

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ



Sesto San Giovanni

Fondata dai Lions Club Sesto San Giovanni Host e Sesto San Giovanni Centro

Via B. Buozzi, 144 - 20099 Sesto San Giovanni (MI) - Tel/Fax 0226227216 - <http://www.utesestosg.it>



ANNO ACCADEMICO 2014-2015
2 MARZO 2015

NOTIZIARIO N. 70

SE "LA CULTURA VIEN...MANGIANDO"

di Savino Bonfanti

Sommario

| | |
|--|------|
| SE "LA CULTURA VIEN...MANGIANDO" di S. Bonfanti | 1 |
| SETTIMANA DELLA CULTURA Il cibo nella letteratura di G. Agradi | 2, 3 |
| Il cibo, la tua medicina di VM. Caliano | |
| Cibi che viaggiano di E. Pons | |
| SETTIMANA DELLA CULTURA Il cibo, chi troppo chi poco di C. Gazzola | 4 |
| SETTIMANA DELLA CULTURA Concerto di BM. Magini | 5 |
| SETTIMANA DELLA CULTURA Premiazioni | 6 |
| L'AVO e Sesto San Giovanni di G. Giocchini | 7 |
| PENSIERO di A. Villari | |
| E SE SI RIBELLASSERO? di MG. Frugoni | 8 |
| Due righe per meditare: LETTERA AI FIGLI di E. Lo Vetere | 9 |
| PELAGIO di L. Argenton | 10 |
| IL TEMPO È VITA di D. Stocola | 11 |
| LA STORIA, LE STORIE: Le bertucce di Gibilterra di BM. Magini | 12 |

Un po' provocatorio questo titolo dato alla Settimana della Cultura del 2015. D'altra parte accostare un termine *nobile* e *aulico* come *Cultura* a una parola che rimanda a gesti quotidiani e quasi banali come *Mangiare* è parso poco appropriato per un evento organizzato da una Università (anche se della Terza Età). Ma non poteva essere altrimenti nell'anno dell'EXPO a Milano, dedicato ad una tematica attualissima: "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" che il cardinale Angelo Scola addirittura si augura costituisca l'occasione per un nuovo Umanesimo. Così il Comitato scientifico ha ritenuto di fare del Cibo l'argomento di stimolanti riflessioni proposte agli ascoltatori da esperti e preparati relatori. Accanto a quelli svolti, si era individuato un altro tema particolarmente affascinante, riguardante "uso, abuso, rito e idolatria del cibo" che purtroppo per impegni del relatore non si è potuto sviluppare.

Il percorso culturale attorno al cibo ha condotto i presenti nell'ampia Sala del Consiglio comunale, prima in alcune incursione nel mondo della letteratura, poi nel labirinto delle proprietà nutrizionali o velenose di piatti e prodotti, quindi lungo le rotte dei navigatori sugli oceani, per concludersi attorno ai banchi di distribuzione del Pane Quotidiano. Ma non ancora culturalmente sazi, ecco una sanis-

sima scorpacciata di musica incantevole proposta dalla pianista Enrica Ciccarelli e dall'ensemble The Milan Players, che hanno offerto il Quartettsatz di Schubert e il Concerto OP 11 in mi minore di Chopin per pianoforte e orchestra, nell'ultima giornata della Settimana, quella della consegna dei riconoscimenti agli Allievi più fedeli. Anche se riduttivo, questo percorso svolto nella Settimana della Cultura 2015 potrebbe essere sintetizzato in quattro punti:

1) - IL CIBO È BELLEZZA, oltre che 'bontà'. Quando la penna di un grande scrittore parla di cibo ne viene uno spettacolo simile ad un affresco dipinto da un grande pittore, come il banchetto delle seconde nozze di Teodolinda dei Frattelli Zavattari nel Duomo di Monza (vedi manifesti e locandine).

2) - IL CIBO È MEDICINA (Ippocrate), ma può trasformarsi in veleno se non appor-

ta il nutrimento di cui il corpo umano ha necessità.

3) - IL CIBO È INCONTRO DI POPOLI (ma fu anche occasione di scontri feroci tra popolazioni). Spesso in passato un determinato piatto identificava una tribù e ne caratterizzava il modo di vivere.

4) - IL CIBO È RISORSA per il bisogno: può diventare quindi importante momento di solidarietà.

Se la cultura comprende pensiero, tradizioni, comportamenti, valori e opere di un gruppo sociale, il percorso tratteggiato ha arricchito la nostra visione culturale del cibo, così come ci ha portato a comprendere che il cibo diventa componente importante di ogni cultura. In altri termini, il cibo è cultura e la cultura abbraccia anche il cibo.

Diventa allora più leggibile il titolo dato a questa Settimana della Cultura: "LA CULTURA VIEN ... MANGIANDO".



