita, tramandandosi di generazione in generazione.

Questo vale per le famiglie, per i genitori m anche per chi è solo, perché nella notte di Natale volenti o non volenti ci si sente coinvolti in un evento che abbraccia tutti, perché parla in maniera misteriosa a tutta l'umanità.

E come se si andasse dal macrocosmo al microcosmo, non solo le tenebre planetarie iniziano a recedere (vedi il solstizio d'inverno) ma anche dentro di noi.

Ma per fare questo è importante avere " occhi a lucerna". Come dicevano gli antichi, cioè avere occhi pieni di luce e quindi prestare attenzione alle cose attorno a noi.

L'attenzione ci porta nel presente, ci aiuta a fare spazio dentro di noi, tra i nostri pensieri e i nostri malumori. Grazie all'attenzione può capitare di guardare l'ennesima serie di luci natalizie e stupirci nell'attribuire loro nuovo valore.

Aldilà del significato storico che la cristianità attribuisce al Natale, questa festa continua a coinvolgerci probabilmente perché ha radici profonde che evocano dimensioni quasi dimenticate e parla un linguaggio di cui abbiamo smarrito l'alfabeto, ma di cui la nostra anima conserva qualche eco.

Rudy

Visita alla Zoo di Zurigo

Io e altri amici abbiamo deciso di passare una giornata diversa dalle solite, siamo partiti un mercoledì mattina con il treno delle ore 6.00. Lo abbiamo preso alla stazione di Tenero fino a Bellinzona per poi cambiare treno con quello che va a Zurigo.

Arrivati a Zurigo verso le ore 10.30, appena scesi siamo andati a fare colazione; finito quella, abbiamo preso i biglietti per iniziare il giro all'interno dello Zoo.

Abbiamo visto di tutto e di più! Vi erano tutti gli animali più impossibili da vedere: scimpanzé, serpenti, pinguini, coccodrilli e altri. Quello che mi è piaciuto di più è stato vedere quando davano da mangiare ai pinguini; era bello perché come arrivavano con i secchi pieni di pesce, vedevi che andavano tutti vicino alle gambe degli operatori. Era bello anche quando buttavano loro i pesci nel laghetto, a vederli andare nell'acqua a prenderli. Poi quando siamo andati a vedere gli scimpanzé. C'erano i piccoli che giocavano e facevano le pirolette. Uno si è appoggiato vicino al vetro e si grattava la schiena, come per dire che noi dovevamo grattargliela! Mi è piaciuto anche quando siamo entrati in un posto coperto dove giravano liberi diversi uccelli, di tutte le qualità; sui rami si vedevano anche salamandre.

Abbiamo notato che in certi spazi verdi stavano facendo dei lavori, per ingrandire lo zoo.

Finita la visita allo zoo, siamo andati a mangiare. Poi abbiamo preso il tram per andare dove partivano i battelli, essendo ancora presto e bello il tempo. Abbiamo preso l'occasione per fare un giro sul lago col battello per un'oretta e mezza.

Siamo ripartiti per il rientro a casa verso le ore 18.30 e siamo arrivati alla stazione di Tenero alle ore 22.00. Eravamo stanchi ma contenti della giornata che avevamo passato.

Katia



GITA ALLO ZOO DI ZURIGO

Sabato 02 luglio siamo andati allo Zoo di Zurigo con Simona, Romina e altri utenti del Centro Diurno. Un'utente del CD aveva proposto da tanto tempo di andare a Zurigo allo Zoo per vedere gli elefanti che facevano il bagno.

Mi è piaciuto molto lo zoo perché ho visto tanti animali, ho fatto tante foto e ho parlato molto con gli altri utenti. Abbiamo visto degli animali mai visti prima.

Mi ha diletto molto vedere gli elefanti nuotare nell'acqua. Ho fatto anche un video con il telefonino.

Mi è piaciuto il pavone perché ci ha seguito fino al ristorante. Mi ha colpito il suo verso perché era come quello di un gatto. Mi sono divertita perché il pavone voleva entrare nel ristorante, era purtroppo proibito per gli animali.

Mi ha incantato vedere l'orango che dormiva perché sembrava una persona come noi e quindi gli ho fatto una foto. Abbiamo visto dei lama bianchi e neri che venivano portati al guinzaglio da alcuni signori dello zoo.

Ho visto per la prima volta dal vivo dei fenicotteri, prima li potevo vedere solo alla televisione. In una serra abbiamo visto degli animali velenosi come per esempio dei ragni. Ho avuto un po' di paura! Meno male che, fortunatamente, erano in gabbia.

Quello che mi ha fatto spaventare di più era vedere un serpente attorno al collo di una persona. Era come una collana, ma più pericolosa. Quando l'ho visto ho urlato e sono scappata da Romina e Simona, poi siamo subito uscite fuori!

Infine siamo andate nella foresta tropicale "Masoala", dove siamo saliti molto in alto, faceva tanto caldo perché era un clima tropicale. Lì abbiamo visto degli uccelli e un pipistrello che dormiva.

Evrin

Ti perdono però “basta”

In un tempo passato ho conosciuto nel mio paese una signora anziana, con un sorriso molto dolce. Avevo voglia di sapere qualcosa sulla sua vita, quindi le ho chiesto di raccontarsi.

“Quando ero molto giovane mi innamorai perduto del miglior uomo che per me non poteva esistere, mi sposai e nacquero 6 figli, e mio marito lavorava ed io era a casa per accudirli. Non avevo mai lavorato in vita mia, ma capitò che il mio sposo si innamorò di un'altra donna più giovane e ci lasciò.

Economicamente stavamo molto male, senza contare il dolore morale e sentimentale che questo ci causò. Ho iniziato a lavorare duramente in un negozio alimentare da una signora. E questo negozio ha funzionato così tanto bene, che questa signora mi ha chiesto di diventare socia, per aprire un altro negozio. E così, un altro, poi un altro, io diventavo ricca. E ho potuto far studiare i miei figli all'università. Un giorno i miei figli mi dicono: “Mamma, papà sta gravemente ammalato ed è solo, perché quella donna l'ha abbandonato”. Sono rimasta un attimo in silenzio, e poi ho risposto: “Portatelo a casa che lo curo io”. I miei figli mi hanno chiesto se veramente l'avrei fatto. Ed io risposi che il vostro papà è l'uomo che io un giorno ho sposato, quindi portatelo a casa.

Ho fatto preparare la camera più spaziosa, ventilata e solare e ho chiamato un'infermiera che lo curava durante il giorno, fino a che io tornavo a casa la sera. Non gli mancava nulla.

Un giorno in cui mi trovavo a casa con l'infermiera, mio marito ha avuto un arresto cardiaco e ha smesso di respirare. L'infermiera di corsa voleva rianimarlo, e le ho detto subito: “Fermati, vieni con me, ci prendiamo una tazza di caffè nel salotto con serenità, e poi

chiamiamo i ragazzi e li diciamo che il loro papà se n'è andato. Io l'ho perdonato, l'ho curato con tanto amore, ma adesso che se ne va, tu non vai a portarmelo indietro”.

Il giorno del funerale ho detto a Dio: “Adesso te lo ritorno con la stessa felicità del giorno in cui me l'hai dato”.

Di quello che so io, i figli di questa signora le sono stati enormemente grati ed orgogliosi dell'atto di perdono che avuto con il loro papà.

Maria

A contatto con Madre Natura

Natura? Ne siamo circondati anche se alle volte non le prestiamo caso implicati in mille modi da questo mondo cane e materialista. Tutto è incalzante da ritmi frenetici, dove i valori umani scompaiono per essere sommersi da attentati, guerre, violenze e morti e quant'altro e che tramite la stampa scritta e parlata ci raggiungono macabramente tutti i giorni.

Noi Andromedini del locarnese per sfuggire a tutto questo siamo andati a più riprese a cercare rifugio nel grembo di Madre Natura.

Due di queste sono state **l'escursione al San Bernardino e alla cascata del Toce**.

Nella prima ci siamo incamminati nel sentiero. all'ombra della pineta, che costeggia il lago Isola, della diga. Nel nostro progredire la natura ci ha afferrava in diversi modi nel vortice della sua sublime danza facendoci rivivere un mondo fatato.

Piante e fiori vari, piante di mirtili con i pregiati frutti, le farfalle, i rigagnoli d'acqua che sembravano fili d'argento, gli uccelli che cinguettavano, il menzionato lago, un quadro idilliaco dove la natura ci coinvolgeva seco facendoci assaporare un mondo tutto particolare.

