

BOSCO
IMMOBILIARE

Ti puoi fidare

f You Tube i

02 39.84.61.39
Peschiera Borromeo (MI)
Via Moro 3

www.boscoimmobiliare.com

n°4 - Anno XII - Aprile 2024

DISTRIBUZIONE GRATUITA

L'IMPRONTA

impronta.redazione@gmail.com

Periodico di Mediglia e Peschiera Borromeo

BOSCO
IMMOBILIARE

Ti puoi fidare

f You Tube i

02 39.84.61.39
Peschiera Borromeo (MI)
Via Moro 3

www.boscoimmobiliare.com

Quei vann trop fort...
se fa minga insci



Cara Amazon, è urgente e necessario che qualcuno ti parli sinceramente prima che i rapporti con la comunità di Peschiera si possano deteriorare in modo drastico. Lo faremo noi dell'Impronta passando il testimone al Comune se capirà l'importanza, se vorrà intervenire, se lo riterrà giusto.

Nessuno disconosce l'importanza di Amazon che ha contribuito a creare un modo nuovo per fare acquisti, né si può negare il contributo di Amazon alla lotta contro la disoccupazione, ma la dove sorgono i vostri

centri di distribuzione merci sorgono immanicabilmente dei problemi, e così è stato a Peschiera Borromeo.

Viviamo a ridosso della Paullese, già questo è un problema, le strade che collegano con il capoluogo sono dense di traffico, le altre sono le antiche provinciali, scomode e strette.

Su questo circuito si innestano i furgoni Amazon che avranno sì il pregio di essere elettrici (tutti?) ma viaggiano a velocità sopra la media aumentando i rischi non solo per loro ma per chiunque li incroci lungo la strada, hanno una idiosincrasia verso il parcheggio regolare e considerano un optional evitabile tutti quegli orpelli che si incontrano sulle strade, tipo quegli oggetti con tre colori (rosso giallo verde) agli incroci o quegli strani segnali stradali che se rispettati (cosa che non succede) ti farebbero rallentare.

Molti cittadini ci chiedono: **ma perché viaggiano così veloci?**

La risposta, come sappiamo, è legata ad una ge-

LETTERA APERTA AD AMAZON

stione algoritmica delle prestazioni lavorative.

Che vuol dire?

Che Amazon valuta le prestazioni dei suoi dipendenti utilizzando un sistema che imposta il livello di velocità di prestazione, quando non si raggiungono i risultati previsti l'algoritmo attiva un alert destinato al lavoratore, ai sistemi di analisi, ai superiori, ai responsabili. Pochi anni fa Bezos si è detto estremamente orgoglioso della cultura del lavoro presente nella sua azienda, degli obiettivi di produttività che ha etichettato come raggiungibili.

Benissimo, solo che noi siamo italiani, e riteniamo che anche gli aspetti di salute e sicurezza, gli infortuni sul lavoro, la mancanza di sistemi di protezione debbano avere il loro peso.

Sappiamo che è in atto una rivoluzione culturale che sta segnando il passaggio dalle società storiche di lavoro a quelle dei processi decisionali automatizzati, ma noi vorremmo ricordare Elton Mayo ed il suo pensiero, quando sosteneva che la cooperazione di tutte le forze che partecipano al processo produttivo può essere raggiunta creando nell'azienda il senso di comunità.

Quindi sul posto di lavoro non possono mai mancare il rispetto, la dignità e il bisogno di affezione... ad un collega, alla propria mission, all'azienda. Non si può vivere dovendo consegnare anche 200 pacchi al giorno, per l'algoritmo le strade sono sempre libere e non piove mai, l'algoritmo non deve andare in bagno, l'autista sì, quindi capiamo quando lavoratori e lavoratrici italiani della filiera Amazon dicono "Non vogliono essere schiavi dell'algoritmo".

continua a pag.2

Elezioni Rebus Peschiera



Foto di Angelino Gentile

L'8 e 9 giugno Peschiera andrà al voto, come sappiamo elezioni anticipate a causa della prematura scomparsa del sindaco Moretti.

Nelle segrete stanze tutto è in movimento, le voci si rincorrono che neanche Marcel Jacobs potrebbe stargli dietro, nel centro sinistra si registra la candidatura di Carmen Di Matteo appoggiata da due liste civiche, la collocazione più esatta sarebbe forse meglio dire sinistra coerentemente con le posizioni di una vita, poi che altro? Ci sono segni di vita?

Il PD è in sala prove perché, mai stanco di essere preso in giro, vuole recuperare Peschiera Riparte la quale, dopo avere divorziato in malo modo proprio dal PD con stracci che volavano, dopo che nella passata campagna elettorale ha sputato veleno su ogni lista concorrente PD compreso, dopo che incredibilmente ha stretto un patto di nascosto ai cittadini ed ai propri elettori per favorire il centro destra, sarebbe ora disponibile ad una improbabile inversione di marcia, vero è che cambiare idea non è peccato ma se succede troppo spesso si rischia di far venire il mal di testa ai propri disorientati elettori.

Tutto questo senza pensare che, in caso di vittoria, dopo si deve governare insieme, ma come si fa se già prima la fiducia scarseggia? Ne è un esempio il centro destra, dove scomparso purtroppo Moretti, è venuta meno la faccia presentabile di una maggioranza

continua a pag.2



CI TROVI ANCHE ON LINE!

Vieni a trovarci!

WWW.IMPRONTAPERIODICO.COM

Se vuoi ricevere L'Impronta in formato PDF scrivici
impronta.redazione@gmail.com

da pag.1

Lettera aperta ad Amazon

Noi dell'Impronta, molto modestamente, vorremmo invitarti, cara Amazon ad adottare procedure più attente al benessere psicofisico dei tuoi dipendenti, perché i tempi di consegna siano meno costrittivi, perché le strade non diventino un circuito di Formula 1 perché la sicurezza e la vita non si misurano in benefit ed incentivi.

Grazie
L'Impronta.

Se le forze politiche che aspirano a conquistare il Comune volessero nel loro programma inserire la possibilità di interloquire con Amazon su questi temi, come già fatto in altre località italiane, riteniamo possa essere utile.

Dando ascolto ad un amico, ho fatto un salto in via Fratelli Cervi a Peschiera per vedere se i lavori per la fibra ottica hanno procurato disagi. Bè vi allego alcune foto così anche poi potete rendervene conto, se poi aggiungiamo che in queste buche i mezzi pesanti passano senza modificare la velocità capirete quante vibrazioni, rumori e pericoli. A proposito ma questa via tempo fa, non era ZTL?

Se fa minga insci...



da pag.1

Elezioni Rebus Peschiera

nella quale le lacune amministrative sono emerse clamorosamente sotto forma di perdita di finanziamenti destinati alle scuole per 16,5 M provenienti dal PNRR a causa di una chiavetta e di una pass disperse, l'innalzamento dell'aliquota IRPEF, l'aumento dei servizi scolastici, il teatro ormai dimenticato, la manutenzione delle strade lasciata alla Divina Provvidenza.

