

Sailetto Parla

Periodico trimestrale di informazione sailettana

ANNO VIII - N° 31 – Lug Ago Sett -'09 - 16 pagine - 450 copie

Il pianeta nelle nostre mani

Gentili lettori, questo non sarà un articolo ironico e spensierato come quello estivo, ma tratterà di un problema serio e quanto mai urgente, come potrete constatare continuando a leggere.

Il 22 settembre è uscito un film che sembra di fantascienza, ma che appare via via sempre più come un possibile resoconto di cosa sarà il nostro mondo fra una quarantina d'anni. Il titolo è: "L'era della stupidità".

Dopo le ere geologiche classiche dai nomi altisonanti (giurassico, cambriano, devoniano, ecc.) quale sarà mai l'era della stupidità? E' la nostra, come gli autori del film l'hanno definita, con un intento provocatorio che vuole scuotere la noncuranza con la quale trattiamo l'ambiente in cui viviamo. Il protagonista si chiede a un certo punto: "Ma perché non abbiamo fatto niente quando eravamo ancora in tempo? Perché siamo stati così stupidi?". Raccontando sette storie ambientate in sette diversi Paesi della Terra, il film sollecita una presa di coscienza sull'inevitabile arrivo del "punto di non ritorno", oltre il quale non sarà più possibile rimediare ai disastri ambientali da noi stessi provocati. Il punto di non ritorno è previsto dagli scienziati tra una quarantina d'anni. "Nel 2037 le Alpi non avranno più ghiacciai" – "L'Europa mangia troppo; una sola Terra non basta più" – "30.000 anomalie climatiche inchiodano l'uomo alle sue responsabilità" – Sono solo alcuni dei titoli che vediamo sempre più spesso sui giornali e sentiamo in televisione. In trent'anni il riscaldamento del pianeta ha creato mutamenti rapidi e sconvolgenti, non riferibili alle

normali variazioni naturali: alluvioni e siccità in zone climatiche inconsuete, fioriture primaverili anticipate, migrazioni anomale, rischio di estinzione per tantissime specie animali.

Basta così, non si tratta di terrorismo ecologico, ma di dati di fatto che ciascuno di noi può constatare. Col linguaggio immediato delle immagini "L'era della stupidità" ribadisce i dati scientifici accolti negli accordi politici internazionali di questi ultimi giorni. Cina e India annunciano



un maggiore impegno per la riduzione delle emissioni di gas nocivi.

Proprio in Asia meridionale il rapido scioglimento dei ghiacciai himalayani espone a gravi rischi oltre un miliardo e seicento milioni di persone che già vivono sotto la soglia di povertà. Gli Stati Uniti d'America con la nuova amministrazione stanno adottando una linea di condotta molto più responsabile. E l'Italia? Forse non sarà a rischio di fame e di sete, come l'Asia e l'Africa, ma non c'è da stare allegri. Le stime più affidabili prevedono un aumento del livello del mare tra i 25 e i 30 centimetri entro il 2.050, con rischio di inondazione per

almeno 4.500 chilometri di aree costiere e pianure. Venezia è considerata una delle aree urbane più esposte, ma anche la pianura padano-veneta, la Versilia, la pianura di Fondi e la Pontina (Lazio). Nessuno può permettersi di sottovalutare questo enorme problema, e non è chiedendo all'Unione Europea di innalzare i limiti delle quote di emissione di CO2, che si contribuisce a risolverlo (notizia di oggi 25 settembre).

E il compito di noi semplici cittadini? Alcuni esempi: abbassare il termostato - spegnere le luci inutili e le spie di Tv, computer, ecc. - mettere il coperchio sulle pentole - chiudere il rubinetto mentre ci laviamo i denti - staccare il caricabatteria del telefonino quando non si usa - lavare l'auto a mano o con la gomma-usare di meno l'auto - mettere il frigo lontano dai fornelli e sbrinarlo regolarmente - non introdurre cibi caldi - riutilizzare le borse di plastica - scegliere prodotti con imballaggi ridotti - usare spugna o stracci al posto dei rotoloni di carta - riciclare i rifiuti organici - consegnare gli occhiali vecchi alle farmacie o agli ottici - stampare sul lato bianco dei fogli o utilizzarli per brutta copia... non ultimo, incoraggiare l'agricoltura sana. Tutte cose valide, efficaci e di semplice attuazione.

Insomma, mettere in funzione l'ingrediente fondamentale: il senso di responsabilità unito allo spirito d'iniziativa.

Con ottimismo...

Il direttore Gianna Baraldi.



www.saillettoparla.it perché un sito internet

Il nostro, per quanto semplice, come tutti i giornali è uno strumento di comunicazione, cerca infatti di mettere in contatto lettori con redattori, lettori con altri lettori.

Per meglio centrare l'obiettivo la redazione di SaillettoParla ha deciso di aprire un sito internet.

Un sito è come una stanza nella quale si possono trovare libri, giornali, filmati e fotografie, dove si trovano avvisi, una lavagna dove scrivere commenti e una buca della posta attraverso la quale scambiare opinioni con la comunità dei lettori.

In questa stanza "virtuale" si entra

attraverso un computer e quindi, purtroppo, non tutti potranno esserci. Per questo vi informeremo con un'apposita rubrica su cosa accade nella stanza "virtuale".

Con il sito si potrà leggere il giornale appena uscito, commentare i principali articoli pubblicati, leggere i vecchi numeri, avere un contatto diretto con il direttore e i redattori.

Forse, con questo nuovo strumento, potremo avere nuovi lettori, o nuovi amici, lo speriamo.

Diamo a tutti i nostri lettori un arrivederci su

WWW.SAILETTOPARLA.IT



Una biblioteca... dove???

A Sailletto sta prendendo forma una nuova iniziativa: la creazione di una biblioteca. Sarà un servizio autogestito offerto a tutta la cittadinanza. Verrà allestito presso la locale Sala Civica di via Nazionale Cisa.

Oltre a raccogliere una già buona dotazione di libri, la finalità del progetto è quella di valorizzare e conservare

l'identità del nostro paese nella sua storia, raccogliendo testimonianze fotografiche, cartoline, filmati, pubblicazioni che riguardano Sailletto.

Promotori dell'iniziativa sono Gianna Baraldi e Lucia Viani. A loro potete rivolgervi per avere informazioni e per dare una disponibilità a collaborare.

Abbigliamento & Intimo
DI LUCIA E ADELE

FILA - NAVIGARE
LOVABLE - STRETCH

 **LOVABLE**

Str. Zara Zanetta 11 - 46029 Suzzara (MN)
Tel. 0376.520057

Sommario

I servizi di questo numero

pag.

- 1 Il pianeta nelle nostre mani *di Gianna Baraldi*
- 2 Perché un sito internet
- 2 Una biblioteca ... dove???
- 3 Assenza giustificata *di Sara Mosconi*
- 4 La fatica di crescere: essere adolescenti *di Matilde Motta*
- 5 Educare alla fede e alla virtù *di Paola Vacchina*
- 6 Quando la gente viveva con semplicità *di Agnese Carretta*
- 7 Momenti di una lunga vita intervista a Irma Marezzi vedova Motta
- 8 Sì, viaggiare *di Claudio e Marina*
- 12 Limes - Campo estivo 2009 *di Anna Battesini*
- 14 Settimana della Chiesa Mantovana 2009 *di Marco Faroni e Marco Viani*
- 15 Una rampa per disabili
- 15 La ciclabile avanza
- 15 Un torneo per ricordare Aldo
- 16 Feste Sotto le stelle 2009 *di Marco Viani*

Le rubriche di SaillettoParla

- 10 Il fitness per tutti: Tonificazione addominale *di Luca Dalseno*
- 11 Le ricette *di Sandro e Maruzza Bini*
- 13 Qua la zampa: Il giusto peso *di Andrea Calzolari*

Direttore responsabile: Gianna Baraldi

Redazione: Sara Mosconi, Lucia Viani, Marco Viani.

Hanno collaborato a questo numero: Anna Battesini, Sandro e Maruzza Bini, Claudio e Marina, Andrea Calzolari, Agnese Carretta, Luca Dal Seno, Marco Faroni, Sara Mosconi, Matilde Motta, Marco Viani.

Potete comunicare con la redazione di 'SaillettoParla' anche per e-mail, all'indirizzo:

SAILETTOPARLA@GMAIL.COM

Il giornale viene recapitato a tutte le famiglie di Sailletto.

Questo numero è disponibile sul sito **www.saillettoparla.it** dove potete trovare un archivio dei numeri pubblicati

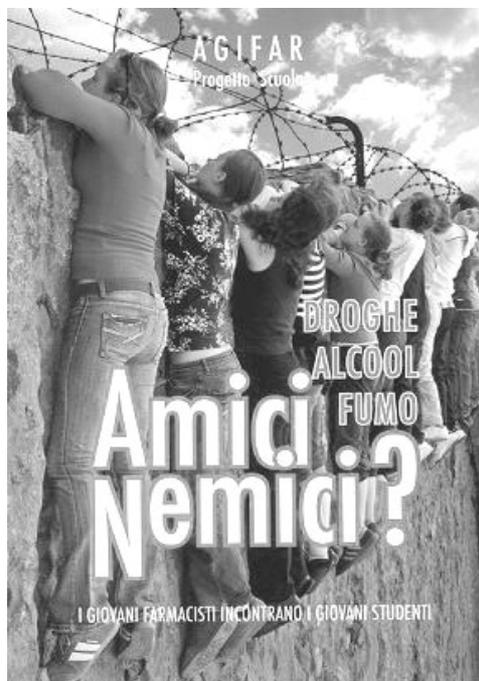
Assenza giustificata....

