



IL GIORNALINO DI VIERA, RIVO' E DINTORNI

Num. 3 - Agosto 2012

Copia Gratuita



'L FICANAS

I RICORDI NEL CASSETTO

Stavo pensando cosa scrivere sul nuovo numero de "L Ficanas" quando, rovistando in un cassetto, mi vengono in mano alcune vecchie fotografie. Le sfoglio, due in particolare evocano in me un mare di ricordi e di emozioni. Sono foto che ritraggono due formazioni di calcio. Se non ricordo male risalgono al 1976 o 1977...

Segue a pag. 2

COSA GUARDO QUESTA SERA?

***" Le pagine della nostra
vita"***

*Tratto dall'omonimo best seller
di Nicholas Sparks.*

A pag. 8

CUCINA VEGETARIANA, CEREALI E ZUCCHERI INTEGRALI, PRODOTTI BIO: LA DIETA ANTI-CANCRO

A pag. 4

CURIOSANDO IN LIBRERIA

"L'Ombra del Vento"

di CARLOS RUIZ ZAFON

A pag. 9

L'IMPRONTA ECOLOGICA: QUANTO PESANO LE NOSTRE AZIO- NI SUL NOSTRO PIANETA

A pag. 7

GIOCHI E CURIOSITA'

A pag. 10

LA POSTA DEI NOSTRI LETTORI

A pag. 11

ARTICOLO STORICO: LETTERA DEL 1943

A pag. 9



**CI TROVATE
ANCHE SU
FACEBOOK**

I RICORDI NEL CASSETTO

Segue da pag. 1

Come ogni anno noi ragazzi di Viera e Rivò appassionati di calcio, cercavamo di allestire una squadra di calcio per partecipare ai tornei notturni estivi.

Oltre a trovare i calciatori dovevamo pure trovare i soldi per l'iscrizione, abbiamo sempre avuto grande sostegno dal G.S. *Genzianella*, Giovanni e Gianfranco anche loro appassionati di calcio ci hanno sempre dato una mano.

Altra difficoltà era acquistare le divise, in quegli anni trovammo uno "sponsor", l'Ermanno fagutat che ci regalò una serie di maglie, quelle a grossi scacchi che indossiamo in una delle fotografie.

Quelle maglie hanno avuto un grande successo, maglie a scacchi gialle e bordeaux, a quei tempi erano inusuali per cui colpivano; il problema era indossarle in quanto erano di un tessuto acrilico molto ruvido: sembrava di avere sulla pelle delle ortiche.



Il primo pensiero che mi sovviene, guardando le fotografie, è molto triste, quattro di quel gruppo non ci sono più.

Ginetto, l'Brill, l Patlet e Pianella, così amichevolmente li chiamavamo, con loro sui campi di calcio e non solo ci siamo veramente divertiti, abbiamo trascorso momenti spensierati e felici. Guardo le foto, mi sembra impossibile che non siano più tra noi, mi sembra che uscendo di casa li debba incontrare, parlare con loro, ridere e scherzare, non è così. Roberto "Pianella" è stato per me l'amico con la "A" maiuscola, tutti e due coscritti e di Rivò, siamo cresciuti insieme e insieme abbiamo frequentato le scuole, eravamo molto legati. Al termine delle scuole medie ci siamo un po' persi di vista, lui andò a lavorare, io proseguì gli studi, per cui ci frequentammo molto meno. Dopo un paio di anni il calcio ci ha ravvicinati, andammo a giocare entrambi nelle giovanili della Fulgor Coggiola. Giocavamo in difesa ma Roberto era un giocatore molto eclettico, sapeva farsi valere anche in attacco e soprattutto era un ottimo portiere. Ginetto, genio e sregolatezza, esuberante, all'apparenza sfacciato, ma intimamente buono e sensibile. Appassionato delle boccie e del calcio, portiere tutto nervi penalizzato un po dalla statura, sapeva comunque farsi valere. Tra i tanti ricordi che mi legano a lui uno importante molto simpatico fotografa bene il suo modo di essere. Siamo al torneo notturno di Pray, a cui si riferiscono le fotografie, noi eravamo "cui dalla Viera" sempre un po' presi in giro per le presunte scarse doti calcistiche. Prima della partita stiamo facendo un po di riscaldamento, un avversario si avvicina per sfotteci in modo bonario, dicendo che avremmo sicuramente perso e che lui avrebbe fatto goal. Ginetto dice:

"si tire ti, i tlu par cun 'l cu". Facciamo la risata. Inizia la partita e non va secondo le previsioni del nostro avversario, siamo quasi alla fine e siamo ancora in parità, il nostro amico scaglia un tiro da lontano verso la nostra porta, Ginetto si lancia verso il palo e para con il fondoschiena tra l'ilarità del pubblico e la stizza degli avversari.

I fratelli Eraldo e Guido anche loro appassionati di calcio, accomunati dalla non benevola sorte, se ne sono andati troppo presto.

Scorro i volti sulle fotografie, come non ricordare Terenzio, papà di Roberto, già avanti con l'età ma con una grande passione per il calcio. Lui massaggiatore che aveva avuto l'onore di massaggiare gli atleti del Grande Torino, venuti a Coggiola per l'inaugurazione del nuovo campo sportivo. Bruno, con i suoi goffi tentativi di doppio passo, dal tiro molto potente e preciso, causa del distacco dei quadri del signor Perolo.