Tutto questo ha generato malumori nella stessa maggioranza, Fratelli D'Italia prova a fare la voce grossa, esclude Forza Italia dalla stanza dei bottoni facendo leva sui numeri, ma a Peschiera rispetto all'Italia sia i numeri che capacità ed esperienza non sono così evidenti tra le forze del centro destra, così la distanza più personale che politica è palpabile, finiranno con l'andare al voto insieme? Non si sa ma anche qui, con divisioni caratteriali forse insanabili, poi bisognerà in caso di vittoria governare insieme.

Nel frattempo sono tutti in cerca di un nome. Quello del candidato sindaco ideale, non giovane ma neanche troppo vecchio, di destra ma che sorrida a sinistra, oppure di sinistra ma con amici e parenti a destra, professionalmente quotato economicamente arrivato, ma meglio libero professionista così ha più tempo libero.

Fisicamente bello o bella, un tipo Richard Gere o Charlize Theron ma che abbia già avuto esperienze amministrative, disposto a capire e perdonare come Madre Teresa, ma intransigente come Erdogan, disposto a togliere ai ricchi per donare ai poveri come Robin Hood, già ma se poi i ricchi non ci votano... quindi meglio Arsenio Lupin che rubava a tutti ma aveva stile, ma rubare non è roba da prima repubblica; deve essere moralmente ineccepibile, quindi via chi ha avuto un amante, no questo no altrimenti non lo/la troveremo mai.

Magari omosessuale, ma se poi perdiamo i voti dei cristiani convinti?

Meglio omosessuale solo un paio di giorni la settimana.

Va bè quando lo avete trovato avvisate anche noi.... se no diventa tutto un circo, già ma se il circo fosse Orfei? ●



**Se vuoi ricevere
L'Impronta virtuale
in formato PDF scrivici a:**

impronta.redazione@gmail.com

oppure la trovi sul nostro sito:

www.improntaperiodico.com

Siete di Mediglia o Peschiera? Nella vostra zona notate qualcosa che non va? Oppure volete proporre idee utili per la vostra città? Scrivete o mandate foto all'Umarell presso impronta.redazione@gmail.com

RISPONDERÒ A TUTTI PERSONALMENTE

COMUNICATO STAMPA

**"Molto bene e adesso?
Che cosa volete da me?"**

Queste semplici domande mi sono subito balenate nella testa quando un gruppo di cittadine mi ha chiesto di candidarmi come Sindaca di Peschiera Borromeo.

Negli ultimi dieci anni ho dedicato molto alla mia città, ho partecipato e partecipo attivamente alla vita sociale e politica e ho avuto il grande onore, qualche anno fa, di essere stata eletta come consigliera comunale. Tutto questo mi ha sempre resa orgogliosa e fiera. Mi ha dato la possibilità di avvicinarmi e conoscere la macchina amministrativa, affascinante e spietata allo stesso tempo.

È una passione che non si spegne facilmente, anzi, cresce sempre di più e le difficoltà e le delusioni, perché ce ne sono, hanno contribuito a voler sempre fare meglio, a capire in che modo fare e soprattutto a non arrendersi mai!

Tutte vogliamo una Peschiera migliore e, oltre alle capacità tecniche che si acquisiscono sul campo ogni giorno, serve un atto di solidarietà e cura, fondamentale in una società civile.

Come fare tutto questo, vi chiederete?

Con la salvaguardia del bene comune un valore che va riscoperto, va riportato alla luce, va insegnato, cominciando dal basso, da noi. È possibile farlo, in primis, attraverso il voto ridando dignità e valore ad un atto di grande democrazia che ci porta ad essere cittadine attive. È grazie al coinvolgimento e alla partecipazione che si può parlare di processi di inclusione o società inclusiva.

Forse è questo che mi viene chiesto e mi sento pronta a farlo con energia e gentilezza.

Carmen Di Matteo



VARIE IN BREVE DA MEDIGLIA

Mapei si rafforza in Portogallo

Mapei rafforza la sua capacità produttiva con l'apertura di un nuovo stabilimento in Portogallo. Sembra opportuno riportare questa notizia che porta ulteriore lustro alla quotatissima realtà industriale di Mediglia, dove infatti Mapei ha il proprio quartier generale. La nuova struttura è stata inaugurata a Cantanhede dotata di una superficie totale di 26.500 metri quadri di cui 12.000 coperti, è stato necessario



un investimento complessivo di circa 13 milioni. Il nuovo stabilimento, dotato di tecnologie di nuova generazione ospiterà, oltre alle attività industriali, anche la Mapei Academy una offerta formativa con eventi gratuiti. Mapei è già stabilmente in Portogallo con oltre 100 dipendenti nella sede nel Parque das Nacoes in Lisbona, ed ha recentemente raggiunto il prestigioso risultato di 30 milioni di fatturato. Come accade un po' ovunque nel mondo, anche in Portogallo Mapei non ha fatto mancare il proprio appoggio ad opere utili alla comunità: le metropolitane di Lisbona e Porto, la chiesa della Santissima Trinità a Fatima, l'aeroporto Portela di Lisbona.

Pulizie di Pasqua alla roggia Scaraveggia

Più che pulizie una vera e propria bonifica, che si era resa necessaria dopo il feroce sversamento di idrocarburi. L'attività di bonifica ha visto coinvolti il Comune di Mediglia, la Città Metropolitana e l'agenzia regionale per l'ambiente ARPA. Quest'ultima ha posto dei salvagenti assorbenti all'interno delle acque, con

l'ausilio di materiale schiumogeno è stato bloccato il deflusso delle acque inquinate e facilitato l'assorbimento degli idrocarburi. Purtroppo gli inquinanti non sono ancora stati individuati ma l'indagine prosegue e si nutre fiducia nel risalire al responsabile.

Paura a Vigliano

Perché la frazione di Mediglia nel cuore della notte diventa incredibilmente la pista per corse clandestine spericolate sia di auto che di moto. Da qualche settimana le segnalazioni si sono moltiplicate, di recente questi mezzi con targhe straniere hanno coinvolto la strada provinciale 415 creando panico negli esterefatti cittadini. Ovviamente le autorità e le forze dell'ordine sono al lavoro, il primo passo è stato individuare il luogo ove abitualmente i piloti clandestini si danno appuntamento, il parcheggio del Centro Commerciale sulla Paullese che ora, probabilmente verrà chiuso al termine dell'orario di lavoro.