Cari lettori di "Sailletto Parla" vi sono mancata? Scusatemi per la lunga assenza, ma in questi ultimi mesi sono stata molto impegnata! Non mi sono però dimenticata di voi, perciò voglio raccontarvi cosa ho combinato in tutto questo tempo. Innanzitutto a Marzo 2008 sono stata eletta presidente dell'Associazione Giovani Farmacisti Mantovani (AGIFAR MN) e da lì voglio iniziare la mia storia... Agifar Mantova è da sempre impegnata nell'organizzare corsi d'aggiornamento per farmacisti, soci e non, momenti conviviali a scopo benefico ed altre attività rivolte ai colleghi; da tempo desiderava fare qualcosa di più, essere più attiva nel territorio mantovano, più a contatto con la gente, allargare il suo raggio d'azione attuando un'opera di sensibilizzazione e promozione della salute a livello sociale. E quale miglior target su cui puntare se non i giovani, ovvero gli studenti delle scuole medie superiori?

Quotidianamente la televisione ed i giornali ci mostrano come i ragazzi continuano ad inventare "mode" per rovinarsi la vita: droghe, alcool e fumo sono solo alcuni degli "sballi" giovanili e da questi Agifar Mantova ha voluto iniziare la sua sfida.

"I giovani farmacisti incontrano i giovani studenti" è diventato il nostro motto, dovevamo scavalcare il banco della farmacia ed avvicinarci ai ragazzi in maniera informale, instaurando con loro un rapporto di confidenza, senza rischiare di tenere una noiosa lezione di farmacologia, ma solo spiegando, nella maniera più chiara e diretta possibile, gli effetti e le conseguenze dovute all'abuso di queste sostanze, sempre più diffuse. Abbiamo riaperto i nostri libri dell'Università e navigato per ore su internet alla ricerca delle ultime novità e curiosità sull'argomento; il livello di entusiasmo dell' Agifar era alto, ma i

fondi scarsi. L'Ordine dei Farmacisti di Mantova ha da subito appoggiato il nostro progetto finanziandone una quota, poi tramite bandi, mail, telefonate, colloqui e dopo aver bussato a tante porte siamo riusciti ad ottenere contributi dal Comune di Mantova, Assessorato al Welfare e politiche giovanili e dalla Fondazione della Comunità Mantovana-Onlus. Sono stati così stampati migliaia di libretti informativi da distribuire agli studenti durante i nostri incontri. Eravamo quindi pronti ad entrare nelle scuole: molte ci hanno spalancato le porte con ammirazione, alcune hanno mostrato invece scarso interesse per il nostro



progetto.

Ed eccoci all'emozione più grande, parlare di fronte a venti, quaranta, sessanta studenti!

Nel nostro lavoro, tutti i giorni vediamo e diamo spiegazioni a tante persone, di ogni età e livello culturale, ma siamo in farmacia, protetti da camice e spilla, sicuri di noi stessi, pronti a dispensare consigli al cliente-paziente che si reca da noi per

una consulenza, ma nell'aula di una scuola tutto cambia! I ragazzi saranno veramente interessati a quello che stiamo per raccontargli? Ci ascolteranno o, annoiati, si scambieranno sms tra di loro? Droghe, alcool e fumo sono tre argomenti molto vasti e bisognava coglierne i giusti aspetti, premere solo quei tasti che tenessero viva l'attenzione degli studenti. La nostra soddisfazione e realizzazione è arrivata quando abbiamo udito i primi brusii, poi le mani alzate e le domande e gli interventi che si susseguivano continuamente, certe volte abbiamo persino rivoluzionato la nostra scaletta per soddisfare le richieste dei ragazzi. Alcuni credono di saper già tutto della vita, di essere "grandi" capaci di cavarsela in ogni situazione, ma appena poco sotto questa tenera cortecchia si scoprono confusi, incantati da tanta malinformazione e leggende metropolitane. Noi giovani farmacisti non abbiamo la pretesa di salvare il mondo, di essere medici o psicologi, ma riteniamo che le informazioni che abbiamo dato e continueremo a dare possano far riflettere qualche ragazzo, fornendogli un'arma di difesa in questo mondo sempre più difficile da affrontare, dove vengono considerati "furbi" quelli che infrangono le regole e si rischia di essere emarginati dal gruppo solo perché si è troppo bravi ragazzi. Ma vale davvero tanto quella compagnia?

Vi è sembrata una buona giustificazione per la mia assenza?

Arrivederci alla prossima incursione su "Sailletto Parla", con chissà quale altra storia!

Vostra Sara Mosconi

Mobili Ghidoni

SOLUZIONI D'ARREDO

APERTI L'ULTIMA DOMENICA DI OGNI MESE

Via Forte Urbano 2
Sailletto di Suzzara (MN)
Tel. 0376.590116



**BAR
Alexander**

Via Nazionale, 104
Codisotto di Luzzara (RE)
tel. 0522.976060



**bar
BACARO**

Via Gelvani
Suzzara
(zona industriale)

di Mellon
Monica e Silvia

La fatica di crescere: essere adolescenti

Le difficoltà di essere genitori nel rapportarsi coi figli cominciano ad emergere prepotentemente dalla preadolescenza, che, nel nostro contesto socioculturale corrisponde al tempo della scuola media inferiore; si acquiscono al tempo delle superiori, nell'adolescenza, e infine questo fiume in piena sembra placarsi al raggiungimento della successiva età adulta.

L'età adolescenziale però appare protrarsi nel tempo per molti soggetti, a scapito di una vera assunzione di autonomia responsabile, sia a causa dell'allungarsi degli anni di studio che per le difficoltà di inserimento nel mondo del lavoro. Secondo alcuni studiosi, negli ultimi vent'anni, la struttura educativo-affettiva della famiglia ha subito importanti modificazioni a causa delle nuove modalità di relazione cercate dai padri con i figli, modalità che "rifiutano" il modello paterno da essi stessi ereditato, ora fondato invece sulla ricerca della comprensione dei bisogni affettivi profondi dei figli, per corrispondervi in maniera adeguata. Prima il padre cercava di immettere nella mente del figlio soprattutto valori e regole che provenivano dal contesto culturale d'appartenenza; oggi prevale in lui il senso di protezione dei diritti del figlio a seguire la voce della propria natura interiore più autentica. Questo cambiamento di prospettiva si è attuato anche in relazione ed in conseguenza del mutato modello femminile-materno, che ha visto la donna molto più consapevole ed agguerrita nei confronti della propria autorealizzazione, chiedendo al maschio collaborazione e partecipazione, e trasferendogli al contempo aspetti relazionali più femminilizzati. Tutto ciò rende il bambino più sereno e sicuro e per certi aspetti precoce nel comprendere ed esprimere la propria dimensione interiore ed affettiva.

Le relazioni all'interno della famiglia si sono trasformate: dal tipo "etico", fondato sulle regole e sull'obbedienza, al tipo "affettivo", fondato sull'espressione dei bisogni e del benessere reciproco. Tale modificazione porta con sé una certa difficoltà nel realizzare l'inserimento

sociale attraverso un'azione che sappia trasformare e controllare la realtà esterna.

Il bambino che giunge alla preadolescenza è più forte e più fragile allo stesso tempo di quello dei decenni precedenti: è stato trattato come un piccolo principe nel suo mondo, con l'esaltazione del suo narcisismo, ma ha meno strumenti per affrontare i nuovi, gravosi compiti che gli sono richiesti in modo imperativo dallo sviluppo fisico e psichico che lo sta investendo. A questa età il bambino raggiunge la maturazione della capacità di esercitare il pensiero astratto e una delle conseguenze è il fatto



Dalla mente al cuore, dal cuore alla mente

di comprendere il senso profondo e pieno della morte, restandone profondamente angosciato. Inoltre, poiché il compito biologico/psichico primario è quello di diventare se stesso come individuo unico ed irripetibile in consapevolezza ed autonomia, è chiamato ad affrontare vari profondi lutti se vuole procedere nel suo cammino. Il lutto più forte appare essere quello legato alla separazione "emotiva" dai genitori dell'infanzia, lutto di tipo narcisistico, perché con i genitori ha vissuto un rapporto in cui lui è stato idealizzato e gli si sono riversate addosso, come aspettative, richieste difficili da mantenere al di fuori della famiglia. Deve anche attuare tutta una ricontrattazione del potere all'interno della famiglia, spinto dal bisogno di vedere rispettata la sua autonomia, l'espansione dei propri movimenti nello spazio extrafamiliare, per soddisfare i suoi bisogni di

socializzazione.... in una parola cerca la sua libertà. E' una contrattazione che crea spesso conflittualità esasperata col mondo adulto, poiché, parallelamente al ragazzino che combatte per sé, vi sono i genitori che combattono con le idealizzazioni a cui ora devono rinunciare, con simmetrica elaborazione luttuosa. A monte di tali dinamiche, nel preadolescente vi è la ricerca più gravosa ed impegnativa di tutte, connessa al doversi comprendere, al capire chi è realmente e all'elaborare "un'idea di sé".

