

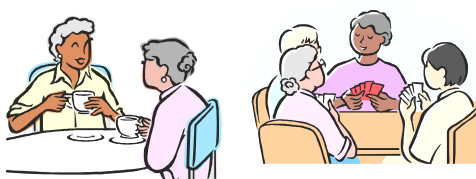
Bimestrale del gruppo: *I TUSANN DE IER ...* di Ispra

I TUSANN DE IER ...



NUMERO 18 – Gennaio/Febbraio 2009 -

Comune di Ispra – Servizi Sociali



Trova il tempo di essere amica ...



La voce della redazione ...

itusanndeier@libero.it

www.comune.ispra.va.it



Carissime amiche,

con il numero diciotto, questo giornalino ha raggiunto tre anni di vita ! Tre anni che i vostri " Mi Racconto", i vostri ricordi e tutte le rubriche che pian piano abbiamo inserito, hanno riempito queste pagine. Il nostro giornalino è sempre



più amato; molte persone mi chiedono: - *Quando uscirà il prossimo numero ?* -. Ricordo che il giornalino è disponibile a colori nel sito del comune di Ispra. Il nostro gruppo è diventato più grande, le amicizie si sono consolidate, ne sono nate delle nuove e proprio lunedì ci siamo stupite guardandoci intorno nel vedere quante siamo ! Abbiamo dovuto aggiungere un altro tavolo e delle sedie ed a questo punto non ci rimane che richiedere di allargare il salone ! In queste pagine troverete: il

resoconto della Festa di Carnevale (quanto ci siamo divertite !), il "Mi Racconto" di Dorina che ci fa riflettere sulla durezza della vita di una volta e di quanto sia molto più facile vivere oggi, due pagine dedicate a Dora, i "Ricordi" di Candida, "Il Sapone di Ieri" di Jolanda, una interessante pagina dedicata alla alimentazione degli anziani ed una all'ecologia. Restano le altre rubriche che hanno sempre incontrato il favore delle nostre lettrici. Durante l'incontro del 23 Febbraio è iniziato il tesseramento per l'anno 2009. Il disegno della tessera è rimasto lo stesso dell'anno scorso riportante la frase di Madre Teresa di Calcutta. La quota di iscrizione al gruppo **I TUSANN DE IER ...** è di 1 Euro ... !

Auguri a:

Gennaio	Ada M. Jolanda Rita Rosita
Febbraio	Dora Fausta Giovanna Maria I. Marisa Vittorina



Vi auguro una buona lettura !

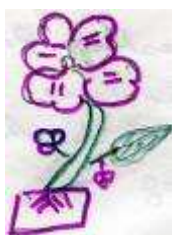
Tania



L'ANGOLO DELLA POSTA



RURUNGKOCHA
CHRISTMAS-2008



Kaushila Tirkey, la ragazzina che abbiamo adottato a distanza per il secondo anno consecutivo, ci ha scritto in occasione del Natale utilizzando la sua scrittura che a noi è incomprensibile. Il Centro di Rurungkocha ove è ospitata l'ha tradotta in inglese e riporto di seguito quella in italiano.

मेरे प्रिय-आई तुसन्न जी आइर सी। ओ सर मिली सोस्यलि
हम जन्म वरं मे हर कपेन पहने हैं। दोस्ती को खुशी हैं। और एक साथ खेलते
सकते हैं। और कटाके जलाते हैं। माद को भी खुस जन्म पर्व
आदरणी प्रीति
कोसिला तिरकी

TRANSLATION

Dear "I Tusann deier" c/o Servizi Sociali
On Christmas we wear new clothes. I invite
my friends and eat sweets together. we fire crackers.
Happy Christmas to you.

your daughter
Kaushila Tirkey

Care Tusann de Ier, presso Servizi Sociali. Per Natale noi avremo dei nuovi vestiti. Ho invitato i miei amici e per questo evento mangeremo assieme. Accenderemo dei fuochi di artificio. Felice Natale a voi. La vostra figliola Kaushila Tirkey.

gennaio 2009

Tanti, tanti complimenti!
Siete tutte proprio brave:
spiritose nella semplicità
e ricche di fantasia.
Grazie a voi tutte, ragazze,

e alle vostre "maestre", e a
quanti vi assistono.
Questa volta conosco un po' di più
le persone tra le quali vivo -
Grazie ancora e buon lavoro.
Ester dal Bon e Giorgio

IL SAPONE DI IERI ...



Quand'ero ragazzina abitavo a Valle di Maddalone, un paesino in provincia di Benevento ove rimasi con la famiglia per tutta la mia infanzia.

