

# *Sommario*

<i>Editoriale</i>	<i>pag.</i>	<i>1</i>
<i>C'era una volta</i>	<i>pag.</i>	<i>2</i>
<i>Riflessioni e commenti...</i>	<i>pag.</i>	<i>3</i>
<i>Inventa la tua poesia</i>	<i>pag.</i>	<i>4</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>10</i>
<i>Il nostro dialetto</i>	<i>pag.</i>	<i>11</i>
<i>Ricordiamo i Santi più noti</i>	<i>pag.</i>	<i>13</i>
<i>Novità</i>	<i>pag.</i>	<i>14</i>
<i>Alfabeto delle emozioni</i>	<i>pag.</i>	<i>15</i>
<i>Ul cugiaa de legn</i>	<i>pag.</i>	<i>16</i>

# *Editoriale*

## Stare in ascolto del silenzio

...!?



"Quando pronuncio la parola futuro,  
la prima sillaba già va nel passato.  
Quando pronuncio la parola silenzio,  
lo distruggo.  
Quando pronuncio la parola niente,  
creo qualche cosa che non entra in alcun nulla."  
*(Wisława Szymborska)*

# *C'era una volta...*

## "I SURANOMM"...

... si continua con la rassegna dei suranommm

Agliate: barlafus

Costalambro: pumitt (piccole mele)

Sovico: cucù (da cuculo)

Veduggio: maja gucc

Canonica: melgascitt

Montesiro: lecatund o gnucch (caparbi)

Viganò: matej

Sirtori: barott

Monticello: sgarbatej

Costa Masnaga: maja cropp, appellativo che si dava alle filandaie e alle tessitrici che tessevano stoffe e coperte con telai a mano, spesso i fili si rompevano e bisognava annodarli in modo invisibile.

Sicuramente potreste trovare delle imprecisioni, qualora ciò dovesse accadere vi preghiamo di segnalarcele...

Vi diamo appuntamento al prossimo numero!

Grazie da tutta la Redazione Giornalino

# *Riflessioni e commenti dei nostri ospiti*

PER RIFLETTERE...

...*CI MANCHERAI*

Nel mese di maggio ci ha lasciati il nostro amico EDO, il signor Roberto C. gli ha dedicato una sua poesia

## ULTIMO SALUTO

Assieme al calare del sole,  
si è avviato con passo sereno,  
verso la nuova vita EDOARDO,  
un nostro amico  
e ospite di Residenza Amica.  
Come tale se n'è avuta  
la possibilità di conoscerlo bene,  
impegnato in tante attività,  
compresa quella della Redazione giornalino,  
dove è stato fin da subito  
Capo redattore!  
Cristiano credente  
lascia a tutti noi  
un buon ricordo.  
GRAZIE EDO

Roberto Cazzaniga

Edo, il nostro capo redattore, era una persona di poche parole, ma sicuramente molto espressiva, capace di collocare le parole al posto giusto, capace di esprimere i propri pensieri e le più intime emozioni.

Noi nonni lo ricordiamo così: intelligente, buono, educato, affettuoso, umano,  
CARO AMICO.

# *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!

## *“In d’el tò coeur”*

Quand se diss che l'amor l'è un miracol,  
se voeur forse pruvà a fa capi  
che 'sta forza che cambia la vita  
l'è no merit né de mi e né de ti.

La bellezza d'amàa l'è sublim,  
l'è preziosa, la se dev no sciupàa  
la te dà quela pass inspiegabil  
che la riess tutt a trasfiguràa.

Tucc el sann, l'è un regal d'el Signor,  
el richied tanto tatt e atenzion,  
se poeu no separal dal pudor  
se no el perd... la sua connotazion.

L'è una Grazia verament straordinaria  
V'es bon semper de guardass in d'i oeucc  
E poudè ogni penser superàa  
E giò in fond fina al coeur arivàa.

Li l'è un post dove el ben l'è de cà  
L'è un piasèe fermass li un po a pensàa  
Pudè dì - propri come ognin voeur-,  
"sta tranquill, gh'e son mi in dal tò coeur...!"