L'idea di sé comincia dall'infanzia e dura per tutta la vita poiché è legata ai vari mutamenti esistenziali; ma è proprio nella maturazione del pensiero astratto che l'idea di sé acquista una dimensione più netta; sa riflettere sul passato, sulle esperienze compiute e immagina il suo futuro, quel che vorrà essere e diventare, con un amplissimo, anzi smisurato ventaglio di possibilità, almeno a livello d'immaginazione. Anche questo enorme potenziale lo può angosciare, perché sente di dover fare forzatamente delle scelte limitanti. Ovviamente le difficoltà della vita reale, i suoi problemi e i suoi limiti lo aiutano a dargli il senso di ciò che sa fare o no, di come può essere o no, così come i giudizi del mondo sociale.

In questo percorso deve riuscire a fare appello ad un sentimento di speranza, la speranza che la fatica che sta compiendo per la realizzazione dei suoi tormentati compiti di sviluppo, sfoci in una qualità di vita decisamente più soddisfacente di quella presente. Se non riesce ad intravedere questo, se è sopraffatto dalle angosce del presente, rischia la depressione e il suicidio, che secondo le statistiche, appaiono in aumento rispetto al passato. Quali allora i compiti dei genitori a sostenere questi anni difficili? Un'importante funzione che il genitore dovrebbe attuare nei confronti del narcisismo e della fragilità di fondo degli adolescenti è di agire con misura fin dall'infanzia nell'esaltazione delle doti reali o presunte del figlio; che naturalmente contribuisca alla formazione di una buona autostima, ma tenendola molto ancorata al dato di realtà, e che favorisca il confronto con gli altri

Educare alla fede e alla virtù

della stessa età e col mondo esterno in generale affinché questo scambio sia fluido, scambievole, permeabile. Per quanto concerne i conflitti, essi non vanno alimentati, ma nemmeno evitati.

Soprattutto in certe situazioni di carattere sociale o morale è necessario prendere posizione, perché l'indifferenza è peggio di ogni altra considerazione; senza essere l'un contro l'altro armati, è necessario innalzare il livello di dialogo nel confronto tra i diversi punti di vista.

Nelle conversazioni e nel dialogo entrano sempre in gioco nuovi elementi e nuove modalità di considerare un fatto o un problema. Un atteggiamento di comprensione e pazienza, evitando rimproveri ed esortazioni assillanti e quotidiane, così che non aumentino le tensioni, incoraggiando ed esprimendo fiducia nelle sue possibilità di farcela, questa è la quadratura del cerchio che i genitori devono realizzare. Il genitore ha il suo compito, che è quello dell'appello ai valori universali, e il ragazzo ha il proprio, che è quello di "individuarsi" coerentemente a quei valori che lui stesso scoprirà come propri e non imposti.

Nel gioco delle parti ognuno ricopra il proprio ruolo, ma nel rispetto della grande fatica di chi è in posizione più difficoltosa.

Matilde Motta



I mesi appena trascorsi sono segnati da due significativi interventi ecclesiali: la prima enciclica sociale di Benedetto XVI, "Caritas in veritate" e la decisione da parte dei nostri vescovi di dedicare il prossimo decennio pastorale al tema dell'educazione. E' qualcosa più di una semplice coincidenza.

I vescovi italiani evidenziano la necessità che si torni ad educare. Ma per tornare ad educare occorrono generazioni adulte credibili e autorevoli, occorrono testimoni di umanità e di fede che sappiano costruire relazioni autentiche con i ragazzi giovani. Proprio della condizione adulta è il saper ricomporre diverse dimensioni compresenti in sé e nella propria vita: le dimensioni emotiva, affettiva, sociale e spirituale; il riconoscimento dell'autorità e la libertà di coscienza; e, soprattutto, ciò che si afferma a parole e ciò che si vive nella concretezza delle scelte. Certo, si tratta sempre di una tensione, ma è pur vero che a questa "coerenza" troppo spesso gli uomini e le donne di oggi rinunciano!

Questa necessità torna ad essere urgente nel tempo di profonda crisi che stiamo attraversando nel nostro Paese. E' una crisi di matrice etica che ha tante forme: la diffusa illegalità, il lavoro nero, l'azione sommersa di potenti lobby, la pratica della raccomandazione, la corruzione, l'elusione e l'evasione fiscale, la scarsa attenzione per il bene comune su cui tendono a prevalere gli interessi

privati... molti puntano ad aver successo da soli, lasciando alla propria deriva chi è più debole e fa più fatica. A questo proposito, ci giunge l'insegnamento di Benedetto XVI: "Senza la verità, la carità viene relegata in ambito ristretto e privato di relazioni. E' esclusa dai progetti e dai processi di costruzione di uno sviluppo umano di portata universale, nel dialogo tra i saperi e le operatività".

Due sono in particolare i "criteri orientativi dell'azione morale" indicati dal Papa: la giustizia e il bene comune. Per poter essere veramente adulti nella vita e nella responsabilità educativa, dobbiamo tornare noi stessi, adulti, a educarci. Siamo chiamati a fare unità tra le nostre esperienze personali e familiari e la nostra testimonianza pubblica. Abbiamo l'opportunità di riscoprire l'etica delle virtù (a cominciare dalla giustizia) e imparare a esercitare la responsabilità del discernimento. Sapremo così scegliere sempre più consapevolmente gli stili di vita che vogliamo incarnare e potremo rendere conto delle conseguenze dei nostri comportamenti (economici, politici, professionali...) sul presente e sul futuro della comunità.

Per le Acli, movimento di adulti, è chiaro il compito che si profila all'orizzonte: tornare a educare a una vita adulta pienamente umana e cristiana, perché maturi una nuova responsabilità educativa nei confronti delle giovani generazioni. L'impianto dell'enciclica e i molti temi economici, sociali, etici che tratta, rappresentano la via maestra per la ripresa di un investimento formativo popolare, coraggioso e capillare.

Paola Vacchina

Vice presidente Acli nazionali

(Dal mensile Acli Azione Sociale)

agriturismo

Corte Fabbrica
di Arnista Diego

Aperto la sera da giovedì e sabato.
Negli altri giorni aperto per gruppi di min. 10 persone.
Cena di domenica sera e lunedì.
Si consiglia sempre la prenotazione.

Via Dante Alighieri, 21 - 46020 Torricella di Montegiana (MN)
tel. e fax 0376 520118 - www.cortefabbrica.it
P. IVA 0177290288

FAMA PRUNING System
FABBRICA MACCHINE www.famapruning.com

FAMA fabbrica macchine - di Gimmi Marigonda
Via Zara Zanetta, 12 - 46029 Sailletto di Suzzara (MN)
Tel. 0376 590198 - Fax 0376 591021 - info@famapruning.com

Quando la gente viveva con semplicità



Cari sailettani, il direttore del vostro giornale da tempo mi chiedeva di scrivere qualcosa sugli anni trascorsi a Sailletto. Così, pescando tra i ricordi di vita giovanile, eccomi. Da parte mia le cose da dire sarebbero tante, ma mettere insieme tutto è un'impresa.

A me Sailletto ha dato tanto. Ero arrivata a Sailletto che ero una quattordicenne, una ragazzina, confusa e timidissima, quindi piuttosto chiusa. Quando lo lasciai ero una donna, trentenne, ma mi sentivo ancora un po' ragazzina, ingenua, indecisa, idealista e sognatrice, forse troppo sognatrice. A Sailletto avevo fatto il pieno di ricordi, ricchi ricordi ed esperienze di ogni genere che mi impedirono di tagliare i ponti perché non si trattava di paesaggio, di cose comuni soltanto, ma di gente, di voci, di visi, di affetti, anche intensi, di cammini emozionanti e variabili, fatti insieme, nella ricerca di migliorare il nostro modo di vivere, mentre eravamo ancora nella verde età, camminando verso la giovinezza, ancora nella freschezza entusiasta. Ho conosciuto tante persone belle in viso e in cuore, che sono mancate alla vita ancora in giovane età.

Erano persone belle e cariche di umanità, di gioia di vivere e i loro sorrisi scaldavano il cuore. Alcune di loro mettevano ali al mio cammino. Sailletto mi aveva insegnato a vivere in un modo nuovo, mi aveva donato un po' di sole in più e mi aveva fatto sentire particolarmente viva anche quando il cammino della vita sembrava più faticoso del solito. Ho spesso presente un giovane

uomo che stava camminando verso la maturità, la media età. Era semplice, spontaneo, solare e comunicativo. Con me era costantemente presente e delicatissimo. Gestiva un locale pubblico dov'era compreso anche il servizio di centralino del telefono. Quante corse in bici a portare messaggi... In certi casi macinava chilometri. Quando lo vedevo arrivare nel grande cortile di casa mia - corte Cantelma- con un sorriso speciale e roseo in volto, già immaginavo la notizia: colonia di Levico - Trento - direttore e segretario di Mantova città. Erano questi i personaggi che lo entusiasmavano in modo particolare. L'Ente di tale colonia era l'ENAL - (Ente Nazionale Assistenza Lavoratori), oppure il CIF (Centro Italiano Femminile), gestito splendidamente da quella grande donna che fu Carla Castagna. In più Otello, questo il nome del messaggero, era anche contento, godendosi avvisi di parenti della mia famiglia sparsi per l'Italia, che si invitavano nella nostra povera casa. Insomma lui amava partecipare e riempiva la sua vita delle gioie e delle pene della gente. In colonia montana rimanevo tre mesi. Lo volevano il direttore e il segretario.