Ricordo che a quei tempi, mia mamma e le altre donne facevano il sapone in casa. Per prima cosa si recuperava la cenere del focolare, quella di colore chiaro che comunque si setacciava per eliminare anche le piccole particelle di legno carbonizzato. Alla cenere veniva aggiunto del grasso di maiale o di mucca fatto precedentemente sciogliere a bassa temperatura poi l'acqua e la soda caustica. Il tutto veniva mescolato in un pentolone che veniva posto sul fuoco e veniva cotto sempre mescolando con un attrezzo in legno sino ad ottenere una pasta molto densa. Questo composto ancora caldo veniva versato su un asse e lì lasciato a raffreddare. Infine il sapone veniva tagliato a fette come si faceva per la polenta. Questo sapone veniva utilizzato sia per l'igiene personale che per lavare i panni. Le lenzuola venivano insaponate e strofinate e poi messe in un mastello di legno che conteneva della cenere bollita con foglie di alloro, un guscio d'uovo e della buccia di limone. Il mastello veniva coperto con un telo e le lenzuola rimanevano in questo ammollo profumato per una notte. Allora il procedimento era molto lungo e faticoso ma le lenzuola ne uscivano linde, bianche e con un bel profumo di

pulito che ricordo ancora adesso ! Per chi volesse provare a fare il sapone in casa raccomando di utilizzare delle opportune protezioni per le mani e per gli occhi, poiché la soda caustica è un composto chimico ustionante e corrosivo. I vari componenti: acqua, grasso e soda caustica vanno accuratamente pesati al fine di ottenere un sapone non aggressivo per la pelle. Per ogni tipo di grasso sono definite delle quantità di acqua e di soda caustica. Per profumare il sapone è possibile aggiungere al composto alcune gocce di olio essenziale (es. di lavanda o di gelsomino).

Jolanda

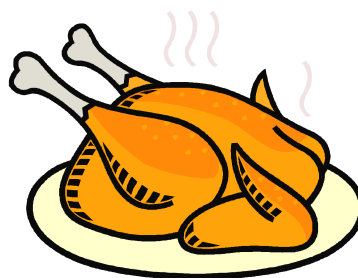


(n.d.r.) Nell'antichità, le prime tecniche di pulizia furono sviluppate per pulire tessuti ed indumenti, generalmente con l'utilizzo di argille, cenere e piante saponarie. La prima testimonianza dell'esistenza del sapone risale al 2800 a.C. e proviene da scavi nella zona dell'antica Babilonia. In quella zona fu ritrovato un materiale simile al sapone conservato in cilindri d'argilla che recano incise delle ricette per la preparazione. Dal papiro di Ebers (1550 a.C.) si apprende che gli egiziani si lavavano regolarmente con un sapone preparato mescolando grasso animale e oli vegetali con un minerale raccolto nella valle del Nilo e chiamato "Trona" che è un'importante sorgente di soda. I Romani (ed anche i Greci) per i quali il bagno alle terme era un'importante attività sociale oltre che una pratica igienica, non usavano il sapone come detergente, ma la porosa pomice o creta finissima oppure farina di fave e dopo il bagno massaggiavano il corpo con olio di oliva.

RICORDI ...



Nel precedente numero del nostro giornalino avevo raccontato quanto mio fratello Mario fosse una piccola peste. Allora lui aveva nove anni ed io sette. Ora vi racconto un altro aneddoto divertente che lo riguarda come protagonista. Mio padre Giuseppe era una persona molto religiosa e praticante; faceva parte del coro della chiesa ed aveva una bella voce baritonale. Di mestiere faceva il contadino e spesso i migliori prodotti del suo lavoro li donava volentieri al parroco del paese sebbene la nostra famiglia fosse molto numerosa. A volte, nelle sue donazioni era però un pò eccessivo. Un anno in ricorrenza della Pasqua mio padre disse a mia madre Carolina: - *Uccidi il pollo più bello del pollaio, spennalo con cura, puliscilo e poi avvolgilo in un tovagliolo pulito di cotone bianco e lo fai portare da Mario e Candida alla perpetua del parroco* -. Mia mamma, a malincuore eseguì le richieste di mio padre, però pensava che avendo così tanti figli sarebbe stato meglio aver cucinato il pollo per loro. Quando la mamma ci diede il pollo da portare al parroco, mio fratello Mario mi disse: - *Ascoltami, non sarebbe meglio fare un giretto per il paese e poi riportare il pollo a casa ?* -. E così fu deciso. Sapevamo che mio padre era già andato a lavorare nei campi, così dopo aver fatto un giretto



per il paese, con il pollo dentro la borsa siamo tornati a casa rientrando da una scala esterna e abbiamo nascosto il pollo sotto al letto. A quei tempi si usavano le coperte di colore bianco, molto lunghe che arrivavano quasi al pavimento, così il pollo non sarebbe stato scoperto. Proprio il quel momento mia mamma tornò dal lavatoio con il suo carico di panni e mio fratello Mario le disse: - *Mamma ho pensato di non portare il pollo alla perpetua del parroco ma di riportarlo a casa e nascondere sotto il letto, così lo cucinerai e lo mangeremo tutti assieme* -. Mia mamma rispose: - *Avete fatto bene, era il pollo più bello e grasso del pollaio ! Era tanto tempo che non vi cucinavo un pollo così speciale !* -. Il giorno seguente la mamma ha cucinato il pollo accompagnato da

una fumante polenta gialla cotta nel paiolo di rame sul camino. Quando mio padre tornò dal lavoro gli disse: - *Giuseppe, pensa cosa è successo, nel pollaio è morto improvvisamente un pollo e ho dovuto cucinarlo subito !* -. Mio padre rispose: - *Carolina, hai fatto proprio bene; almeno oggi mangeremo da signori* -. Intanto mio fratello Mario ridacchiava e di nascosto faceva le boccacce e degli strani segni con le mani scatenando le risate di tutti i fratelli che conoscevano la storia del pollo nascosto sotto il letto ! E quando mio padre gli chiese se la perpetua era stata contenta del pollo rispose prontamente come era solito fare: *Contentissima ! Mi ha ringraziato più volte per il regalo. Ha detto che un pollo così bello e così grasso non lo aveva mai visto !* -. **Candida**