Stanchi, ma felici, a mezzogiorno ci sciogliemmo dalle braccia invitanti della natura per un breve picnic. Vivevamo quegli attimi, assorbiti da lei, consapevoli però che le eravamo stranieri.

Alla cascata del Toce in Valle Formazza, vero paradiso vallerano, vicino a Domodossola, abbiamo potuto osservare la bellezza e l'irruenza delle acque a dimostrazione della forza della natura.

In ogni parte del mondo **Madre natura** parla continuamente con noi ma noi Uomini non la udiamo anzi agiamo continuamente contro di lei, anche se non abbiamo nessun potere per farlo, puntando tutto sulla nostra individualità e sullo sfrenato materialismo. Noi provochiamo il suo omicidio organizzato, questo causato nella vile idea dell'essere umano di appartenere ad una classe superiore e privilegiata tra le creature terrestri. Questo causa il diritto di violentare Madre natura in mille modi e mille occasioni in ogni parte del globo.

Essa però non sa che farsene dei nostri modi di agire che la fanno tanto soffrire.

La potenza della natura è quella di costruire sempre, ma anche quella di distruggere, vedi gli ultimi terremoti, la sua fucina è inaccessibile... .

Il dramma o l'enfasi che essa recita è sempre nuovo portando costantemente avvenimenti alle volte inspiegabili. La vita è la sua bella scoperta, la morte il suo stratagemma per ottenerne ulteriore e moltiplicare così la vita. Questa catena naturale è perfetta e inesauribile. Alle sue leggi si ubbidisce anche quando ci si vorrebbe opporre; si collabora con lei anche quando si pretende di lavorarle contro.

La natura non conosce né passato né avvenire; la sua eternità è il presente.....

Non le si strappa alcuna spiegazione quando si rivolta contro l'uomo e non si carpisce né si modella... . E' un tutto uno, non è mai compiuta.

La natura è vita, la nostra vita, sarebbe opportuno fermarsi e capire questo basilare concetto e cambiare il sbagliato modus vivendis contro di lei, inoltre dobbiamo essere consapevoli che essa non ci appartiene ma ci è stata solo prestata.

Spezziamo quindi l'arcaica lancia e questo a favore delle generazioni ad avvenire, e non solo, imparando ad amare Madre natura come le si conviene, prima che il progresso ci porti al regresso totale e alla morte dell'**essere umano**.

Il Carmelengo

DI ROTTA SU CUBA (II PARTE)

Il giorno seguente di buon mattino arrivò lei e andammo a comperare le scarpe. Gironzolando solo per la città mi imbattei in un cubano che mi chiese 10 dollari e disse che avrebbero cucinato per me, di trovarmi a mezzogiorno davanti a casa sua. Fu di parola e mi ritrovai a casa sua con un tavolo imbandito a cui sedevo solo io, con tutta la famiglia che mi guardava mangiare, fu molto imbarazzante. Nel pomeriggio partii per Santiago de Cuba, arrivai solo in serata, in una piazza c'era una grande festa con musica e balli, così feci un giro ed incontrai una coppia composta da fratello e sorella, quest'ultima mi piaceva molto, ma scoprii di aver incontrato più il gradimento di suo fratello che confidò di essere omosessuale, dato che non ho pregiudizi, passai la serata con loro. Si fece molto tardi e non avevo ancora trovato alloggio, ma lui si offrì di ospitarmi in casa loro ed io accettai. Era una **dimora molto umile e dormimmo su due stuoie sistemate a terra, il mattino dopo mi preparò il caffè e mi congedai da lui.**

Gironzola tutto il giorno senza meta per la città e venne di nuovo sera, quando sull'uscio di una casa vidi un'avvenente cubana che mi invitò a salire in casa, passai una notte di fuoco e passione.

Il giorno seguente partii per Trinidad, il viaggio era lungo e faceva un caldo torrido, sul bus mancava l'aria condizionata e io avevo molta sete, vidi un bidoncino che mi sembrò acqua, così bevetti una sorsata generosa, era nafta! Per tutto il viaggio ebbi una sensazione di nausea. Arrivai a Trinidad di pomeriggio inoltrato e presi subito alloggio in una casa familiare, dato che avevo sempre quella sensazione di nausea mi recai in un ristorante dove suonavano dal vivo, bevetti parecchio rum e birre così da essere completamente sbronzo. Lasciai il ritrovo e barcollante mi avviai verso il mio alloggio quando nella notte una vampira mi morsicò il collo e non mi lasciava andare, gridai di lasciarmi e lei mi disse: "callaté, calmati stai zitto." Nel panico fui di nuovo lucido di colpo e salii in camera, ma quando mi guardai allo specchio vidi una figura orrenda, così per non vedere più quell'immagine tirai un pugno allo specchio e lo ruppi, dopodiché mi addormentai. Il mattino il proprietario della casa fu molto contrariato e dovetti versargli una cospicua somma per risarcirlo e mi disse anche di lasciare la camera. Vidi che mi avevo procurato un piccolo taglio alla mano da dove usciva un liquido tipo acqua in continuazione, così lo lasciai alla bella e meglio.

Dovevo recarmi a Holguin da dove il mattino seguente sarebbe partito il volo per Milano. Durante il viaggio di ritorno comincio a salirmi la febbre, fu un vero tormento, stavo malissimo, a bordo non c'erano medici e dal taglio alla mano continuava ad uscire liquido, anche il braccio era tutto gonfio. Arrivato a Milano che ero uno straccio, presi il treno che mi avrebbe riportato a casa, arrivai a Locarno e camminai lungo tutti i portici fino al pronto soccorso dell'ospedale la Carità. Si accorsero subito della gravità della situazione e fui operato d'urgenza, dopodiché non ricordo più nulla. Quando mi risvegliai mi accorsi che la mia mano destra era stata operata ed era collegata ad un aspiratore che risucchiava l'infezione. Arrivarono i medici e mi dissero che avevo preso il tetano e che se fossi arrivato con qualche ora di ritardo mi avrebbero dovuto amputare il braccio perché l'infezione sarebbe andata al cuore. Tirai un sospiro di sollievo e rimasi in convalescenza una settimana, prima di essere dimesso.

Tutto sommato mi era andata ancora bene e serverò per sempre un piacevole ricordo del mio viaggio a Cuba, a parte lo spiacevole epilogo.

"Hasta luego, Cuba!" Fine

Claudio D.



DAL “SIMPOSIO” DI PLATONE Aristofane e il mito androgino

Durante il simposio, prende la parola anche il commediografo Aristofane e dà la sua opinione sull'amore narrando un mito. Un tempo – egli dice – gli uomini erano esseri perfetti, non mancavano di nulla e non v'era la **distinzione tra uomini e donne**. Ma Zeus, invidioso di tale perfezione, li spaccò in due: da allora ognuno di noi è in perenne ricerca della propria metà, trovando la quale torna all'antica perfezione: mi sembra che gli uomini non si rendano assolutamente conto della potenza dell'Eros. Se se ne rendessero conto, certamente avrebbero elevato templi e altari a questo dio, e dei più magnifici, e gli offrirebbero i più splendidi sacrifici. Non sarebbe affatto come è oggi, quando nessuno di questi omaggi gli viene reso. E invece niente sarebbe più importante, perché è il dio più amico degli uomini: viene in loro soccorso, porta rimedio ai mali la cui guarigione è forse per gli uomini la più grande felicità. Dunque cercherò di mostrarvi la sua potenza, e voi fate altrettanto con gli altri. Ma innanzitutto bisogna che conosciate **la natura della specie umana** e quali prove essa ha dovuto attraversare. Nei tempi andati, infatti, la nostra natura non era quella che è oggi, ma molto differente. Allora c'erano tra gli uomini tre generi, e non due come adesso, il maschio e la femmina. Ne esisteva un terzo, che aveva entrambi i caratteri degli altri. Il nome si è conservato sino a noi, ma il genere, quello è scomparso. Era l'**ermafrodito**, un essere che per la forma e il nome aveva caratteristiche sia del maschio che della femmina. Oggi non ci sono più persone di questo genere. Quanto al nome, ha tra noi un significato poco onorevole. Questi ermafroditi erano molto compatti a vedersi, e il dorso e i fianchi formavano un insieme molto arrotondato. Avevano quattro mani, quattro gambe, due volti su un collo perfettamente rotondo, ai due lati dell'unica testa. Avevano quattro orecchie, due organi per la generazione, e il resto come potete immaginare. Si muovevano camminando in posizione eretta, come noi, nel senso che volevano. E quando si mettevano a correre, facevano un po' come gli acrobati che gettano in aria le gambe e fan