Aggiornamento Elezioni: vince il caos

Come è nella tradizione dei comuni del sud est milanese, anche Paullo si avvicina alle elezioni comunali nel caos. Partiamo dal centro sinistra, le cui forze sanno che per poter avere una chance di vincere devono essere uniti, ovviamente andranno alle urne con la bellezza di tre candidati. Infatti a Luigi Gianolli (Per la Città di Paullo) candidato dal PD con una fuga in avanti considerata precipitosa, si sono aggiunti Giancarlo Broglia (Paullo Nuova) e Massimo Gatti (Cittadini per Paullo) quest'ultimo, già sindaco nel passato e Consigliere Provinciale, fautore delle primarie come strumento per superare il declino amministrativo e per individuare la reale

volontà dei cittadini di sinistra nella scelta del candidato. Ma siccome anche a Paullo le varie componenti del mondo della sinistra pensano più al proprio orticello che a condividere un eventuale successo ecco che, come dicevamo, i candidati saranno tre. Il centro destra si presenta invece unito, almeno nei simboli, il candidato sarà Simone Liberati consigliere comunale, alla sua presentazione ufficiale il centro destra ha schierato quanti più "nomi" possibile, segretari provinciali, consiglieri regionali, deputati, tutto questo per colmare con l'entusiasmo il fatto che una fetta non da poco della Lega si è schierata contro. Infatti si è verificata una frattura insanabile che ha

visto praticamente l'intera sezione di Paullo uscire dal partito ed affrontare la campagna elettorale in autonomia con la lista Paullo Futura e Nicole Pignarca candidata sindaco. In più si registra un certo malcontento delle basi nella scelta del candidato, tanto che incredibilmente quello che sembrava essere per il centro destra il candidato più qualificato, cioè Luca Lavinci conosciuto favorevolmente in città, una esperienza ventennale di amministrazione, in quota a FdI, viene escluso per rivalità interne, cose da retroguardia politica. Lui che fa? Si presenta con la lista civica "Aria Nuova per Paullo" che si inserisce di prepotenza tra gli elettori di destra. ●



Simone Liberati



Massimo Gatti



Nicole Pignarca



Luigi Gianolli



VARIE IN BREVE DA PAULLO

ELETTO A PAULLO IL MINI CONSIGLIO COMUNALE

Al contrario di quello che succede coi "grandi" in un clima unanime si è insediato il Consiglio Comunale dei "piccoli", Sofia Esposti è il nuovo sindaco con tanto di fascia tricolore consegnata da Federico Lorenzini, al fianco di Sofia ci saranno Ratul Miah (vice sindaco), Gabriele Gatelli, Leonardo Cremonesi, Gabriele Pomponio, Lorenzo Provini, Chiara Pomponio e Alice Catalano. A tutti loro i migliori auguri di buon lavoro.

NUOVI SPAZI MEDICI

Come era nelle aspettative e nei desideri dei paullesi, sono stati messi a disposizione dei medici di medicina generale nuovi spazi pubblici destinati a nuovi e necessari ambulatori. I locali siti in piazza De Andrè sono stati ultimati grazie a lavori svolti una volta tanto nei tempi previsti, ma anche grazie alle sinergie tra amministrazione comunale, alla Società Paullese Multiservizi e I Far. Com. Il presidio vede già la presenza della dott.ssa Traversari giovane medico di famiglia nel ruolo di apripista, il giorno dell'inaugurazione il Sindaco Lorenzini ha, tra le altre cose, ricordato che Paullo ha molti giovani medici di base che riescono a coprire al momento la popolazione, a differenza di altre realtà.

FURTO A DANNO DEGLI ANZIANI

Anche a Paullo infami delinquenti truffano e rapinano gli anziani. Una nostra concittadina è stata costretta ad uscire di casa, lei vive a pianterreno, per spostarsi in giardino a causa di un presunto incendio.

Infatti un giovane la sollecitava ad uscire per evitare di essere coinvolta nel propagarsi delle fiamme, mentre la signora distratta e visibilmente preoccupata si attardava in giardino un complice si introduceva in casa razzando ogni cosa di valore, in particolare tutto l'oro frutto di una vita, per poi allontanarsi col bottino insieme all'amico ladro. Pur notati da alcuni passanti i due ladri sono riusciti ad allontanarsi.

IMPORTANTI OPERE DI FORESTAZIONE URBANA

Sempre più indispensabili le opere di forestazione urbana, rientrano nelle azioni di compensazione che vanno a riequilibrare situazioni nelle quali i piani urbanistici hanno portato a consumo di suolo.

Paullo che soffre del traffico della Paullese ha avviato due importanti opere di forestazione grazie alle quali saranno messe a dimora 167 piante ad alto fusto e più di mille tra arbusti e piantine.

L'area prescelta è individuata nelle aree verdi tra la Paullese e via De Gasperi, in pratica sarà realizzata una sorta di cintura verde che comprenderà anche gli orti comunali di via Vittime di Nassiriya.

I lavori dureranno all'incirca un mese ed i costi relativi alla mano d'opera ed ai costi vivi delle piante dovrebbero ammontare a circa 80.000 euro e saranno a carico del Gruppo CAP. Le previsioni sono di avere questo buon risultato per pasqua 2024.

GIORNO DELLA MEMORIA E GIORNO DEL RICORDO, GAFFE DEL COMUNE

Come è giusto che sia l'Amministrazione comunale di Paullo ha celebrato le date storiche del Giorno della Memoria e del Giorno del Ricordo.

Eventi luttuosi ma sicuramente diversi tra loro, accumulati dalla tristezza e dalla tragica sorte di troppi esseri umani. Il primo come tutti sanno legato alla sorte dei martiri ebrei internati nei campi di concentramento nazisti il secondo riferito invece alle vittime istriane del comunismo.

Impensabile però che, pur nella loro comune tragicità, entrambe le manifestazioni possano avere gli stessi relatori nell'evento del ricordo. Infatti con evidente miopia il comune ha pensato bene di invitare l'Anpi a celebrare le due date pur consapevole di come questa associazione abbia nel passato avuto una posizione critica nel Giorno del Ricordo.

Se lo scopo è veramente quello di provare a riconoscersi come popolo unito superando gli steccati ideologici, allora sarebbe necessaria una maggiore sensibilità ed una diversa disponibilità intellettuale. Peccato.

