

Sommario

| | | |
|------------------------------------|-------------|-----------|
| <i>Editoriale</i> | <i>pag.</i> | <i>1</i> |
| <i>C'era una volta</i> | <i>pag.</i> | <i>3</i> |
| <i>Riflessioni e commenti...</i> | <i>pag.</i> | <i>4</i> |
| <i>Inventa la tua poesia</i> | <i>pag.</i> | <i>5</i> |
| <i>I Medegoz</i> | <i>pag.</i> | <i>6</i> |
| <i>Perché si dice?</i> | <i>pag.</i> | <i>8</i> |
| <i>La poesia</i> | <i>pag.</i> | <i>9</i> |
| <i>Proverbi e filastrocche</i> | <i>pag.</i> | <i>12</i> |
| <i>Il nostro dialetto</i> | <i>pag.</i> | <i>13</i> |
| <i>Ricordiamo i Santi più noti</i> | <i>pag.</i> | <i>15</i> |
| <i>Novità</i> | <i>pag.</i> | <i>16</i> |
| <i>Alfabeto delle emozioni</i> | <i>pag.</i> | <i>17</i> |
| <i>Ul cugiaa de legn</i> | <i>pag.</i> | <i>18</i> |

Editoriale

La mattina di mercoledì 11 luglio ci siamo svegliati con una brutta sorpresa, "come un uccello con un'ala spezzata, giaceva sul terreno, la NOSTRA bella realtà". Chi ne ha usufruito più di una volta, noi nonni in gradita compagnia dei ragazzi dell'oratorio proprio il pomeriggio precedente, già ne sente la mancanza. Ora lo vogliamo ricordare come qualcosa di Nostro che ci è stato rubato!

UL MURUM (10-07-2018)

Un gelso secolare che stava
ad indicare la vita contadina
nel luogo dove la pellagra
in quei tempi era regina.
La sua storia ha visto una persona
importante sostare sotto la sua ombra,
un re cacciare la starna,
un fasianide che abitava la campagna.
Momenti belli che la vita dava e
poi anche molti brutti ci offriva,
però una cosa è certa: la sua ombra
rinfrescava persone di alto lignaggio.
Fra una guerra e altre realtà
arriviamo fino a trenta anni fa,
fino a Residenza Amica, una bella realtà.
Questo albero vetusto di grande qualità
con la sua imponente ombra serviva
ai ricoverati di Giussano e di altre comunità.
Veniamo anche alle questioni politiche: la realtà è che
nessuno si è dato da fare!
Ul Murum serviva solo per le feste!
La realtà è così amara, che triste verità...
forse l'è per quel che ul murum el sé suicidà!!!

RobertoC.



C'era una volta...

Cari lettori se ricordate, nel precedente numero vi abbiamo informati che avremmo modificato questa rubrica, per non annoiarvi e per cercare di tenervi ben allegri! Chiediamo la vostra collaborazione per ampliare le nostre proposte e farvi partecipare alle nuove edizioni (qualsiasi vostro suggerimento sarà ben accolto e pubblicato).

La nuova rubrica si chiamerà **"I SURANOMM"...**

Era un'usanza del secolo scorso per distinguere le singole persone o le intere famiglie, "Ogni paès el gha la sua usanza".

Certi comportamenti, abitudini o modi di fare venivano usati, tramandati ed esagerati a tal punto da diventare veri e propri soprannomi.

Talvolta le punzecchiature erano forti e beffarde, ma nessuno se ne vergognava!

Riflessioni e commenti dei nostri ospiti

*Una riflessione consigliata alla Redazione Giornalino da
Melania V.*

CHE COSA E' L'OTTIMISMO CRISTIANO?

da Ortodossia

La misura di ogni felicità è la riconoscenza. Tutte le mie convinzioni sono rappresentate da un indovinello che mi colpì fin da bambino. L'indovinello dice: **CHE DISSE IL PRIMO RANOCCHIO?** La risposta è questa: "Signore come mi fai saltare bene". (...) Dio fa saltare il ranocchio e il ranocchio è contento di saltare.

Spesso ho preferito chiamarmi ottimista per evitare la troppa evidente bestemmia del pessimismo. Ma tutto l'ottimismo dell'epoca è stato falso e scoraggiante, per questa ragione: che ha sempre cercato di provare che noi siamo fatti per il mondo. L'ottimismo cristiano invece è basato sul fatto che noi non siamo fatti per il mondo.