le capriole: avendo **otto arti** su cui far leva, avanzavano rapidamente facendo la ruota. La ragione per cui c'erano tre generi è questa, che il maschio aveva la sua origine dal Sole, la femmina dalla Terra e il genere che aveva i caratteri d'entrambi dalla Luna, visto che la Luna ha i caratteri sia del Sole che della Terra. La loro forma e il loro modo di muoversi era circolare, proprio perché somigliavano ai loro genitori. Per questo finivano con l'essere terribilmente forti e vigorosi e il **loro orgoglio era immenso**. Così attaccarono gli dei e quel che narra Omero di Efialte e di Oto, riguarda gli uomini di quei tempi: tentarono di dar la scalata al cielo, per combattere gli dei. Allora Zeus e gli altri dei si domandarono quale partito prendere. Erano infatti in grave imbarazzo: non potevano certo ucciderli tutti e distruggerne la specie con i fulmini come avevano fatto con i Giganti, perché questo avrebbe significato perdere completamente gli onori e le offerte che venivano loro dagli uomini; ma neppure potevano tollerare oltre la loro arroganza. Dopo aver laboriosamente riflettuto, Zeus ebbe un'idea. “Io credo – disse – che abbiamo un mezzo per far sì che la specie umana sopravviva e allo stesso tempo che rinunci alla propria arroganza: dobbiamo renderli più deboli. Adesso – disse – io taglierò ciascuno di essi in due, così ciascuna delle due parti sarà più debole. Ne avremo anche un altro vantaggio, che il loro numero sarà più grande. Essi si muoveranno dritti su due gambe, ma se si mostreranno ancora arroganti e non vorranno stare tranquilli, ebbene io li taglierò ancora in due, in modo che andranno su una gamba sola, come nel gioco degli otri”. Detto questo, si mise a **tagliare gli uomini in due** come si tagliano le sorbe per conservarle, o come si taglia un uovo con un filo. Quando ne aveva tagliato uno, chiedeva ad Apollo di voltargli il viso e la metà del collo dalla parte del taglio, in modo che gli uomini, avendo sempre sotto gli occhi la ferita che avevano dovuto subire, fossero più tranquilli, e gli chiedeva anche di guarire il resto. Apollo voltava allora il viso e, raccogliendo d'ogni parte la pelle verso quello che oggi chiamiamo ventre, come si fa con i cordoni delle borse, faceva un nodo al centro del ventre non lasciando che un'apertura – quella che adesso chiamiamo ombelico. Quanto alle pieghe che si formavano, il dio modellava con esattezza il petto con uno strumento simile a quello che usano i sellai per

spianare le grinze del cuoio. Lasciava però qualche piega, soprattutto nella regione del ventre e dell'ombelico, come ricordo della punizione subita. Quando dunque gli uomini primitivi furono così tagliati in due, ciascuna delle due parti desiderava ricongiungersi all'altra. Si abbracciavano, si stringevano l'un l'altra, desiderando null'altro che di formare un solo essere. E così **morivano di fame e d'inazione**, perché ciascuna parte non voleva far nulla senza l'altra. E quando una delle due metà moriva, e l'altra sopravviveva, quest'ultima ne cercava un'altra e le si stringeva addosso – sia che incontrasse l'altra metà di genere femminile, cioè quella noi oggi chiamiamo donna, sia ne incontrasse una di genere maschile. E così la specie si stava estinguendo. Ma Zeus, mosso da pietà, ricorse a un nuovo espediente. Spostò sul davanti gli organi della generazione. Fino ad allora infatti gli uomini li avevano sulla parte esterna, e generavano e si riproducevano non unendosi tra loro, ma con la terra, come le cicale. Zeus trasportò dunque questi organi nel posto in cui noi li vediamo, sul davanti, e fece in modo che gli uomini potessero generare accoppiandosi tra loro, l'uomo con la donna. Il suo corpo era il seguente: nel formare la coppia, se un uomo avesse incontrato una donna, essi avrebbero avuto un bambino e la specie si sarebbe così riprodotta; ma se un maschio avesse incontrato un maschio, essi avrebbero raggiunto presto la sazietà nel loro rapporto, si sarebbero calmati e sarebbero tornati alle loro occupazioni, provvedendo così ai bisogni della loro esistenza. E così evidentemente sin da quei tempi lontani in noi uomini è **innato il desiderio d'amore gli uni per gli altri**, per riformare l'unità della nostra antica natura, facendo di due esseri uno solo: così potrà guarire la natura dell'uomo. Dunque ciascuno di noi è una frazione dell'essere umano completo originario. Per ciascuna persona ne esiste dunque un'altra che le è complementare, perché quell'unico essere è stato tagliato in due, come le sogliole. E'per questo che ciascuno è alla **ricerca continua della sua parte complementare**. Stando così le cose, tutti quei maschi che derivano da quel composto dei sessi che abbiamo chiamato ermafrodito si innamorano delle donne, e tra loro ci sono la maggior parte di adulteri; nello stesso modo, le donne che si innamorano dei maschi e le adulate provengono da questa specie;

ma le donne che derivano dall'essere completo di sesso femminile, ebbero queste non si interessano affatto dei maschi: la loro inclinazione le porta piuttosto verso le altre donne ed è da questa specie che derivano le lesbiche. I maschi, infine, che provengono da un uomo di sesso soltanto maschile cercano i maschi. Fin da giovani, poiché sono una frazione del maschio primitivo, si innamorano degli uomini e prendono piacere a stare con loro, tra le loro braccia. Si tratta dei migliori tra i bambini e ragazzi, perché per natura sono più virili. Alcuni dicono, certo, che sono degli spudorati, ma è falso. Non si tratta infatti per niente di **mananza di pudore**: no, è il loro ardore, la loro virilità, il loro valore che li spinge a cercare i loro simili. Ed eccone una prova: una volta cresciuti, i ragazzi di questo tipo sono i soli a mostrarsi veri uomini e a occuparsi di politica. Da adulti, amano i ragazzi: il matrimonio e la paternità non li interessano affatto – è la loro natura; solo che le consuetudini li costringono a sposarsi ma, quanto loro, sarebbero bel lieti di passare la loro vita fianco a fianco, da celibi. In una parola, l'uomo cosiffatto desidera ragazzi e li ama teneramente, perché è attratto sempre dalla specie di cui è parte. Queste persone – ma lo stesso, per la verità, possiamo dire di chiunque – quando **incontrano l'altra metà di se stessi** da cui sono state separate, allora sono prese da una straordinaria emozione, colpite dal **sentimento di amicizia** che provano, dall'affinità con l'altra persona, se ne innamorano e non fanno più vivere senza di lei – per così dire – nemmeno un istante. E queste persone che passano la loro vita gli uni accanto agli altri non saprebbero nemmeno dirti cosa s'aspettano l'uno dall'altro. Non è possibile pensare che si tratti solo delle gioie dell'amore: non possiamo immaginare che l'attrazione sessuale sia la sola ragione della loro felicità e la sola forza che li spinge a vivere fianco a fianco. C'è qualcos'altro: evidentemente la loro anima cerca nell'altro qualcosa che non sa esprimere, ma che intuisce con immediatezza. Se, mentre sono insieme, Efesto si presentasse davanti a loro con i suoi strumenti di lavoro e chiedesse: "Che cosa volete uno dall'altro?", e se, vedendoli in imbarazzo, domandasse ancora: "Il vostro desiderio non è forse di essere una sola persona, tanto quanto è possibile, in modo da non essere costretti a separarvi né di giorno né di notte? Se questo è il vostro