SETTIMANA DELLA CULTURA
Lunedì 26/1/15 IL CIBO NELLA LETTERATURA
di Giorgio Agradi

Non poteva esserci migliore apertura della Settimana della Cultura 2015 con la conferenza su "Il cibo nella Letteratura" con l'introduzione della Dott.ssa Magini, il cui aspetto sereno ed ottimistico è palese, infatti ha iniziato dicendo ai molto numerosi presenti che dava come assodato che Lei, ad un tavolo con davanti un buon piatto di pasta-sciumma, non si è mai tirata indietro.

Dopo questo preambolo sulla bianca tovaglia ben apparecchiata, il relatore **Adamo Calabrese** ha deliziato i presenti descrivendo una miriade di citazioni sulla presentazione e preparazione del cibo dall'antichità ai giorni nostri, anche con toni che risvegliavano i nostri "peggiori" istinti mangerecci e le acquoline ben mascherate.

A volte quanto descritto da Adamo (non il nostro progenitore ma il simpatico relatore!)

suscitava stupore dicendo che anche gli scrittori più seri spesso si lasciavano andare, davanti ad un buon cibo ben preparato oppure che erano loro stessi a preparare. Certamente, viene da pensare che, molti dei presenti si siano presentati alla cena serale con

succhi gastrici ben disposti davanti ai piatti che venivano in tavola. Grazie ad Adamo Calabrese che ha saputo rivalutare il "piacere della tavola", che in questi tempi (purtroppo di Fast food) sta perdendo tutto il suo fascino.



SETTIMANA DELLA CULTURA

Il cibo nella letteratura
di G. Agradi

Il cibo, la tua medicina
di VM. Calianno

SETTIMANA DELLA CULTURA
Martedì 27/1/15 IL CIBO, LA TUA MEDICINA
di Vita Maria Calianno

Nella seconda giornata il tema del cibo è stato declinato prendendo spunto da una frase di Ippocrate, il famoso medico-scienziato greco che riassumeva nel cibo la fonte della salute dell'uomo. Presentata dal nostro Docente Dr. Parmiani, la D.ssa Tamburlin, che dirige un Centro Medico di Natura estetica, ha rammentato che già la Scuola Salernitana di Medicina raccomandava una cucina "personalizzata", in cui era previsto un po' di tutto, ma in misura moderata. Estremamente dannosa la troppa abbondanza di cibo e di alcol. Non tutti i cibi sono salutari, anzi alcuni, troppo ricchi di zuccheri o grassi caricano eccessivamente il fegato e il pancreas. Lo zucchero bianco

raffinato viene definito addirittura un veleno! In età più avanzata sono da prediligere le proteine vegetali, il pesce (tre volte alla settimana), poca carne o insaccati eccessivamente salati come molti cibi precotti industriali con additivi chimici per dare più sapore o far durare più a lungo i prodotti. L'eccessivo uso di sale raffinato induce le vene, formando placche "metalliche" durissime (ipertensione e malattie cardiovascolari). Fra i "veleni bianchi" lo zucchero e il sale raffinato e le farine bianche. La tradizione italiana prevede un primo a base di pasta o riso, un secondo di carne o pesce e un dessert a base di frutta e/o

dolce, Questa combinazione rende la digestione troppo lenta e pesante: meglio un piatto unico. Si registrano sempre più casi di intolleranze al grano (glutine) e al latte vaccino (lattosio) che comportano ritenzione idrica, grasso, tossine che restano a lungo nell'organismo e un senso di stanchezza cronica. Ci sono poi cibi "acidi" come il the, il caffè, la cioccolata, i super alcolici, le farine bianche, le proteine. Anche il pomodoro acidifica, meglio cuocerlo e togliere la buccia. Da evitare anche cibi esotici, provenienti da aree molto distanti, per i quali non abbiamo enzimi adatti a digerirli. Al bando arachidi e kiwi, molto meglio frutta e verdura di stagione. No anche



le cotture troppo prolungate di carni rosse o bianche per la loro acidità che scatena radicali liberi, responsabili di invecchiamento e infiammazioni. I consigli: ridurre i grassi animali, preferendo olio EVO, sì ad una buona colazione con lattini vegetali non zuccherati (il latte vaccino è adatto all'infanzia, non agli adulti), una spremuta di limone e mandarino o arancio con acqua, qualche fetta biscottata integrale o cereali integrali. Limitare il caffè a max. tre tazze al

giorno, oltre c'è un serio pericolo di cancro alla vescica. Bisognerebbe masticare a lungo il cibo, favorendo la digestione e un maggior senso di sazietà. Per la cena pasti leggere a base di passati o minestrone, pesce al vapore o al forno e verdure cotte. Moderata l'esposizione al sole, sempre con creme a protezione solare. Il sole è salute, ma a piccole dosi! È necessario idratare la pelle che con l'età diventa più secca e più fragile. Utilissime le pas-

seggiate (camminare non costa nulla!) ma anche il moto moderato con cyclette o esercizi da camera.