PARLIAMO di ECOLOGIA



L'Effetto Serra è un fenomeno naturale consistente nella modifica dell'equilibrio termico di un pianeta dovuto alla presenza di un'atmosfera che contiene alcuni gas che riflettono la radiazione infrarossa. La radiazione infrarossa è quella che percepiamo ad esempio davanti ad un caminetto acceso. Il nome "Effetto Serra" deriva per similitudine con quanto avviene nelle serre utilizzate per le coltivazioni di ortaggi o di fiori. I raggi solari a corta lunghezza d'onda penetrano facilmente nell'atmosfera raggiungendo in buona parte la superficie del pianeta, dove vengono in parte riflessi ed in parte assorbiti dalla superficie terrestre e convertiti in calore. Il calore viene dissipato verso lo spazio sotto forma di irraggiamento infrarosso. L'interferenza dei gas serra che riflettono la radiazione infrarossa comporta l'innalzamento della temperatura superficiale della terra. In assenza di gas serra la temperatura superficiale media della Terra sarebbe di circa -18°C mentre il valore medio effettivo è di circa $+14^{\circ}\text{C}$, molto al di sopra del punto di congelamento dell'acqua, il che consente la vita come noi la conosciamo. E' importante rilevare che l'acqua, sotto forma di vapore, costituisce essa stessa un potente gas serra atmosferico. L'inquinamento atmosferico dovuto alla continua e crescente combustione di fonti fossili a scopo energetico, alla deforestazione tropicale, all'agricoltura industrializzata e all'estensione della zootecnia, comporta un aumento dei gas serra in atmosfera, in particolare dell'anidride carbonica e del metano.

Nel sistema solare, oltre che sulla Terra, l'effetto serra regola le condizioni termiche su Marte e Venere mentre la nostra Luna, priva di atmosfera e quindi di effetto serra, presenta escursioni di temperatura fortissime fra il giorno e la notte e fra le zone in ombra e quelle illuminate. L'attività umana ha intensificato l'effetto serra, eliminando notevolissime porzioni di boschi e foreste in quanto proprio le piante hanno la capacità di catturare l'anidride carbonica contenuta nell'aria. Una maggiore impennata nella concentrazione di gas serra si è avuta tuttavia con l'utilizzo di combustibili fossili, come il carbone e il petrolio e con la maggior produzione di metano dovuta ad un enorme incremento dell'allevamento degli animali e delle colture a sommersione (per esempio il riso). I paesi che emettono la maggior parte dei gas serra sono i paesi industrializzati, ma anche paesi in via di sviluppo stanno svolgendo un ruolo significativo: al primo posto per quantitativi di gas serra prodotti ci sono gli Stati Uniti d'America (circa 30%) mentre la Cina è già al secondo posto. Un tentativo di limitare l'alterazione climatica indotta dall'uomo è il Trattato delle Nazioni Unite sul clima che vede nel Protocollo di Kyoto il primo strumento operativo di attuazione. Alcuni paesi come gli Stati Uniti, pur avendo sottoscritto il Trattato hanno deciso di non aderire al Protocollo, inizialmente citando studi in cui si metteva in dubbio la responsabilità delle attività umane, poi, nel 2005, sostenendo che l'economia americana non sarebbe pronta ad effettuare la transizione verso un minore impatto ambientale. Speriamo che finalmente i governi capiscano che è arrivata l'ora di utilizzare le fonti rinnovabili.

MI RACCONTO ...



Mi chiamo Dorina La Zia e sono nata il 27 Maggio del 1931 a Barafranca in provincia di Enna, un paese situato cir-

ca al centro della Sicilia e sorto su dei rilievi collinari. L'economia del paese si basava principalmente sulle attività agricole, quindi i giovani o facevano i contadini oppure erano costretti ad emigrare, principalmente in Germania, in Argentina o negli Stati Uniti d'America. Mio padre si chiamava Filippo e mia madre Rosa. La famiglia

era numerosa poiché avevo due sorelle (Santa e Stella) e due fratelli (Giuseppe e Francesco); purtroppo Giuseppe è mancato a soli dodici anni. L'attività agricola della famiglia si basava sulla coltivazione di: frumento, orzo, avena, fave, ceci, lenticchie, olive, mandorle ed anche cotone. Il lavoro era completamente manuale e l'unico aiuto esterno era quello di

un mulo. Le olive venivano portate al frantoio che era proprietà di un privato e questi veniva pagato con un decimo della quantità di olio prodotto. L'olio veniva poi conservato in giare di terracotta smaltate a fuoco all'interno e poste in un luogo buio e fresco. Quando gli ulivi subivano delle periodiche potature, il raccolto seguente era molto scarso, così bisognava mettere da parte dell'olio dell'anno precedente. Anche i cereali