desiderio, io posso ben unirvi e fondervi in un solo essere, in modo che da due non siate che uno solo e viviate entrambi come una persona sola. Anche dopo la vostra morte, laggiù nell'Ade, voi non sarete più due, ma uno, e la morte sarà comune. Ecco: è questo che desiderate? E' questo che può rendervi felici?"A queste parole nessuno di loro, noi lo sappiamo – dirà di no e nessuno mostrerà di volere qualcos'altro. Ciascuno pensa semplicemente che il dio ha espresso ciò che da lungo tempo senza dubbio desiderava: riunirsi e fondersi con l'altra anima. Non più due, ma un'anima sola. La ragione è questa, che la nostra natura originaria è come l'ho descritta. **Noi formiamo un tutto**: il desiderio di questo tutto e la sua ricerca ha il nome di amore. Allora, come ho detto, eravamo una persona sola; ma adesso, per la nostra colpa, il dio ci ha separati in due persone, come gli Arcadi lo sono stati dagli Spartani. Dobbiamo dunque temere, se non rispettiamo i nostri doveri verso gli dei, di essere ancora una volta dimezzati, e costretti poi a camminare come i personaggi che si vedono raffigurati nei bassorilievi degli steli, tagliati in due lungo la linea del naso, ridotti come dadi a metà. Ecco perché dobbiamo esortare gli uomini al rispetto degli dei: non solo per fuggire questo ultimo male, ma anche per ottenere **le gioie dell'amore** che ci promette Eros, nostra guida e nostro capo. A lui nessuno resista – perché chi resiste all'amore è invisibile agli dei. Se diverremo amici di questo dio, se saremo in pace con lui, allora riusciremo a incontrare e a scoprire l'anima nostra metà, cosa che adesso capita a ben pochi. E che Erissimaco non insinui, giocando sulle mie parole, che intendo riferirvi a Pausania e Agatone: loro due ci sono riusciti, probabilmente, ed entrambi sono di natura virile. Io però parlo in generale degli uomini e delle donne, dichiaro che la nostra specie può essere felice se segue Eros sino al suo fine, così che **ciascuno incontra l'anima sua metà**, recuperando l'integrale natura di un tempo. Se questo stato è il più perfetto, allora per forza nella situazione in cui ci troviamo oggi la cosa migliore è tentare di avvicinarci il più possibile alla perfezione: incontrare l'anima a noi più affine, e **innamorarcene**. Se dunque vogliamo elogiare con un inno il dio che ci può far felici, è ad Eros che dobbiamo elevare il nostro canto: ad Eros, che nella nostra infelicità attuale ci viene in aiuto

facendoci innamorare della persona che ci è più affine; ad **Eros**, che per l'avvenire può aprirci alle più grandi speranze. Sarà lui che, se seguiremo gli dei, ci riporterà alla nostra natura d'un tempo: **egli promette di guarire la nostra ferita, di darci gioia e felicità.**

Simona

A sa vedum



Cari andromedini,

è ormai giunto anche per me il giorno del mio “a sa vedum”. Non è facile per me scriverlo perché mi ricorda che presto, prestissimo, vi saluterò. Non ho però scampo. Dall'alto premono affinché il “sa vedum” venga scritto. Mi ritrovo quindi in questo momento a sforzarmi di tirar fuori qualcosa. Voglio lasciarvi un bel ricordo, voglio lasciare qualcosa che vi stupisca a tal punto da non potervi più dimenticare di me. Niente, le idee sono azzerate. Mi chiedo quindi il perché di questo mio bisogno... e sì, ogni tanto, mi analizzo anch'io! Mi sono affezionata molto a voi. Non avrei mai pensato a tal punto. Sospettavo, sentendo i precedenti “sa vedum”, che qualcosa il vostro affetto avrebbe mosso, non mi sarei mai aspettata tanto.

“E adesso cosa potrei scrivere ancora?” mi domando. Mentre ci penso mi appaiono dei ricordi, le immagini di alcuni momenti passati al CD e anche fuori in vostra compagnia. Vedo il Remo che si dondola sulla sedia, Italo che legge il giornale; la Vincenza che gioca ai suoi giochi sul telefono, Patrick che mi fa l'occholino, Claudio P. e Claudio D. che mi salutano in coro al MIX, la Roberta indaffarata al computer, la Viviana che guarda la tv, Jimmy che si prende un pisolino, Ismaele che cura le piante, Irma che gioca a carte con me, Katia che mi chiede di giocare a football, Evrim che fa i suoi fantastici disegni, Ermanna che mi aggiorna sull'attualità, Iris che è diventata nonna, Branka che mi chiede se voglio bere qualcosa, Kiril che ascolta musica, Hrvoje che fa il filosofo, Mariquita che si diverte a provocare la Ciki, Vittorio che vedo scatenarsi alla festa di fine estate ballando sulle

note di Elvis, Cristina che con la sua timidezza riceve i complimenti per aver cucinato dei gustosissimi manicaretti, vedo Marcel divertirsi alla vista degli scimpanzé allo zoo di Zurigo, ricordo Maria mentre cerca di non fare palline di gelato troppe grandi alla festa campestre, vedo Rosetta seduta alla panchina della speranza mentre mi saluta al mio arrivo, Jaime che mi chiede del caffè dopo il pranzo terapeutico, Carla indaffarata con le scartoffie burocratiche, e se ho dimenticato qualcuno mi dispiace. A mia discolpa mi giustifico dicendovi che mi avete regalato un sacco di bei momenti da ricordare.

... e infine ci sono io che penso a tutti questi ricordi che mi avete regalato. Ripenso a come ero goffa e a come camminavo sulle punte nel vostro CD. Mi avete accolta e fatta sentire come a casa. Grazie di tutto!

E invece del “c'è posta per te” come al programma della De Filippi io vi propongo “a sa vedum”, a presto carissimi andromedini.



Simona

CIAO A TUTTI

Vi racconto qualcosa di me. Nel 2001 è nato mio figlio Mathias. Al primo momento, quando ho saputo di essere in gravidanza, non lo volevo, perché pensavo che quando sarebbe nato non me lo avrebbero lasciato.

Poi parlando con una persona che mi ha aiutato, ho deciso di portare avanti la gravidanza. Ero contenta di avere preso questa strada, anche sapendo di quello di cui andavo incontro. Appena uscita dall'ospedale mi hanno fatto andare in una casa a Lugano, dove prendevano le mamme con i propri figli, anche se io non sarei voluta andare.

In quella casa il primo momento era difficile, perché pensavo, come mai non potevo abitare con mio figlio da sola.

Andando avanti, mi sono abituata e mi sono inserita bene con le altre mamme. Era anche bello stare con le altre mamme, perché alla sera ci si trovava tutte nella saletta: si condivideva e si parlava dei bambini, e se c'era bisogno ci si aiutava l'una con l'altra. Quando non litigavamo, a Natale, si preparava la corona e il vestito da mettere ai bambini per la festa. E ogni bambino riceveva un sacchetto. Ci sono stati anche dei momenti in cui mi rinchiudevo in camera, perché non volevo vedere nessuno.

L'unico momento tranquillo era quando potevo uscire con mio figlio a fare una passeggiata, o venire a Locarno. E' stato bello anche quando ha fatto il compleanno, perché quelli del reparto hanno organizzato una festa.

Ci sono rimasta male, quando la direttrice, mi aveva detto che volevano cercare una famiglia, a cui affidare mio figlio. E da lì, anche quando mi dicevano che potevo venire a Locarno, non ci andavo, per rimanere il più possibile con mio figlio. Dopo che mio figlio ha compiuto un anno, dopo qualche mese, mi avevano dato la notizia

che avevano trovato qualcuno a cui affidarlo e da lì ho cominciato a fare mille domande, perché non volevano dirmi dove sarebbe andato. Un giorno, in estate, la direttrice era venuta a chiamarmi, per un colloquio. Sono andata nel suo ufficio, e abbiamo cominciato a parlare di mio figlio. Ed io a un certo punto le avevo chiesto se avevano trovato una famiglia. E lei mi rispose di sì. E io ci rimasi male. Poi lei è uscita dall'ufficio. Dopo un quarto d'ora, è tornata con le persone che dovevano prendere mio figlio. Quando le ho viste, ero contenta perché era mio fratello con la moglie. Al primo momento avevo pensato che erano venuti a trovarmi, per vedere il nipotino. Ma poi la direttrice mi ha detto che erano venuti qui per un altro motivo.

Abbiamo cominciato a parlare: come stavo io e come stava Mathias. Dopo un po' mio fratello mi ha detto: devo dirti una cosa. Ed io gli chiesi se c'era qualcosa che non andava. Lui mi rispose di no. Mi disse che doveva dirmi una cosa bella. Ha cominciato a chiedere se io fossi stata contenta, se Mathias sarebbe andato da loro ad abitare. Io gli ho detto di sì, piuttosto che in un'altra famiglia.

Da quel giorno ero più tranquilla sapendo che andava da loro, e che sarebbe stato bene, perché era nel nucleo familiare. Mio fratello mi disse anche che aveva già parlato anche con i suoi figli, che in quel periodo erano ancora piccoli. E mi ha detto che anche loro erano d'accordo di accoglierlo in famiglia, come un fratello minore. Quando sono tornati in Ticino per prenderlo, sono venuti a trovarmi.

Avevo già preparato le sue cose, che dovevano prendere assieme. Quando era l'orario di partire, io ho dovuto rimanere in camera, perché la direttrice non voleva che io vedessi loro partire con Mathias; ma io avendo la camera con la finestra verso il posteggio, quando sono andati via, li ho visti partire. E da lì ho cominciato a piangere e a stare male.