Numerosi gli interventi del folto pubblico presente con specifiche richieste di chiarimenti alle quali l'oratrice ha risposto di buon grado. Se dobbiamo essere sinceri la conferenza ha illustrato molti temi a tutti noti, l'importante è seguire le indicazioni di una corretta alimentazione, che tuttavia non mortifichi il gusto!

SETTIMANA DELLA CULTURA
Mercoledì 28/1/15 CIBI CHE VIAGGIANO
di Enrico Pons

Nel 1400 il pepe valeva come l'argento.

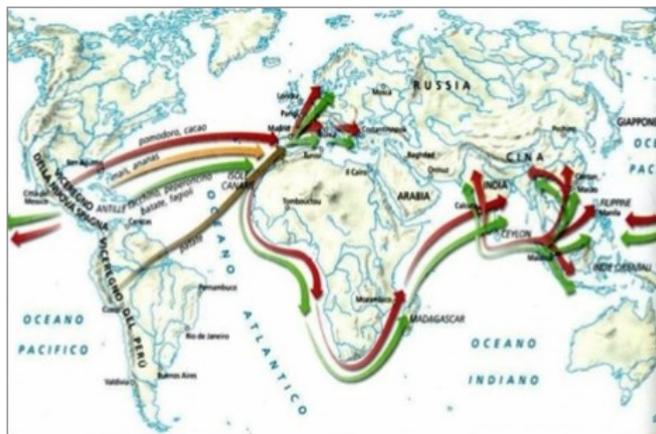
Lo ha rivelato il nostro docente Giovanni Galli, nella presentazione del tema della giornata sui "Cibi che viaggiano". Vasco da Gama, Cristoforo Colombo, Ferdinando Magellano cercavano di arrivare direttamente alle Indie e alle isole delle spezie, motore della esplorazione europea tra il Quattrocento e il Seicento.

Il tema dei "Cibi che viaggiano", sviluppato dalla professoressa *Silvana Chiesa* - insegnante di Storia e Cultura dell'Alimentazione, al Dipartimento di Scienze degli Alimenti, della Università degli Studi di Parma - ha suscitato un grande interesse storico e culturale.

I cibi viaggiano quando gli uomini viaggiano. La cartina mostra alcune rotte seguite dai cibi portati dai grandi navigatori.

Gli Arabi portarono in Europa gli agrumi, gli spinaci, i carciofi, il caffè, il riso, la canna da zucchero, la melanzana.

Poi i "conquistatori" portarono in Europa altri nuovi cibi dall'America: i pomodori, le patate, il mais, il cacao, il tacchino, il peperone, il peperoncino, i fagioli, le zucche, la vaniglia. Ma furono anche promotori del grosso scambio



di prodotti e di cultura alimentare. Insegnarono agli indigeni a cucinare i loro cibi, cercarono di ricreare un ambiente agronomico/alimentare a loro conosciuto per poter produrre il proprio cibo. E quando infine scoprirono le grandi pianure del nord America, liberi dal «vincolo della terra», iniziarono i commerci di prodotti, di macchine, di uomini, di schiavi...

Oggi è usuale trovare negozi di prodotti («etnici») e ristoranti («etnici»), ma anche ristoranti («meticci»), dove si mescolano prodotti locali e prodotti e

tecniche di paesi lontani: Kebab, Pizza, Sushi, Churrasco, si possono trovare anche nello stesso posto, a dispetto delle radici culturali.

SETTIMANA DELLA CULTURA

Cibi che viaggiano
di E. Pons



SETTIMANA DELLA CULTURA
Giovedì 29/1/15 IL CIBO, CHI TROPPO CHI POCO
di Claudio Gazzola



da sinistra: S. Bonfanti, L. Rossi, C. Gazzola

Nel quarto incontro è stato esaminato un aspetto particolare del legame tra cibo e cultura: quello del recupero del cibo. La diffusione di una cultura del recupero è relativamente recente e la sua importanza può essere spiegata dal fatto che ogni anno in tutto il mondo viene perso



o distrutto circa un terzo di tutto il cibo prodotto, pari a 1,3 miliardi di tonnellate. Una cifra così grossa è difficile da valutare e forse è più facile dire che in un anno, per ciascun abitante della terra, vengono gettati via oltre 500 kg di alimenti ancora buoni. La maggior parte dello spreco avviene nei paesi ricchi, soprattutto durante la fase della distribuzione.

La costruzione di una cultura del recupero del cibo è strettamente legata al concetto di solidarietà. Senza l'opera e lo sforzo di associazioni e di volontari dedicati non è infatti possibile costituire una catena di distribuzione del cibo recuperato. Per questo,

a parlarci di quello che si sta facendo nella nostra città e vicino a noi a Milano, è stato invitato Luigi Rossi, consigliere Delegato della Associazione del Pane Quotidiano, fondata a Milano nel 1898. Rossi ha illustrato il funzionamento e le problematiche della raccolta degli alimenti presso decine di grossisti, aziende produttrici e negozi e della preparazione delle oltre 800.000 confezioni che



sono state distribuite nel 2015 nei due centri di Viale Toscana e di Viale Monza a Milano.