venivano portati al mulino che era dello stesso proprietario del frantoio delle olive ed anche in questo caso si pagava con un decimo della farina ottenuta. Le mandorle si vendevano sgusciate; il guscio veniva recuperato, fatto essiccare e poi utilizzato per riscaldare il forno del pane ed anche per il focolare in inverno. La parte esterna al seme della mandorla, detta parte verde, veniva essiccata ed utilizzata anch'essa come combustibile la cui cenere veniva recuperata per il bucato facendola bollire assieme alla biancheria. Il cotone veniva raccolto a mano a partire dal mese di Settembre, circa una volta alla settimana per un mese intero. Talvolta in mezzo al



cotone si seminava "a ciuciulena", cioè il sesamo, che una volta maturo veniva tagliato e fatto asciugare al sole. I semi di sesamo servivano in genere per decorare il pane e renderlo più buono. A Natale si preparava un dolce contenente dei fichi secchi; la superficie veniva spalmata con l'albume dell'uovo sbattuto e ricoperta con i semi di sesamo. Il cotone veniva filato a mano e

si confezionavano maglie e maglioni. Nel mese di Maggio i pastori tosavano le pecore e vendevano la lana. Ricordo che anche la mamma comperava la lana che provvedeva poi a tingere facendola bollire in un grande pentolone assieme alle buccia verde delle noci. Il pane di farina di frumento veniva cotto in casa in un piccolo forno. Quando il forno si raffreddava si recuperavano anche le piccole parti carbonizzate del guscio delle mandorle

Mi racconto ...

che venivano conservate per l'inverno. Normalmente per la nostra famiglia si facevano dodici pagnotte che venivano utilizzate durante la settimana; il pane rimasto che era molto duro, veniva spezzettato nella minestra di verdura. La minestra veniva cotta sul focolare utilizzando della paglia secca poiché di legna ce n'era pochissima ed era molto costosa. La cenere della paglia è molto leggera e volava attorno alla pentola; talvolta si trovavano dei pezzettini di paglia e di cenere nella minestra. La paglia veniva utilizzata anche per riempire il sacco del materasso che veniva steso su degli assi: questo era il nostro letto. Quando mia mamma aspettava un bambino, mio padre comprava una capra già gravida al fine di avere la disponibilità del latte per il bambino ed anche per fare dei piccoli formaggi e delle ricotte. Il capretto, appena terminato lo svezzamento veniva venduto. Ricordo che in paese c'era il barbiere che aveva un piccolo negozio nel quale svolgeva la sua attività. Normalmente gli uomini andavano a farsi tagliare la barba una volta alla settimana, ma dato che non c'erano soldi, il pagamento avveniva una volta all'anno consegnando al barbiere dieci chili di frumento. Le donne raccoglievano i capelli in lunghe trecce che venivano raccolte e tagliate quando era necessario. I capelli delle trecce tagliate venivano conservati e consegnati ad un ambulante che in cambio forniva degli aghi da cucito e degli spilloni utilizzati per fissare i



pannolini in cotone dei bambini. E' quasi da non credere ma si mettevano da parte anche i capelli che si trovavano nel pettine o cadevano sulle spalle. L'ambulante portava al collo una cassetta in legno ove riponeva i capelli e in un angolo della stessa metteva la merce di scambio. In paese c'era una piccola scuola che purtroppo, io, come la maggioranza delle altre bambine non ho potuto frequentare sia perché si lavorava sempre in campagna sia perché non avevamo la possibilità di acquistare due quaderni e una matita. Quand'ero bambina in casa non c'era la corrente elettrica e la sera si faceva un pò di luce con del cotone arrotolato con le mani che fungeva da stoppino e veniva posto nella lucerna in terracotta alimentata con gli scarti dell'olio d'oliva. I contadini lavoravano in regime di mezzadria: metà del raccolto doveva essere dato al proprietario del terreno. Durante i periodi di raccolta dei frutti della terra ci si recava in piazza alle tre del mattino; venivano reclutati i braccianti agricoli necessari e si concludevano anche i contratti di mezzadria. In paese viveva un ragazzo di nome Giuseppe che poi sarebbe diventato mio marito. Giuseppe aveva ventidue anni e voleva formare una famiglia. Sua mamma gli disse che non lontano da casa c'era una brava ragazza. La domenica dopo la messa si faceva con la mamma un giro in piazza e fu così che Giuseppe mi vide e disse a sua mamma che gli piacevo. Sua mamma contattò i miei genitori: se volevo, dovevo recarmi in piazza per poterlo vedere e mi fu detto che il segno di

Mi racconto ...

riconoscimento sarebbero stati un paio di guanti di pelle che Giuseppe avrebbe fatto roteare. Quel giorno lo vidi e mi dissi che poteva andar bene ma volevo prima verificare che avesse già effettuato il servizio militare così non ci sarebbe stato bisogno di scriverci. Fu decisa una data e le due famiglie si incontrarono a casa mia. Mio padre comprò un maiale da ingrassare in vista del pranzo di nozze. Dopo nove mesi di fidanzamento ci siamo sposati, il tre Ottobre del 1953.