Dopo una settimana, che non avevo più Mathias con me, sono stata ricoverata a Mendrisio. Lì quando chiedevo il natel per chiamare mio fratello, non me lo davano, dicendo che se lo sentivo stavo peggio. La prima cosa che ho fatto quando sono uscita è di chiamare mio fratello e chiedere di Mathias. Nello stesso anno, 2002 in estate, ho chiesto a mio fratello se potevo andare a trovarli, e quando mi ha detto di sì, ero contenta.

Questo l'ho fatto per diversi anni di seguito: andare da loro in Vallese a trovarli.

L'unica cosa è che ero triste al momento che dovevo tornare. Perché dovevo allontanarmi da loro, e specialmente da Mathias. Poi è successo che avendo problemi io di salute, non sono più andata. Però ero contenta quando loro in estate venivano in Ticino.

Ora dopo anni che non ci sono più andata, quest'anno ho ricominciato a fare i viaggi in Vallese per andare a trovare Mathias. Quando arrivo da loro, sono contenta, perché passo tre giorni con Mathias, giocando e guardando la televisione. E' sempre triste quando vado via, perché quando Mathias era piccolo piangeva e ora che è grande, gli succede ancora di piangere e così mi metto pure io a piangere, perché non ci vorremmo mai lasciare.

Adesso ogni settimana ci scriviamo per vedere come vanno le cose. E se sta bene. Per questo, devo anche ringraziare mio fratello, per tutto quello che ha fatto per mio figlio Mathias.

PRINCI

GITA A CASLANO

Siamo andati con il Centro Andromeda in un posto magnifico, dove c'era un sole con le lacrime; pioveva a più non posso. C'era in programma di andare a una mostra, ma per finire era chiusa.

Allora ci siamo rifugiati alla Migros a prendere un caffè, a guardare la pioggia che scrosciava.

Abbiamo pensato di mangiare il picnic in macchina.

E così giunge al termine questa gioiosa giornata baciata dalla pioggia.

Vittorio

PENSIERO DI ERMANNA

Ogni cosa ha il suo momento e
ogni faccenda ha il suo tempo sotto il cielo.

Tempo di nascere, tempo di morire,
tempo di piantare, tempo di uccidere,
tempo di guarire, tempo di demolire,
tempo di piangere, tempo di ridere,
tempo di lamentarsi, tempo di danzare,
tempo di abbracciarsi, tempo di buttare via,
tempo di tacere, tempo di parlare, tempo di guerra,
tempo di pace,
tempo di rifiutare una persona se ti ha offeso.

SPETTACOLO CIRCO KNIE 2016

Tutti a piedi,
la cara signora Mirjana in anticipo per la distribuzione dei biglietti
gratuiti,
grazie per l'aiuto.
Entrati nel tendone tutti,
sono rimasta affascinata dalle luci, stupende e
gli artisti bravissimi, più di così!
Per me un'occasione carina.
Aspettiamo il 2017,
una sorpresa?
Che ne dite?

Ermanna

Per me è stata un'esperienza meravigliosa, passare il pomeriggio con una bella compagnia. Prima dello spettacolo, eravamo sotto il capannone a mangiare gommini e zucchero filato, come ragazzini – fantastico!

Lo spettacolo era veramente molto bello, tanti artisti.....bello, bello.

Grazie Andromeda.

Mirjana

A me è piaciuto tutto lo spettacolo, ma di più di tutto il numero con le zebre, i cammelli ed i lama. Anche il pagliaccio che ha coinvolto gli spettatori a formare un'orchestra era forte.

Cristina



IL SENSO DELLA VITA

Se tardi a trovarmi, insisti.
Se non ci sono in nessun posto,
cerca in un altro,

perché io sono seduto da qualche parte,
ad aspettare te...
E se non mi trovi più,

in fondo ai tuoi occhi,
allora vuol dire
che sono dentro di te.

Christine

Tratto da: Walt Whitman



Buon Natale

Buon Natale, Buon Natale
ma che sia quello buono
che ti porti un sorriso e la gioia di un dono

sotto l'albero decorato a Festa.

E' un Natale più bianco se viene la neve
e se brilla una stella cometa lassù,
vorrei tanto ci fossi anche tu.

Buon Natale, Buon Natale
un augurio sincero
per un giorno di Festa e di Felicità
per ognuno che resta e per chi se ne va
e adesso mi chiedo fra tanti perché
è Natale e non sei qui con me.

Canteremo in coro una canzone,
per allietare questo atteso dolce evento,
come lo zucchero a velo.

Buon Natale, Buon Natale
va tutto bene,
specialmente se scrivi due righe per me
e se torni c'è ancora un regalo per te
e chissà se ritorni, se resti, se vai
è Natale se tu tornerai.

Carissimi
...issimi Auguri
di Buon Natale
a tutti!!!

Carmela



FIERA DI SAN MARTINO A MENDRISIO

Insieme alla fiera di San Provino di Agno, in marzo, quella di San Martino a Mendrisio è tra le più importanti e vive sagre del Ticino.

Nel 1684 la comunità di Mendrisio ottenne dall'autorità elvetica il permesso di organizzare la fiera di San Martino con il mercato del bestiame.

Quest'ultimo con il passare degli anni è diminuito nel numero di animali. I contadini dei tempi che furono, aspettavano San Martino per vendere o acquistare mucche, capre, pecore, ecc. Da paciere, tra le figure del venditore e dell'acquirente, interveniva "ul marusee", in italiano il sensale, il quale decretava la cifra giusta da pagare in marenghi d'oro e l'operazione si concludeva con una rigorosa stretta di mano a tre che valeva più di mille contratti odierni.

Dalla menzionata data a tutt'oggi, tutto ruota a ridosso dell'ultra millenario Oratorio dedicato al popolare Santo protettore delle campagne; notassi che l'Oratorio è situato nei prati lontano dell'abitato e vicino al letto del fiume Laveggio e ai piedi delle falde del Monte Generoso.

Ogni anno puntualmente sull'arco di tre o quattro giorni attorno all'undici novembre, la fiera e la sagra attirano da tutto il cantone e dalla vicina Italia una folla numerosa che si accalca tra le bancarelle coi prodotti tipici della regione e si rifocilla nei capannoni.

Come già detto, a diminuire l'importanza dell'agricoltura ne è conseguita anche la riduzione del mercato del bestiame che caratterizzava un tempo la fiera. Al giorno d'oggi gli animali presenti, grazie anche al grande impegno della gioventù rurale del mendrisiotto, vengono visti con piacere come se fossero delle icone viventi. Ma quello che richiama i visitatori è la chiesa di San Martino, quanto ad edificio (ma non come fondazione) è la chiesa più antica di Mendrisio; forse risale al VI secolo ed una località chiamata "San Martino" e già citata in un documento del 963. Gli scavi archeologici condotti negli anni 1959-63 hanno permesso di scoprire che a San Martino era presente una cella monastica, vale a dire una comunità agricola composta da frati e laici, risalente forse al XI secolo.

Le pareti esterne laterali della chiesa conservano la struttura romanica originaria. La più antica è quella settentrionale, del XII secolo, coronata da archetti pensili di tufo, nella sua inferiorità, mentre quella superiore ha

invece una muratura irregolare a conci squadriati di molassa (roccia di sabbia cementata) e di pietra calcare della vicina Salorino.

Nella parete meridionale del XIII secolo, grossi ciotoli spezzati e blocchi di tufo si mescolano nei menzionati sassi di calcare, formando una muratura molto rustica. All'interno per una scala posta sulla sinistra entrando, si scende nella chiesa sotterranea, dove la testimonianza più antica è la grande abside (parte centrale dove in una chiesa è posto l'altare maggiore) a emiciclo (spazio in forma semicircolare) di spessore murario largo, traccia superstite di una prima chiesa, forse precarolingia (casato di stirpe dei Carolingi che regnò in Europa dal 750 al 987).

Ai secoli IX e X risalgono le due piccole absidi gemelle, reliquie di una seconda chiesa. La terza del XII secolo, e finalmente romanica, è documentata dalle due pareti laterali. Nella navata della chiesa superiore, dalle pareti nude e dalle capriate (sostegno del tetto formato da un triangolo di travi) scoperte, si vede inoltre la statua lignea settecentesca, di autore ignoto, raffigurante San Martino a cavallo, che divide il mantello con la spada, per donarlo a un povero. Da sempre questa figura è venerata dalla popolazione del Mendrisiotto e non solo. La tradizione atavica vuole che si baci il ginocchio sinistro del santo, recitando una prece e facendo il segno della croce, in modo riverente chiedendo la sua benedizione.