*RINA*

# *I MEDEGOZ*

## *Ovvero i rimedi della nonna!*

### MENTA

La menta è una pianta aromatica, le cui proprietà benefiche sono note fin dai tempi degli egizi e degli antichi romani che la adoperavano prevalentemente in cucina. Secondo la leggenda, questa pianta con le sue foglie, raccogliendo l'acqua, servì a dissetare Gesù durante la fuga in Egitto e per questo fu benedetta. Secondo gli antichi Greci invece si tratterebbe della ninfa Mentha, trasformata in una pianta da Persefone, gelosa di lei.



Nel tempo si sono accumulate diverse credenze circa la mente ed è stata impiegata per vari usi tra cui: allontanare i serpenti e gli insetti molesti, per diffondere un gradevole profumo nelle stanze.

Diffusasi in Europa sin dai tempi antichi, arrivò in Italia solo nel 1903 grazie all'attività di distilleria di Honore Carles.

#### **Caratteristiche generali**

Esistono vari generi di menta, i più conosciuti sono: la menta spicata, la menta piperita e la mentuccia.

Per sfruttarne i benefici si può adoperare fresca oppure la si può raccogliere in mazzi e metterla a seccare per poi ricavarne tisane. I più esperti possono cimentarsi nella distillazione per trarne gli oli essenziali.

## Proprietà e benefici della menta

La menta, oltre che in cucina, per le sue proprietà benefiche può essere adoperata anche come rimedio naturale, pare infatti che la tisana alla menta sia un ottimo digestivo e sia utile contro la gastrite e gli spasmi dolorosi.

Sarebbe utile anche per chi soffre il mal d'auto, per cui si dovrebbe tenere a portata di mano la tisana.

La tisana alla menta è inoltre alleata di chi deve stare a dieta, è difatti diuretica.

L'infuso freddo può essere usato come collutorio contro l'alito cattivo.

L'olio essenziale alla menta può essere utilizzato per massaggi energizzanti, per rinfrescare la pelle, per curare il cattivo odore dei piedi e per dei bagni tonificanti.

Pare che inoltre sia un ottimo germicida, ne si può diluire qualche goccia in acqua calda ed utilizzarlo per pulire le superfici della casa.

La menta può essere inoltre utilizzata come blando analgesico contro il mal di testa, basta massaggiarne poche gocce dell'olio essenziale sul collo e sulle tempie.

Si sa per certo che la sua azione balsamica è molto utile in caso di raffreddore è difatti decongestionante e fluidificante. Molto utile in caso di tosse persistente. L'olio essenziale è particolarmente utile poiché se ne possono versare alcune gocce in un fazzoletto e poi respirarne l'aroma. Queste proprietà e benefici della menta sono noti fin dagli albori della medicina cinese.

Per quanto riguarda l'uso esterno, le foglie di menta possono essere applicate sui morsi e le punture di zanzara per alleviare gonfiore e prurito. L'infuso può essere adoperato, per la sua azione purificante, da chi ha i capelli grassi e soffre di problemi di forfora, il risciacquo dei capelli con questa tisana è molto indicato.

Tratto da: <https://www.portalebenessere.com>



# *Perché si dice?*

## ***ESSERE COME L'EBREO ERRANTE***

*Cambiare spesso casa, non trovare mai pace, andare sempre in giro.*

Questa locuzione deriva da una vecchia leggenda, ripresa da molte opere letterarie, da Goethe a Graf, e si riferisce a un episodio che si sarebbe verificato in occasione della passione e morte di Cristo. Mentre il Nazareno camminava verso il Calvario, chino sotto la pesantissima croce, a causa dell'eccessiva stanchezza si fermò per un breve istante, e si appoggiò al muro di una casa. Ma il proprietario dell'abitazione, che probabilmente si stava gustando lo spettacolo, ritenne opportuno mostrarsi più crudele dei soldati romani, che avevano lasciato fare, ingiungendo a Cristo: "Cammina!". Sul suo capo cadde allora la maledizione divina: l'ebreo fu condannato a errare per il mondo, per tutta l'eternità, senza mai trovare pace, con in tasca soltanto cinque soldi, ritornando negli stessi posti ogni cinque anni.