Ezio, di lui ricordo in particolare un paio di scarpe da calcio anni '50 in cuoio cucito a mano molto rigide con i tacchetti sempre in cuoio fissati con i chiodi che fuoriuscivano. Scarpe che terrorizzavano gli avversari.

Ughetto, uno spettacolo vederlo in campo, tutto mancino calciava solo di punta, non si può raccontare, bisognava vederlo.

Gianguido, il più giovane della compagnia. Poi tutti gli amici non di Viera che giocavano con noi. La nostalgia per quei bei momenti mi ricorda che il tempo passa e non torna più, invecchio.

Giuliano



CUCINA VEGETARIANA, CEREALI E ZUCCHERI INTEGRALI, PRODOTTI BIO: LA DIETA ANTI-CANCRO

Come purtroppo ben sappiamo, le complicità legate all'insorgenza dei tumori sono attualmente una delle principali cause di morte e per questo motivo il cancro viene spesso definito come "il male del secolo". Ma perché parlare di malattia, di tumori e di morte proprio nei giorni a ridosso di Ferragosto, quando tutti vorrebbero divertirsi e godersi qualche giorno di vacanza in spensierata allegria? La risposta è semplice: perché tutti noi abbiamo il potere di condizionare il nostro stato di salute e prevenire future problematiche abbandonando fin da oggi molte cattive abitudini alimentari per dedicarci ad un'alimentazione e ad uno stile di vita più sani.

Mi rivolgo soprattutto ai giovani (che probabilmente non amano sentir parlare di malattia, di morte e di prevenzione) perché loro sono le persone che più di tutti possono cambiare radicalmente la loro qualità ed aspettativa di vita, avviando fin da subito un graduale cambiamento del loro stile di vita e della loro alimentazione.

Spesso ho sentito di persone che conducevano una vita apparentemente sana, che non fumavano, che praticavano regolarmente attività fisica, che non hanno mai manifestato alcun tipo di disturbo e che, improvvisamente, scoprono di avere un tumore.

Senza entrare nel merito delle esperienze personali, non dobbiamo commettere l'errore di pensare che piccoli gesti come il non fumare o fare un po' di sport siano sufficienti per metterci al riparo da ogni malattia, non dobbiamo avere la presunzione di pensare che "tanto a noi non capita" e, soprattutto, dobbiamo avere chiaro in mente che siamo direttamente responsabili della nostra salute. Se si vuole "star bene" è necessario, prima di tutto, "assumersi la responsabilità" della propria salute perché niente e nessuno può farlo al nostro posto. Va tenuto presente che il tumore non è altro che lo stadio avanzato di una complessa patogenesi, una "patologia" che arriva a colpire non solo la "funzionalità" del nostro organismo ma anche la "struttura" di organi e apparati. Seguire una dieta e uno stile di vita "anti-cancro" significa, quindi, non solo prevenire l'insorgenza di una grave malattia ma, con buone probabilità, ci mette al riparo da una miriade di "problematiche minori" e ci garantisce una vita più sana. In questo articolo vorrei elencare alcune semplici regole da seguire quando scegliamo cosa mangiare. Sono solo la punta dell'iceberg, l'inizio di un lungo cammino che può portare ad una vita più sana e, probabilmente, anche ad un mondo migliore. Mi auguro che qualcuno desideri perseguire questa strada.

PIATTI DI STAGIONE

Riscoprire il piacere di consumare cibi stagionali non è solo il piacere di scandire le stagioni assaporando i frutti che le caratterizzano. Le specie vegetali ci offrono la cosa giusta al momento giusto, rinfrescandoci in estate e scaldandoci in inverno. I prodotti stagionali apportano la giusta dose di calorie in relazione al clima, così come i principi nutritivi adatti ad affrontare la stagione in corso, aiutandoci a prevenire i malanni tipici dei mesi freddi e idratando il corpo nei mesi caldi. La frequente abitudine di consumare primizie e verdure che non abbiano ancora completato il loro ciclo di maturazione, sottopone l'organismo all'assorbimento di una quantità massiccia di nitrati, un elemento solitamente transitorio nei vegetali di stagione, ma che non riesce ad essere eliminato in quelli coltivati forzatamente. I nitrati nell'organismo si trasformano in sostanze tossiche, i nitriti. Occorre tenere presente, inoltre, che le piante obbligate nel proprio ciclo vegetativo risultano indebolite, facili prede di parassiti e malattie e sono quindi più soggette a trattamenti antiparassitari. Consumare cibi di stagione significa anche non dover assumere alimenti la cui maturazione sia avvenuta artificialmente o che per arrivare tutto l'anno sulle nostre tavole siano trattati con conservanti chimici.