DAVANTI LA TV HO SONNO Vado a letto e non dormo

Dormire è importante, lo sappiamo perché ce lo dicono fin da bambini, poi crescendo un po' scopriamo il piacere di toccare il cuscino alle due o alle tre di notte. Poi diventiamo adulti, ci sposiamo e, salvo qualche uscita in compagnia, diventiamo professionisti del "divano davanti alla TV". Da qualche anno i programmi della prima serata iniziano sempre più tardi e, di conseguenza, finiscono a tarda ora, quindi o facciamo notte per vedere la fine del programma o, visto che sbadigliamo come dei leoni, ci decidiamo ad andare a letto, ma a volte ci addormentiamo davanti allo schermo. Dormire con la TV accesa, o più in generale in presenza di un dispositivo che emette luci e suoni, influisce negativamente sulla qualità del sonno. Diversi studi hanno dimostrato che la luce di monitor o cellulari inibisce la produzione di melatonina, ormone che contribuisce a stabilire il corretto equilibrio tra sonno e veglia. La TV accesa modifica i ritmi cerebrali perché il cervello rimane allerta e viene sottoposto a suoni e rumori che possono scatenare reazioni interrompendo il corretto ciclo del sonno. Questa cattiva abitudine potrebbe condurre ad una insonnia cronica, disturbo che tende a peggiorare i sintomi legati a stress e depressione. Non dimentichiamo poi che un sonno disturbato porta, durante il giorno, a cali di energia e concentrazione. Allora diciamo che dopo il pisolino sul divano ci decidiamo ad andare a letto ed ecco che non si riesce più a prendere sonno. Se questo dovesse capitare una volta o raramente non impatta in modo significativo sulla qualità del sonno o della vita. Ma se dovesse succedere regolarmente si possono avere ripercussioni sulla salute con calo della produttività e del benessere in generale, potremmo avere cali di attenzione e di concentrazione durante il giorno, essere più irritabili ed avere anche sbalzi di pressione e mal di testa. Quindi la domanda sorge spontanea: come mai riprendere il sonno dopo il pisolino sul divano è così difficile? Bisogna sapere che il sonno si compone di più fasi distinte che si alternano nel corso della notte, fasi note come REM e NON REM. Quando una persona ini-

zia a dormire distesa sul divano o poltrona si avvia il primo ciclo del sonno, svegliandoci dopo poco e svolgendo banali funzioni tipo spegnere la TV, andare in bagno, cambiare stanza, interrompiamo bruscamente quel ciclo e servirà del tempo prima che riparta nuovamente.

Ecco allora qualche consiglio utile per evitare di addormentarsi sul divano e magari non riuscire più a dormire una volta passati sul letto:

- 1) Siete comodamente stesi sul divano, avvertite i primi segnali di stanchezza, occhi pesanti, cominciate a sbadigliare come dinosauri, allora è il momento di alzarsi e andare a letto.
- 2) Nelle ore prima di andare a letto sarebbe meglio svolgere attività rilassanti evitando quindi l'uso del computer e limitando quello del cellulare.



- 3) Se a letto proprio non riuscite a prendere sonno è meglio alzarsi e fare qualcosa di rilassante, magari leggere un libro, o farsi un latte caldo, per poi tornare a letto quando ci si sente assennati.

4) Anche la camera da letto ha il suo peso, silenzio e buio sono i migliori amici del riposo, via dispositivi elettronici, luci e rumori.

5) Prima di coricarsi si possono svolgere brevi esercizi di rilassamento muscolare e di respirazione, questo aiuta la fase di rilassamento della mente oltre che del corpo.

Concludendo, immaginiamo la domanda: *e l'aiutino di un sonnifero?* Quella è l'ultima spiaggia, si può ricorrere con il consiglio medico, ma le mosse decisive sono già quelle sopra indicate. *Buona Notte!!*

I CICLI DEL SONNO

Come abbiamo detto il sonno è caratterizzato da due fasi principali: la fase REM e quella NON REM. Nella seconda il processo di addormentamento

passa attraverso vari stadi:

Stadio 1. Fase crepuscolare con stato di veglia e sonno leggero.

Stadio 2. Il sonno è ancora leggero, i muscoli si rilassano, la coscienza è sopita

Stadio 3. Il sonno diventa progressivamente più profondo.

Stadio 4. Si ha la fase di sonno effettivo, profondo ed il nostro organismo si rigenera.

Quindi, tra i 70 e i 90 minuti dopo l'addormentamento si verifica la prima fase di sonno REM, questa fase dura circa 15 minuti. Al termine della prima fase di sonno REM si conclude il primo ciclo che complessivamente dura circa 90/95 minuti. Dopo il primo ciclo ne seguono altri mei quali il sonno REM tende ad aumentare di durata a scapito del sonno NON REM, in particolare gli stadi n. 3 e 4 si fanno più brevi. Nel corso della notte complessivamente il sonno REM costituisce circa il 25% della durata totale del sonno. Ed è in questa fase che ... sogniamo. Sognare è un fenomeno psicologico derivante da attività del sistema nervoso centrale che avviene appunto in particolare nella fase REM e si verifica all'incirca ogni 90 minuti, quindi in questi momenti il nostro cervello produce immagini. Immagini che sono un prodotto della nostra fantasia sfrenata, e questo è anche spesso il motivo per cui non ricordiamo i sogni, perché il cervello non li ritiene fondamentali, solo i sogni che ricordiamo hanno qualche motivo per essere considerati importanti. Due neuroscienziati italiani Tononi e Cirelli, che lavorano al Wisconsin Center of Sleep negli USA, in un articolo apparso su Science hanno evidenziato che durante il sonno il cervello compie una importante operazione di riordino tagliando una buona parte dei nuovi collegamenti tra neuroni creati durante il giorno. In pratica il sonno serve anche per tagliare ciò che non è indispensabile per evitare un ingolfamento del cervello, ma tranquilli, le cose importanti da non eliminare vengono immagazzinate nella memoria ma il cervello dopo in sonno corretto, eliminato l'inutile, è pronto a fare nuove esperienze ed imparare cose nuove.

Attenzione, questa rubrica non sostituisce il medico ma fornisce qualche spunto per aiutare nella gestione del disturbo, ma il ricorso a professionisti e centri specializzati è sempre doveroso e necessario.

Il Vino del Mese CALUSO DOCG LEI



Il liquido nel bicchiere è solo l'ultimo atto di un lungo cammino, che spesso non conosciamo, ma che se conoscessimo ci porterebbe a percezioni sensoriali che oggi non immaginiamo. Ecco perché vorremmo, modestamente, attraverso questa rubrica, cominciare a carpire qualcuno dei segreti che solo un esperto può svelare. Quindi mettiamoci comodi, e leggiamo insieme la presentazione di questi splendidi vini ricordando quel che diceva Moliere "Grande è la fortuna di colui che possiede una buona bottiglia, un buon libro e un buon amico".

Care lettrici e cari lettori, oggi parleremo di un antico vitigno a bacca bianca denominato **ERBALUCE** di Caluso.

Vitigno diffuso nella piccola zona del canavese (Prov. Torino – Biella – Vercelli), praticamente dal lago di Viverone sino al castello di Ivrea.

Questo vitigno è conosciuto e apprezzato da secoli come attesta, tra le testimonianze, quella di Giovan Battista Croce nel 1606, sul volume "DELLA ECCELLENZA E DIVERSITA' DE I VINI CHE SULLA MONTAGNA DI TORINO SI FANNO E DEL MODO DI FARLI".

L'Erbaluce di Caluso, prima conosciuto solo come vino passito (considerato tra i migliori d'Italia), solo da pochi decenni è conosciuto come vino fermo e come spumante.

Oggi presenteremo l'ERBALUCE DI CALUSO DOCG della Tenuta Roletto nel Comune di Cuceglio (TO).

In questo angolo nascosto ai più si estende la tenuta, con suolo ciottoloso di origine morenica.