Sopra l'altare è collocato un polittico (struttura in legno) di notevole pregio, risalente alla metà del seicento e attribuito al patrizio di Mendrisio Francesco Torriani (1612-1681). Nella tavola centrale si vede il Cristo crocifisso con a lato i Santi Abbondio e Rocco, negli scomparti laterali ci sono Santa Lucia e Sant'Antonio da Padova a sinistra, Maria Maddalena e San Biagio a destra.



Ma chi era Martino? E perché Santo?



Martino nacque nell'odierna Ungheria nel 316 d.C. Era figlio di un militare dell'impero romano che decise di chiamarlo così in onore del dio della guerra, Marte appunto. Quando il padre, da veterano, dovette lasciare l'esercito, Martino e la sua famiglia si trasferirono a Padova, dove il padre ebbe dallo Stato un podere e dove il piccolo Martino trascorse la sua infanzia. Nel 331, a causa di un editto imperiale che obbligava tutti i figli di soldati ed ex soldati a entrare nell'esercito, Martino entrò nelle Scholae imperiales e trasferito a Amiens (Francia) dove si occupò con la sua squadra di ordine pubblico e protezione dei personaggi importanti. Durante una ronda nel 335 ca., avvenne l'episodio che gli cambiò la vita: l'incontro con un mendicante al quale donò tutto ciò che aveva. In un giorno autunnale molto freddo, e da cielo coperto e grigio, Martino vide un mendicante che, tutto nudo, tremava per strada, per il freddo e la pioggia. Subito fermò il suo cavallo e decise di tagliare con la sua spada a metà il suo prezioso mantello, rimanendo così pure lui nudo, e di farne dono al mendicante e, l'altra metà ad un altro incontrato poco dopo. All'improvviso il cielo per ricompensarlo del gesto si aprì, la pioggia cessò e il sole fece capolino e la temperatura si fece mite. Da quel giorno si ricorda sempre l'estate di San Martino.

La notte seguente, Martino sognò Gesù che gli donava, a sua volta, il suo mantello e al risveglio ritrovò davvero accanto al letto il mantello che aveva donato ai mendicanti. Questo sogno fu talmente impressionante per lui che decise di farsi battezzare e di diventare cristiano. Per molti anni continuò anche ad essere un soldato ma verso i quarant'anni, decise di lasciare l'esercito e si dedicò totalmente alla fede. Fu molto attivo nella lotta contro ogni forma di eresia e di paganesimo. Divenne monaco e nel 371 gli abitanti di Tours lo acclamarono come vescovo della città, pur con il suo aspetto restio e trasandato e gli abiti di stracci. Trascorse gli ultimi anni della sua vita lavorando incessantemente per la fede: fondò monasteri, si dedicò alla conversione nelle campagne, si occupò di combattere le eresie. L'8 novembre del 397 morì a 81 anni a Candes –Saint. Martin e fu sepolto l'11 dello stesso mese nel monastero da lui fondato a Tours dove aveva chiesto, in punto di morte, di riposare per l'eternità.

La sua morte, avvenuta in fama di santità anche grazie ai molteplici miracoli attribuitogli, segnò l'inizio di un culto nel quale si riconosce la generosità di San Martino.

GLI ANDROMEDINI ALLA FIERA DI SAN MARTINO

Interessati da quanto scritto sopra, noi andromedini del Locarnese, sabato 12 novembre abbiamo raggiunto, a bordo di due auto, la piana di San Martino a Mendrisio. La giornata era splendida, l'estate di San Martino?... per essere in novembre! Lunghe file di bancarelle ci attendevano per offrirci e vendere dolci, salumi, formaggi, caldarroste, ma anche giocattoli, manufatti e articoli di artigianato.

All'interno di diversi capannoni gestiti dalle società della regione si potevano gustare le diverse prelibatezze. Noi andromedini, come da tradizione vuole, a mezzogiorno pausa pranzo, abbiamo avuto il piacere di degustare i vari prodotti della salumeria nostrana del Mendrisiotto e dei suoi caratteristici formaggi e formaggini della valle di Muggio, tra cui il rinomato zincarlin; il tutto servito su piatti abbondanti preparati dai cuochi della gioventù rurale di questa regione a sud del Canton Ticino. Non potevamo certo mancare la visita all'esposizione degli animali di fattoria, in cui i bimbi estasiati e a contatto con mucche, cavalli, asini, maialini, pecore e capre, potevano giocare con grande divertimento tra le balle di fieno eseguendo pirolette.

Interessante era pure l'esposizione dei macchinari e degli attrezzi agricoli.

Nei pressi dell'amato e venerato edificio sacro, immancabile, il luna park con le sue attrazioni e le ammiccanti luci che attiravano i giovani.

Conclusione:

In un distretto che nel corso degli anni ha profondamente mutato la pelle, da agricolo in industriale, la fiera di San Martino rappresenta la memoria viva della tradizione che è stata tramandata da generazione in generazione, sia sotto il profilo sacro che in quello rurale. Un luogo d' incontro dove la convivialità è ancora regina. Un plauso va alle numerose associazioni che si impegnano nell'allestimento di stand e tendine ove si posso degustare i prodotti, ma anche ascoltare canti e musica popolare, dove tutto risveglia i sensi delle migliaia di persone che visitano nei giorni di apertura la fiera; offrendo loro un'occasione di prendersi una pausa, dalla frenetica e materiale vita giornaliera, permettendo loro di ristorarsi con un occhio al passato. Di certo, questo appuntamento autunnale entrerà anche nella tradizione degli andromedini del Locarnese.

Rudy



UNA BELLISSIMA AVVENTURA

Io, Evrim, da piccola quando giocavo con mia sorella ad un matrimonio, sono caduta sopra un sasso e mia mamma pensava che ero morta! Mi hanno portata a Zurigo in tempo; non riuscivo a parlare bene, borbottavo tutto il tempo e non riuscivo più a dire chiaramente le parole. Grazie a una persona adesso parlo bene, molto più chiaramente.

Dopo lo spavento, ho avuto un altro incidente con i miei roller il giorno del mio compleanno, non stavo molto bene e dopo una signora mi ha comperato una pecora di peluche; questo mi ha fatto sentire molto male, potevo morire sul serio, ma mi hanno salvata.

Per fortuna in questo momento sto bene grazie a Simona e Romina , ecc. Ringrazio di cuore voi, moltissimo, non è facile per me, pregherò che da adesso potrò continuare a parlare bene! "Grazie a Dio".

Poi quando ero a Cabla sono svenuta dal caldo, non respiravo molto bene, ormai molte persone sono sensibili, per fortuna mi hanno soccorsa velocemente e curato, se no sarei potuta svenire e morire. Sono una persona gentile alla quale piace parlare davanti a tutti voi, è facile, voi mi tenete sotto controllo, grazie mille. In questo momento sto bene, questo perché ho sempre avuto persone affidabili, carinissime e dolci come voi tutti. Devo ringraziare voi e gli psichiatri che mi hanno sopportato fino ad oggi. Sono felice, mi ha servito tanto e saranno 10 anni o più forse, che avevo, perché mi hanno mandato i maestri che ho avuto; adesso per concludere sto bene, dal cuore grazie a loro, sto benissimo e piano piano parlo di tutte le mie cose private, e non è facile per me!!

Evrin

PENSIERO DI ERMANNA

La Famiglia

E' il cuore, dove si risolvono i problemi,
con più profondità e sincerità,
dovrebbe essere così,
anche con discussioni e litigi,
con sollievo al cuore.

A volte
problemi non del tutto risolti
per la mancanza di tempo, piacere
e poca presenza anche per impegni di lavoro e salute.

Direi a questo punto:
aiuta che il ciel ti aiuti,
volontà e responsabilità,
più valore alla persona
e al lavoro che ha fatto
nella vita.

Il grazie e scusa
troppo dimenticati!

FESTA CAMPESTRE

On the Road

Siamo andati sabato mattina 3 settembre a Casvegno con Romina e Simona, è stato molto bello. Abbiamo visto i cavalli, le tartarughe giganti, le giraffe; c'erano molti bambini che prendevano gelati e molta gente. Iris ed io abbiamo fatto una passeggiata e abbiamo preso un caffè. Per pranzo abbiamo mangiato gnocchi, erano buoni; io ho mangiato anche due gelati e un panino. Le giraffe che abbiamo visto erano finte, erano delle persone con i trampoli!

Rosetta

Ho apprezzato il lavoro, la distribuzione di gelati per fr.- 500.-, una somma importante in questo momento di crisi, non così facile con la mancanza di lavoro incerto!

Ho avuto un'occasione per stare in compagnia e divertirmi, e l'opportunità di dare un saluto ai cari pazienti di vecchia data.