DIETA "VEGETARIANA"

La carne è un alimento ricco di proprietà nutritive, ma un suo consumo eccessivo può creare non pochi problemi alla salute. Secondo l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, la dieta media dell'italiano presenta un eccesso di proteine e grassi di origine animale che si aggira intorno al 60-70% e può causare diversi problemi per la salute. Insomma: si mangia troppa carne. Ecco un elenco delle patologie più comuni correlate a un eccesso di carne nell'alimentazione: malattie cardiovascolari, tumori, artrite, reumatismi, calcoli renali, stipsi, ecc... Tutto questo a prescindere dalla qualità intrinseca della carne: sebbene le carni di qualità (biologica, biodinamica o almeno le razze autoctone a denominazione di origine certificata) siano ovviamente preferibili rispetto a quelle da allevamento convenzionale, rimane il fatto che consumare troppa carne può influenzare negativamente la nostra salute.

Combinando in modo equilibrato legumi, cereali e semi oleosi (noci, nocciole, mandorle, semi di girasole e di sesamo e così via) si rispettano alla perfezione le corrette proporzioni tra gli 8 aminoacidi essenziali, necessari alla "costruzione" delle proteine nobili. Anche il ferro non è presente solo nella carne, ma anche in cereali, legumi, frutta, alghe, germogli, soia e così via. Cereali e legumi vanno ripartiti secondo la seguente proporzione: tre quarti di cereali e un quarto di legumi. Anche il tofu (formaggio di soia), il tempeh (derivato della soia gialla) e il seitan (proteine del grano) servono a integrare la quota proteica. Ottime anche le "altre" fonti di proteine animali: i formaggi, latticini e uova assicurano una buona quota proteica.

CEREALI INTEGRALI

Sono ormai largamente riconosciute le proprietà benefiche di una dieta ricca di fibre. Le fibre, sia quelle presenti nei cereali che quelle di frutta e verdura, regolarizzano la funzionalità intestinale contrastando il ristagno di sostanze nocive nell'intestino, ma agiscono anche direttamente come antitumorali, ad esempio impedendo la formazione o l'assimilazione di sostanze cancerogene.

Anche i fitati (fitina, acido fitico, acido inositol-esafosforico) sostanze presenti nella crusca dei cereali accusate di sottrarre calcio e ferro all'organismo, sono distrutte in parte dalla fitasi (enzima) presente nella crusca e dalla cottura, dalla germinazione e dalla lievitazione acida. Inoltre hanno i loro lati buoni: ad esempio la crusca di avena e quella di frumento, proprio grazie ai fitati, combattono l'azione cancerogena dei pericolosi radicali liberi.

Per aumentare la quota di fibra nella dieta, una delle soluzioni più facili (senza cambiare radicalmente le proprie abitudini) consiste nel sostituire pane, pasta e cereali raffinati con i loro corrispondenti integrali. Non bisogna però confondersi tra le varie tipologie di alimenti integrali presenti in commercio. Innanzitutto è preferibile scegliere alimenti integrali da coltivazione biologica e biodinamica. Questo perché è proprio sulla parte esterna del chicco di cereale, e cioè sulla crusca, che si concentrano i residui di pesticidi e di sostanze nocive che possono rimanere sui cereali coltivati e conservati con metodologie convenzionali. Ecco perché se si sceglie l'integrale, o comunque un alimento ad alto contenuto di crusca, è importante che sia "bio".

Un altro problema è quello della distinzione tra farine complete e farine ricostituite. Una farina completa si ottiene per semplice macinazione del chicco di frumento (o di altri cereali), senza setacciatura o altre trasformazioni: è questa la farina più ricca e sana, completa anche del germe con il suo contenuto di proteine, vitamine, minerali e grassi salutari. Dovrebbe comparire in etichetta semplicemente come "farina integrale di..." (frumento o altri cereali). Spesso però il pane e alcuni tipi di paste alimentari "di tipo integrale" in commercio non sono fatti di farine complete, bensì di farine raffinate a cui si aggiunge del cruschetto (crusca sminuzzata) e altri ingredienti. A parte il problema della mancanza del germe, si pone anche il problema della conservazione del valore nutritivo della farina, che subisce una serie di trasformazioni e di alterazioni dovute, ad esempio, all'ossidazione dei grassi. Per quanto riguarda il pane, tenete presente che un vero pane integrale dovrebbe essere scuro, pesante, compatto e umido, molto diverso da alcuni pani integrali leggeri e di colore chiaro, del tutto simili al pane bianco per quanto riguarda il rapporto tra peso e volume. Sarebbe anche da preferire un pane integrale a lievitazione acida (con pasta acida o lievito madre): rispetto al pane lievitato con lievito di birra è più digeribile, meglio assimilabile e si conserva molto più a lungo senza seccare e senza ammuffire.

ZUCCHERO INTEGRALE

Lo zucchero "bianco" si ricava sottoponendo a raffinazione il succo estratto dalla barbabietola o dalla canna da zucchero. La raffinazione priva il succo delle sue componenti vitaminiche e minerali oltre che di altre sostanze e lo zucchero che si ottiene è praticamente saccarosio puro. Il saccarosio è un carboidrato semplice, che viene assimilato rapidamente dall'organismo ed entra nel circolo sanguigno appena 5 minuti dopo averlo consumato; di conseguenza modifica velocemente la glicemia (tasso di zucchero nel sangue) stimolando la produzione di insulina. Questo ormone, che ha il compito di regolare l'utilizzazione delle sostanze nutritive, ha anche l'effetto di favorire l'appetito e la sintesi dei grassi. In questo senso il consumo di elevate quantità di zucchero raffinato può essere correlato al sovrappeso e all'obesità.