Le cose in cui ho sempre creduto di più sono le novelle delle fate: che a me sembrano essere cose interamente ragionevoli. Il paese delle fate non è altro che il soleggiato paese del senso comune. Abbiamo la lezione di Cenerentola; che poi è la stessa del Magnificat: "Exaltavit umile". Abbiamo la famosa lezione della Bella e la Bestia: una cosa deve essere amata prima di essere amabile...

Taluni hanno preso la stupida abitudine di parlare dell'ortodossia come di qualche cosa di pesante, di monotono e di sicuro. Non c'è invece niente di così pericoloso e di così eccitante come l'ortodossia: l'ortodossia è la saggezza e l'essere saggi è più drammatico che l'essere pazzi.

La Chiesa non scelse mai le strade battute, né accettò i luoghi comuni, non fu mai rispettabile. E' facile essere pazzi; è facile essere eretici; è sempre facile lasciare che un'epoca si metta alla testa di qualche cosa, difficile è conservare la propria testa...

Tratto da "FEDELTA', le parole che cambiano il mondo" di PAPA FRANCESCO.

INVENTA LA TUA POESIA...



La Redazione giornalino continua ad invitare ospiti, familiari, operatori, volontari e chi legge questo nostro elaborato a farci pervenire poesie e/o storie da voi inventate, sicuramente saranno gradite e pubblicate!

LA SUOCERA

Fra le tante parole del nostro dire
 ce n'è una che in modo villano
 mette alla gogna l'interessato:
 di suocere stiamo parlando.
 In famiglia si dà molto da fare:
 cucina, bagno, letto...fruire piacere.
 Maestra di tante esperienze
 ormai da tempo sopite,
 è come una serpe, è pronta a ferire.
 Se un bimbo in casa è d'allevare
 serve il Divino per farci parlare.
 E' Natale, il Babbo Natale chi lo ha da fare?
 Non c'è nulla da fare, falle capire
 che è un dono acquisito maschile,
 nulla da fare Lei lo vuol fare.
 Così il pargoletto comincia a capire
 che Babbo Natale è una balla colossale!
 Non ti arrabbiare che con gonna corta,
 décolleté un po' avvizzito, unghie nero colorate,
 non si po' fare Babbo Natale!
 Una sola cosa come genero voglio dire:
 "Per me, cara suocera invece per te
CARA MAMMA!"

Roberto Cazzaniga

I MEDEGOZ

Ovvero i rimedi della nonna!

ZENZERO, CURCUMA E CANNELLA: LE TRE SPEZIE MAGICHE

La magia delle spezie

Le spezie erano l'oro dell'antichità: rare e preziose, giungevano dall'oriente trasportate dai mercanti per centinaia di chilometri per finire sulle tavole dei re e dei nobili. Oggi quelle stesse spezie non hanno perso il loro fascino e le loro insospettite proprietà curative. Contengono potenti sostanze antiossidanti e oli essenziali dai profondi effetti benefici. Tutte le spezie sono alleate preziose per il nostro gusto e per la salute, ma in particolare tre di esse sono davvero utili per le loro proprietà terapeutiche e la versatilità: lo zenzero, la curcuma e la cannella.

Lo zenzero

Lo zenzero oggi è un ingrediente abbastanza comune per numerosi piatti, molti però ne ignorano le grandi proprietà curative:

- aiuta la digestione
- combatte la nausea
- depura il fegato e intestino
- allevia le infiammazioni
- stimola la circolazione

La curcuma

La curcuma, che si usa di recente in cucina per dare un tocco di sapore "indiano" ai piatti, attira sempre più l'attenzione dei ricercatori perché si sta dimostrando molto utile alla salute:

- protegge le cellule dai radicali liberi e dall'invecchiamento
- combatte infiammazioni e dolori

- mantiene giovane il cervello
- aiuta a dimagrire riducendo la fame nervosa

La cannella

La cannella, dall'inconfondibile aroma, possiede potenti capacità antibatteriche e antiossidanti. Questa spezia permette di:

- combattere batteri e funghi
- allevia dolori reumatici e il mal di testa



CURCUMA

ZENZERO

CANNELLA

Perché si dice?

ESSERE SUL LIBRO NERO

Si dice di un individuo sospetto, o che comunque ha dei conti da regolare con la legge o con altre persone.

Per risalire all'origine di questa frase, bisogna rifarsi alla Rivoluzione francese. In quel periodo, tutte le persone sospette di essere nobili, o di simpatizzare per la monarchia, venivano annotate su un apposito libro, che probabilmente doveva avere la copertina nera. In seguito l'espressione fu estesa a tutto quanto conteneva elenchi di persone da tenere sotto controllo: registri, schedari, eccetera.