# *La poesia*

## **ESTATE**



Improvvisamente fu piena estate.  
I campi verdi di grano, cresciuti e  
riempiti nelle lunghe settimane di piogge,  
cominciavano a imbiancarsi,  
in ogni campo il papavero lampeggiava  
col suo rosso smagliante.  
La bianca e polverosa strada maestra era arroventata,  
dai boschi diventati più scuri risuonava più spossato,  
più greve e penetrante il richiamo del cuculo,  
nei prati delle alture, sui loro flessibili steli,  
si cullavano le margherite e le lupinelle,  
la sabbia e le scabbiose, già tutte in pieno rigoglio  
e nel febbrile, folle anelito della dissipazione  
dell'approssimarsi della morte  
perché a sera si sentiva qua e là nei villaggi il chiaro,  
inesorabile avvertimento delle falci in azione.

**Hermann Hesse**

# *Proverbi e filastrocche*

» L'ASINO SEMPRE AMMALATO E' QUELLO CHE TI PORTA AL MERCATO!

» BANDIERA ROTTA E' ONORE DEL CAPITANO!

» "La donna è la donna, ma il vino è più buono, piuttosto che prendere moglie ne bevo un bottiglione!" ( Nazareno commenta: "Ci vogliono tutte e due!")

» La roba pusseeè buna l'è quela che se mangia a cà di olter!

» Sant'Ana le porta i peritt, San Giuachin i perzeghitt!

» A sumenà cativeri, se regoj dumà miseri!

# *Il nostro dialetto*

*“TEMPI EREN E TEMPI IN”*



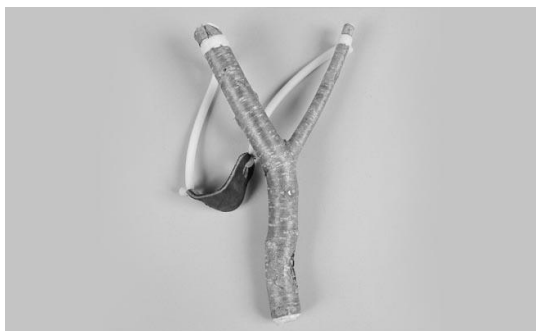
*CADREGOT - seggiolone*



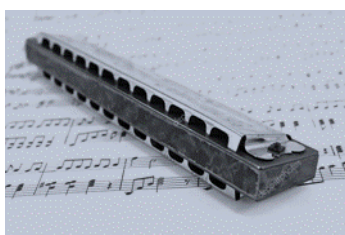
*STRENGIRO' - girello*



*PIGOTTA - bambola*



*TIRASASS - fionda*



*SUNIN - armonica da bocca*



*i Giochi di Una Volta*

# *Assunzione della Beata Vergine Maria*

*15 agosto*

Solennità

L'evento dell'Assunzione al cielo di Maria con il corpo mortale ne conclude la vicenda terrena portandola in una dimensione superiore. L'Assunzione di Maria, come recita il catechismo della Chiesa cattolica, si presenta come particolare partecipazione alla Resurrezione di Cristo e assume il significato di anticipazione della resurrezione di tutti i cristiani. Questo concetto era chiaro fin dai tempi della Chiesa delle origini, tanto che risulta spesso presente nella letteratura apocrifia; fu tuttavia definito in termini dogmatici solo nel 1950 da papa Pio XII.



TRATTO DA: Libro dei SANTI, giorno per giorno tra arte e fede-Mondadori.

# NOVITA'

CONSIGLIATO DALLA REDAZIONE GIORNALINO...