Finito il mio impegno tra i bambini e gli adolescenti, Otello era informato del mio ritorno, giorno e orario, dalla carissima Ebe, la mia seconda madre, la quale trovava piacevole comunicare con il mite e gentile Otello, perché anche lei era entusiasta e aperta alle cose buone della vita, ed era particolarmente generosa e solare. In diverse occasioni e scelte la sentivo orgogliosa di me. Così, tornando al mio ritorno montano, appena scesa dalla corriera, lui prendeva le mie valigie e mi informava sulle cose che mi stavano particolarmente a cuore. Se aveva il volto roseo di emozione e sorrideva, le notizie erano buone, altrimenti il viso era tristissimo. Lui, sempre, era un libro aperto. Ricordo con infinita tristezza l'ultima notizia comunicatami in piazza, appena scesa dalla corriera.

Quanta tristezza e quanto pallore nel suo viso mentre mi raccontava della scomparsa di un mio ragazzo annegato nel Po: Rolando il nome, 12 anni. Eravamo con la colonia del CIF nel vecchio

Seminario di Sailletto. Rolando era il mio capogruppo, poiché era il migliore, buono, intelligente, generoso e molto bello; biondo, occhi azzurri.

Otello seguiva tutto e aveva conosciuto tutti i ragazzi della mia squadra: erano 45, dai 5 ai 14 anni. La cosa straordinaria era che lui, Otello, partecipava sempre con passione, insomma era unico. Una personalità ricca e armoniosa, sempre sereno e umile. Quest'uomo semplice dal cuore d'oro era continuamente presente e attento, infervorandosi di una grinta speciale per le mie scelte. Lui mi faceva sempre sentire qualcuno. Ecco, essendo io ora al tramonto della vita, ricordando con dolcezza la sua presenza continua, il



Otello Mosconi

suo apprezzamento per tutto ciò che facevo, capisco che non mi rendevo conto del gran personaggio che era. Non mi rendevo conto dei privilegi diversi che lui mi regalava in abbondanza. Non so, forse era la mia giovane età distratta... Forse mi crogiolavo dentro di me sembrandomi tutto normale. Così non mi rendevo conto della grande sicurezza che lui inconsciamente mi trasmetteva. Otello è venuto a mancare ancora in giovane età. Io mi ero già trasferita a Suzzara. Non volevo crederci e mi ripetevo: "Perché?".

Ma stranamente dentro di me rimaneva la pace e la dolcezza del ricordo. Voglio chiudere esprimendo la mia ammirazione per i sailettani, ancora impegnati nel sociale e nella politica buona per il bene comune. Auguri a tutti di cuore di un mondo di cose buone.

Agnese Carretta

Momenti di una lunga vita

Irma Marezzi vedova Motta è nata nel 1913, il 28 luglio, a Villa Saviola. Abita in via Zaragnino, non lontano dal Po. Ha già compiuto 96 anni. La ringraziamo per averci raccontato alcuni episodi salienti della sua vita, che costituiscono un ritratto schietto e degno di attenzione. E' stata una vita di sacrifici e di duro lavoro, come tante altre vite dei nostri vecchi, ai quali dobbiamo molto. (nota del direttore).

Da giovane

Da giovane lavoravo in campagna, andavo a zappare, andavo ad arare la terra con i buoi, io non avevo paura. La sera tardi eravamo ancora là, era già buio e io chiedevo al padrone: "Dobbiamo venire anche domani?" Lui diceva di sì, allora io rispondevo: "Ma allora adesso dobbiamo andare a casa, se no come facciamo a venire domani mattina?". Il padrone era rigoroso e ci controllava, non si poteva guardare l'ora, bisognava lavorare e basta.

Il matrimonio

Siamo andati in chiesa a fare la richiesta e il prete mi ha chiesto com'era il mio pranzo di nozze, allora io ho detto: "Se c'è qualcosa da mangiare va bene, se no niente". A casa c'era un salame. Lo abbiamo affettato e abbiamo mangiato pane e salame, quello è stato il pranzo di nozze. Mia mamma piangeva. Quando è arrivato a casa mio fratello ha voluto sapere perché piangeva. "Va via la Irma, si sposa". E lui: "Ma guarda che hai altre tre figlie, puoi anche dargliene un'altra". Lei piangeva e lui rideva...

La vita da sposata

Quando mi sono sposata sono andata ad abitare al Castello (dove attualmente abita la famiglia Bini). Mio marito lavorava nella stalla di Frignani. Poi sono andata ad abitare allo Zaragnino, la casa era di Balasina e mio marito faceva il bifolco da lui. Non lo pagavano con i soldi, lo pagavano con frumento, legna e vino. Non sapevamo come fare per la spesa, allora il bottegaio ci ha chiamati e ci ha detto: "Guardate, di voi mi fido, vi do quello che volete". Teneva i conti sul libretto e pagavamo quando potevamo. Allora la gente si guardava in faccia e sapeva se si poteva fidare. Si mangiava pane e latte tutti i giorni. Io e mio marito andavamo sempre a pescare nel Po e a



La mietitrebbia era di legno, una delle prime costruita dalle officine Maravelli intorno al 1940. Comprende un contenitore a forma di sacco per raccogliere il grano.



far legna nel bosco. Mio marito andava nelle corti a macellare i maiali e qualcosa portava a casa. Con la gente si scherzava; eravamo poveri ma si rideva tanto... Alla sera andavamo in casa della Ada Piccardi a giocare a tombola, d'inverno si andava nella stalla da Davoli, ma non sempre, perché c'era da lavorare anche di sera.

La casa

Un giorno è venuto Balasina a dire a mio marito: "Motta, ho pensato che ti vendo la mia casa". Mio marito ha detto che non aveva tutti i soldi, allora io sono andata da mia sorella Annunciata a chiedere un prestito e abbiamo comprato la casa, questa dello Zaragnino. Poi ogni tanto quando avevo un po' di soldi li portavo a mia sorella.

La cartella di legno

Le mie figlie andavano a scuola a Sailletto. Quando Zara era gelata mia figlia Bruna si divertiva a lanciare la cartella sul ghiaccio fino in piazza, ma quando arrivava a scuola non c'erano più le penne e le matite; allora sono andata da Marani (il falegname) e gli ho detto di fare una cartella di legno perché era più resistente, così non si perdevano le cose.

I lutti: il marito

Mio marito, il mio Motta poverino, ha fatto poca strada. Siamo andati a fare una gita al mare, abbiamo mangiato sulla spiaggia. A un certo punto lui si toccava la testa e non parlava più. Allora lo abbiamo portato all'ospedale. Il dottore mi ha detto: "Signora, se vuole può portarlo a casa, però non c'è più niente da fare". Siamo arrivati alle nove e alle undici se n'era già andato. Aveva tanta voglia di fare quella gita al mare...

Il fratello

Mio fratello è morto in guerra, colpito da una bomba. Una mattina sono venuti i carabinieri a portare la notizia mentre eravamo in campagna a zappare. Poi ce lo hanno portato a casa i soldati. E' al cimitero a Villa Saviola. Nella mia famiglia eravamo in quindici, sono rimasta solo io

Oggi

Ho una figlia malata, lei è là (a casa sua) e io sono qui. Lei è seduta a tavola, non dice niente, apre la bocca e mangia, ma non parla. Io sto seduta qua tutto il giorno, guardo un po' la televisione. La domenica mattina c'è la messa. A mezzogiorno mi porta da mangiare Silvano (il genero) perché la Bruna deve preparare per i nipotini. Il più piccolo (4 anni) vuole la pappa "come quella della nonnina con la pastina piccola che va subito giù per la gola". A volte quando rimane un po' di minestra dice: "La mangio domani, non darla a nessuno". A volte mi dice tutto serio "Nonnina, guarda che se non fai la brava, mio papà è un carabiniere e ti mette in prigione con le manette e non vieni più a casa".

Due volte alla settimana viene ad aiutarmi una brasiliana, mi lava, fa le pulizie. Lava il pavimento quattro volte in tutte le camere: prima lo lava solo con l'acqua, lo asciuga, poi lo lava con il detersivo, poi lo asciuga ancora. E' bravissima. Si chiama Alessandra e quando sono con lei le ripeto i miei vecchi proverbi: "Chi dice 'ma' il cuor contento non ha; chi 'ma' non dice non è felice"... oppure "la vecia cucuna la bala e la suna"... e lei ride anche se non capisce il dialetto...

Cari amici,

vi vogliamo raccontare in poche righe la nostra vacanza di 9.500 km in 18 giorni, attraverso Siria e Giordania.