Mi ha fatto piacere vedere gente esterna, così per conoscerci, che cosa succede e chi siamo, la realtà della vita!

Ermanna

Ecco sono arrivata anch'io! Allora: partenza alle 9.30 con Romina per Casvegno, arrivati alle 10.30 ca.

Abbiamo preparato il nostro stand con "il carrello gelati" e il cartellone del nostro Centro Diurno, fatto egregiamente da Gladys.

Abbiamo avuto tanto successo, pensate che in quattro ore, (dalle 12.30 alle 16.15) Maria, Simona ed io, siamo riuscite a vendere 36 kg di gelato! Se ne avevamo di più, ne avremmo venduto ancora.

La gente arrivava "a fiumi" ed erano tutti contenti del nostro gelato.

Mi è parso di tornare indietro all'età di undici anni, quando in estate andavo a vendere gelati. E' stato bello! Anche se alla fine sono arrivata a casa stanca come non so cosa, comunque felice e soddisfatta per la vendita e la bella giornata trascorsa.

Mariquita



VACANZE DEL CENTRO DIURNO ANDROMEDA A HYERES

Giovedì 15 settembre un gruppetto di sei persone: Romina, Ismaele, Kaja, Mariquita, Branka ed io Cristina, siamo partiti alle 6.30 con un pulmino per le vacanze. Durante il viaggio abbiamo parlato, scherzato, guardato il paesaggio. Ci siamo fermati a fare diverse pause, circa ogni due ore, per sgranchirci le gambe e guardarci un po' intorno. Dopo alcune ore di tragitto abbiamo visto per la prima volta il mare. Nel primo pomeriggio siamo arrivati al campeggio. Avevamo un bungalow con tre camere, cucina e sala, una doccia e WC, ed una terrazza tutte per noi.

Nel pomeriggio, dopo averci gustato una bella pizza, ci siamo recati subito in spiaggia e ci siamo tuffati in acqua: era calda!

Alla sera ci siamo spostati in un paesino vicino per la cena. Venerdì dopo colazione abbiamo visitato un altro paesino dove c'era il mercato; alcuni di noi hanno comperato svariate cose e in più del pesce fresco che abbiamo cucinato con delle verdure. Io le ho tagliate con Ismaele poi lui le ha cotte e Branka ha preparato il pesce.

Eravamo un bel gruppetto e ognuno contribuiva a cucinare e riordinare la cucina e a far la spesa.

Sulla spiaggia abbiamo trascorso del tempo giocato alle bocce e la sera alle carte .

Tra un bagno e l'altro abbiamo camminato in riva al mare.

Sabato abbiamo visitato la città di Hyères dove c'era pure un mercato.

Domenica siamo andati al mare, però l'acqua era fredda! Alla sera Romina ed Ismaele si sono recati presso un ristorante cinese a prendere la cena.

Lunedì dopo colazione siamo partiti per tornare verso casa; a Saint Tropez per l'ultima volta ci siamo bagnati nel mare, poi abbiamo pranzato in un ristorante lungo la costa.

A causa di una colonna a Genova, siamo rientrati solo verso le 22.00 a Locarno.

Mi è piaciuto molto trascorrere questa vacanza in compagnia, ne terrò un bel ricordo.

Cristina

LE MIE VACANZE IN FRANCIA A HYERES

Le mie vacanze sono state belle e divertenti. Eravamo un bel gruppo, ho conosciuto meglio nuove persone. Tutti andavamo d'accordo. Ho conosciuto Mariquita, Cristina, Romina, Kaja ed Ismaele, adesso siamo più amici.

Sono tornata a casa piena di emozioni positive e rilassata.

Il cibo era sempre buono, il tempo era sempre stupendo. Potevamo recarci sempre in spiaggia dove facevamo il bagno e le chiacchiere!

Grazie Romina, e a tutti per queste vacanze!!

Branka

LE NOSTRE VACANZE IN COSTA AZZURRA

Siamo partite alle 6.30 (da Locarno) del 16.09.2016 per le nostre vacanze in Costa Azzurra. Dopo mesi d'attesa ecco arrivato il fatidico giorno (PARTIAMO). Siamo partite che pioveva a dirotto, ma quando siamo arrivate alla meta, c'era un sole, bello e caldo.

Il viaggio è stato un po' lungo (di sei ore) ma la nostra Romina, esperta nella guida, ha guidato molto bene, quindi il viaggio è stato tranquillo e in armonia.

Arrivati alle 14.00 del pomeriggio, cercato il nostro bungalow, abbiamo posato i nostri bagagli, cambiati gli abiti e messo il costume, siamo partiti per la spiaggia che distava solo due minuti dal nostro bungalow.

Mare da mille e una notte, acqua stupenda (tiepida) e spiaggia molto pulita.

Siamo entrate subito in acqua.

La nostra casetta era un bungalow di legno, piccola, ma con tutti i comfort. Non mancava niente!

C'era anche una bella veranda tutta in legno con fuori il tavolo, le sdraio e l'ombrellone.

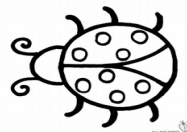
Mi sono sentita subito a mio agio.

Il pomeriggio cucinavamo noi e alla sera si usciva a cena (come i signori).

Ci sono state anche delle uscite (mercato, Isole Porquerolle, ...).

E' stata una vacanza originale. Peccato che sia durata poco.

Grazie!!! Specialmente alla "Compagnia dell'anello" (R.I.K.B.C.).



VACANZE AL MARE, FRANCIA HYERES, CAPTE, PORQUEROLLE

Siamo partiti con la pioggia al mattino presto e siamo arrivati nella Costa Azzurra all'inizio del pomeriggio; la zona era bellissima, piena di pini (pinos silvestris) e piante argentate e mediterranee come la lavanda e le erbe provinciali.

Appena arrivati nel bungalow ci siamo accorti che era bello e moderno, con l'aria condizionata volendo. Abbiamo mangiato una pizza poi siamo andati al mare a pochi metri dal bungalow. Una spiaggia naturale e bellissima, poco frequentata.

Al mare siamo andati spesso e abbiamo mangiato benissimo, specialmente cibi di mare.

Abbiamo visitato le isole Porquerolle, bellissime, e il parco protetto con un mare chiaro e paradisiaco.

Al ritorno ci siamo fermati a Saint Tropez a fare il bagno in un mare stupendo e siamo tornati sani e salvi, è stata una bella esperienza.

Ismaele

A sa vedom



Ciao miei cari andromedini, anche per me è arrivato il momento di salutarvi, abbracciarvi, ringraziarvi per questi due mesi passati insieme. Per me è stata un'esperienza molto bella, che non dimenticherò mai. Molti di voi mi hanno fatto capire che nonostante ognuno di noi possa avere dei momenti difficili, ci sarà sempre una soluzione per andare avanti. Ognuno di voi ha lasciato qualcosa dentro di me che ricorderò per sempre. Non voglio ripetere le solite frasi ma devo dire la verità che siete persone in gamba e fantastiche, voglio augurarvi che continuate ad essere voi stessi con le vostre idee e sogni. Il vostro Centro Diurno è pieno di umanità e solidarietà tra di voi che vi fa essere unici e irripetibili. Penso che sono stata e sarò l'allieva più vecchia che avete avuto! Vi abbraccio forte e vi auguro tutto il bene del mondo, con affetto

Mirjana



RICORDI DELL'INVERNO 1965 – LA NEVE

Guardavo dalla finestra, là dove i tigli si stagliavano neri nella profondità del cortile di casa mia a Mendrisio e sospirai ancora, la neve non veniva, ed era tempo, ormai, era tempo... E la neve venne, venne verso sera, essa giù dall'alto dei cieli volava a seconda del vento; e nel volo oscillava. A falde sottili come lamine, fragili, era confusa con se stessa.

Con i miei fratelli uscimmo nel parco e la prendavamo nelle mani, e stupivamo: dunque era quella la neve?... Dopo sette giorni venne la neve nuova. Non venne, precipitò! Cadeva così fitta, da non potere tenere aperti gli occhi, a tutta forza vorticava in cerchio, rugliando, ma disperò di se, non resistette e si diede per vinta.

E noi ansiosi sempre più spesso scrutavamo l'orizzonte: quando verrà quella vera? Perché era tempo, era tempo...

Ed un mattino era davvero tanta ed era davvero bella. Cadeva e cadeva nel baccano dell'alba, fra il rumore delle macchine e il cristallino suono della campana della vicina chiesa dei Cappuccini, che chiamava i fedeli alla prima messa.