## IL CONTO, PREGO!

Un giorno ci sarà presentato il conto per la luce del sole e lo stormire delle fronde, per la neve e per il vento, per l'erba e per l'acqua. Per l'aria che abbiamo respirato e lo sguardo alle stelle, le sere e le notti.

Un giorno dovremo andar via e dovremo pagare.

Il conto, per favore!

E il padrone di casa dirà, ridendo: "Ho offerto io fino ai confini della terra. E' stato un vero piacere!".

KLAUS BERGER

Inoltre un aforisma arabo afferma: "Nulla è più ovvio dell'aria, ma guai a non respirarla!", lo stesso si potrebbe ripetere per l'acqua e la luce.

Non sappiamo più meravigliarci di quello che ci circonda, che è nostro ma non sappiamo curare!

# *Alfabeto delle emozioni*

Emozioni ed affetti...

## HUMOR

L'umorismo permette di distanziarsi razionalmente dagli eventi e smitizzarli fino a riderci sopra, permette di esserne poco emotivamente coinvolti, di sentirli di scarsa importanza. E' la capacità di vedere l'aspetto incongruente e divertente di persone e situazioni, anche in sé molto spiacevoli. Lo humor è un tocco raffinato e birichino di acquerello che coglie e isola un aspetto della realtà e, scorporandolo dagli altri, rende il tutto divertente. Lo humor non comprende ostilità e neppure ironia, non volgarità né beffa: è un gioco sottile, veloce e un po' poetico. Non tutti hanno la capacità di esprimerlo né di coglierlo: per questo bisogna innanzitutto intuire come i contrari coesistano sempre in tutto ciò che è umano. Scoprendo ad esempio l'aspetto comico di momenti tristi e quello tragico di momenti allegri, quello saggio della follia e quello folle della saggezza, quello buffo in persone solenni e quello serio in chi pare superficiale. Si rammenta con un tocco di humor come non sia tutto da prender sul serio, si ricorda con levità la caducità, l'imperfezione umana, la relatività di tutto, all'unico scopo di condividere la comprensione della vita, rendendola più sopportabile. Molti, privi del senso di humor, cadono nell'umorismo involontario: dicono o fanno qualcosa di cui tutti ridono, e il loro stupore suscita ancora più ilarità.

Ricordiamocelo: un po' di humor aumenta le endorfine, molecole del benessere, e influisce positivamente sul sistema immunitario.

Dal calendario di Frate Indovino



# *Ul cugiaa de legn*



## **PETTO DI POLLO CON I PEPERONI**

### **INGREDIENTI**

Petto di pollo  
 3 peperoni (rosso, giallo, verde)  
 1 bicchiere di aceto rosso  
 1 cucchiaio di zucchero  
 farina q.b.  
 olio evo q.b.  
 spezie a piacere



### **PREPARAZIONE**

Tagliare a pezzetti il pollo ed infarinarlo, cuocerlo in una padella con l'olio.  
 In un'altra padella cuocere i peperoni tagliati a listarelle, aggiungere aceto, zucchero e terminare la cottura. Dopo aver salato e speziato a piacere, impiattare.

## **PATATE SFIZIOSE**

### **INGREDIENTI**

8 patate  
 2 uova  
 2 mozzarelle  
 1 cipolla  
 olio evo q.b.  
 sale e spezie



## PREPARAZIONE

In una padella soffriggere la cipolla, aggiungere le patate tagliate a pezzi (salate e speziate a piacere). Mentre le patate cuociono, tagliare a dadini la mozzarella e sbattere le uova. Creare un composto omogeneo ed aggiungerlo alle patate, terminare la cottura ed impiattare.

## COMMENTO

Melania consiglia un secondo piatto ed un contorno veloci da preparare e gustosi da mangiare!

PERFETTI PER OGNI OCCASIONE!!!

*A PRESTO*

La redazione del giornalino  
(Agnese, Anna, Elisa, Enrico (Walter), Francesca O.,  
Ivo, Luigi M., Maria C., Melania, Nazareno, Roberto,  
Rosangela, Silvia e consulenti)

*GRAZIE EDO*