Siamo partiti ai primi di agosto con il nostro Toyota 4X4. Tenda, sacco a pelo, pochi vestiti, bussola, GPS, viveri e un piccolo fornello. Dopo un lungo trasferimento attraversando Slovenia, Croazia, Serbia, Bulgaria e Turchia arriviamo alla frontiera siriana. Ben quattro ore di agonia per riuscire ad espletare le pratiche di dogana, tutte scritte in arabo. Ma grazie all'aiuto, a pagamento, di un ragazzo del luogo che conosceva l'inglese, siamo riusciti ad entrare finalmente in Siria. Il primo pernottamento è in un modesto ma carino hotel in centro ad Aleppo, dove più volte ha soggiornato Lawrence d'Arabia e dove Agatha Christie scrisse "Omicidio sull'Orient Express". Prima di andare a riposarci, organizziamo la visita della città. Da qui inizia il nostro vero e proprio viaggio avventura. Il giorno successivo partiamo di buon mattino e grazie al nostro GPS raggiungiamo i villaggi di fango, le abitazioni assomigliano molto ai nostri trulli. Dopo breve sosta per il pranzo, riprendiamo le piste di terra



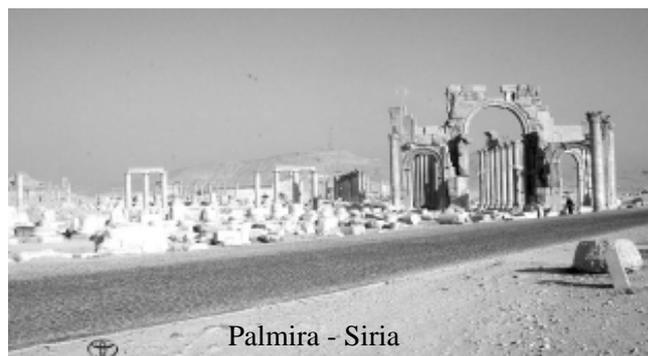
Villaggi di fango - Siria

battuta in direzione Palmira, un bellissimo sito archeologico, ma purtroppo poco custodito: lo abbiamo visitato girando con il nostro Toyota tra le rovine e i colonnati. Proseguendo il viaggio e tra una foto e l'altra troviamo un piccolissimo ma ben ombreggiato camping, (un solo posto tenda!). Dopo aver montato la micro tenda, mega pasta asciutta, doccia e letto. In questo viaggio abbiamo cercato di

raggiungere le nostre mete, percorrendo le strade di minore importanza e sentieri, per poter vedere i villaggi più piccoli che sono i più caratteristici; e così, chilometro dopo chilometro, raggiungiamo Malula, un bel paese cristiano situato ad una altitudine di 1.500 metri. Fantastico! Il clima fresco e ventilato è l'ideale per una sosta e così, data l'ora, prepariamo il pranzo con le solite scatolette di tonno e fagioli. Nel pomeriggio raggiungiamo Damasco: città grande, caotica e tanto sporca. Cerchiamo un camping, impresa non facile dato che ogni insegna è scritta in arabo e che tutto

attorno a noi è un degrado. Chiediamo aiuto in una officina di riparazioni auto: essa stessa avrebbe avuto bisogno di una riparazione viste le sue pessime condizioni! A gesti e scrivendo "camp" su un foglio riusciamo a farci capire e molto cortesemente ci accompagnano con un veicolo tipo ape car al campeggio: una piccola oasi felice e verde in mezzo a spazzature ed edifici distrutti. Per la visita alla città meglio utilizzare un taxi, visto il traffico caotico e senza regole. A Damasco si può circolare come si vuole, anche contromano senza nessun problema. Chiediamo al taxista di lasciarci nel centro della città. Camminiamo per vicoli stretti dei negozi tra spazzature, caos e tanta puzza fino ad arrivare in una bella piazza dove sostiamo per riposare, seduti su una panchina. Compriamo un sacchetto di pane siriano e chiamiamo un taxi per il ritorno al campeggio: cuciniamo dei buoni spaghetti col tonno e si va a dormire.

Il giorno dopo lasciamo la Siria e affrontiamo la frontiera giordana. Rimaniamo stupiti per l'organizzazione



Palmira - Siria



Malula - Siria

e la velocità ad espletare le pratiche e finalmente i poliziotti parlano in inglese. Ci sembra di essere arrivati in un altro mondo, i paesi sono puliti e al posto dei cumuli di immondizie, a lato delle strade ci sono i bidoni per la raccolta delle spazzature. Percorriamo la via dei re che tra grandi vallate, montagne e canyon ci porta alla stupenda Petra. Qui ci concediamo il lusso di un hotel con piscina sulle rovine e la mattina successiva partiamo per la visita del sito carico di storia lungo un percorso di templi e tombe che ci lascia incantati e ci fa dimenticare i tanti km percorsi. Petra si può visitare in taxi, per meglio dire sul dorso di asini o cammelli-taxi, ma preferiamo goderci il luogo con una bella passeggiata. Un paio di giorni di relax e partiamo in direzione Aqaba su Mar Rosso attraversando il deserto del Wadi Rum. Alcuni amici in Italia ci avevano detto che era essenziale l'aiuto di una guida del luogo per attraversare il deserto, ma noi grazie al nostro GPS riusciamo ad entrare in questo meraviglioso arido paesaggio di sabbia rossissima e altissime montagne di roccia nera. Un vero spettacolo! A mezzogiorno sostiamo all'ombra di una roccia e ci gustiamo del buon pane siriano con nutella italiana! Per precauzione segniamo sul GPS ogni

punto di sosta e ogni nostra traccia, per riuscire a ritrovare, nel caso ci dovessimo smarrire, la via del ritorno. Troviamo,



Petra - Giordania

invece, con facilità la direzione per Aqaba e in serata raggiungiamo il Mar Rosso. Qui il caldo è allucinante, meglio trovare un hotel con aria condizionata. Non resistiamo alla tentazione di fare un bagno in mare e dopo la doccia e la cena ci rilassiamo in camera progettando il viaggio di ritorno; da questo punto, infatti, dobbiamo risalire verso la Siria. Percorrendo la strada che costeggia Israele decidiamo di fare un po' di fuoristrada nelle dune di sabbia che la fiancheggiano. Ci lanciamo con il nostro 4X4 nella sabbia su e giù per le splendide dune, fino all'insabbiamento. Con calma e tranquillità decidiamo di bere qualcosa prima di liberare la macchina, ma sentiamo in lontananza il rumore di un veicolo avvicinarsi. Sono militari su un fuoristrada con mitragliatrice a bordo. Ci invitano ad andare via da lì perché ci stiamo avvicinando troppo al confine con Israele. Con calma liberiamo la macchina, portando la pressione delle gomme a 0.5 bar, mettendo poi sotto le stesse le piastre da sabbia e dopo aver inserito il sistema 4X4 del nostro Toyota, usciamo da quella situazione disagiata. I militari ammirati da come abbiamo efficacemente affrontato l'apparente problema dell'insabbiamento ci salutano con un grande sorriso e noi riprendiamo la strada: direzione Mar Morto. Qui grazie alla forte salinità è impossibile annegare ed è proprio divertente rimanere a galla senza nessuna fatica. Il giorno dopo, troviamo con fatica, dopo aver chiesto a

varie persone, con il linguaggio dei gesti e pochissime parole in inglese, la strada che ci porta al Monte Nebo, località cristiana dove di recente il Papa ha pregato per noi. Quattro passi sul luogo, una preghiera e via che si riparte! Rientriamo in Siria (ripetendo alla frontiera l'estenuante prassi dell'andata) con destinazione Krak dei Cavalieri, un bel castello a nord della Siria ma con tante spazzature e disordine. Un vero peccato, data la bellezza di questo castello. Il tempo passa veloce e così decidiamo di entrare in Turchia utilizzando una frontiera di minore importanza, con la speranza di velocizzare le pratiche. Ma non è così! Dopo l'uscita dalla Siria, rimaniamo bloccati in "terra di nessuno", per un pomeriggio e una notte, a causa di un guasto dei computer della frontiera



Krak (castello) dei cavalieri - Siria

turca. No problem! Ci sistemiamo in un angolo del piazzale, montiamo la tenda e fuori il fornello. Cuciniamo un buon cous cous utilizzando scatolette di ceci, broccoli, tonno e tonno con peperoncino. Una vera specialità! Il mattino seguente tutto funziona e possiamo così ripartire verso le cascate calcaree di Pumukkale in Turchia. Troviamo uno splendido camping e ci godiamo per due giorni le cascate con le meravigliose piscine di

acqua calda.

Il rientro in Italia lo facciamo in traghetto dalla Grecia a Brindisi.

Visitando in autonomia Siria e Giordania, dove la gente vive soprattutto di agricoltura, pastorizia e tanti negozi, abbiamo potuto osservare un modo di vivere molto diverso dal nostro. Ad esempio, qui non esistono grandi centri commerciali, ma tanti mercati e piccoli negozi sparsi in tutte le vie dei paesi e tutto gestito, esclusivamente, da uomini che accettano volentieri i dollari americani, cosa che ci stupisce molto, data la ben nota ostilità dei paesi mussulmani verso l'America. Qualche dubbio sull'esistenza delle donne qui, ci è passato per la mente: ma per fortuna esistono! Vestono con lunghi soprabiti, spesso di colore nero, foulard sul capo o burqa per coprirsi ben bene, fatta qualche eccezione nelle grandi città di capoluogo e raramente le abbiamo viste alla guida di auto.

E' stato un viaggio molto impegnativo, ma che ci ha dato tante soddisfazioni e fatto provare belle emozioni.

Nonostante la diversità di cultura, usanze, religione e lingua, possiamo affermare che siamo stati benissimo. Cari amici, non abbiate paura di affrontare viaggi in autonomia.

Qualunque paese si desideri visitare, non serve conoscere la lingua, basta avere una buona gestualità, rispetto delle usanze altrui, il sorriso sempre sulle labbra, spirito di adattamento e tutti dimostreranno altrettanto per voi.

Siamo disponibili a dare informazioni di qualsiasi genere a tutti gli appassionati e non di viaggi, perché ricordatevi sempre che viaggiare è bello, anche solo con la fantasia. La nostra mail è:

claudio.marina1@libero.it

Ciao Claudio e Marina

F.lli Fontanini
Mangimi e Concimi
per l'agricoltura
Saietto di Suzzara (MN)

Tonificazione addominale

Il fitness per tutti



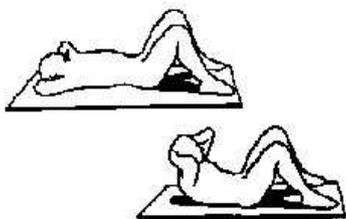
Un saluto a tutti i nostri affezionati lettori, dopo la pausa estiva anche la mia rubrica dedicata al fitness ritorna.

