

Editoriale



FOODY è il nome della mascotte dell'EXPO MILANO 2015.

Foody è sincero, saggio e rispettoso.

In realtà si tratta di 11 personaggi ispirati al mondo della frutta e degli ortaggi, che vanno a comporre un volto di un dodicesimo personaggio (Foody) di ispirazione arcimbolesca.

Si tratta di una famiglia composta da: Guagliò - L'aglio, Arabella - L'arancia, Josephine - La banana, Gury - L'anguria, Pomina - La mela, Max Mais - Il mais blu, Manghy - Il mango, Rodolfo - Il fico, Piera - La pera, Rap Brothers - I rapanelli, Chicca - La melagrana.

Riuniti in un volto unico rappresentano l'ideale sinergia tra i Paesi del mondo chiamati a rispondere con forza e positività alle sfide del nostro Pianeta sull'alimentazione presentandosi come una vera famiglia, unica, simpatica e dinamica.



Leggenda del ponte dell'arcobaleno

Questa del Ponte dell'Arcobaleno è una antica leggenda che si tramanda dalle tribù degli Indiani d'America ed è dedicata a tutte le persone che soffrono o hanno sofferto per la morte di un loro caro amico e a tutti gli animali che sulla terra hanno amato le persone, E' una favola bellissima e piena di tenerezza che ci fa sperare non solo che ci sia una vita al di là di quella che stiamo vivendo ora, ma soprattutto che ci sia una vita più serena e felice da condividere ancora con i nostri amici. La speranza quindi di riabbracciarli un giorno per percorrere con loro il cammino verso l'eterna felicità.

"LA LEGGENDA DEL PONTE DELL'ARCOBALENO"

"Proprio alle soglie del Paradiso esiste un luogo chiamato il Ponte dell'Arcobaleno. Quando muore un animale che ci è stato particolarmente vicino sulla terra, quella creatura va proprio lì. Ci sono prati e colline perché tutti i nostri amici speciali possano correre e giocare insieme. C'è abbondanza di cibo, acqua e tanto sole e i nostri amici non hanno mai freddo e stanno bene insieme. Tutti gli animali che erano stati ammalati e vecchi sono restituiti alla salute e al vigore, quelli che erano stati feriti e mutilati sono nuovamente resi forti e sani, proprio come li ricordiamo nei nostri sogni di un tempo. Gli animali sono felici, eccetto che per una piccola cosa: ognuno di loro sente la mancanza di una persona speciale che ha dovuto lasciare indietro. Tutti corrono e giocano insieme, ma viene il giorno in cui uno di loro improvvisamente si ferma e guarda lontano. I suoi occhi brillanti fissano intenti, il suo corpo è preso da un tremito. D'improvviso egli inizia a correre staccandosi dal gruppo, quasi volando sopra l'erba verde, le sue zampe lo portano a correre sempre più veloce. Tu sei stato scorto e quando tu e il tuo amico speciale alla fine vi ricongiungerete, vi stringerete l'un l'altro in un abbraccio di gioia, per non lasciarvi più. Baci di felicità poveranno sul tuo viso, le tue mani accarezzano nuovamente il capo del tuo animale tanto amato e ancora una volta guarderai i suoi occhi fiduciosi e dolci che tanto tempo prima erano spariti dalla tua vita ma mai dal tuo cuore.

Poi insieme, attraverserete il Ponte dell'Arcobaleno.

(Autore Ignoto)

L'angolo della salute

Colori in tavola per un'ottima salute.

Una delle ultime ricerche relative all'alimentazione e ai suoi colori, mette in evidenza che uno dei modi migliori per mantenere in equilibrio la salute è quello di mangiare una grande varietà di cibi di tutti i colori.

Secondo una recente analisi dei dati del National Health and Nutrition Examination Surveys e la USDA Americane, chi non si nutre con una varietà di frutta e verdura colorate, si trova ad affrontare un deficit di nutrienti.

La verdura, la frutta ci offrono la possibilità di avere un ampio e completo quadro di nutrienti essenziali per mantenere in equilibrio la nostra salute psicofisica.