La poesia



SANT'AMBROGIO DI G. GIUSTI

Vostra Eccellenza, che mi sta in cagnesco
per que' pochi scherzucci di dozzina,
e mi gabella per anti-tedesco
perché metto le birbe alla berlina,

O senta il caso avvenuto di fresco
A me che girellando una mattina
càpito in Sant'Ambrogio di Milano,
in quello vecchio, là, fuori di mano.

M'era compagno il figlio giovinetto

d'un di que' capi un po' pericolosi,
di quel tal Sandro, autor d'un romanzetto
ove si tratta di Promossi Sposi...
Che fa il nesci, Eccellenza? o non l'ha letto?
Ah, intendo; il suo cervel, Dio lo riposi,

in tutt'altre faccende affaccendato,
a questa roba è morto e sotterrato.

Entro, e ti trovo un pieno di soldati,
di que' soldati settentrionali,
come sarebbe Boemi e Croati,

messi qui nella vigna a far da pali:
difatto se ne stavano impalati,
come sogliono in faccia a' generali,
co' baffi di capecchio e con que' musì,
davanti a Dio, diritti come fusi.

Mi tenni indietro, chè, piovuto in mezzo
di quella maramaglia, io non lo nego
d'aver provato un senso di ribrezzo,
che lei non prova in grazia dell'impiego.

Sentiva un'afa, un alito di lezzo;

scusi, Eccellenza, mi parean di sego,
in quella bella casa del Signore,
fin le candele dell'altar maggiore.

Ma, in quella che s'appresta il sacerdote
a consacrar la mistica vivanda,

di sùbita dolcezza mi percuote
su, di verso l'altare, un suon di banda.
Dalle trombe di guerra uscian le note
come di voce che si raccomanda,
d'una genteo che gema in duri stenti
e de' perduti beni si rammenti.

Era un coro del Verdi; il coro a Dio
Là de' Lombardi miseri, assetati;
quello: "O Signore, dal tetto natio",
che tanti petti ha scossi e inebriati.

Qui cominciai a non esser più io
e come se que' còsi doventati
fossero gente della nostra gente,
entrai nel branco involontariamente.

Che vuol ella, Eccellenza, il pezzo è bello,

poi nostro, e poi suonato come va;
e coll'arte di mezzo, e col cervello
dato all'arte, l'ubbie si buttan là.
Ma, cessato che fu, dentro, bel bello,
lo ritornava a star come la sa;

quand'eccoti, per farmi un altro tiro,
da quelle bocche che parean di ghiro,

un cantico tedesco, lento lento
per l'aër sacro a Dio mosse le penne;
era preghiera, e mi pareva lamento,

d'un suono grave, flebile, solenne,
tal, che sempre nell'anima lo sento:
e mi stupisco che in quelle cotenne,
in que' fantocci esotici di legno,

potesse l'armonia fino a quel segno.

Sentia, nell'inno, la dolcezza amara
de' canti uditi da fanciullo; il core
che da voce domestica gl'impara,
ce li ripete i giorni del dolore:
un pensier mesto della madre cara,

un desiderio di pace e d'amore,
uno sgomento di lontano esilio,
che mi faceva andare in visibilio.

E, quando tacque, mi lasciò pensoso
di pensieri più forti e più soavi.

- Costor, - dicea tra me, - re pauroso
deg'italici moti e degli slavi,
strappa a' lor tetti, e qua, senza riposo
schiavi li spinge, per tenerci chiavi;
gli spinge di Croazia e dli Boemme,
come mandre a svernar nelle maremme.

A dura vita, a dura disciplina,
muti, derisi, solitari stanno,
strumenti ciechi d'occhiuta rapina,
che lor non tocca e che forse non sanno;

e quest'odio, che mai non avvicina
il popolo lombardo all'alemannoo,
giova a chi regna dividendo, e teme
popoli avversi affratellati 'insieme.

Povera gente! lontana da' suoi;

in un paese, qui, che le vuol male,
chi sa, che in fondo all'anima po' poi,
non mandi a quel paese il principale!
Gioco che l'hamo in tasca come noi.
Qui, se non fuggo, abbraccio un caporale,

colla su' brava mazza di nocciòlo,
duro e piantato lì come un piòlo.