Continua così il percorso di tonificazione della nostra parete addominale, sempre correlata al rinforzo del "CORE" cioè quell'insieme di muscoli che oltre a darci un aspetto estetico migliore, contribuiscono in modo fondamentale al sostegno della colonna vertebrale.

Il primo esercizio proposto interesserà la parte più "frontale" ed esterna degli addominali, il retto dell'addome (conosciuta da tutti come "tartaruga"), mentre il secondo esercizio solleciterà maggiormente la parte laterale, obliqui dell'addome.

Entrambi gli esercizi sono già stati proposti nei numeri precedenti in versione "LIVELLO I", ora aumenteremo un po' l'intensità ad un "LIVELLO II"

SIT-UP FRONTALI – Livello II



Descrizione dell'esercizio: Coricati in posizione supina, piegare le gambe portando i talloni distanti circa 50 cm. dai glutei.

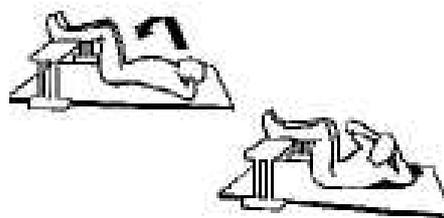
Mani dietro la nuca, piedi a terra. Da questa posizione portare il busto in avanti verso le ginocchia, staccando le spalle da terra ma con la regione lombare completamente aderente al suolo. Contemporaneamente portare il ginocchio dx al petto. Tornare nella

posizione di partenza e ripetere l'esecuzione con il ginocchio sx.

Respirazione: Durante la fase di salita, in corrispondenza della contrazione addominale effettuare un'espiazione, inspirare nella fase di ritorno.

Note: Esercizio molto efficace, da eseguire senza mai staccare il bacino da terra, ma solo le spalle, espirando nella fase concentrica. Assolutamente da evitare l'aiuto delle mani nel "tirare" in alto la testa o come slancio per salire più in alto. Mantenere sempre aperti i gomiti, il mento non deve mai arrivare a contatto con il petto. Le mani possono essere messe anche sul petto per ridurre il carico (es. principianti), se invece vogliamo aumentare l'intensità è sufficiente stendere le braccia dietro la testa (es. avanzato). Eseguire 2-3 serie di 10-15 ripetizioni di seguito, recuperare 30-60 sec. tra una serie e l'altra.

SIT-UP CON TORSIONE – Livello II



Ecco una variante per rendere l'esercizio già trattato nel numero di "Sailletto parla" uscito in Marzo ancora più intenso

Descrizione dell'esercizio: Coricati in posizione supina, piegare le gambe portando i talloni distanti circa 50 cm. dai glutei.

Mani dietro la nuca, piedi per terra. Da questa posizione alzare la spalla dx verso

il ginocchio sx, con la regione lombare completamente aderente al suolo, e contemporaneamente alzare il ginocchio sx verso la spalla dx. Anche in questo esercizio, come nel precedente, cercate di fare in modo che il punto d'incontro gomito-ginocchio sia circa all'altezza dell'ombelico. Tornare nella posizione di partenza e ripetere con la spalla e ginocchio opposti.

Respirazione: Come per l'esercizio precedente, espirare durante la fase di salita, inspirare nella fase di ritorno.

Note: Gli accorgimenti da tenere sono gli stessi dell'esercizio precedente, evitare l'aiuto delle mani nel "tirare" in alto la testa o il gomito per salire più in alto. Eseguire 2-3 serie di 10 ripetizioni per ogni lato di seguito, recuperare 30-60 sec. tra una serie e l'altra.

Naturalmente resto sempre a vostra disposizione per informazioni e chiarimenti in merito a quello che ho già trattato o su qualche argomento che desidererete approfondire (es: allenamenti specifici, dimagrimento, tonificazione, cellulite, alimentazione, diete)

Per contattarmi potete inviare una mail alla direzione di "Sailletto parla" all'indirizzo saillettoparla@gmail.com o direttamente a me all'indirizzo ldalsen@libero.it, altrimenti venite a trovarmi in palestra al Centro Piscine di Suzzara.

Luca Dalseno

(istruttore diplomato di:
Aeroboxe, Total Body, GAG, Pilates, Indoor Walking e Bodybuilding)



Caldi Sapori

panificio - pasticceria

PANIFICIO CATTELAN di Cattelan Vanni & c. snc

Via Alessandro Volta 4/3 MOTTEGGIANA (MN)

Tel. e Fax 0376 527030

Mara Acconciature

Via Zaragnino 74/A

Motteggiana (MN)

Tel. 0376.520274

Le ricette di... Sandro e Maruzza



Fusilli con sarde e vongole

Ingredienti: vongole spurgate g. 600- fusilli g. 500- sarde g. 300- 2 limoni non trattati- finocchietto- olio extravergine di oliva- prezzemolo- sale, pepe q.b.

Procedimento: disporre in un piatto le sarde pulite e diliscate con la pelle in basso, condire con sale, il succo dei limoni e lasciare marinare per almeno 3 ore in frigorifero. In una padella sul fuoco aprire le vongole con 2 cucchiaini di olio ex.v. e sgusciarle. Filtrare il liquido di cottura e scaldarlo in una larga padella con ½ decilitro di olio di oliva ex.v. e un ciuffo di prezzemolo tritato. Unirvi i fusilli lessati con il finocchietto, le vongole, saltare per 2 minuti. Servire i fusilli con le sarde spezzettate e pepe.

Ossobuco di vitellone alla veneta

Ingredienti: 4 ossibuchi di 280 g. cadauno- una cipolla- una carota- 2 coste di sedano- uno spicchio d'aglio- 40 g. di conserva di pomodoro- 1 bicchiere d'olio ex.v.- una bottiglia di Valpolicella DOC- farina- sale, pepe q.b.

Procedimento: Pulire le verdure e tritarle grossolanamente. In un tegame riscaldare l'olio ex.v., soffriggere il trito aromatico per 10 minuti, sempre rimestando. Passare gli ossibuchi alla farina, metterli, metterli nel soffritto e rosolare bene nelle due parti per 10 minuti, condire con sale e pepe. Con un bicchiere d'acqua diluire il pomodoro e metterlo nella preparazione. Bagnare con il vino, far bollire, cuocere lentamente a fuoco indiretto per 60 minuti. Controllare di sale prima di servire in tavola.

Torta al cioccolato

Ingredienti: 130 g. di burro- 250 g. di zucchero- 330 g. di farina "0"- 4 uova- 125 g. di gherigli di noce- 135 g. di cioccolato fondente- 10 decilitri di latte (se occorre)- una bustina di lievito per dolci. Per la glassa: 160 g. di cioccolato fondente- 165 g. di zucchero a velo- 35 g di burro fresco. Inoltre: 25 g. di burro- 25 g. di farina "0".

Procedimento: lavorare il burro in crema, unire lo zucchero, i tuorli, la farina e il lievito setacciati, poi le noci e il cioccolato tritati finemente. Montare a neve i 4 albumi e incorporarli al composto (se occorre aggiungere alcuni cucchiaini di latte). Versare il tutto in uno stampo a cerniera di 32 cm di diametro imburato e infarinato. Infornare a 180° per 60 minuti. Preparare la glassa facendo fondere il cioccolato a bagnomaria, unire lo zucchero a velo e lasciare sul fuoco, mescolando. Sciogliere a parte il burro, poi unirlo alla glassa. Sfnare la torta, lasciarla raffreddare, poi ricoprirla con la glassa. Guarnire con qualche gheriglio di noce.

Sarà disponibile dal prossimo mese di dicembre il nuovo libro di Sandro e Maruzza Bini dal titolo: "Come mangiare i formaggi tipici italiani DOP (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta). Il ricavato della vendita sarà devoluto all'iniziativa "Per una ciotola di riso" (Africa) e all'opera missionaria di padre Brenno Guastalla (Brasile).



Maria Iotti

BIANCHERIA INTIMA E CORREDI

Via Luppi Menotti 18/cd
Suzzara (MN)
Tel. 0376.522363

Idraulica Gorreri

SCN DI GORRERI C. E ROSSATO A.

Via E. Dugoni
Motteggiana (MN)
Tel & FAX 0376.520300



COPERTURE EDILI CUGINI

Coperture con lastre in fibrocemento, Lamiere grecate
Pannelli sandwich, Tegole in cemento, Rifacimenti, Riparazioni
Coperture varie con isolamento termico acustico
SMALTIMENTO AMIANTO

via Nazionale, 51 - SUZZARA(MN)
Tel. e Fax 0376/590366 Cell. 348 6906613/14 P.IVA 01437430208



da Gerry



BAR - RISTORANTE
PIZZERIA ANCHE DA ASPORTO

Via Piazzalunga 1 - Suzzara (MN)
Tel. 0376.522448

Limes - Campo estivo 2009

Quest'anno noi ragazzi della parrocchia di Sailletto con altri amici di Suzzara e Mantova, siamo andati a Limes in Val Daone per trascorrere insieme una settimana d'agosto.