Lo zucchero "grezzo" è invece quello di colore beige-dorato, cristallino, che si trova anche nei bar e in zollette. Si ricava dalla canna da zucchero ma è sostanzialmente identico allo zucchero bianco, è comunque raffinato e l'unica differenza è che conserva tracce di melassa (il residuo della raffinazione) che gli dona il tipico colore dorato.

Lo zucchero "integrale" si ottiene facendo evaporare tutta l'acqua dal succo della canna, ma senza alcun processo di raffinazione. Quello che si ottiene è uno zucchero scuro e aromatico, dal profumo simile a quello della liquirizia, ricco di potassio, magnesio e altri minerali e proprio per questo non è cristallizzato. Si tratta di un alimento molto più equilibrato, il suo effetto sulla glicemia è molto più modulato rispetto a quello dello zucchero raffinato, è ricco di sali minerali ed oligoelementi e conserva tracce di vitamine del gruppo B e vitamina PP.

PRODOTTI "BIO"

Consumare frutta e verdura coltivati senza l'uso di concimi e pesticidi di sintesi chimica garantisce un migliore qualità di vita. I prodotti "bio", inoltre, conservano il loro sapore naturale in quanto coltivati seguendo i ritmi della natura. L'ideale sarebbe possedere un proprio orticello in cui coltivare personalmente frutta e verdura, ma se non è possibile è meglio allora scegliere di fare la spesa nei negozi "bio" piuttosto che nelle grandi catene di ipermercati. A volte per mancanza di tempo siamo costretti a fare la spesa di corsa nel primo supermercato che troviamo; in questo caso difficilmente troveremo prodotti "bio" ma preferendo frutta e verdura di stagione e proveniente da coltivazioni della nostra zona piuttosto che importate, probabilmente acquisteremo comunque prodotti di discreta qualità.

Ancor più importante è scegliere prodotti "bio" quando si tratta di alimenti di origine animale in quanto essi, essendo al vertice della piramide alimentare, si concentrano una grande quantità di residui di pesticidi ed altri prodotti di sintesi chimica.

Purtroppo quando si parla di prodotti "bio" troviamo sempre il "furbo" della situazione che spaccia per prodotti "bio" alimenti coltivati ed allevati con metodi tutt'altro che naturali solo per guadagnarci qualcosa in più. Anche nei negozi "bio", inoltre, si trovano prodotti "sospetti": ad esempio il grano della varietà "Triticum turgidum ssp. Turanicum" viene commercializzato da una multinazionale americana (Kamut International Ltd) che ne ha registrato il nome commerciale (Kamut®) e che detiene il monopolio mondiale del commercio di tale cereale. Non ho ancora raccolto informazioni sufficienti riguardo agli effetti che questa varietà di grano può avere sulla salute dell'uomo; per ora so che acquistarlo fa certamente molto bene alle casse della società "Kamut International Ltd". Questi però non sono dei buoni motivi per rinunciare ad acquistare prodotti veramente "bio" e di qualità che ci garantiscono un'alimentazione realmente più sana. Anche se le normative non sono sempre chiare, esistono organismi di certificazione e controllo e poi, quando abbiamo dei dubbi, una ricerca di informazioni in rete ci permette di scegliere al meglio.

QUANDO E COME MANGIARE

La qualità dei prodotti di cui ci nutriamo è solo il primo aspetto di un'alimentazione più sana. Di fondamentale importanza sono i metodi di conservazione (è sempre meglio scegliere un prodotto fresco piuttosto che conservato per anni in una scatoletta di alluminio), il tipo di cottura e l'ambiente in cui mangiamo. Raccogliere le verdure dell'orto, cucinarle con amore e poi mangiarle guardando il telegiornale o litigando con i figli non è un atteggiamento molto "sano". Di fondamentale importanza è anche la "qualità" della nostra digestione, di cui parleremo prossimamente.

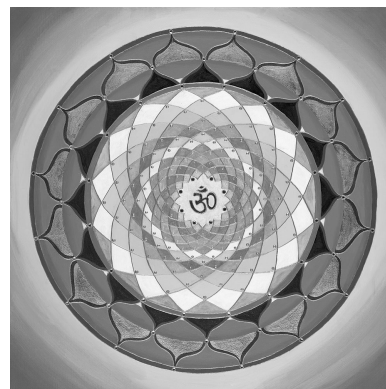
Quelle di cui ho parlato sono solo alcune piccole indicazioni. Da sole non bastano ma sono un ottimo inizio. Vi sono molti altri alimenti (aglio, curcuma, zenzero, pepe, ecc...) e moltissime pratiche utili alla nostra salute. Se qualcuno di voi desidera approfondire le proprie conoscenze vi consiglio di iniziare con la lettura di "Anti Cancro" di David Servan-Schreiber.