Per gestire questa complessa attività Pane quotidiano si avvale dell'opera di più di 100 volontari e si sostiene grazie alla generosità di privati, di aziende e di associazioni tra le quali il Lions Club. Ogni anno vengono recuperati oltre 2 milioni di chilogrammi di alimenti altrimenti destinati alla distruzione.

Anche la nostra città è all'avanguardia nel recupero del

cibo con due progetti innovativi sviluppati da Last Minute Market, società di ricerca e consulenza specializzata. Nel 2009, su iniziativa del Comune di Sesto, dei Lions cittadini e della San Vincenzo, è partito, primo in Italia, il progetto per la distribuzione diretta alle famiglie delle eccedenze raccolte nei supermercati e in alcuni negozi. Dai 25.000 kg del 2010 si è arrivati ai 52.000 kg del 2013 e quasi certamente nel 2014 si sono superati i 60.000 kg di pane, frutta e verdura che sono stati destinati a oltre 500 famiglie, sempre grazie all'opera dei volontari, questa volta della San Vincenzo.

Nel 2013 è stata varata una seconda iniziativa per recuperare i pasti in eccedenza già confezionati. Il progetto "Mensa solidale", gestito dal Centro Cottura Sodexo del Comune di Sesto, prevede nella fase di sperimentazione la distribuzione nel locale della mensa del centro di 20/25 pasti completi al giorno per un totale annuo di oltre 5.000 pasti.



Le quantità di cibo ancora buono salvate dalla distruzione e recuperate grazie a queste sole tre iniziative e il numero delle persone che ne hanno usufruito bastano a dare un'idea dell'enorme valore che ha la cultura del recupero.

SETTIMANA DELLA CULTURA

Il cibo, chi troppo chi poco
di C. Gazzola





**SETTIMANA DELLA CULTURA
Venerdì 30/1/15 PREMIAZIONI**



PREMIAZIONI 1° ventennale (1995/1996 — 2014/2015)

BARBIERI Ebe, BONFANTI Lidia Maria, CASIRAGHI Felice, CAZZADOR Rosalia, CHIOCCA Paolo, LAMASTRA Vincenzo, MORBINI Miria Clara, POLI Domenico, RECALCATI Bianca, ROCCA Francesca, ROSSI Rosetta, VIGNO' Lidia.

**SETTIMANA DELLA CULTURA
PREMIAZIONI**



PREMIAZIONI 10° decennale (2005/2006 — 2014/2015)

BALLANCIN Rita, BARZETTI Dianora, BATTAGLIOLI Ornella, BORGONOVO Angelo Augusto, BOZZANI Luigia Angela, BRIVIO Sergio (1282), CASALINI Magda, CIANCI Maria Antonietta, CONSONNI Egidio, DELLA TORRE Francesco, D'INCA' Maria Luigia, GIANNONI Enea, GROSSI Maria Gabriella, LANCINI Maria, MASSARANI Giancarlo, PEOTTA Armida, PESENTI Milena, PIAZZA Rosella, PIROVANO Luciana, RE Luciano, REBECCHI Loredana, RESTELLI Franca, SANNAZZARI Emilia, STUCCHI Vittorio, TAPPELLINI Erminio, USUELLI Mirella, VALOIS Leonarda, VOLPI Iole.



L'AVO e Sesto San Giovanni

di Gabriella Gioacchini

Era il 1975 quando un giovane primario dell'ospedale cittadino, il prof. Erminio Longhini, ebbe l'idea di fondare un'associazione di volontari che si ponessero a fianco dei malati come persone disponibili ad offrire qualche aiuto pratico ma soprattutto ascolto. Riunì un gruppo di amici che condividevano con lui l'ideale evangelico di solidarietà con il prossimo e dopo un periodo di formazione i volontari A.V.O. (Associazione Volontari Ospedalieri) entrarono in ospedale. Dunque un'Associazione di matrice cattolica nella "rossa" Sesto, che a quei tempi era soprannominata la "Stalingrado d'Italia", come era possibile?

Lo fu grazie all'intelligenza del fondatore e dei volontari, che diedero all'Associazione un'impronta **aconfessionale** e **apolitica**, e all'allora Presidente dell'ospedale, la signora Nunzia Cesani, nota ai Sestesi come Ceda, che comprese subito le intenzioni e l'utilità di volontari.

Certo, i primi tempi di "convivenza" non furono sempre facili, perché la presenza di volontari poteva essere avvertita come minaccia dal personale infermieristico, che

temeva di essere sostituito da chi non "costava" nulla alla Struttura, ma ben presto si attuò una collaborazione serena e proficua.