Con la tipica Pergola Canavesana a 370 mt. s.l.m. e circa 1300 piante per ha., la Tenuta Roletto produce questo ERBALUCE BIANCO di BOTTE annata 2016.

Frutto di una vendemmia medio-tardiva fa un invecchiamento in botte da 20 hl. per 24 mesi e poi almeno altri 6 mesi in bottiglia.

Vino secco, con buona acidità e con un grado alcolico intorno ai 13 gradi, si presenta con un bel colore giallo dorato, proponendosi al naso con note dolci e di frutta secca e con un finale di mandorla e biscotto.

Vino rotondo, di buon corpo, si bilancia in bocca grazie alla sua naturale e spiccata acidità.

Si abbina perfettamente a piatti elaborati di pesce e primi piatti importanti anche a base di carne.

Servito ad una temperatura tra i 12/14 gradi, Sua Maestà Erbaluce B.B. nata in vigna, cresciuta in botte, maturata in bottiglia, Vi stupirà! Non resta che provarlo!

Arrivederci
al prossimo numero

Alberto Bajetta





**VINI
DISTILLATI
CHAMPAGNE
REGALISTICA**

**Via Della Liberazione 63/B
PESCHIERA BORRROMEO
Tel. 02.5475130**

www.alservini.eu



La Naturopata

Rubrica dedicata alla cura naturopatica della persona, per trovare armonia e benessere attraverso un approccio olistico a cura della Dottoressa **Felicia Curci**. Per suggerire temi da affrontare scrivetemi: feliciacurcinaturopata@gmail.com - Tel. 327 35.22.718

APRILE: IL MESE DELLA RINASCITA

Aprile, il mese della Rinascita non solo della Natura, ma anche di ognuno di Noi dopo il lungo letargo invernale.

Infatti, Aprile, secondo alcune interpretazioni, deriva il suo nome dall'etrusco "Apro", a sua volta dal greco "Afrodite", dea dell'amore, cui questo mese era dedicato. Ma la sua etimologia latina "aperire" (aprire) ci indica il mese in cui le piante e i fiori si schiudono. Nell'antico calendario romano, aprile era il secondo di dieci mesi e raccoglieva tre importanti festività: i Veneralia, legati al culto della dea dell'amore e della fertilità femminile; i Cerealia, in onore di Cerere, dea della fertilità della terra e della coltivazione dei campi; i Floralia, dedicati a Flora, divinità italica delle piante utili all'alimentazione, identificata, in seguito, come "dea della primavera". Quindi La primavera risveglia non solo la natura, ma anche il nostro organismo e i nostri sensi, infondendo energia positiva. Molto importante è prendersi cura di sé stessi dedicandosi consapevolmente del tempo ogni giorno e sarà importante creare una propria beauty routine primaverile personalizzata con tanti consigli e rimedi naturali per il benessere con il potere dei fiori.

Vediamo come poterci aiutare in questo mese ricorrendo agli aiuti che la Natura ci offre. Intanto contemplando la bellezza delle fioriture, del ciliegio o di tutte le piante che il nostro paese ci offre, celebriamo l'energia fiorile che è dentro di noi e che ha una grande capacità di farci germogliare e rinascere, indipendentemente dalla nostra età.

Tra i rimedi naturali questo mese vi consiglio il fiore di Bach **Cherry Plum**, il fiore del ciliegio selvatico.

Questo rimedio floreale è indicato per chi ha la mente occupata da pensieri negativi e ha un continuo rimuginio.

A livello simbolico la chioma rada di questa pianta, in cui fanno capolino semplici fiori bianchi, rappresenta la possibilità di fare chiarezza di pensiero, utilizzando per fini creativi le proprie qualità intellettive. Il Cherry Plum ha anche un'azione distensiva sia per la tensione nervosa sia per muscoli irrigiditi o tesi. "A proposito di beauty routine primaverile e di coccole benefiche per corpo e mente in primavera, in qualità di naturopata, voglio consigliarti un rituale a base di petali di stagione da fare a casa.

La Violetta: Per rigenerare e purificare completamente la pelle, è consigliabile utilizzare l'acqua di violetta.

Prepararla è semplicissimo. Servono tre manciate di fiori di violetta che andranno schiacciate in un mortaio. Mentre ti dedichi a questa azione fai bollire un litro di acqua che verserai sopra i fiori. Lascia che l'acqua si maceri bene e poi



applica delicatamente l'acqua tiepida sul corpo (associati che sia ad una temperatura idonea per il viso) utilizzando un panno morbido. La presenza naturale di acido acetilsalicilico nei fiori di violetta favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso la sudorazione.

È una pratica bellissima, che ci riporta alla calma, a quei gesti ricchi di una saggezza antica che sono rituali di pace e amore verso sé stesse.

Il **Gelsomino** è un meraviglioso alleato in questa stagione.

Oltre a donarci una sensazione di bellezza e sensualità, è utile per ravvivare la nostra energia interiore. Prima di iniziare la tua routine di bellezza, puoi prendere una goccia di olio essenziale di gelsomino e sfregarlo tra le mani, assaporandone il profumo. Poi, porta le mani a qualche centimetro dagli occhi e poi sul capo, fino a scendere ai piedi. Sentirai una sensazione di calore e vitalità che ti avvolgerà. Questo rituale ti aiuterà a centrarti, rilassare la mente, aprire la respirazione e proteggerti dalle vibrazioni negative. La beauty routine primaverile è un'abitudine individuale e personalizzata. Ognuno di noi ha la libertà di decidere quanto tempo dedicare e quali rituali includere nella propria routine.

L'importante è che sia pensata in base alle nostre esigenze e desideri, perché la bellezza è unica per ognuno di noi.

Nella beauty routine di aprile ricordiamoci da attingere all'enorme potenziale di nuove vitamine che ci regalano la frutta e la verdura di primavera.

Ognuna apporterà il suo enorme beneficio come **asparagi, fave, carciofi, piselli ravanelli ed erbe spontanee** e poi **fragole, kiwi** e tante altre prelibatezze.

Ricordatevi anche del potere dei colori che ci circondano e immergetevi sempre con il cuore nel grande potere dell'immaginazione.

Tante camminare e se potete viaggiate!

"Ti auguro la Primavera e la meraviglia di constatare che è sempre migliore di quanto avevi osato sperare..."
Pam Brown

Dott.ssa Felicia Curci



PSICOLOGICAMENTE... ... parlando

Rubrica dedicata a tematiche psicologiche, a cura della dottoressa **Stefania Arcaini**, psicologa e psicoterapeuta specializzata nella psicoterapia di adolescenti e adulti. Per suggerire temi da affrontare scrivetemi: arcainistefania@gmail.com

L'OSSESSIONE PER L'ETERNA GIOVINEZZA: LA SINDROME DI DORIAN GRAY

A fronte di una maggiore longevità della popolazione, la nostra società tende a proporre come modelli eletti la gioventù e la bellezza, come se la vecchiaia oggi non esistesse e dovessimo rincorrere l'eterna giovinezza a tutti i costi. Siamo continuamente bersagliati da messaggi, sia da parte dei mass media che sui social network, che esaltano la bellezza, esibendo immagini di corpi giovani.