Nel forno di casa abbiamo cucinato il maiale con le patate ed abbiamo invitato molti parenti. Non avendo la possibilità di acquistare i confetti, allora si ricavavano utilizzando dei ceci: dapprima lessati e poi resi croccanti facendoli asciugare e arrostiti insieme a finissima e bianchissima sabbia di mare su un grande piatto di metallo con fuoco vivo. Ai ceci che diventavano bianchissimi venivano mischiate delle mandorle con la buccia e rotte a pezzetti. Questi "confetti" venivano poi offerti ai parenti: le donne sedute avevano un fazzoletto bianco sulle gambe e gli sposi utilizzando un piattino prendevano un pò di "confetti" dal mucchio e lo versavano nel fazzoletto bianco. Se la quantità non era sufficiente per tutti gli invitati, si metteva allora il dito pollice nel piattino per versarne una quantità minore ! La casa dove siamo andati ad abitare me l'aveva data mia mamma in dote che l'aveva ricevuta a sua volta da mia nonna; allora la casa era importante per potersi sposare poiché era la donna che doveva portarla in



dote. Il due Luglio del 1954 è nato Lillo, nel 1957 Filippo, nel 1962 Maristella e nel 1967 Luigi. Il nostro lavoro era sempre nei campi e la nostra sopravvivenza era legata ai frutti della terra. Il tredici Settembre del 1969 una violenta grandinata distrusse tutti i raccolti dei campi e ci trovammo in notevole difficoltà. Mio figlio di sedici anni, tre mesi prima, era stato portato a Ispra da mia cognata ed aveva trovato lavoro in segheria. Così siamo dovuti partire

anche noi per Ispra e lasciare la nostra terra. Mio marito ha trovato subito lavoro e anch'io ho lavorato come domestica in varie famiglie per tredici anni, poi in una impresa di pulizie. Lavorando tutti, la vita avrebbe potuto essere più serena ma mio marito si è ammalato ed è rimasto in dialisi per vent'anni. Tutti i miei figli hanno trovato un buon lavoro e hanno formato la loro famiglia. Ho avuto un grande dolore per mia figlia Maristella: si era sposata nel 1984 ed aveva

avuto un bambino nell'anno seguente a cui venne dato il nome Giuseppe. Maristella poi si ammalò e venne a mancare nel 1988 all'età di venticinque anni. Successivamente il marito di Maristella si è risposato: Giuseppe ha trovato una buona mamma ed io ho ritrovato una figlia ed un genero molto premurosi e tutti mi vogliono bene. Mio marito è mancato nell'Aprile del 1998. Oggi io devo convivere con la mia asma che mi costringe ad utilizzare la maschera con l'ossigeno per molte ore, ma sono serena: i miei cinque nipoti che sono il mio futuro mi hanno resa felice perché tutti hanno avuto la possibilità di studiare !

Dorina

MESSAGGI E PENSIERI PER LA NOSTRA CARA DORA

Cara Dora, sono Ginevra appartenente a quel bel gruppo chiamato **I TUSANN DE IER ...** del quale tu fai sempre parte anche se per forza di cose hai dovuto andartene da Ispra. Noi ti pensiamo sempre ed al lunedì ti ricordiamo nei nostri discorsi; Tania ci tiene al corrente di come trascorri le tue giornate e sullo stato della tua salute. Non ti si può scordare perché con la tua mitezza e umiltà ci hai insegnato tante cose e pur essendo a volte sofferente non lo hai mai fatto pesare. So che Don Franco e la Centa non mancano di farti visita, a proposito ti prego di salutarli tanto da parte mia. Ora ti lascio con un forte abbraccio. La tua amica **Ginevra**



Cara Dora, amica da sempre. Assieme abbiamo fatto tante cose belle; sei sempre stata gentile e premurosa come solo può essere una vera amica. Mi manchi ... Ti auguro un buon soggiorno a Laveno Mombello: hai fatto la scelta giusta data la nostra età. Ti saluto e ti abbraccio; sei sempre nei miei pensieri. **Lina**



Cara Dora, sarai sempre nei nostri cuori per il tuo viso gentile illuminato dal tuo dolce sorriso e per l'espressione di affetto profondo che manifestavi nei tuoi occhi quando ci incontravamo alle belle riunioni del lunedì de **I TUSANN DE IER ...** Verremo presto a trovarti così ci racconterai come trascorri i giorni nella tua nuova casa. Se qualche volta ti capiterà di sentirti un poco triste, guarda il cielo e vedrai sempre una stella che brillerà per te. Ti vogliamo bene!
Rosita e Tita



Cara Dora, mi manchi molto. Sei sempre stata una persona molto riservata e ti ho sempre ritenuta anche molto intelligente. Hai sempre parlato poco ma le tue parole sono state quelle di una persona onesta e giusta. Ti voglio bene e per questo mi manchi ... Nei tuoi discorsi non c'è mai stata nessuna critica ma solo parole buone per tutti. Facevi i tuoi lavori in casa a volte anche sofferente e non hai mai chiesto aiuto a nessuno. Quando parlavo con te potevo esprimermi liberamente poiché parlavo con una vera amica. Mi manca la tua presenza, le tue parole ed anche i tuoi silenzi ... Ti faccio tantissimi auguri per una buona permanenza e ti abbraccio forte. **Marisa**