Proverbi e filastrocche

FILASTROCCHHE SUL GELSO

Sembro pianta come tante
mentre sono più importante,
le mie foglie belle e larghe
sono il cibo per i bachi.

Questi zitti e laboriosi,
senza posa e premurosi,
tesson seta per la sposa
che in attesa non riposa.

"Chi pianta i datteri,
non mangia i datteri!"

Elisa

"Zinzetta forbesetta
Cinqu quattrin falla mola
Salta foeura el soldarin"

..... Dai ricordi di Roberto C.

Il nostro dialetto

La cadrega



Ci sono oggetti che esprimono un particolare momento nella vita di ognuno di noi. **Le sedie** indicano lo *stare fermi in qualche posto*, in un momento di relax o di riflessione. Alcune persone, in casa, hanno la propria sedia preferita, sulla quale si mettono a leggere, a pensare, a volte anche a riposare. Tante sedie messe vicine indicano invece un momento di aggregazione e condivisione tra le persone, ad esempio in un'occasione particolare. Le *sedie* possono avere varie forme e dimensioni, e possono anche essere personalizzate a proprio piacimento. Alcune persone amano degli oggetti semplicemente perché li rappresentano più di altri. I tipi tranquilli, amanti della casa e poco inclini agli spostamenti amano per esempio circondarsi di sedie in casa. Anche le persone molto aperte e gioviali riempiono la casa di sedie per dare spazio agli amici e conoscenti in ogni momento della giornata. Ci sono sedie più comode ed altre meno comode, dalle quali ci si rialzerebbe subito.

AFORISMI:

- *Un tavolo, una sedia, un cesto di frutta e un violino; di cos'altro necessita un uomo per essere felice?*

ALBERT EINSTEIN

- *Un uomo, se possiede la vera sapienza, può godere l'intero spettacolo del mondo seduto su una sedia, senza saper leggere, senza parlare con nessuno, soltanto con l'uso dei sensi e il fatto che l'anima non sappia essere triste.*

FERNANDO PESSOA

- *Il cinema è composto da due cose: uno schermo e delle sedie. Il segreto sta nel riempirle entrambe.*

ROBERTO BENIGNI

- *Volevo fare qualcosa di carino così ho comprato una sedia a mia suocera. Adesso però non vogliono farmi inserire la spina.*

HENNY YOUNGMAN

San Simone

28 ottobre

APOSOLO

L'apostolo Simone, per gli evangelisti, era cananeo ed apparteneva al partito degli zeloti, che avevano creato un movimento di resistenza contro l'occupazione romana della Palestina. Le fonti apocrife lo dicono fratello di Giuda Taddeo e Giacomo minore, figli di Alfeo e di Maria di Cleofa, sostengono, inoltre, che Simone e Giuda predicarono in Persia, dove furono uccisi dai sacerdoti pagani.



San Simone è rappresentato con tunica e pallio, ha come attributo una sega, creduta strumento del suo martirio, a volte può avere in mano un'alabarda.

PROTETTORE di pescatori ed addetti alla segatura di marmi e legname.

NOME deriva dall'ebraico e significa "Dio ha esaudito".

NOVITA'

CONSIGLIATO DA UN VOLONTARIO...

Un giorno un contadino si recò in un convento con un magnifico grappolo d'uva in mano!

Disse al frate portinaio: "Voglio regalarti questo grappolo d'uva che è il più bello della mia vigna perché mi hai sempre trattato con amicizia. Voglio che questo grappolo d'uva ti dia un po' di gioia".

Il frate portinaio, dopo aver ammirato per tutta la mattina quel grappolo stupendo, ebbe l'idea di portarlo all'abate per dare un po' di gioia anche a lui.

L'abate ne fu sinceramente felice, ma si ricordò che c'era nel convento un vecchio frate ammalato. Allora pensò di portare a lui il grappolo per sollevarlo un poco.

Il grappolo d'uva non rimase a lungo nella cella del frate ammalato. Costui infatti pensò che il grappolo avrebbe fatto la gioia del frate cuoco e glielo mandò.

Il frate cuoco lo diede al frate sacrestano per dare un po' di gioia anche a lui.

Questi lo portò al frate più giovane del convento che lo portò ad un altro che pensò bene di darlo ad un altro.

Di frate in frate il grappolo d'uva tornò al frate portinaio per portargli un po' di gioia.

Così si conclude il cerchio: un cerchio di GIOIA... Un po'di gioia anche a te!



Giussano-novembre 2017

Franca e Luisella

Alfabeto delle emozioni

Emozioni ed affetti...