Mangiamo spesso (mediamente 2-3 volte al giorno) ma nonostante tutto dedichiamo un tempo relativamente breve al cibo. Passiamo invece tutta la nostra vita a respirare, da quando nasciamo a quando moriamo. Respirare è la prima cosa che facciamo appena nati, ed è l'ultima cosa che facciamo prima di morire. Dunque, se mangiare correttamente è così importante per la nostra salute, pensate quanta importanza ha il nostro respiro, la qualità dell'aria che respiriamo e come noi respiriamo...ma questa è un'altra storia...

Luca

ALCUNI VEGETARIANI "CELEBRI"

Aristotele, Budda, Byron, Calvino, Darwin, Edison, Einstein, Franklin, Gandhi, Leonardo da Vinci, Lucrezio, Marco Aurelio, Milton, Newton, Nietzsche, Orazio, Origene, Ovidio, Paganini, Pascal, Platone, Plinio, Plutarco, Bertrand Russel, Schopenhauer, Seneca, Schweitzer, Bernard Shaw, Socrate, Spencer, Tagore, Tiziano, Tolstoi, Veronesi, Virgilio, Voltaire, Wagner, Washington, Van Gogh, Paul Mc Cartney, Red Ronnie, Sting, Pat Boone, Bob Dylan, John Lennon, Edoardo de Filippo, Giorgio Albertazzi, Greta Garbo, Sidney Poitier, Brigitte Bardott, Michael Jackson, Peter Tosh, Madonna, Celentano, Gianni Morandi, Jovanotti, Michelle Hunziker...e tanti altri...



L'IMPRONTA ECOLOGICA

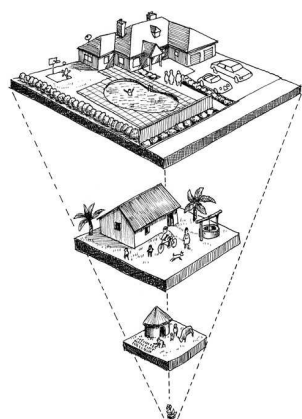
Ognuno di noi mangia, beve, si lava, viaggia, utilizza oggetti e produce rifiuti. Tutte queste azioni, a partire da quelle più semplici, utilizzano delle risorse ambientali. Limitandoci solamente alla necessità di procurarci del cibo abbiamo bisogno non solo di una sorgente a cui attingere e di un campo da coltivare ma è necessario che il terreno rimanga fertile e l'acqua pulita, in modo da poter continuare ad utilizzarli e trasmetterli intatti alle generazioni future. Man mano che si aggiungono altre esigenze (una casa, dei vestiti, l'auto, il computer, ...) il fabbisogno di risorse cresce e, quando quelle più prossime si esauriscono, le si cerca in luoghi sempre più distanti.

Ma immaginiamo di dover vivere per sempre sotto una cupola di vetro isolata dall'esterno: quanto dovrebbe essere vasta per soddisfare tutti i nostri bisogni attuali e permetterci di continuare a vivere senza disagi? L'impronta ecologica corrisponde proprio all'area della nostra cupola e indica quanto il nostro stile di vita incide sull'ambiente.

Questo indice è stato ideato nel 1996 dagli studiosi W.Rees e M.Wackernagel alla "University of British Columbia" per stimare l'impatto ambientale delle città, ma può essere applicato alle più diverse scale (dalla produzione di una tazzina di caffè all'impatto dell'intera umanità). Calcolare l'impronta ecologica è estremamente complicato a causa delle innumerevoli varianti di cui bisogna tenere conto, ma anche il metodo più approssimato fornisce indicazioni utili. Ad esempio si stima che ogni abitante della provincia di Torino abbia bisogno di 3,3ha di terreno: quest'unica provincia avrebbe bisogno di una superficie pari al 20% del territorio nazionale! Ho fatto il calcolo e anch'io ottengo questo valore: se tutto il mondo consumasse quanto me avremmo bisogno di 1,8 pianeti. Gli Stati Uniti detengono il primato mondiale di maggior impronta ecologica: 9,4 ha/pro capite contro i 5 ha/pro capite disponibili. L'Europa si comporta meglio (media di 4,7 ha/pro capite), ma supera comunque ampiamente la bio-disponibilità media mondiale (l'insieme delle superfici utilizzabili, pari a 2,1 ha/pro capite). I Paesi più poveri dell'America latina, dell'Asia e dell'Africa hanno impronte più leggere, a scapito però dello sviluppo e del benessere della popolazione. E' da notare come gli stati più "evoluti" siano quelli che devastano più brutalmente l'ambiente, ignorando il fatto che la maggior parte delle risorse sono esauribili. In totale l'umanità usa l'equivalente di 1,3 pianeti ogni anno. Ciò significa che oggi la Terra ha bisogno di un anno e quattro mesi per rigenerare quello che usiamo in un anno. Gli scenari più ottimistici prevedono che nel 2050 avremo bisogno di 2 pianeti per il nostro sostentamento. Peccato ce ne sia solo uno. In pratica stiamo tagliando il ramo su cui siamo seduti. Va inoltre considerato che moltissimi fattori di degrado ecologico non sono stati ancora inseriti nei calcoli (lo smaltimento di scorie radioattive, tutti le sostanze inquinanti diverse dalla CO₂,...) perciò le stime delle impronte ecologiche sono al ribasso.