Cara Dora, ti voglio dire queste poche parole che mi escono proprio dal cuore: quando al giovedì ed alla domenica vado a messa, istintivamente guardo il banco nel quale solitamente ti sedevi e non vedendoti mi coglie una profonda malinconia. La stessa malinconia la provo al lunedì quando vado dalla Tania per la riunione de **I TUSANN DE IER ...** Manchi a tutti; purtroppo la tua scelta è stata determinata dallo stato della tua salute. Tania mi ha detto che sei in un bellissimo posto e che ti trovi bene con le altre persone; di questo non avevo dubbi poiché hai sempre avuto un carattere accomodante. Ricorderò sempre le ore trascorse assieme quando facevamo la pulizia della chiesa e le belle parole che trovavo sempre nei tuoi discorsi: quelli erano proprio bei tempi ... Mi piacerebbe venire a trovarti, purtroppo "ne ho sempre una anch'io" ma cerco di andare avanti. Ti raccomando di stare su di morale. Ti mando tanti baci e ti abbraccio forte. **Beatrice**

MESSAGGI E PENSIERI PER LA NOSTRA CARA DORA

Filastrocca per Dora.

Quando l'autunno
nell'aria volava,
sulla porta della scuola
lei stava.
Per tutti una carezza,
un po' di gentilezza,
un semplice sorriso,
ma anche un accigliato viso.
Una mano alla chiesa,
ed un'altra all'oratorio,
una parola buona,
detta quando conviene,
e a Dora tutti voglion bene.
Corre il tempo e mai si stanca
e alla cara Dora il capo imbianca.
Lascia Ispra, ma non va lontano
e noi tutte la ricordiamo ...

Mariangela



Carta Dora, da poco tempo sei andata via da Ispra e già mi manchi tanto. Siamo state per tanti anni vicine di casa e quando aprivo la mia finestra vedevo le imposte della tua aperte e tu c'eri ... c'erano anche le tue parole buone nelle nostre chiacchierate. Ci incontravamo quando andavo a fare la spesa ed allora era l'occasione di riprendere il discorso da dove l'avevamo lasciato. Quando ti sei trasferita nei locali dei mini-alloggi allora l'occasione di incontraci e di parlare erano le riunioni al Lunedì del nostro bellissimo gruppo: **I TUSANN DE IER ...** Mi piaceva sedermi vicina a te poiché di te capivo anche i tuoi silenzi. Sappi che non ti dimenticheremo ed appena verrà primavera verremo sicuramente a trovarti. Un abbraccio, **Fausta**



Cara Dora, ci incontravamo ogni mattina a casa tua e la caffettiera era già pronta sul fornello. Ci piaceva ricordare le tue amiche Agnese e Giuseppina che

anche per me sono state degli importanti incontri nel percorso della mia vita. Si parlava poi delle solite cose e ti piaceva raccontare di quando eri ragazza e delle persone che hanno fatto parte della tua vita. Voglio dirti quello che veramente sei stata per me: - *Dora di nome e di fatto!* - è una frase che avevo sentito la prima volta da Agnese e che ti dicevo sempre. Un abbraccio grande grande, mi manchi, a presto ... **Tania**



Cara Dora, ci manchi e ti ricordiamo sempre. I nostri pensieri sono quelli già scritti dalle altre "ragazze", comunque tramite il giornalino sarai informata delle nostre attività e dei nostri progetti poiché rimarrai sempre una di noi ... Baci da:

Ada, Angela, Angelina, Angiolina, Brunella, Candida, Diana, Dorina, Elia, Emma, Germana, Giovanna, Immacolata, Jolanda, Jole, Livia, Loretta, Luciana, Maria, Michela, Nella, Pina, Pinuccia, Rita, Rosaria, Stella, Teresa, Vittorina.

I TUSANN DE IER ... E LA FESTA DI CARNEVALE**FESTA DI CARNEVALE****2009**

L'invito per la festa di Carnevale era stato distribuito la settimana precedente. Le iscrizioni al pranzo ed al pomeriggio di divertimento sono state ben trentacinque; questo ci ha



**I TUSANN DE IER ...
FESTA DI CARNEVALE 2009**

Pranzo, giochi e allegria ...

Lunedì 23 Febbraio , ore 12:30

creato qualche problema per lo spazio ma siamo state ben felici di stringerci nell'abbraccio del nostro bellissimo gruppo. I colori del tavolo di quest'anno sono stati: il rosso per la tovaglia ed il giallo per i piatti ed i bicchieri. I tovaglioli, di colore giallo riportavano stampate le immagini di trombette e coriandoli. Lungo il tavolo erano disposte stelle filanti multicolore e ogni "ragazza" aveva il segnaposto, ricordo della giornata. Sulla base del nostro motto: - *Trova il tempo di essere amica* -, a Natale sul biglietto avevo riportato: - *Trova il tempo ... per il Natale* -. Per il Carnevale l'insegna della giornata è stata: - *Trova il tempo ... per ridere !* -. Il salone era addobbato con palloncini colorati, festoni e stelle filanti; in un angolo, il nostro albero di Natale è diventato per un giorno "l'albero di Carnevale", vestito con mascherine colorate. Sulla porta di ingresso e sulle porte interne dei manifesti con pagliacci rallegravano l'atmosfera. Già un'ora prima del pranzo sono arrivate alcune "ragazze" accolte da una musica allegra e frizzante che si diffondeva in

tutto il salone grazie ad un improvvisato impianto di amplificazione. La festa è stata organizzata anche per quanto riguarda i costumi di Carnevale: la nostra Ginevra ci ha gentilmente messo a disposizione una dozzina di costumi, tutti molto belli e confezionati con cura. Rosita ha portato dei costumi tipici del Marocco che ha indossato con Rosaria. Livia ha portato dei grembiuli utilizzati dai bambini della scuola materna che hanno indossato Mariangela e Teresa. Emma e Stella hanno preparato i loro costumi: entrambi molto belli. Con il mio vestito

Carnevale 2009

23 Febbraio

I TUSANN DE IER ...