Il colore, e' vibrazione ed interagisce anch'esso positivamente con la salute psicofisica ed emozionale.

Una dieta colorata e' a tutti gli effetti una dieta sana.

Ogni colore supporta un aspetto fisico ed emozionale, aiutando a riequilibrarne gli aspetti.

Ad esempio:

- **viola/blu** (mirtilli, more, melanzane, cavolo viola ecc.)

I cibi viola e/o blu hanno un alto contenuto di antiossidanti. Questo li rende un "superfood" per la salute generale, la prevenzione delle malattie, la longevità e una buona qualità di memoria. Essi inoltre aumentano il colesterolo HDL (quello "buono").

- **Rosso** (pomodori, mele, peperoni, uva, ciliegie, fragole, anguria, barbabietole ecc..)

I cibi rossi sono ricchi di licopene e fitonutrienti, con ottimo beneficio per il sistema circolatorio. Riequilibrano la pressione sanguigna, la funzione degli organi, e la circolazione. Inoltre i cibi dal colore rosso sono ottimi come protezione solare dai danni UV nocivi.

- **Arancio** (carote, melone, patate dolci, zucca, arance, albicocche, mandarini ecc...)

I cibi arancioni sono ricchi di beta-carotene, che il corpo trasforma in vitamina A e antiossidanti. Ottimi per prevenire il cancro, malattie cardiache e varie infezioni. Beta-carotene aiuta anche a mantenere in equilibrio la salute degli occhi e la pelle.

- **Giallo** (limoni, lime, ananas, peperoni gialli, pompelmo, uva, mele, banane ecc..)

I cibi gialli sono ricchi di vitamina C, che aiuta a ridurre l'infiammazione, prevenire le allergie, e mantenere in salute la pelle, grazie alla sua proprietà di combattere i radicali liberi. Inoltre rafforzano il collagene nella pelle, tendini, legamenti e cartilagini.

- **Verde** (cavoli, broccoli, spinaci, fagiolini, sedano, coste, mele, zucchini, insalata, asparagi, carciofi ecc..)

I cibi verdi, ottengono il loro colore dalla clorofilla, un purificatore del sangue naturale che sostiene il fegato ed i reni nell'eliminazione delle tossine. Essi inoltre contengono anche elevate quantità di vitamina K, che è necessaria per la coagulazione del sangue e la costruzione di ossa forti.

- **Bianco** (aglio, cipolle, cavolfiori, finocchi, champignon ecc..)

I cibi bianchi hanno una vasta gamma di ottimi nutrienti come ad esempio zolfo, e quercetina. Queste sostanze riequilibrano il sistema immunitario. Inoltre questi cibi sono anti-virali, anti-fungine ed anti-infiammatori.

Metti sulla tua tavola cibi colorati e naturali per avere sempre il meglio !!

Silvia Pepe, Smile Therapy

(tratto dal sito

<http://inmodonaturale.blogspot.co.uk/2012/10/dieta-colorata.html>)



Nostra cena "colorata" del 10 febbraio 2015!!



Una donna importante

Oriana Fallaci è stata uno dei personaggi che hanno rivoluzionato il mondo giornalistico e una delle donne che hanno ridefinito la modernità della identità femminile.