Infatti i volontari A.V.O. non sostituiscono in alcun modo gli operatori sanitari, ma mirano a "umanizzare" l'ospedale offrendo il calore umano di una presenza amica e aiuto contro la sofferenza, l'isolamento, il disagio e la noia. La specificità dell'A.V.O. sta nell'**ascolto** del malato – e dal 1986 anche degli ospiti delle RSA di Sesto (case di riposo della Fondazione La Pelucca). Molti Sestesi che, purtroppo, hanno trascorso un periodo di degenza in ospedale o sono ricoverati in RSA ricordano i volontari A.V.O. con gratitudine e simpatia; certo, non mancheranno coloro che non ne hanno fatto un'esperienza altrettanto positiva, ma i volontari sono persone e come tali possono sbagliare.

Ciò può accadere benché l'assunzione del ruolo avvenga dopo una selezione ed un periodo di tirocinio e benché la formazione prosegua nel tempo (formazione permanente). Dai pionieri degli anni Settanta ad oggi si è prestata sempre maggior cura alla

professionalità del volontario, per garantire un servizio che deve adeguarsi ai cambiamenti (periodi di degenza più brevi che in passato, esigenze dei malati in parte mutate, presenza di extra comunitari, invecchiamento della popolazione ecc.).

Ai volontari A.V.O. piace ricordare che più che "fare" i volontari essi "sono" volontari e che il "poco" che offrono può significare "molto" per chi è ricoverato e vive necessariamente una situazione di **disagio**, indipendentemente dalla gravità della patologia.

Le motivazioni che spingono le persone ad entrare nell'A.V.O. sono varie e possono mutare nel tempo, ma rimane fondamentale il desiderio di "essere utili" agli altri e di dare un piccolo contributo al miglioramento di una società che spesso cura l'"apparire" più che l'"essere" e sembra incapace di superare il proprio "particolare" per migliorare la qualità della vita e mirare al Bene Comune.

Dunque il piccolo seme piantato nel 1975 dal prof. Longhini è divenuto albero i cui rami si sono estesi in tutta Italia con circa 250 A.V.O. locali.



L'AVO e Sesto San Giovanni

di G. Gioacchini

PENSIERO

di A. Villari

Pensiero

di Antonella Villari

... che personaggio il Prof. Parma, anzi senza Prof., a lui non piace che lo si chiami così.

Il 18 novembre è un pomeriggio da dimenticare per la U.T.E. o perlomeno per me; entro in aula, quella grande dedicata alle lezioni più seguite e trovo accanto all'insegnante di arte contemporanea, il Rettore dell'Istituto e una graziosa giovane donna.

Qualche parola espressa, che a me giunge poco chiara, forse perché detta in un momento storico in cui le cose belle finiscono ... il fiume Ezio Parma ha scosso troppo prepotentemente gli argini ed esce di scena.

Unica la forza granitica della sua interpretazione, direi teatrale, per significare al meglio le sue lezioni sia di arte che di cinema intercalate dall'esclamazione: signori-

nell, simpaticamente analizzate nel tratto di quarta o quinta dama del Pollaiuolo.

Saluto il Maestro Parma con un simbolico abbraccio di gratitudine ed un arrivederci a presto.



ROBI

E SE SI RIBELLASSERO?

di Mariagrazia Frugoni

Sembra fantascienza, ma è realtà: l'intelligenza artificiale soppianderà gli esseri umani? Da qualche anno illustri informatici e scienziati manifestano preoccupazioni in questo campo: i computer raddoppiano velocità e memoria circa ogni diciotto mesi, noi umani siamo limitati dalla lentezza della nostra evoluzione biologica, ormai la nostra evoluzione è solo culturale. Allora, le macchine diventeranno più intelligenti dell'uomo? Questo no, saremo sempre i primi, ma potrebbero diventare capaci di adattarsi all'ambiente e modificare i loro programmi in base ad esso, in una parola prendere decisioni autonome. È stata addirittura azzardata una data: il 2029.

Prendiamo per esempio i **droni**, questi velivoli senza pilota, di varie dimensioni (ormai anche giocattoli), capaci di esplorare e fotografare luoghi inaccessibili, nati per uso militare, ma ora utilizzati anche per svariati usi civili (un esempio attualissimo: sorvegliare i cantieri dell'EXPO): potrebbero in un domani diventare un incubo se fossero in grado di cambiare il bersaglio. Oppure i computer ospedalieri (alla Mangiagalli lavora un robot-infermiere che si prende cura dei neonati prematuri), se diventassero in grado di decidere quale paziente curare prima? È etico che una macchina decida chi vive e chi muore?

Ogni costruttore di intelligenze artificiali cova dentro di sé una paura ancestrale: e se si rivolta contro di me? E se diventa più forte del fabbricante? A queste domande ha risposto in vario modo l'enorme produzione di libri di fantascienza e di film, alcuni dei quali tratti proprio da romanzi o racconti: **"Blade Runner"** **"Terminator"** **"Io robot"** sono alcuni dei più famosi. Gli scrittori che li hanno ispirati sono per esempio il grande Isaac Asimov, il cui primo racconto in

materia di robot fu scritto nel 1940, e ancora Philip Dick,...o lo stesso Collodi, Pinocchio non è forse la più tenera intelligenza artificiale della fantasia letteraria? L'esempio più famoso di computer che si ribella rimane sempre **"Hal 9000"** del film **"2001 Odissea nello spazio"** di Kubrik (1968). Chi ha visto il film si ricorderà delle scene in cui le braccia meccaniche comandate da Hal, prima proteggono come una madre l'astronauta che esce nello spazio, poi diventano chele che stritolano l'infelice.