Trova il tempo ... per ridere !



da Jolly, che ho portato per tutto il giorno, mi sono divertita tantissimo ! Esattamente alle 12:30 è iniziato il nostro pranzo a base di maccheroni con ragù e besciamella, arrosto con patate al forno, mandarini, chiacchiere, caffè e limoncello. Jole ha portato un grande vassoio di chiacchiere, Marisa con l'aiuto di

LA FESTA DI CARNEVALE ...

Ada e Emma ne hanno preparate un altro cabaré. Lina che non ha potuto partecipare ha fatto pervenire anche lei delle chiacchiere. Tutti questi dolcetti sono stati molto apprezzati durante la merenda ed inaffiati con del buon spumante. A questa festa di carnevale hanno partecipato delle nuove "ragazze" che



si sono tesserate e che sicuramente saranno presenti nei prossimi incontri. Durante la giornata non è mancata la nostra classica tombola con ricchi premi e la parte dedicata al canto delle nostre canzoni popolari preferite. Siamo poi passate alla fase "trucco e parrucco", indossando gli abiti di carnevale tra rossetti, belletti e risate. Un gruppo delle "ragazze" in maschera sono state poi fotografate nel cortile; la foto la trovate pubblicata sulla prima pagina del giornalino. La parte più attesa della

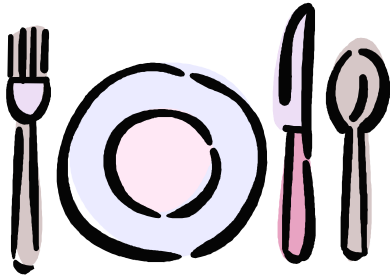
giornata sono stati i balli al suono della fisarmonica ed a tempo di valzer, polka e mazurka. Le "ragazze" sono state molto contente per questa giornata; nella baraonda carnevalesca si sono create nuove



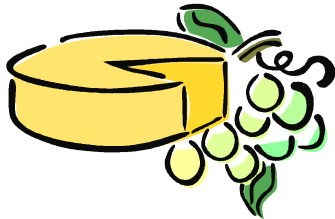
amicizie che sono la parte fondamentale del nostro gruppo. La festa è continuata sino a sera e nessuna aveva voglia di tornare a casa ... Il saluto di chiusura è stato per tutte: - *Ci vediamo lunedì prossimo ! -*. **Tania**

L'ALIMENTAZIONE DEGLI ANZIANI

(da www.benessere.com/dietetica)

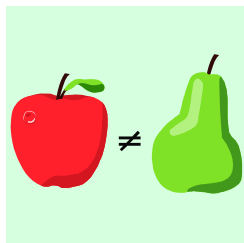


Le persone anziane sono a rischio di carenza di ferro. Si può evitarla aumentando il consumo di legumi, radicchio verde e spinaci, uova, tonno in scatola, carne rossa e petto di pollo. Bisogna stare attenti, inoltre, ad introdurre cibi ricchi di fibra (cereali, legumi, mele, ecc.). Questi alimenti, accompagnati da un'abbondante quantità di liquidi, oltre a dare un senso di sazietà, contribuiscono a regolare l'intestino. Il consumo del fabbisogno nutrizionale giornaliero deve essere suddivisa in tre pasti: Uno leggero al mattino, non limitato ad una tazza di caffè, ma accompagnato da qualche biscotto. Se non c'è intolleranza, il latte è un ottimo alimento, ricco di calorie, calcio, proteine e liquidi. Il pasto principale, il pranzo, costituito da pane e cereali, cibi ricchi di proteine (carne, pesce, uova), verdura e frutta fresca ricca di vitamine. Grassi in piccola quantità come condimento. Alla sera la cena deve essere leggera: un



pasto abbondante rende la digestione lenta e laboriosa e si concilia male con il sonno. E' indicato, pure, fare due leggeri spuntini, uno a metà mattino e l'altro a metà pomeriggio. Oltre a combinare ed a distribuire con equilibrio gli alimenti tra loro, è essenziale anche curare che le pietanze siano variate ogni giorno, approntate secondo i gusti e le preferenze di chi le deve consumare e

servite in modo da rendere la tavola attraente. Bisogna non perdere mai di vista che mangiare è più di una funzione biologica e che il momento del pasto è un'occasione per assaporare i piaceri genuini e sani del buon cibo. Per quanto possano essere semplici (il sapore di un pomodoro perfettamente maturo, l'odore del pane fresco), hanno la facoltà di farci vivere in salute e in allegria. Vi sono, però, alcune condizioni che possono nuocere ad un'adeguata alimentazione e al necessario equilibrio tra i vari elementi nutritivi. Una dentatura in disordine, per esempio, o una protesi difettosa, unita ad una riduzione della salivazione, possono rendere



difficoltosa la masticazione, cosicché si è portati a rinunciare ad alimenti che sono necessari. Come anche le ristrettezze economiche, che a volte affliggono gli anziani, possono causare rinunce a cibi importanti (frutta, verdura, carni). Anche uno stato depressivo può causare malnutrizione. Occorre, pertanto, per stabilire una dieta personale, prima valutare con cura le condizioni fisiche, psicologiche, economiche ed ambientali e, soprattutto definirla insieme all'anziano, pena il rischio di fallimento di qualsiasi consiglio o prescrizione alimentare.