E' quindi assolutamente necessario tentare di frenare lo sfruttamento ambientale. Come fare? Non occorre "tornare indietro" e rievocare la vita del passato, basterebbe finalmente andare avanti! Il modello occidentale dei giorni nostri viene difeso strenuamente da chi lo vive ed è l'obiettivo a cui aspirano tanti paesi in via di sviluppo, ma non potrà reggere ancora a lungo. E' un modello generalmente egoistico e che allo stesso tempo crea dipendenza: "Io, paese ricco, insedio le mie produzioni sul territorio di un paese più povero, dove la manodopera e le materie prime costano meno; allo stesso tempo dipendo in larga parte dalle merci e dai combustibili importati, sperando che

non finiscano finché ne ho bisogno io, che gli altri si arrangino". Bisogna cambiare sistema spontaneamente prima che la situazione ci costringa, altrimenti pagheremo conseguenze molto più dure. Per cominciare a muoversi in questa direzione i governi hanno il dovere di promuovere l'innovazione, di finanziare la ricerca, di razionalizzare l'uso delle risorse e di incentivare l'utilizzo delle rinnovabili. Tutto ciò però è inutile se la popolazione non fa la propria parte. Il passo più difficile ma più importante è cambiare le proprie abitudini. Differenziare correttamente i rifiuti, scegliere elettrodomestici ad alta efficienza, evitare di prendere l'auto per fare 1 chilometro: sono gesti banali che inizialmente bisogna imporsi di fare, perché siamo così abituati ad avere tutto che cerchiamo sempre la via più comoda. E quando per una volta ci ricordiamo di abbassare il riscaldamento ci sembra di fare una cosa in più, come se concedessimo magnanimamente un favore all'ambiente. Ma non è un favore, è un nostro dovere. Con tutto quello che rubiamo alla natura il minimo che possiamo fare è darle un po' di tregua.



Certo, è difficile cominciare a ragionare nell'ottica della sostenibilità ambientale, interrogarsi sull'impatto di ciò che mangiamo o compriamo è una cosa fuori dall'ordinario, non viene naturale. Eppure è il primo passo del cambiamento: sta a noi farlo diventare una cosa normale. Chissà che le cose, in futuro, non miglioreranno.

Per informazioni approfondite sull'argomento, o per calcolare la propria impronta visitare i siti di Global Footprint Network e del WWF .

Ceci

COSA GUARDO QUESTA SERA?

"Le pagine della nostra vita"

Tratto dall'omonimo best seller di Nicholas Sparks.

L'inizio del film è ambientato in una casa di riposo, dove un uomo anziano legge giornalmente stralci di un diario ad un'anziana donna affetta dalla demenza senile. La donna, che non ricorda nulla di sé tranne un preludio di Chopin che suona a memoria al pianoforte, si appassiona all'avvincente storia d'amore raccontata nel diario. Il diario racconta appunto un amore nato durante una calda estate nel South Carolina, ambientato negli anni quaranta. **Allie Hamilton** è una bellissima ragazza di Charleston: è colta, ama suonare il pianoforte e dipingere, appartiene ad una famiglia facoltosa e dopo l'estate frequenterà la prestigiosa università di New York. Casualmente, durante una festa, conosce **Noah Calhoun**, un ragazzo anticonformista che fa l'operaio e che vive con il padre in campagna, in condizioni tutt'altro che sfarzose. Tra i due, così diversi per ceti sociale e anche carattere, scoppia un amore travolgente, fatto di baci, di tenerezze e di momenti appassionati ed indimenticabili trascorsi in una grandissima e vecchia casa, che Noah vorrebbe ristrutturare. I genitori di Allie non condividono il loro sentimento (che considerano una passione estiva passeggera) costringendo la ragazza a tornare con loro a Charleston. Sebbene dopo una furiosa lite, Allie e Noah sono sicuri che il loro amore non finirà a causa della lontananza. Noah scrive ad Allie una lettera ogni giorno per trecentosessantacinque giorni, ma non riceve alcuna risposta e quindi deduce che Allie lo ha dimenticato. D'altra parte Allie non legge le sue lettere poiché la madre glielne sottrae di nascosto, e non essendone a conoscenza pensa che Noah l'abbia dimenticata, dato che non le avrebbe mai scritto dal giorno della sua partenza. Lo scoppio della Seconda Guerra Mondiale non fa altro che separare ulteriormente i due: Noah si arruola ed Allie va all'università e diventa infermiera. Allie nel frattempo, convinta che Noah non la ricambi, si invaghisce di **Lon**, un ragazzo affascinante e benestante che conquista immediatamente la sua famiglia. Lon, che ama profondamente la ragazza, le chiede di sposarlo e lei accetta felice. Noah, invece, ritornato dalla guerra ha Allie come chiodo fisso: anche se s'intrattiene talvolta con Marta, una vedova di guerra, non fa che pensare a lei. Questa sua "ossessione" non fa che abbrutirlo: Noah comincia ad ubriacarsi e si prefigge come obiettivo una folle "impresa". Ristrutturare la casa che ha fatto da ambientazione all'intimità sua e di Allie, che ormai è diventata di sua proprietà (suo padre, prima di morire, l'aveva acquistata), tutta da solo. Il ragazzo ci riesce; dopo mesi di duro lavoro, la casa è completamente ristrutturata: identica a come Allie anni prima aveva detto di desiderarla, con un pianoforte e una stanza che dà sul fiume per dipingere. La sua impresa riscuote successo e molti acquirenti sono interessati a prenderla in possesso, ma il ragazzo aggrappandosi a ogni tipo di scuse, non accetta di venderla. Durante le prove del suo abito da sposa, Allie vede casualmente sul giornale la foto di Noah con la leggendaria casa ristrutturata, e cade in confusione. Parte e ritorna nei luoghi che hanno fatto da sfondo alla sua coinvolgente storia d'amore, rivede Noah, e durante una traversata in canoa sotto la pioggia, tra i due riscoppia la passione. I ragazzi, hanno così modo di chiarirsi, ed Allie viene a conoscenza del furto delle lettere commesso da sua madre anni prima. Mentre Noah va a prendere la colazione, arriva la madre di Allie: la ragazza, collerica, le chiede di spiegarle il motivo per cui le ha nascosto le lettere. Nonostante sembri che voglia portarla via, la madre riconsegna le lettere ad Allie (dato che non le aveva buttate, ma solo conservate) e la riporta a casa di Noah, lasciandola libera di decidere. La ragazza è confusa: lei ama Noah, ma ha anche un profondissimo affetto per Lon, che a suo parere non merita di essere deluso in tal modo.