Portava i pantaloni quando persino in America una donna coi pantaloni non poteva entrare in un locale pubblico. Trasformò il trucco in un segno: il ben visibile eyeliner sugli occhi, due righe applicate “velocemente, tac, tac, tac,” come raccontava lei, cogliendo così la fretta della nuova vanità femminile. In un’epoca di capelli cotonati, la Fallaci ha inventato per tutte il modello di chi non stava né con le gonne, né con bigodini né tantomeno con lo chic forzato della moda. Quello stile adottato per amore o per forza è stato non per questo meno glamour. Tutto meno che sciatto, tutto meno che un-sexy. Quella sua faccia pulita con rughe precoci è stato uno dei volti su cui negli anni Sessanta e Settanta, si è costruita la New Wave del fascino, come illustra il libro *Women* del celebre fotografo Francesco Scavullo che la inserisce nell’elenco delle quarantasei donne più affascinanti e straordinarie del mondo. Insieme alla Kennedy, la Callas, Ingrid Bergman, le nuove eroine del Ventesimo secolo, gente che preferiva all’Olimpo la vita vera, finendo spesso per rompersi l’osso del collo. Dietro a quel modo di portare un volto , un trucco ,un corpo c’era ovviamente la sfida a cui tutto alludeva : difficile immaginare una donna più moderna di questa che fin da giovanissima ha fatto ciò che a quel tempo si diceva “un lavoro da uomo”, “ una vita da uomo”. Il fulcro dell’identità pubblica della Fallaci è stata quella della giornalista di guerra; a lei è legata nell’immaginario collettivo , un’invasione doppia: la figura della giornalista , simbolizza con estrema chiarezza l’appropriarsi di una donna della professionalità e del coraggio. Questo ribaltamento estremo degli schemi del maschile e del femminile è stato davvero nuovo, davvero moderno che la Fallaci ha proposto all’identità comune delle donne. Questo modo nuovo di fare giornalismo la portò ad intervistare grandi personalità come Henry Kissinger, allora segretario di Stato americano, nel periodo della guerra in Vietnam. Così tutte le crisi internazionali hanno avuto in lei il più popolare narratore e interprete.

I suoi libri sono dei long seller: Quello della guerra in Vietnam uscito nel 1971, “Niente e così sia”, “Lettera ad un bambino mai nato” uscito nel ’75 che è ormai un classico in tutto il mondo, un “Uomo” uscito nel ’79 e “Inshallah” il romanzo centrato sul contrasto fra il mondo occidentale e quello islamico ambientato nel Libano del 1983, dopo la tragedia dell’11 settembre è tornato nelle classifiche dei libri più venduti. La Boston University le dedica da cinquant’anni la Oriana Fallaci’s Special Collection, che raccoglie tutti i suoi manoscritti e tutte le traduzioni dei suoi libri. In America ha ricevuto prestigiose lauree ad honorem.

Un nuovo capitolo della sua biografia è stata con la pubblicazione di un altro best seller “La Rabbia e l’Orgoglio”, scritto dopo quasi dieci anni di silenzio, ispirato dall’attentato alle Torri Gemelle di New York. Nel libro la Fallaci definisce la natura del conflitto tra il mondo occidentale e il mondo islamico. E lo fa senza concessioni ai “se” e ai “ma”; senza galleggiare nel mare del tutto- è- possibile , quello stato d’animo che indica come uno dei più gravi difetti dell’Italia.

Oriana Fallaci è deceduta a Firenze il 15 settembre 2006 a 77 anni, dopo l’aggravamento delle sue condizioni di salute dovuto al cancro che da anni l’aveva colpita.

Da Informazioni biografiche del libro “Italiane”

Visioni di saggezza

- Occorre aiutare se stessi prima di aiutare gli altri
- Identificati con la soluzione, non con il problema
- La mente è più potente di un oggetto materiale. Usala con criterio!
- Con la meditazione puoi eliminare i difetti mentali, con la saggezza puoi estirparne le radici.

Da: “Le risposte di un Maestro Tibetano per una vita migliore”

Ricette di cucina



CREMA DI MASCARPONE

Dividete i tuorli dagli albumi e lavorateli con lo zucchero fino all’ottenimento di un composto chiaro e spumoso. Incorporatevi il mascarpone, il rum e gli albumi montati a neve.

Servite la crema con i savoiardi oppure altri biscotti oppure preparate un bicchierino monoporzione alternando uno strato di crema e uno strato di frutta a piacere esempio fragole, kiwi, frutti di bosco ecc. E’ un ottimo dessert di fine pranzo (consiglio: tenerlo in frigorifero sino al momento di servire).