Domenica 16, ore 7.30, tutti pronti per la grande partenza. Il pullman di Sandro, il nostro autista, era parcheggiato davanti alla chiesa di Sailletto, circondato da tutti i ragazzi che fremevano dall'agitazione, accompagnati dai genitori che portavano le grandi valigie da deporre nei bauli dell'autobus. Finalmente la partenza: tutte le valige erano negli appositi bagagliai e i ragazzi si stavano accomodando sul pullman. C'eravamo tutti, mancava solo Andrea che ci avrebbe raggiunti il giorno seguente. Finalmente il pulmino carico di alimenti e bevande partì, con il nostro autobus al seguito. I genitori si sbracciavano per salutare i propri figli, mentre noi li salutavamo con un gran sorriso. Dopo mezz'oretta di viaggio ci siamo fermati a Mantova per far salire Ilaria. Durante il viaggio Don Giorgio e Mauro ci hanno intrattenuto recitando alcune preghiere. Dopo tre ore di viaggio finalmente l'arrivo alla casa.

Eravamo tutti curiosi di vedere l'interno. Al piano terra c'era la cucina e la sala da pranzo, mentre al piano superiore c'erano le due stanzone da letto e i bagni. Noi siamo saliti subito e abbiamo prescelto il letto su cui dormire. Nella stanza delle ragazze c'erano quattordici posti letto, mentre i ragazzi ne avevano sedici. Ognuno si è sistemato il proprio letto, poi sono arrivate le sorelle De Bastiani che ci dovevano controllare e si sono accomodate in due letti nella

nostra stanza, quella delle femmine, mentre Mauro ha preso posto in quella dei maschi. Gli altri animatori e i bambini delle elementari sono andati in albergo a poca distanza dalla nostra casa. Dopo aver faticato per fare i letti e mettere in ordine le stanze, finalmente era arrivata l'ora di pranzare. Nella sala c'erano due lunghe tavole apparecchiate. Ci siamo accomodati e gli adulti ci hanno servito.



Il pranzo era veramente squisito. Complimenti al cuoco e alle sue aiutanti! Il pomeriggio lo abbiamo trascorso tutti insieme. Ci siamo rinfrescati nelle acque di un torrente, poi siamo ritornati alla casa. Al termine della cena dovevamo uscire per guardare le stelle, ma il cielo era coperto di nuvole; solo in tarda serata il cielo è tornato sereno, così siamo usciti e lo abbiamo osservato per qualche minuto; alla fine siamo andati a dormire. Fu la prima notte in montagna, per alcuni insonne e per altri un motivo per riposarsi.

La mattina seguente, sveglia alle 8.00. Ci siamo alzati poi siamo scesi a fare colazione, subito dopo siamo usciti nel

parco che c'era attorno alla casa, per fare il campo da pallavolo. Le squadre erano già state decise in precedenza. Intorno alle 10.00 abbiamo iniziato la partita, nel frattempo è arrivato Andrea che si è subito inserito tra di noi. Nel pomeriggio siamo ritornati al torrente, dove Andrea, Massimo e Silvio hanno buttato me e Alexa dentro l'acqua freddissima, poi ci siamo bagnati ancora di più perché ci lanciavamo l'acqua tra di noi. Siamo ritornati alla casa tutti fradici e abbiamo cenato, dopo siamo rimasti in compagnia.

Il 18 agosto, la mattina seguente, siamo rimasti a casa per giocare a pallavolo e per altre attività decise dagli organizzatori.

Il 19 siamo andati a fare una camminata nel bosco vicino. Stavamo giocando ad "Attacco" quando Pietro, Luca e Andrea sono usciti subito dal bosco perché c'era un grosso alveare. Gli animatori sono rimasti a soccorrere i bambini punti dalle api, mentre qualcuno fuggiva dal bosco io e Alice siamo corse in albergo a prendere delle medicine per le punture d'api, ma appena arrivate alla casa Pietro e Luca stavano partendo per andare in ospedale dove c'era già Anna Mantovani punta da una zecca. Io, avendo corso molto per portare le medicine ai bambini, facevo fatica a respirare così sono finita anch'io all'ospedale... Là c'erano già molte persone che ci aspettavano, tra cui il Don, la Lorena, la Monica e Cristian; ognuno con la propria preoccupazione. Finalmente io, Anna e Lorena siamo ritornate a casa accompagnate dal Don. Verso le 23.30 sono arrivati anche Luca e Monica. (continua a pag 13)



Il giusto peso

...Qua la zampa



Cari amici lettori di Sailletto Parla, in questo numero parleremo di una patologia emergente nella popolazione canina e felina in Italia: l'obesità.

Da uno studio condotto su circa 5.000 animali si evince che il 46% dei gatti e il 36% dei cani è sovrappeso od obeso. Il tasso di penetrazione dell'obesità tra gli animali domestici riflette un non sempre corretto approccio al problema da parte dei medici veterinari, da un lato, e dei proprietari, dall'altro. Sul fronte dei veterinari, affrontare il problema direttamente non è facile, sia perchè non è semplice pesare un animale, sia perchè spesso il proprietario vive il problema

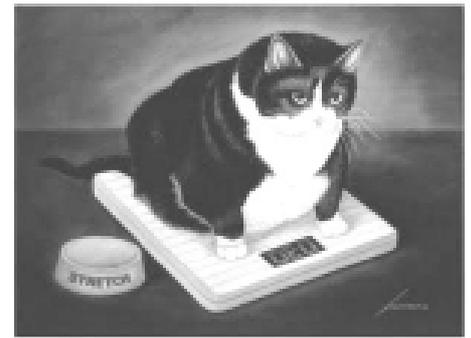


solo come difetto estetico e non considera che il cane o il gatto hanno gli stessi problemi di una persona oversize.

Dalla parte dei proprietari, come detto, non viene visto come un problema un gatto-cuscino che dorme tutto il giorno e si alza dal divano solo per mangiare o un cane largo come un comò che non riesce neanche ad alzare la zampa per fare pipì. Tornando alla nostra ricerca, la specie felina mostra una maggior propensione all'eccesso di peso rispetto alla specie canina, mentre castrazione e sterilizzazione risultano essere due fattori strettamente correlati con il sovrappeso e l'obesità animale, infatti circa la metà degli animali sterilizzati, sia cani che gatti, risulta sovrappeso. Infine l'alimentazione è un punto cruciale, infatti consiglio sempre di dare crocchette con meno del 15% di lipidi grezzi, e sconsiglio sempre scatolette di cibo in umido (causano anche tartarosi molto marcata) e soprattutto sconsiglio fortemente una dieta casalinga, poiché i cani e i gatti sono animali carnivori e NON onnivori come

gli essere umani, quindi pane, pasta e dolci sono assolutamente vietati, sia perchè ad alto contenuto energetico, sia perchè il rischio di contrarre malattie metaboliche come il diabete aumenta moltissimo. Se vogliamo veramente bene ai nostri amici a quattro zampe, trattiamoli da animali e non da micro-esseri umani, cercando il meglio per loro sul bancone del supermercato, che oramai è più ampio del reparto dedicato ai bambini. Un motivo ci sarà....

Andrea Calzolari



Limes - continua...

Il mattino seguente ci siamo alzati presto e dopo aver recitato la preghiera come tutte le mattine, ci siamo incamminati per una lunga passeggiata. Siamo andati in pulmino fino al parcheggio, poi abbiamo cominciato a camminare nel bosco. La meta per alcuni di noi era arrivare vicino a un laghetto mentre per gli altri era arrivare al rifugio in alta montagna. Verso le 11.00 ci siamo divisi, alcune persone si erano fermate nel punto stabilito mentre io assieme ad altri abbiamo proseguito, seguendo la nostra guida: Don Giorgio. In alta montagna l'arietta era fresca e i sentieri molto pericolosi, ma essendo in compagnia la fatica non si sentiva e si procedeva. Dopo molte ore di cammino finalmente in lontananza si intravedeva la neve: eravamo vicini alla meta. Alle ore 16.00 circa siamo arrivati al rifugio, ci siamo

riposati un po'. Al ritorno il tempo era incerto, stava iniziando a piovere ed era molto tardi, quindi le persone che avevano più energia si sono incamminate con passo veloce. Il mio gruppetto era formato da: Alexa, Andrea, Alberto, Matteo e Silvio. Siamo arrivati al parcheggio pochi minuti prima che piovesse, poco dopo è arrivato Mauro con una brutta notizia: Sara era caduta sui sassi e faceva fatica a camminare, così l'abbiamo aspettata sotto la pioggia. Lei era accompagnata da Monica e Samuele che per fortuna aveva le chiavi del pulmino, così siamo saliti. Però mancava ancora molta gente, poi abbiamo saputo che il Don aveva fatto prendere una scorciatoia all'altro gruppo, che si era fermato in un bar. Noi con il pulmino li abbiamo raggiunti. Erano circa le 20.30 e non eravamo ancora arrivati alla casa... Dopo una lunga giornata

faticosa abbiamo dormito tutti bene tranne Sara che non si era ancora ripresa.

Il sabato lo abbiamo trascorso a casa tra partite di calcio (i maschi) e la raccolta di more nel bosco (le femmine). La sera, dopo cena, ci siamo riuniti in giardino intorno al falò, per recitare preghiere ed esprimere pensieri.

La domenica abbiamo: fatto le valigie, riordinato le stanze, pulito tutte le camere e poi siamo andati a confessarci ed abbiamo assistito alla messa domenicale. Nel pomeriggio siamo partiti dalla Val Daone alle 15.30 circa. Dopo lunghe chiacchierate siamo arrivati a Sailletto. Anche questo campo estivo mi ha divertito molto, spero di passarne altri in compagnia dei miei amici. Alla prossima...