Ci sono anche robot simpatici, come **C3** di **"Guerre stellari"** (1977) o **Caterina** del film **"Io e Caterina"**, che, avendo un aspetto quasi umano, si può definire un androide femmina; oltre all'aspetto, aveva di umano anche i sentimenti, tanto da diventare gelosa del suo padrone (Alberto Sordi). Il termine "robot" fu usato per la prima volta da un drammaturgo Ceco, nel 1920: in un suo dramma chiamò nella sua lingua "roboti" automi che lavoravano al posto degli operai. "Androide" risale addirittura al 1270 e fu usato da Alberto Magno, filosofo e scienziato.

Oggi si costruiscono macchine estremamente specializzate per uso industriale, ma senza aspetto umanoide, pare che vedere volti umani accompagnati da gesti meccanici crei problemi a livello psicologico

e anche sindacale. Nei laboratori invece si fabbricano androidi sperimentali sempre più simili all'uomo, che si muovono, girano gli occhi, parlano...In questo periodo un robotino alto 35 cm., **"Robi"**, uscirà addirittura in dispense della De Agostini e per montarlo basterà un semplice cacciavite: farà compagnia alle famiglie con le sue fantastiche funzioni, come rispondere alle domande, ballare, stringere la mano e altro ancora.

Per fare un breve excursus storico, il mito ci tramanda che il dio Efesto o Vulcano, il dio di tutti gli artigiani, aveva creato dei servi meccanici per la sua officina, e aveva anche un marchingegno per disattivarli; Pandora (quella del vaso contenente tutti i mali del mondo) non era altro che una bella statua d'argilla. Che Giove animò col suo soffio e tutte le dee adornarono di abiti, gioielli e di tutte le astuzie per ingannare gli umani. Nel Medio Evo si crearono figure mobili per gli orologi del campanili, Leonardo progettò un "automa cavaliere" con armatura, in grado di muoversi (fu mai realizzato?). Il 700 fu il secolo che produsse più automi meccanici concepiti come sofisticati giocattoli per divertire i signori. In un museo della Svizzera sono custoditi automi ancora funzionanti. Ed ora non ci resta che attendere il 2029!

E SE SI RIBELLASSERO?

di MG. Frugoni



I Robot, Terminator



Il drone che regolarmente sorvola il sito espositivo di EXPO 2015 a Milano

DUE RIGHE PER MEDITARE: LETTERA AI FIGLI

di Elio Lo Vetere

Questa stupenda lettera, me l'ha inviata un caro amico dal Friuli, in risposta ad alcuni miei pensieri e proponimenti per una vita serena. Pensieri di anziani sempre vivi e ancora utili. Questa lettera-poesia me la sono messa sul comodino e ogni sera la rileggo, dovrebbero leggerla figli e nipoti spesso fuori dagli schemi tradizionali, ma attuali.

LETTERA AI FIGLI

Se un giorno mi vedete vecchio: se mi sporco quando mangio e non riesco a vestirmi ...
abbiate pazienza, ricordatevi il tempo che ho trascorso a insegnarvelo.

Se quando parlo con voi ripeto sempre le stesse cose ...
non interrompetemi ...
ascoltate, quando eravate piccoli dovevo raccontarvi ogni sera la stessa storia fin che non vi addormentavate.

Quando non voglio lavarvi non biasimatevi e non fatemi vergognare
ricordate quando dovevo correvi dietro inventando delle scuse perché non volevate fare il bagno.

Quando vedete la mia ignoranza per le nuove tecnologie,
datemi il tempo necessario e non guardatemi con quel sorrisetto ironico, ho avuto tutta la pazienza per inse-

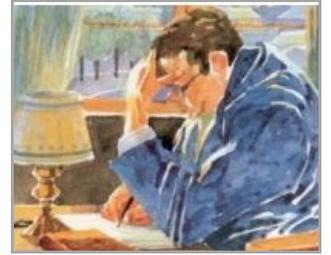
gnarvi l'abc; quando a un certo punto non riesco a ricordare o perdo il filo del discorso ...
datemi il tempo necessario per ricordare e se non riesco non innervositevi ...
la cosa più importante non è quello che dico ma il mio bisogno di essere con voi e avervi lì che ascoltate

Quando le mie gambe stanche non mi consentono di tenere il vostro passo non trattatemi come se fossi un peso,
venite verso di me con le vostre forti mani nello stesso modo con cui io ho l'ho fatto con voi quando muovevate i vostri primi passi.