PROVERBI E BARZELLETTTE



A buon cavaliere non manca lancia.

A ben condire l'insalata ci vuole un avaro per l'aceto, un giusto per il sale ed uno strambo per l'olio.

A chi non teme il sermone giova poco il bastone.

A combatter con il fango, che si vinca o che si perda, sempre ci si infanga.

A lavar la testa all'asino ci rimetti il ranno e il sapone.

A tavola non si invecchia.

Chi ama bene castiga bene.

Chi nasce afflitto muore sconsolato.

Chiodo scaccia chiodo.

Chi non ha cane, caccia con gatto.

Con un pò di coraggio si finisce ogni viaggio.

Di buone intenzioni è lastricato l'inferno.

Dolci parole e tristi fatti ingannano savi e matti.

Un carabiniere dice ad un'altro:- Io faccio le ferie a cavallo tra Luglio e Agosto -. L'altro risponde: - anch'io, ma io invece vado via in treno -.

Due carabinieri decidono di passare il week end assieme in montagna, allora telefonano in un albergo e prenotano una suite. Arriva il meritato week-end e i due si dirigono in montagna, arrivano in albergo e dicono al proprietario: - Salve, siamo il maresciallo Forte e l' appuntato Rossi, abbiamo prenotato una suite qualche giorno fa -. Il proprietario risponde: - Maresciallo, mi dovete scusare ma la suite non è più disponibile causa lavori, però ho due stanze bellissime, l'unico problema che hanno il bagno in comune -. Allora il maresciallo guarda l'appuntato con aria indecisa e poi si rivolge al proprietario: - Mi dica una cosa, ma il comune è molto lontano da qui ? -.

Due carabinieri si incontrano e cominciano a parlare. Uno dei due dice all'altro: - è da qualche giorno che continuo a fare un sogno stranissimo: sono davanti ad una porta che ha un cartello sopra e decido di entrare; tiro, tiro e tiro la maniglia, ma quella maledetta porta non si apre -. E l'altro: - un sogno davvero molto strano ... e cosa c'è scritto sul cartello ? -.
- Spingere ! -.

Dal barbiere. - Ecco qua signor Maresciallo, il taglio è molto bello e completato. Ma ditemi, come li volete oggi i capelli ? Li volete indietro ? - .
- Ma no, teneteveli pure voi, io che me ne faccio !!! -.



VECCHI MODI DI DIRE IN DIALETTO LOMBARDO

Dialetto	Traduzione	Note
Mièe che sècca ?... Marì che pècca !	Moglie che scoccia ?... Marito che pecca !	Quando una moglie diventa troppo brontolona e intollerante finisce con allontanare da sé il marito e con l'invitarlo, involontariamente, a cercare altrove quella pace che gli è negata in casa.
L'è mia bun da fà la "O" cul cu del bicer	E' incapace di far la "O" con il fondo del bicchiere	Si dice rivolto a qualcuno che nonostante la buona volontà non riesce proprio a fare neppure una cosa molto facile.
Nà dent a spann	Andare a spanne	Fare le cose di corsa, senza un programma.
Nudà a quadrell	Nuotare a mattone	Stile di nuotata proprio di chi non sa nuotare o per meglio dire di chi sta affogando.
O tala fet balà, o ta la lasa stà	O la fai ballare, o la lasci stare	Se devi dichiararti ad una donna e non hai coraggio per farlo, o lo fai oppure rinunci e lascia la piazza ad altri contendenti
Oli da gumbat	Olio di gomito	Riferito a qualcuno invitandolo a non cercare detergenti per pulire qualcosa ma usando più forza nelle braccia
Un eouv feoura del cavagneou	Un uovo fuori dal cestello	Il "cavagneou" è il cestello che si usava in passato per conservare le uova. Era un cestello in filo di ferro sottile, con la bocca stretta, la pancia grossa e il manico per reggerlo. Era costruito in modo da mantenere le uova al libero contatto con l'aria e consentiva di toglierle, una alla volta, dall'apertura stretta. Un uovo fuori dal suo cestello è fuori posto, quanto meno è una cosa inconsueta in una casa ordinata, anche per il fatto che l'uovo può facilmente rompersi. Da ciò deriva questo originale detto milanese, che si usa per indicare una iniziativa inconsueta, una cosa che di solito non si fa.
Un vesti indòss e l'alter al fòss	Un vestito indossato e l'altro al fosso	Il "fòss" in questo caso indica il luogo dove si va a lavare, a fare il bucato, e perciò il detto "un vesti indòss e l'alter al fòss" è usato per indicare che la persona alla quale è riferito non ha molti panni da cambiare, è un poveraccio che deve rigar diritto per cavarsela a stento, con un abito addosso e l'altro in lavanderia poiché un terzo vestito gli manca.