Anna Battesini

Settimana della Chiesa Mantovana '09

Con la celebrazione solenne della S.Messa in ogni comunità cristiana nella Domenica XXIV T.O. del 13 settembre scorso è iniziata la Settimana della Chiesa Mantovana dal titolo: "Mistero, Parola e Parole". Ogni domenica è Pasqua. Ogni domenica la Chiesa riceve vita nuova da Gesù Risorto. E nel Vangelo della domenica di apertura, ha fatto ad ognuno di noi questa domanda: "CHI SONO IO PER TE?". La domenica che ha dato inizio alla "settimana" ha avuto un significato particolare: insieme alla nostra Diocesi è cominciato un nuovo percorso comune, una settimana dedicata all'ascolto, alla riflessione, al discernimento comunitario.

Il tema della Settimana della Chiesa Mantovana era: "La Parola di Dio Celebrata e Annunciata nella Liturgia e nella vita della Chiesa". Dio parla, l'uomo risponde. Dobbiamo essere consapevoli sempre più che attraverso il rito si compie un vero e proprio dialogo tra l'uomo e Dio.

Celebrare la Parola bene, nella fede della Chiesa, ci aiuterà ad obbedire allo Spirito Santo e a trasformare noi stessi e le nostre comunità in testimoni della presenza di Dio che agisce qui, oggi.

Quest'anno ci ha accompagnato nel cammino il capitolo terzo della lettera di San Paolo agli Efesini. Il nostro Vescovo

con grande speranza ci ha convocato e la partecipazione è stata massiccia, invitandoci a questa nuova esperienza comunitaria per approfondire ancora di più il Mistero della rivelazione dell'Amore di Dio attraverso l'ascolto attento della Sua Parola affinché anche le nostre parole sappiano esprimere l'esperienza e la gioia della salvezza.

Significativa è stata l'introduzione ai lavori di Don Claudio Cipolla, vicario vescovile per la pastorale, che descrivendo il lavoro della settimana dice: "La strada è come quella dei pellegrini, faticosa ma anche imprevedibile, perchè è cammino spirituale. ... chi partecipa fa la qualità della strada. Anche in questa esperienza tutti hanno una parte ... il Vescovo, noi presbiteri, ma noi non siamo che una parte della chiesa. La vostra presenza (rivolgendosi ai partecipanti) in questo pellegrinaggio può offrire parole e piste che il Vescovo ha definito "inesplorate"; sono quelle strade imprevedute che però rendono il cammino affascinante: è importante esserci per ricevere e per dare." Con queste parole don Cipolla invitava tutti i partecipanti a dare il proprio contributo di idee alla discussione e esprimeva una profonda fiducia nell'apporto dei laici alla vita della chiesa.

Sicuramente per chi ha partecipato è

Il lavoro del nostro Vicariato è iniziato Mercoledì 16 sul tema a noi assegnato "Parola celebrata ed evangelizzazione del dolore, della fragilità umana e della morte". Di seguito citiamo alcuni passi della relazione affidata a Mons Giovanni Volta, della quale è disponibile in parrocchia il testo completo. Volta parte da un dato: di fronte alla grande domanda "perchè il dolore?" il dato è la perdita di coraggio e speranza di tanti. Egli sostiene in modo efficace che, come nel Vangelo Gesù ha condiviso tutte le nostre debolezze, così noi siamo chiamati a condividere il dolore degli altri. Ha spiegato come "Gesù continua a condividere la nostra vita facendosi presente con la Parola, con i Sacramenti, con lo Spirito Santo". Solo con questo "motore", questa consapevolezza,

abbiamo lo stile giusto, le parole giuste, possiamo essere motivo di speranza per il prossimo. La grande attesa dell'uomo è l'essere amato e di gesti che lo rivelino. Sostiene inoltre come il luogo principale di questa condivisione sia la famiglia perchè è il luogo dei sentimenti più vivi e della maggiore vicinanza tra le persone. Se nella società oggi prevale chi fa carriera, chi è potente, nella famiglia sta al centro il più debole, il bambino, l'ammalato, l'anziano. La debolezza nella casa commuove, nella società dà fastidio.

Ha concluso il suo intervento con una preghiera scritta da una madre di famiglia, Bernadette Bèarez Caravaggi, docente all'università di Pavia, con quattro figli, affetta da tumore: "perchè solo chi ha vissuto questo dramma ne può parlare adeguatamente".



stata una settimana impegnativa ma ricca di spunti che saranno oggetto di riflessione insieme a coloro che collaborano in parrocchia come catechisti, lettori, animatori della liturgia e per quanti saranno interessati.

Il lavoro continuerà nelle prossime settimane con i convegni diocesani sui 5 temi proposti e si concluderà con la presentazione delle linee guida alla diocesi da parte del Vescovo.

Marco Faroni e Marco Viani

"Signore, talvolta mi succede di non sentire più la tua voce. Allora maledico il tuo silenzio. Non suona fino a Te il grido che tuona dalla disperazione di milioni di uomini? Non ascolti il pianto sommesso dei bimbi ammalati, le suppliche delle madri ai loro capezzali, lo sconforto del giovane che si sa condannato, o il grido di silenzio in cui si chiude la giovane prigioniera della depressione? Non senti la mia voce che T'implora per ognuno di loro, e T'implora anche per me? Allora, sì, mi ribello. Rifiuto un Dio così sordo. Poi, questa sfida che Ti lancia, ecco che cade sulla tua Croce. Ti guardo e mi arrendo.."

Una rampa per disabili

La parrocchia di Sailletto realizzerà una rampa per disabili all'entrata laterale sinistra della chiesa per consentire l'accesso autonomo ai portatori di handicap.

La rampa verrà realizzata con una struttura in metallo. Sarà formata da due

rampe di 5 metri con pendenza non superiore al 5% e un piano orizzontale in corrispondenza della soglia esistente. La rampa sarà protetta da una ringhiera in ferro.

Da tempo il progetto attendeva l'approvazione della sovrintendenza ai

beni culturali di Brescia che ha concesso nei giorni scorsi il suo benestare.

Questa opera sarà realizzata con fondi della Parrocchia ma anche con le offerte, a suo tempo raccolte per l'interessamento di Sandro Bini, in memoria di Pierino Rossato.



La ciclabile avanza

Proseguono, anche se con particolare lentezza, i lavori per la pista ciclabile di collegamento tra la piazza di Sailletto e il quartiere Castello.

Per il completamento dell'opera manca la realizzazione di un passaggio pedonale, debitamente segnalato, di fronte al bar tabaccheria e il completamento del tratto di via Zara Zanetta.

Anche se i lavori non sono completati, la pista è utilizzata con soddisfazione da molti pedoni e ciclisti.



Un torneo per ricordare Aldo

Nei mesi di Luglio e Agosto si è svolto, presso la piscina di Torricella, un torneo di beach soccer (calcio sulla sabbia) in memoria di Aldo Casella ad un anno dalla sua prematura scomparsa.

Tra le 8 squadre partecipanti ha prevalso la formazione dei giovani di Tabellano che hanno battuto la squadra di Sailletto.

Alle premiazioni era presente la moglie Giovanna alla quale alcuni amici di Aldo hanno offerto un omaggio floreale.



Feste Sotto le stelle 2009

Anche quest'anno, il 29 Agosto si è ripetuto l'appuntamento della "Cena sotto le stelle della strada Zara Zanetta". Quest'anno l'invito è stato esteso a tutta la strada comprendendo anche la Zanetta e ha richiamato un centinaio di partecipanti. La cena era a base di antipasto di salumi e risotto alla pilota. Il tema della serata era un revival di musica e abiti degli anni 70.

Un splendido sole ha accompagnato per tutta al giornata i preparativi nel campino parrocchiale, la pioggia non bagnava la terra da metà maggio. Alle ore 20.00 tutto era pronto per l'inizio delle danze quando si è alzato un vento impetuoso, nuvole minacciose e così il solaio della sala parrocchiale ha sostituito le stelle. Tutti gli invitati hanno collaborato con impegno e rapidità (era ora di cena ...) al nuovo allestimento.

Si è svolta anche quest'anno la pesca (nella quale nessuno vorrebbe vincere il primo premio) dal titolo "In temp ad crisi": la moda della prossimo autunno/inverno con le sfilate di Gloria e Daniela. L'appuntamento di quest'anno si è arricchito di una gara di torte che ha visto un gran numero di agguerriti partecipanti, il vincitore è stato Lionello Affabili con la "torta Lionello".

E' stata un'occasione di incontro tra vecchi e nuovi abitanti della strada e un momento di gioia che tutti i partecipanti hanno apprezzato sollecitando il gruppo promotore a ripetere l'incontro.

Il gruppo promotore ha ringraziato la Parrocchia per l'ospitalità e quanti hanno collaborato per l'organizzazione e ha dato a tutti un arrivederci al prossimo anno.

Per il quartiere Castello invece la cena di quest'anno è stata veramente "sotto le stelle". Si è svolta sabato 5 settembre nella piazzetta del quartiere con circa 50 partecipanti che hanno goduto di un ricco e vario menù.

I bambini si sono divertiti a disegnare con i gessetti sull'asfalto. Si è svolto un piccolo concorso con caramelle a volontà come premio per tutti i piccoli artisti. La serata è stata allietata dalla musica del d.j. Adriano. Anche per loro un arrivederci al prossimo anno.

Marco Viani