Quando vi dico che vorrei essere morto ...
non arrabbiatemi, un giorno comprenderete cosa mi spinge a dirlo.
Cercate di capire che alla mia età non si vive, si sopravvive.

Un giorno scoprirete che nonostante i miei errori ho sempre voluto il meglio per voi e ho tentato di spianarvi la strada. Date-mi un po' del vostro tempo, datemi un po' della vostra pazienza, datemi una spalla su cui poggiare la testa allo stesso modo in cui io l'ho fatto per voi.

Aiutatemi a camminare, aiutatemi a finire i miei giorni
con amore e pazienza in cambio vi darò un sorriso e l'immenso amore che ho sempre avuto per voi.



*Due righe per meditare:
LETTERA AI FIGLI
di E. Lo Vetere*



PELAGIO

di Laura Argenton

Mi ricordo di te. Ti ho visto la prima volta mentre ispezionavo il fondo del mare Egeo con boccaglio e maschera. Nell'acqua cristallina, in mezzo a spugne e poseidonie un giorno ti ho intravisto guizzare felice con i tuoi amici. Certo era difficile riconoscerti, un po' come è difficile riconoscere i cinesi: sono tutti uguali... ma tu, insomma, avevi una certa aria differente dai tuoi amici. Ti ho dato un nome, Pelagio. È una mia antica abitudine dare i nomi alle cose ed agli animali che incontro sulla mia strada

Tu mi aspettavi ogni giorno sempre nello stesso posto e non appena arrivavo, mi ballavi intorno come a dimostrare di essere felice di vedermi. Non ci siamo mai toccati, solo sfiorati ma alla fine venivi a becchettare le mie pinne quando mi appoggiavo ad un masso.

Al termine delle vacanze ho dovuto lasciare te e quel mondo sommerso così tranquillo e meraviglioso ma il tuo ricordo è rimasto fortemente con me.

Quante volte mi sono chiesta dove fossi, se continuassi a ballare intorno a qualche nuovo amico ma poi un giorno ti ho visto.

Ho dovuto guardarti due volte, ho anche strabuzzato gli occhi. Te ne stavi disteso, incellofanato in una vaschetta di polistirolo sul lunotto posteriore di un'auto parcheggiata sotto il rovente sole d'agosto, probabilmente dimenticato da non so quanto tempo. I tuoi occhi erano vuoti, la pelle moscia. Povero Pelagio, che fine indecorosa ma sono sicura che chi ti ha dimenticato sentirà per molto, molto tempo la tua presenza.

SGOMBRI POMODORINI OLIVE E CAPPERI

Ingredienti: (2 persone)

- ◆ 2 sgombri puliti e filettati
- ◆ una dozzina di pomodorini ciliegini
- ◆ 2 cucchiaini di olive taggiasche snocciolate
- ◆ un cucchiaino di capperi sotto sale
- ◆ 2-3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- ◆ uno spicchio d'aglio
- ◆ mezzo bicchiere di vino bianco secco
- ◆ pepe e sale
- ◆ qualche foglia di basilico
- ◆ origano fresco

Preparazione:

Dissalare i capperi lasciandoli in acqua per un'oretta circa.

Tuffare per qualche minuto i ciliegini in acqua bollente, passarli sotto l'acqua fredda, togliere la pelle, tagliarli a metà ed eliminare i semi.

Soffriggere dolcemente lo spicchio d'aglio tagliato in due pezzi nell'olio, aggiungere i filetti di sgombro e

farli insaporire da ambo le parti per qualche minuto.

Aggiungere il vino, farlo evaporare, unire le olive, i capperi e i pomodorini.

Salare e pepare, mettere il coperchio e cuocere per circa 10-12 minuti.

Scoperchiare, alzare la fiamma per qualche minuto e far ridurre il liquido di cottura in denso sughetto.

Spolverare con basilico spezzettato, profumare con origano fresco e servire.

PELAGIO

di L. Argenton



Scomber scombrus



IL TEMPO È VITA

di Domenico Stocola

Il defibrillatore semiautomatico esterno (DAE) è uno strumento utile in caso di arresto cardiaco dovuto ad aritmie, fibrillazioni ventricolari e tachicardia ventricolare: infatti ristabilisce la defibrillazione delle pareti muscolari del cuore in maniera sicura e senza particolare competenza medica, in quanto l'apparecchio è dotato di sensori per riconoscere l'arresto cardiaco.

Il funzionamento è ottenuto applicando due elettrodi adesivi sul petto del soggetto interessato attraverso i quali il DAE controllo il ritmo cardiaco e può iniziare il processo di carica fornendo nel tempo stesso istruzioni vocali al personale appositamente formato con corsi specialistici organizzati da esperti del settore, questo consente anche a noi (laici) che non siamo medici di poter utilizzare uno strumento così fondamentale in piena sicurezza per il paziente.