Per contrastare i segni dell'invecchiamento, oltre ai molteplici prodotti cosmetici, vengono impiegate persino soluzioni tecnologiche, che oltre ad avere l'effetto di ringiovanire i volti, vanno a contrastare l'immagine o la percezione stessa della vecchiaia. Vanità e culto dell'aspetto fisico hanno raggiunto un'importanza esagerata nella nostra società ed in alcuni soggetti il rifiuto dell'invecchiamento può diventare patologico. A questo proposito, nel 2000 gli psichiatri Brosig, Kupfer, Niemeier e Gieler hanno descritto per la prima volta la sindrome di Dorian Gray, nel loro omonimo saggio. Il nome della sindrome è un chiaro riferimento al capolavoro letterario di Wilde, nel quale il giovane e avvenente protagonista, sotto l'influenza di Lord Henry Wotton, si convince che l'unico bene prezioso sia la giovinezza e decide di scambiare la propria sorte con quella del suo ritratto: il quadro invecchierà, mentre lui resterà per sempre giovane.

I soggetti affetti da questa sindrome presentano una preoccupazione ossessiva per il proprio aspetto fisico e per il mantenimento di un'apparenza giovanile, cui attribuiscono il loro stato di benessere generale.

Il disturbo colpisce indistintamente sia uomini che donne. Spesso la sindrome si accompagna a vigorexia, ovvero l'ossessione per il fisico perfetto, e ortorexia, l'ossessione per il mangiare sano. In alcuni casi questa sindrome si associa anche a dismorfofobia, ossia alla percezione errata o alterata del proprio corpo e l'individuazione di difetti fisici inesistenti.

Le persone che ne sono affette possono arrivare a sottoporsi ripetutamente ad

BONUS PSICOLOGO

Dal 18 Marzo al 31 Maggio è possibile chiedere il Bonus psicologo direttamente dal sito dell'INPS.

Il bonus è un contributo al quale si potrà accedere per pagare le spese di sedute di psicoterapia, relative a qualsiasi tipo di problematica legata alla salute mentale. Potranno farne richiesta i cittadini Italiani con ISEE inferiore ai 50.000 euro.

L'ammontare del bonus sarà quantificato, in base alla fascia di reddito, fino ad un massimo di 1500 euro. Le domande verranno accolte fino ad esaurimento dei fondi stanziati.

interventi di chirurgia estetica, iniezioni di botox e ad altri trattamenti invasivi, senza rendersi conto che l'eccessivo ricorso a questi procedimenti può mettere in pericolo la salute.

La resistenza all'invecchiamento sarebbe associata ad una mancata maturità emotiva e a marcati aspetti narcisistici: la continua ricerca di sguardi ammirati servirebbe a riaffermare il proprio valore. Le persone con la sindrome di Dorian Gray non desiderano soltanto rimanere giovani per quanto riguarda il loro aspetto fisico, bensì si comportano come eterni adolescenti, rifiutando di portare a compimento il processo di maturazione emotiva.

Sembra che questi soggetti rincorrono un'immagine di sé idealizzata, bella e giovane, che non viene mai raggiunta, con profondo senso di frustrazione e insoddisfazione. Possono sviluppare disturbi d'ansia, disagio sociale e depressione. Nei casi più gravi, possono mettere in atto comportamenti autolesivi, come nel romanzo di Wilde in cui il protagonista alla fine pugnala il ritratto uccidendo, in realtà, se stesso. Si tratta, quindi, di una forma di disagio da non sottovalutare e che può richiedere un aiuto psicoterapico.

Dr.ssa Stefania Arcaini





a cura di **Avv. Dario De Pascale**
d.depascale@depascaleavvocati.it - Tel. 02.54.57.601

Per qualsiasi approfondimento delle tematiche affrontate, vi invito a contattarmi ai recapiti sopra indicati.

RISARCIMENTO DANNI PER INFORTUNIO IN ASCENSORE

È sicuramente capitato a qualcuno che, infilandosi velocemente e distrattamente nell'ascensore, sia inciampato a causa del dislivello tra la cabina e il piano calpestabile.

Ecco, in questo secondo caso, una recente sentenza del Tribunale di Roma ha chiarito che, nel caso di persone anziane cadute e feritesi proprio a causa di quel dislivello, al condominio spetta il risarcimento. Che succede invece se chi cade è giovane? non ha diritto al risarcimento? La domanda è lecita, e la risposta è semplice: no, perché – a differenza della persona anziana – è abbastanza agile e quindi può evitare l'eventuale caduta con l'ordinaria attenzione e diligenza.

Nel caso concreto, a chiedere un risarcimento dei danni subiti è stata un'ottantenne, che chiedeva al giudice di riconoscere la responsabilità del condominio per l'incidente che l'aveva vista protagonista, ritenendolo responsabile della rovinosa caduta avvenuta proprio mentre la stessa usciva dall'ascensore. A causa della presenza di un accentuato dislivello tra l'ascensore e il pavimento del pianerottolo, la donna era inciampata e, vista l'avanzata età, non era riuscita a evitare di perdere l'equilibrio, cadendo a terra.

Trasportata in ospedale le era stata diagnosticata una frattura scomposta, cui era stato posto rimedio con un intervento chirurgico. Facendo causa al condominio, la vittima ha chiesto la condanna al risarcimento per i danni subiti, negato dall'amministrazione condominiale.

La difesa del condominio si è basata sulla tesi secondo la quale, essendo l'anziana un'assidua frequentatrice del palazzo, ben conosceva il dislivello dell'ascensore, attribuendo la responsabilità dell'evento lesivo all'imprudenza e alla distrazione dell'ottantenne, sostenendo che se fosse stata utilizzata l'ordinaria diligenza la donna non sarebbe caduta.

Il condominio, affermando che la piattaforma elevatrice veniva ciclicamente controllata, decide di chiamare in causa anche la ditta manutentrice.

Quest'ultima, costituitasi in giudizio, ha sostenuto a sua volta che il sinistro fosse dipeso dalla sbadataggine dell'anziana, evidenziando che, a prescindere dal proprio intervento, il condominio fosse in ogni



caso responsabile della custodia dell'impianto.

Esaminando la vicenda, il tribunale riconosce che il caso concreto rientra nella sfera dell'art. 2051 del codice civile, che disciplina il danno cagionato da custodia e che prevede che «Ciascuno è responsabile del danno cagionato dalle cose che ha in custodia, salvo che provi il caso fortuito».