Cosa deciderà di fare Allie??? Rimarrà con l'amore della sua vita? O tornerà da Lon per sposarsi??!! Per saperlo affittate il film e buona visione!!!

CONSIGLIO UTILE: munitevi di fazzoletti di carta!!! Potreste versare tante lacrime!!!

Greta

CURIOSANDO IN LIBRERIA**"L'Ombra del Vento"**

di CARLOS RUIZ ZAFON

***"Una Barcellona misteriosa.
Un segreto sepolto nel Cimitero dei Libri Dimenticati"***

A Barcellona una mattina d'estate del 1945 il proprietario di un negozio di libri usati conduce il figlio undicenne, Daniel, al Cimitero dei Libri Dimenticati, un luogo segreto dove vengono sottratti all'oblio migliaia di volumi di cui il tempo ha cancellato il ricordo. E qui Daniel entra in possesso di un libro "maledetto" che cambierà il corso della sua vita, introducendolo in un mondo di misteri e intrighi legato alla figura di Julian Carax, l'autore di quel volume. Daniel ne rimane folgorato, mentre dal passato iniziano ad emergere storie di passioni illecite, di amori impossibili, di amicizie e lealtà assolute, di follia omicida e di un macabro segreto custodito in una villa abbandonata. Una storia in cui Daniel ritrova poco a poco inquietanti parallelismi con la propria vita...

Greta**LETTERA STORICA
30 LUGLIO 1943**

La guerra, periodo difficile e duro per chi l'ha vissuto. Non potevi avere un tuo pensiero, perché c'era chi lo faceva per te, e se non era quello che pensavi non importava a nessuno tu dovevi stare in silenzio ed assecondare la gente che aveva più potere di te.

Ci è stata recapitata una lettera, datata 30 Luglio 1943, indirizzata a Vincenzo Mina (zio di una nostra compaesana), inviatagli da G.Buzzo, giornalista fascista e suo carissimo amico.

Torino 30 Luglio 1943 A.E.F. ultimo

Caro Vincenzo,

Scusami. Non ho il tempo materiale di scriverti a lungo oggi, ma spero di potere farlo fra un paio di giorni. Non ti stupire del disegnaccio qui a tergo ma era l'ora. E' da un pezzo che la gente one-sta iscritta o non al Fascio, dinnanzi al putridume che trionfava nelle diverse gerarchie grandi o piccine del partito, sperava nell'intervento provvidenziale di un miracolo per liberarsi da quell'im-monda insolvente schiavitù.

La turba di ladri, di sfruttatori, di ipocriti, altrettanto analfabeti che audaci, che dal grado di Mini-stri, Ambasciatori, Prefetti, Accademici, ecc... sino a quello di Federale, Podestà, spadroneggiava-no su tutto e dappertutto riducendo il popolo italiano e la Patria al punto attuale ha cessato, nel breve spazio di due giorni, di nuocere.

E' da un pezzo che anch'io mordevo il freno, e se non te ne ho mai parlato prima d'ora si è che, conoscendo i criteri settali della censura fascista, non volevo espormi, ne esporre te stesso, alle rappresaglie inutili. Ma ti illustrerò lungamente nella mia prossima tante cose, compresa la crona-ca Torinese dei giorni scorsi, e svelandoti le prodezze dei nostri alti Gerarchi.

Ho ricevuto la tua cartolina da Mentone e la tua lettera del 24.

Sto abbastanza bene. Coraggio. Spera. Ho l'impressione che presto sarà finita.