L'importanza di un intervento tempestivo è riassunto dalla cosiddetta "catena della sopravvivenza" convenzionalmente immaginata in una sequenza di quattro anelli che devono essere eseguiti senza interruzione

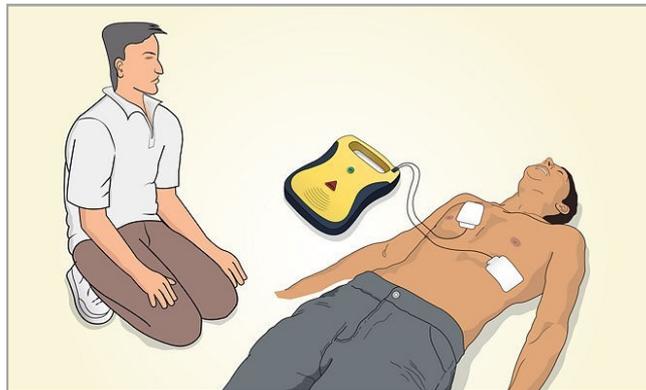
- 1 ANELLO = Allarme precoce (attivazione del sistema di emergenza 118)
- 2 ANELLO = RCP precoce (attivazione rianimazione cardiopolmonare)
- 3 ANELLO = Defibrillazione precoce (utilizzo del DAE)
- 4 ANELLO = ACLS precoce (applicazione procedure soccorso avanzato)

Concludendo, è dimostrato che, intervenendo nei primi cinque minuti, la percentuale di sopravvivenza del paziente passa dal 2% al 50%.

E le caratteristiche basilari del DAE (è uno strumento durevole, intuitivo, leggero, semplice da usare) non fanno che accrescere il carattere di indispensabilità di questo apparecchio.

Per tutti questi motivi, l'U.T.E. intende dotarsi di questo importante strumento: per questa iniziativa è ancora una volta necessaria la collaborazione di tutti voi per partecipare in qualità di operatori ai corsi (della durata di 5/6 ore) che verranno organizzati da esperti del settore.

TUTTI NOI POSSIAMO SALVARE UNA VITA



IL TEMPO È VITA

di D. Stocola

LA STORIA, LE STORIE: Le bertucce di Gibilterra

di BiancaMaria Magini

Gibilterra è la rocca che domina l'omonimo stretto, ricordato, un tempo molto lontano, come "Le colonne d'Ercole". Nel 711 un comandante arabo, Tarik, le attraversò e da allora divenne "Gebel el-Tarik". Lo stretto rimase nelle mani degli arabi fino al 1492 quando, la regina spagnola Isabella, conquistando Granada cacciò i mori dalla Spagna concludendo così il processo della Reconquista iniziato nel 1212. Nel 1704, durante la Guerra di Successione Spagnola, la Rocca cadde nelle mani dell'Inghilterra e da allora è targata GB.

Per i turisti, tanti, che ogni anno visitano Gibilterra, una curiosità è sicuramente rappresentata dalle bertucce, comunemente chiamate 'scimmie senza coda' (infatti non hanno la coda!) che la popolano. Tante sono le storie intorno a questi animali. Alcuni studiosi, i più radicali, sostengono che siano animali autoctoni già presenti nel Pliocene (?), altri invece sostengono che siano stati

portati dai Romani, altri alla fine attribuiscono agli arabi averli introdotti in Spagna nel 711. Una voce assicura che siano arrivati dal Marocco attraverso una galleria sotterranea di 24 km. che unisce l'Africa alla Europa. Questi animali sono le uniche scimmie selvatiche che vivono in Europa e sono diventate il simbolo della Colonia inglese tanto che fino al 1988 erano presenti sulla moneta da 5 pence. Sono animali

molto curiosi e un po' ladri, soprattutto con i turisti che si fermano a fotografarli. C'è una leggenda che sostiene che la Rocca rimarrà inglese fino a quando ci saranno le scimmie, per cui esse sono sotto la tutela del Governo della Colonia. Lo stesso Winston Churchill, durante la seconda guerra mondiale per paura che si estinguessero (ne erano rimaste solo 7) ordinò che alcuni esemplari venissero importati dalla Algeria e dal Marocco.



Una bertuccia in posa, sullo sfondo: La Rocca



SIAMO SU INTERNET!
www-utesestosg.it

LA REDAZIONE:
 Roberto Albanesi
 Andrea Alfieri
 Savino Bonfanti
 Giorgio Oldrini
 Ezio Parma
 GB. E. Pons
 Domenico Stocola

Grafica e impaginazione:
 Ester Sbarbaro

La presente pubblicazione è ad uso interno dell'U.T.E. a disposizione degli iscritti, dei volontari e dei simpatizzanti.



Mobili, oggetti e progetti dei fratelli Donghi.

DOFMA
 Sesto San Giovanni
 viale Marelli, 152
 tel. 02.22474032 fax 02.26220382
www.dofma.com info@dofma.com



Euromobil
 Cucine

CENTRO CUCINE
 Sesto San Giovanni
 via Roma, 3
 Rondo
 tel. 02.36532048