L'EMPATIA

L'empatia (dal greco *én* "dentro" e un derivato di *pàthos* "sentimento") è la capacità di sentire immediatamente lo stato d'animo di altri, sperimentandolo come proprio, indipendentemente da simpatie o antipatie. L'empatia si sviluppa dalla nascita, nella relazione del neonato con l'adulto, prima che compaia il linguaggio: esistono sistemi neuronali -i neuroni specchio- che si attivano riflettendo le emozioni degli altri. Va però educata; un ambiente anaffettivo, poche relazioni emotive, l'isolamento del bambino piccolo, l'eccessiva esposizione al virtuale, possono bloccare lo sviluppo dell'empatia, con conseguenze gravi dal punto di vista affettivo e dei rapporti sociali. E' chiaro che una persona empatica faticherà a far soffrire, sarà portata ad aiutare, comunicherà facilmente. Mantenere viva da adulti la capacità empatica richiede quindi una personalità ben strutturata e buona confidenza con le proprie emozioni; non bisogna infatti perdersi nelle emozioni altrui, pur sentendole. E' un elemento fondamentale in tutte le professioni di servizio (insegnamento, medicina) e nelle posizioni di comando, oltre che nelle relazioni affettive e quotidiane. L'empatia stabilisce un contatto immediato e profondo che nessuna parola può realizzare; le relazioni virtuali la escludono e le comunicazioni telefoniche la riducono tantissimo. Questa è una delle ragioni per cui tali rapporti sono poco reali e verificabili e inducono ad un'affettività apparente, priva di sostanza reale.

Dal calendario di Frate Indovino

Ul cugiaa de legn

POLLO ALLA CURCUMA

INGREDIENTI

1 PETTO DI POLLO

FARINA

OLIO EVO

VINO BIANCO

1 CUCCHIAINO DI CURCUMA (ottimo antiossidante, antinfiammatorio buona anche su verdure pesce).



PREPARAZIONE

Tagliare a pezzetti un petto di pollo, infarinarlo e farlo rosolare in padella con olio o burro. A cottura quasi ultimata aggiungere un cucchiaino di curcuma e far insaporire. Servire con uno spicchio di limone.

MELE CON CANNELLA

INGREDIENTI

2 MELE

CANNELLA q.b.



PREPARAZIONE

Sbucciare e togliere il torsolo a due mele, affettarle in tanti cerchi, disporle su un vassoio e spolverizzarle con la cannella.

Ottimo dessert, favorisce la digestione, buono in qualsiasi momento.

Meglio servire da frigo.

COMMENTO

Queste ricette semplici ma gustose ci sono state consigliate dal nostro cuoco.

Grazie del pensiero!

BISCOTTI ALLA CURCUMA, ZENZERO E CANNELLA

Ingredienti per circa 20 biscotti:

1 uovo

180 g di farina ai 7 cereali

70 g di zucchero integrale di canna

80 ml di olio di semi

un cucchiaino raso di cannella in polvere, uno di curcuma, uno di zenzero

una puntina di lievito per dolci

un pizzico di sale



I biscotti alla curcuma, zenzero e cannella sono dei golosi biscotti sani e genuini, da sgranocchiare durante la giornata senza troppi sensi di colpa!

Questi biscotti infatti si realizzano con pochi e semplici ingredienti, senza burro e senza latte. In sostituzione della farina ai 7 cereali potete utilizzare una farina di tipo 1, oppure la farina di farro.

- In una ciotola lavorate l'uovo intero con lo zucchero di canna integrale, poi aggiungete l'olio e le tre spezie. Mescolate bene il tutto quindi unite man mano la farina, una puntina di lievito per dolci e un pizzico di sale.
- Trasferite dunque l'impasto su un piano di lavoro ed impastate per qualche minuto. Formate una palla liscia e fatela riposare in frigorifero coperta con della pellicola, per circa 1 ora.
- Stendete l'impasto e con uno stampino apposito (in questo caso a forma di cuore) ricavate i biscotti. Sistemateli su una teglia ricoperta con della carta forno ed infornate a 180° per circa 15 minuti.
- Una volta freddi diventeranno belli croccanti, a piacere spolverateli con zucchero a velo.

A PRESTO

La redazione del giornalino
(Antonia, Edoardo, Elisa C., Enrico (Walter),
Francesca, Franco, Gabriella, Ivo, Luigi M., Maria B., Maria
C., Melania, Nazareno, Roberto, Rosangela, Silvia e
consulenti)