Secondo il consolidato orien-

tamento della giurisprudenza di legittimità: «la responsabilità ex art. 2051 c.c., postula la sussistenza di un rapporto di custodia della cosa e una relazione di fatto tra un soggetto e la cosa stessa, tale da consentire il potere di controllarla, di eliminare le situazioni

di pericolo che siano insorte e di escludere i terzi dal contatto con la cosa; detta norma non dispensa il danneggiato dall'onere di provare il nesso causale tra cosa in custodia e danno, ossia di dimostrare che l'evento si è prodotto come conseguenza normale della particolare condizione, potenzialmente lesiva, posseduta dalla cosa, mentre resta a carico del custode, offrire la prova

IL NUTRIZIONISTA

Dott. Emanuele Caruso

LA DIETA CHETOGENICA

Se ne sente parlare sempre più spesso. Ma cos'è la dieta chetogenica?

In parole povere è un regime alimentare che riduce in modo drastico i carboidrati, aumentando di contro le proteine e soprattutto i grassi. Lo scopo principale di questo sbilanciamento delle proporzioni dei macronutrienti nella dieta è costringere l'organismo a utilizzare i grassi come fonte di energia.

Questo meccanismo porta inevitabilmente al processo di chetosi, durante il quale vengono prodotti delle sostanze chiamate corpi chetonici, una tipologia di fonte energetica alternativa utilizzabile dal cervello (che, di fatto, rimane senza nutrimento una volta rimossi i carboidrati e gli zuccheri).

Oggi il successo della dieta chetogenica è legato soprattutto alla sua efficacia nel ridurre il peso, ma è importante sottolineare che non si tratta di un regime semplice da seguire. Basta infatti «sgarrare» anche di poco in termini di carboidrati per indurre l'organismo a bloccare la chetosi e a utilizzare di nuovo la sua fonte energetica preferita: gli zuccheri.

Chi segue questo tipo di regime alimentare frequentemente dichiara sensazioni di nausea, stanchezza perenne e soprattutto stipsi, o anche cambi d'umore; superata questa fase tuttavia si ha la percezione di avere una grande energia, probabilmente in concomitanza con l'avvenire della chetosi.

Perché proporre la dieta chetogenica?

Personalmente la propongo a pazienti che faticano a trovare un equilibrio nel percorso alimentare e tendono ad essere molto dipendenti dagli zuccheri o dagli «extra» in generale; avendo delle regole più «severe» e lasciando poche vie d'uscita, la dieta chetogenica è in grado di far ritrovare al paziente quell'ordine e quell'aderenza al piano che venivano a mancare seguendo una classica dieta mediterranea con «sgarri» programmati. In secondo

contraria alla presunzione della sua responsabilità».

La norma individua una responsabilità oggettiva che è circoscritta esclusivamente dal caso fortuito e non dall'ordinaria diligenza del custode (in questo caso, il condominio). Avendo la danneggiata provato il nesso causale tra la cosa custodita dal condominio e le lesioni fisiche subite in seguito alla caduta, ed essendo confermato anche da un testimone lo stacco tra l'ascensore e il livello del piano, secondo i giudici, l'evento lesivo non poteva essere evitato, essendo imprevedibile.

Secondo i giudici, non può ritenersi che l'evento lesivo potesse essere imputato all'attrice o che costei avrebbe potuto prevederlo ed evitarlo usando maggiore diligenza ed accortezza. Allo stesso tempo, il grado di diligenza non può essere valutato in astratto dovendo essere necessariamente rapportato alla situazione concreta. Nello specifico, «il livello di attenzione e di destrezza della anziana attrice non può certo essere paragonabile a quello di una persona giovane». L'adozione di cautele quando

si entra ed esce da un ascensore, specialmente se si sa che vi è un dislivello, può essere richiesta al fruitore, ma non quando si tratta di persone fragili con mobilità ridotta e il cui livello di attenzione – per questioni anche solo anagrafiche – non può corrispondere a quello di una persona giovane e in salute. Nel caso specifico, essendo la donna anziana, le sue ridotte capacità motorie e cognitive hanno necessariamente compromesso la prontezza di riflessi che un giovane avrebbe avuto per evitare la caduta.

Nello specifico, il Tribunale ha riconosciuto anche che la ditta manutentrice non ha provato di aver correttamente ed esattamente adempiuto alla prestazione manutentiva, né che l'evento prodottosi avesse carattere di istantaneità ed imprevedibilità.

Per questi motivi i Giudici hanno da un lato accolto la domanda dell'anziana condannando il condominio a risarcirla, dall'altro hanno accolto la richiesta del condominio nei confronti dell'azienda manutentrice, condannandola a sua volta alla manleva.

Avv. Dario De Pascale

luogo può essere anche molto utile per uno «sblocco» metabolico in particolare per quei pazienti che, dopo una riduzione ponderale notevole (ad es. 10-15 kg persi da inizio percorso) si ritrovano in una condizione di «stallo» – peraltro molto frequente e fisiologica, specialmente nei percorsi dietetici lunghi.

Per quanto tempo fare una dieta chetogenica?

Sebbene ci siano persone che adottano un regime chetogenico come stile di vita e ne siano fautori convinti, sarebbe meglio non protrarre per troppo tempo questo tipo di dieta proprio perché la chetosi dopotutto è una condizione tossica per

l'organismo; inoltre non vi sono studi sufficienti in letteratura scientifica che dimostrino risultati più efficaci e duraturi sul lungo periodo rispetto ad una dieta mediterranea classica.

In sintesi, un buon percorso chetogenico potrebbe essere individuato tra le quattro e le otto settimane.

C'è il rischio di riprendere tutti i kg persi dopo una dieta chetogenica?

Il rischio c'è assolutamente ed è di certo l'errore più comune quando si segue un percorso chetogenico «autogestito», senza la supervisione di un professionista della nutrizione. Infatti prima di riprendere a mangiare «normalmente» sarebbe opportuno seguire un protocollo alimentare di reintegro parziale dei carboidrati, in modo da riabituare l'organismo al consumo giornaliero di tutti i macronutrienti.

Insomma, chetogenica sì o no?

Certo che sì! Ma sempre seguiti da una figura competente



Foto di Ella Olsson

A cura del **Dott. Emanuele Caruso, Biologo Nutrizionista**. Per domande e richieste di argomenti da affrontare, contattatemi:
 Tel. 348 481 2010 studionutrizionecaruso@gmail.com www.nutrizionistaemanuelecaruso.com
 Piazza verga 2 peschiera Borromeo (MI) – STUDIO CARUSO CENTRO POLISPECIALISTICO

Una gita al giorno



San Colombano

DOVE SI PRODUCE *El vin de Milan*

Mi sono chiesto: dove andiamo questo mese? Cosa gradiranno i nostri lettori? Una meta storica? Un luogo naturale rilassante e piacevole? Piatti particolari? La scelta è caduta su San Colombano, che ha molti pregi: è vicino, ha uno splendido castello, si magia bene e si beve meglio con i vini tipici, di questo luogo parlò con grande passione Francesco Petrarca.