Camminando verso la scuola mi accorsi che la neve sotto i piedi non si scioglieva, anzi diventava sempre più compatta. Giaceva fresca scintillante e ognuno ne restava abbagliato. Si posava in mille immote forme sui tetti e sui camini, sui cippi e sui giardini. Tutto d'intorno era pace e il mondo sembrava chiuso in profondo oblio dove regnava il silenzio.

Aspettavamo la neve, ed essa era arrivata.

Rudy

L'INCONTRO MAGICO

Un mese fa, sono andata a trovare un'amica in Vallemaggia che ha perso il marito poco tempo fa. Ora si trova sola; quando mi ha aperto la porta, non mi ha neanche riconosciuta! E lei, molto magra, invecchiata tanto... Dopo averle detto chi ero, mi dice: "vieni dentro!".

Mi ha parlato ormai di suo marito, che erano tanti anni insieme, dei bei tempi che passavano insieme, ecc. Vedevo quel viso così triste, lei così sola. Poi le ho raccontato delle cose, quando passavamo belle serate insieme. Tutto ad un tratto si è messa a ridere, ad aprirsi, il suo viso era diventato più giovane. Mi dice che è la prima volta che può ridere, dopo la morte di Sandro. In quel momento mi sono sentita felice, stavo bene dentro di me, mi ha fatto capire che con poco si può fare contenta una persona. A fatto bene sia a me che alla Susi.

Ci sono altre due donne ad Ascona che sono sole, tutte e due vedove; da loro vado due volte la settimana a portarle a spasso, permettendo che possono camminare, o facendo loro la spesa. Anche a loro, vedendomi arrivare, brillano gli occhi. A pensare che con dei piccoli gesti posso renderle contente!

Quando rientro a casa sto bene, sento che la mia psiche è a posto! Ecco, l'illuminazione di quel viso della mia amica Susi, non posso descrivere come mi ha fatto sentire bene dentro.

PS: Quando vado a casa, una signora mi dice sempre in tedesco, "CIAO MEIN SCHATZ".

Regina

NON CI RESTA CHE PIANGERE

Inizio raccontando della mia esperienza personale sul pianto, perché penso che sia una reazione individuale. Non tutti piangono per la stessa cosa, neanche nel momento giusto che gli altri si aspettano di vederli piangere. Ci sono alcuni che dicono che non piangono mai, e altri che lo fanno in tutti i momenti per qualsiasi cosa. Io, da piccola, mi sono fatta una corazza e quando mi castigavano, non piangevo. E poi questo faceva arrabbiare di più mia nonna, e magari era peggio per me. Ma la mia filosofia era quella di non darle il piacere di vedere le mie lacrime. Poi crescendo ho viaggiato tanto, ho salutato tante persone, alcune ci tenevo tanto, alcune di meno, e ho visto tutte loro che piangevano, mi sarebbe piaciuto farlo anch'io, ma non è stato così. Sono stata ai funerali di parenti e amici (buoni amici), ma non ho pianto.

Il giorno in cui hanno ammazzato il mio compagno in Colombia, gli sono stata sempre vicino, facendo tutte le pratiche burocratiche in caso di omicidi. Poi anche nella sala della veglia e al funerale (ma solo dopo quando ho visto che iniziavano a buttare la terra sopra la bara) non so come, ma ho iniziato a piangere in modo violento da non riuscire a fermarmi per due ore, fino a che non ero stanca e mi sono addormentata per un po'.

Adesso penso che un po' per la vecchiaia, la maturità, il fatto che sono mamma, e anche per il fatto che mi sono salvata da una malattia molto cattiva, vedo che ho una certa fragilità: guardando anche degli episodi in televisione ed alcuni film, ho il magone alla gola e ho delle lacrime; mi commuovo anche sentendo parlare di persone che stanno attraversando un momento difficile di salute e si sentono impotenti. Comunque adesso ho un bel rapporto con la mia lacrima, **piango tanto di gratitudine, e questo mi mantiene libera l'anima.**

Vi dirò dieci belle frasi che ho sentito sul pianto:

1. Il bello della pioggia quando piango è che posso uscire e camminare a testa alta.
2. Se tu piangi perché pensi di aver perso il sole, le tue lacrime non ti permetteranno di vedere le stelle.
3. Non piangere per pensare di essere solo, e peggio farlo per credere di essere dimenticato da qualcuno che tu non riuscirai a dimenticare mai.
4. Se un giorno tu mi guardi e sto piangendo, ti prego di non farmi ridere, l'unica cosa che voglio è che tu mi abbracci e intendi condividere la mia tristezza.
5. Le lacrime che non cadono sul tuo viso, sono quelle che ti fanno più male.
6. Frequentemente le lacrime sono l'ultimo sorriso dell'amore.
7. L'amore è come una pioggerella di autunno, cade piano ma fa tanto rumore.
8. Due specie di lacrime hanno gli occhi della donna: di vero dolore o di grande delusione.
9. Nessuno è talmente importante da fare rovinare la propria vita.
10. Se gli occhi sono gli specchi dell'anima, le lacrime dicono che la tua anima piange.

Maria

Vivere l'ospedale

Bene si parte inizia l'avventura; arrivo all'ospedale all'ora prefissata, d'ora in poi s'aprono le danze, mi tocca essere pronta per il giorno dopo, quindi ultimi esami e accertamenti. Dopo di ch  mi accompagnano; quattro letti, mi dico alla faccia, di sicuro non mi manca la compagnia. In camera c'  trambusto, di conseguenza la notte dormo poco. Ahim    gi  mattina; doccia alle 5.00 per essere pronta alle 7.00, ebbene s , arriva l'anestesista per accompagnarmi in sala operatoria. Chiacchiero tutto il tragitto, sono serena e stranamente non ho paura "che forza ragazzi", quasi non ci posso credere. Va b , meglio cos  per tutti.

S'inizia ad armeggiare alle 8.00 per poi terminare alle 16.00. La notte trascorre in cure intense, ed il mattino del giorno dopo torno in camera. E' andato tutto bene, anche se l'intervento   stato tutt'altro che una passeggiata, ma sicuramente ero in mano a un buon chirurgo e lo ha dimostrato.

Le tre settimane trascorrono abbastanza lente, capitano eventi pi  disparati nel bene e nel male, ognuno racconta la sua storia, c'  chi si lamenta in continuazione, comunque sono riuscita ad isolarmi sebbene eravamo in quattro in camera, praticavo una sorta di meditazione; naturalmente pensando a cose positive, anche come sarebbe stato il dopo, quando sarei rientrata a casa. Come organizzare il tutto. Ebbene si arriva la conferma ufficiale per il rientro a casa, potete immaginare che entusiasmo e gioia, perch  dovete sapere che per ben tre volte mi hanno comunicato di poter andare a casa, mentre veniva sempre rinviato, ma c'  un perch  anche in questo: gli esami non erano conformi.

In conclusione posso dire che quest'esperienza mi ha insegnato ad aver ancora pi  pazienza, ad essere pi  comprensiva e sopportare. Vivere l'ospedale non   sempre evidente.

Carmela

Ricetta di zia Carmela Insalata di carattere

Ingredienti:

200 gr di carne d'agnello tritata	un mazzetto di rucola
due fette di pan carr�	50 gr di farina
due cucchiaini di aceto	1 dl olio di oliva
un uovo	150 gr di yogurt intero
una melanzana grossa	mezzo dl di panna
(o due piccole)	due spicchi d'aglio
una manciata di foglie di menta	sale fino e grosso
un cespo d'insalata riccia	pepe

Preparazione:

Lavate la menta, tritatela e dividetela in due parti, una il doppio dell'altra. Lavate e sciacquate l'insalata e la rucola e tagliuzzatele. Pulite la melanzana, tagliatela a dadini e lasciatela spurgare coperta di sale grosso. Eliminate la crosta del pan carr  e bagnatelo con l'aceto, strizzatelo e mettete in una terrina assieme alla carne, l'uovo, la parte pi  grande di menta tritata, sale e pepe.

Amalgamate il composto fino a quando sar  omogeneo, con le mani modellate delle palline e passatele delicatamente nella farina. Scaldate met  olio e friggetevi le polpettine finch  saranno dorate. Scolatele su carta da cucina e tenete da parte.

Scolate le melanzane, friggete nel restante olio molto caldo e scolatele come le polpettine.

Amalgamate lo yogurt con la panna, l'aglio tritato finemente, la restante menta, sale e pepe.

Riempite un'insalatiera con la riccia e la rucola, salate, aggiungete le melanzane e le polpettine e condite con la salsa allo yogurt appena preparata.

BUON APPETITO!!!

Carmela