Ti abbraccio. Tuo aff.mo G. B. Buzzo

Greta



LA POSTA DEI NOSTRI LETTORI

G.S. GENZIANELLA: CRONACA DI UNA DOMENICA ORDINARIA

Si parte alle 6, con il pulmino. Mauro guida, io gli siedo accanto e ogni tanto parliamo. Gli altri per lo più dormono. Il tempo è bello: verso Milano ammiriamo uno stupendo sole che nasce all'orizzonte. Cominciamo a riconoscere le Grigne, i Corni di Canzo, il Monte Barro sopra Galbiate, la nostra meta per una gara di campionato lombardo. Verso le otto arriviamo a Galbiate. Ritiro numeri, medie, spogliatoi, saluti ad amici e conoscenti delle altre società, un cappuccino, e poi la partenza.

Pronti via e quasi subito un impegnativo tratto di salita da affrontare con una media da misto. Per fortuna dura poco. Poi un bel traverso, verso lo sbocco del lago a valle di Lecco. E poi la salita, verso la punta del Barro. Bella tosta: se non sei allenato non la tieni. Quasi 900 metri, cioè 15-19 minuti a seconda della media. 3° settore: inizialmente una bella traversata panoramica tra i primi fiori della primavera in arrivo (primule, ciclamini, bucaneeve, orchidee, e molti altri) ed un bel panorama sui tre laghetti ad ovest di Galbiate. Poi giù per una ripidissima e difficoltosa discesa fino all'altezza di Valmadrera. Prima del controllo si vedono i concorrenti che ci precedono lassù in alto salire sopra ripide balze. E si capisce che anche la salita del 4° settore sarà dura. Per fortuna verso in cima spiana un po' prima del tratto finale. Dopo 22/26 minuti si arriva al controllo: meno male che è finita! Il 5° settore è prevalentemente in discesa, abbastanza facile. Ed infine il 6°, con il ritorno a Galbiate ed un lungo tratto su asfalto fra le vie del paese. Totale poco meno di 13 km. Era ora che finisse. Come prima gara della stagione basta e avanza!

Ritroviamo Giovanni, il Presidente - accompagnatore, ma abbiamo un unico desiderio: la doccia. Si ritrovano gli amici. "Come sei andato? Come l'hai trovata? Bella vero??" Si comincia a rilevare i tempi impiegati nei vari settori, si beve qualcosa, arrivano gli ultimi partiti. Mentre si mangia vengono esposti i primi tempi. Ed inizia il rammarico di chi ha sbagliato fin dai primi settori e le speranze di chi invece ha iniziato bene. Mauro ha fatto veramente bene i primi tre, poi arrivano 35 penalità di anticipo nel quarto. Peccato, probabilmente non vincerà. E così via, fino alla classifica provvisoria, a quella definitiva, alla premiazione. Mauro è 5° nei seniores con 83,40 penalità. Molto bravo. Quelli che l'hanno preceduto nella sua categoria hanno fatto una gara perfetta. Rino è 12° tra gli amatori, con 138 penalità, tutte di anticipo. Carlo era alla sua prima gara tra gli juniores ed ha fatto bene i primi tre settori, poi si è deconcentrato. E' finito 4° con parecchie penalità, ma comunque un buon inizio. Gli altri così così: Sonia 20°, Alan 28° senior, Giorgio 43° amatore. Comunque per tutti un buon allenamento in vista del campionato piemontese.

Non ci resta che salutare, darci appuntamento per le prossime gare e prendere la via del ritorno.

Rino

CIAO ENNIO...

Hai vissuto con la passione della montagna e in ogni momento libero ti caricavi dello zaino e partivi. A volte solo, spesso in compagnia, non sembravi mai stanco di salire: lassù, dove l'aria è rarefatta e sottile, ti sembrava forse di toccare il cielo con un dito; per non dire dello sguardo libero di spaziare lontano scrutando dall'alto la pianura.

Sono le nostre montagne aspre e pietrose che ti hanno incantato, specchio di vite non facili ma laboriose e oneste; vissute pienamente comunque e con pochi e profondi affetti.

Sono i ghiacciai alpini che ti hanno sedotto, là dove l'uomo accorto e consapevole prudentemente sfida la sorte.

Ed è sempre la montagna che ti ha accolto e che silenziosa custodisce la tua anima.

Nel ciclo infinito della vita sei ora un giglio rosso che ogni mattina si inchina al sole.

Loredana e Romana

L'OGGETTO MISTERIOSO...

Sapete di che oggetto si tratta?

**VOLETE DIVENTARE GIORNALISTI DE " 'L FICANAS " ?**

'L FICANAS è il giornalino di tutti e tutti possono contribuire alla sua stesura. Vi invitiamo a inviare commenti, critiche, pensieri, riflessioni, soluzioni dei giochi ecc... che noi con piacere pubblicheremo sul prossimo numero.

Per contattare la redazione de 'L FICANAS potete scrivere una e-mail a:

info@prolocovierarivo.it oppure se preferite scrivere a mano potete imbucare i vostri biglietti nelle **Scatole del Giornalino** che trovate presso la sede della Pro Loco a Viera, della Casa Sociale a Rivò e alla Tana del Lupo a Viera oppure semplicemente potete contattare un consigliere della Pro Loco di vostra conoscenza.

GRAZIE PER LA VOSTRA COLLABORAZIONE**CONTATTI**

www.prolocovierarivo.it

www.facebook.com/ProLocoVieraRivo