Informazioni pratiche

- *la prossima conferenza: giovedì 12 marzo alle 15:30 – Prof. Eva BOASSO - “Meraviglie dal mondo vegetale”*
- *Forme di espressione Teatrale: martedì 10 e 24 marzo ore 15:00*
- *Scacchi: mercoledì 11, 18, 25 marzo alle 15*
- *Fitwalking: mercoledì 18 e 25 marzo*
- *Ginnastica facciale: “Ogni emozione lascia un segno” a cura della Dott.ssa Claudia Peiretti 6 marzo - ore 20:30 - saletta della Comunità Montana*
- *Visita guidata a Palazzo Chiabrese “Tamara Lempiska” e fondazione Accorsi “Fascino e splendore della porcellana” : partenza ore 13 venerdì 20 marzo*
- **Milano Martedì 5 maggio 2015**
Visita Guidata per Leonardo + cenacolo
partenza h. 8:00 dal parcheggio Gilly
quota di partecipazione € . 85,00
prenotazione entro il 4 marzo 2015
telefonando a 338/5990049 e
versando un acconto di € . 50,00

Uni3- Torre Pellice

INDIRIZZO MAIL

uni3ditorrepellice@gmail.com

ATTUALE DIRETTIVO

Presidente : Bruna Vasciminno Simondi
Tesoriere : Edoardo Simondi
Segreteria : Silvana Molino, Gardiol Rosa M.,
Attilio Revelli , Edoardo Simondi
Assistenti : Nadia Arnoulet
Teleaccompagnamento: Attilio Revelli

Divertitevi anche un po' voi...

Un padre entra nella camera della figlia e la trova vuota con una lettera sul letto. Presagendo il peggio, apre la lettera e legge quanto segue: “Caro papà mi dispiace molto doverti dire che me ne sono andata con il mio nuovo ragazzo. Ho trovato il vero amore e lui, dovresti vederlo, è così carino

Con tutti i suoi tatuaggi, il piercing e quella sua grossa moto veloce.

Ma non è tutto papà: finalmente sono incinta e Carmelo dice che staremo benissimo nella sua roulotte in mezzo ai boschi. Lui vuole avere tanti bambini e questo è anche il mio sogno. E dato che ho scoperto che la marijuana non fa male, noi la coltiveremo anche per i nostri amici, quando non avranno più la cocaina e l'ecstasy di cui hanno bisogno. Nel frattempo, spero che la scienza trovi una cura per l'AIDS così Carmelo potrà stare un po' meglio: se lo merita!

Papà non preoccuparti, ho già 15 anni, so badare a me stessa.

Inoltre Carmelo, forte dei suoi 44 anni di età, mi segue e mi consiglia al meglio nelle scelte. Spero di venire presto a trovarti così potrai conoscere i tuoi nipotini.

La tua adorata bambina

P.S: tutte balle, papà! Sono dai vicini. Volevo solo dirti che nella vita ci sono cose peggiori della pagella che ti ho lasciato sul comodino.

Ti voglio bene!

Matti da slegare

Giulia e Nino sono due pazzi che vivono in un ospedale psichiatrico.

Un giorno, passeggiando vicino alla piscina dell'ospedale, Giulia improvvisamente si butta nell'acqua e cola a picco. Nino si tuffa a sua volta e riporta la donna a galla. Quando il direttore dell'ospedale viene a sapere del gesto di Nino decide subito di dimmetterlo dall'ospedale in quanto il suo atto di coraggio dimostra che ora è mentalmente stabile. Così il direttore va' da Nino e gli dice: “Ti devo dare una notizia bella e una cattiva. Quella bella è che ho deciso di dimmetterti dall'ospedale in quanto sei stato capace di compiere un atto eroico salvando la vita di un'altra persona. Credo che tu abbia ritrovato il tuo equilibrio mentale. La cattiva è che Giulia si è impiccata nel suo bagno con la cintura della vestaglia: Allora Nino guarda perplesso il direttore e risponde : “Impiccata? Ma no, l'ho appesa io per farla asciugare...”.

Questo numero

A questo numero hanno collaborato:

Rossana Aldrighetti, Silvia Agli,
Maria Teresa Greco, Giovanna Demichelis,
Bruna Vasciminno Simondi,
Nadia Arnoulet, Paola Caffaro