Cominciamo proprio dal **Castello** che è un po' il centro sociale e culturale del posto le cui vicende sono strettamente legate alle dominazioni che si sono succedute sul territorio. Infatti negli anni ha subito numerose trasformazioni in base alle esigenze dei proprietari che si sono susseguiti nei secoli, dai Visconti Sforza fino ai Belgioioso che fecero diventare il vecchio maniero una dimora signorile. E la fine del possedimento Belgioioso è molto recente, fu alla scomparsa di Maddalena Barbiano Belgioioso d'Este, avvenuta nel 1951, che il complesso passò All'Università Cattolica di Milano per poi passare nuovamente a privati. La struttura del castello è divisa in due parti,



il ricetto dove si svolgeva la vita di tutti i giorni e la rocca, cioè la parte militare posta più in alto sul pendio collinare.

Il Ricetto era comunque un luogo sicuro, cinto da mura aveva anch'esso il compito di proteggere la popolazione, le sue attività e le scorte alimentari. Le abitazioni civili all'interno del ricetto erano numerosissime, abitate inizialmente da artigiani ed agricoltori crebbero di numero fino a saturare ogni spazio e raggiunsero il numero di 300 casupole cui si aggiunsero stalle e cascinali.

Molte caddero poi in disuso, altre vennero distrutte, in ogni caso la famiglia Belgioioso per realizzare la propria residenza e

dare valore alla corte interna, demolì la gran parte di queste costruzioni, cosa che consentì poi di ampliare il parco. Altra storia la dimora del fittabile certosino sorta nel 1400 ma che è tuttora visibile nell'edificio a ridosso delle mura entrando dalla torre d'ingresso, abitazione signorile con numerose stanze, camini, bagni, cantina e granaio. L'abitazione del castellano occupava invece l'area oggi adibita a corte, stanze connesse al sistema difensivo della torre de' Gnocchi, luogo centrale in posizione dominante che svolgeva una funzione civile ospitando fin dal 1416 il consiglio comunale.

Una curiosità è che il ricetto

ospitò nel 1500 il Monte di Pietà, perché l'allora parroco di San Colombano sentì il bisogno di sostituire la comunità ebraica (cacciata dal castello perché accusati di usura) con una istituzione che garantisse l'accesso al credito e prestiti ai bisognosi. Passiamo ora alle sale nobili, cioè la residenza lussuosa dei Belgioioso, l'atrio è costituito dalla Galleria d'armi, stile neogotico contiene tuttora le varie e numerose armi rinvenute negli anni nel castello.

Da qui si accede alle varie stanze, l'antisala con soffitto a cassettoni, pavimento e soffitto in legno, agli angoli stemmi nobiliari, insomma per essere una anticamera appare signorile ed elegante.

La sala da pranzo dei principi, ovviamente... principesca.. boiserie alle pareti, soffitto in legno, vista sul grande parco. Sala azzurra cioè sala di rappresentanza con padiglione a volta decorato con uccelli esotici e frutta, tappezzeria a disegni floreali, quadri con cornici finemente decorate. Sala rossa prende il nome dalla tappezzeria damascata, qui campeggia un dipinto di Bernardino Campi del 1500, poi un camino con rivestimento in marmo, un maestoso lampadario, arredi di prestigio e pregio. Il castello si può visitare la domenica dal primo di aprile.

Uscendo dal castello andremo verso il **Lazzaretto** piccolo gioiello architettonico a pianta ottagonale. Nacque per ospitare gli ammalati della peste che colpì Milano nel 1600. Qui vennero sepolte le vittime del contagio e mantenne la funzione cimiteriale fino al 1936 dopo venne edificato il cimitero in località Campagna e il Lazzaretto divenne luogo di sepoltura dei parroci. Ora dovete andare a visitare la **Casa Natale del Beato Don Carlo Gnocchi** che qui nacque il 25 ottobre 1902, per poi trasferirsi a Milano dove prese i voti iniziando la sua attività sacerdotale sempre apprezzato e benvenuto dai ragazzi.

Arruolatosi come volontario nel 1940 fu dapprima in Albania e partecipò quindi alla spedizione di Russia ed alla drammatica ritirata. Rientrato in Italia si dedicò alle vittime della guerra con particolare attenzione ai bambini. Rimarrà famosa nei secoli la sua opera dedicata ai "mutilatini", nel 2009 venne beatificato dal Cardinale di Milano Dionigi Tettamanzi.

Stanchi di tanto peregrinare ci fermeremo ora ad assaggiare la cucina locale visto che la visita ci ha messo un certo appetito. Ovviamente un menù completo

che partirà dal *Pes en carpion*, antipasto a base di pesciolini di acqua dolce fritti e macerati in acqua e aceto. Poi la *Fritadina* piccole frittate guarnite con la *Raspadura* il classico Grana lodigiano stagionato e tagliato in sfoglie sottili che si utilizza anche per accompagnare salumi, noci e funghi; ma anche per guarnire risotto e polenta.

A proposito di risotto, non può mancare nella cucina lodigiana il *Risot rugnus* con salsa di pomodoro e salamella tritata o magari il *Risot cun verse e fasoi*, a base di verza tritata e fagioli bolliti. Per secondo vi proponiamo la *Buseca* cioè la trippa cucinata lentamente con molta verdura e brodo di carne e una abbondante pioggia di Granone lodigiano. Sempre tra i secondi le *Pulpete ligade* involtini di lonza di maiale ripieni di formaggio e pane grattugiato, o anche le *Rane en unid* come si capisce rane arrostate ed accompagnate da sugo di pomodoro aglio e prezzemolo. Concluderemo con i dolci, la *Tortionata*, la *Torta Sabiosa* servita con Rum o Cognac, la *Bertulina* croccante fuori soffice dentro, il classico *Pan Mein*.

E ora il **VINO**. Le cui origini risalgono al Sacro Romano Impero, questa vocazione venne negli anni potenziata ed arricchita, e contribuì non poco proprio il Santo cioè San Colombano che recuperò terreni, e aprì grazie ai conventi a nuovi insediamenti di agricoltori, portando lavoro e scambi commerciali.

Ma venendo ai giorni nostri il **San Colombano** è un vino DOC prodotto in soli 7 comuni tra le provincie di Lodi e Pavia. Il rosso è ricavato da Croatina, Barbera e uve pregiate esclusive di questo territorio, di colore rosso rubino è un vino giovane e tranquillo, ma che al caso può diventare più allegro e frizzante. Il bianco è ricavato da uve Chardonnay e Pinot, di colore paglierino anche in questo caso esiste una tipologia frizzante. Le numerose cantine aderenti al consorzio presentano frequentemente assaggi.

Ringraziamo quindi San Colombano, che nato in Irlanda è sepolto qui vicino esattamente a Bobbio nell'Abbazia, uomo deciso e buon diplomatico fondò monasteri un po' in tutta Europa, Papa Raizinger lo definì un Santo Europeo per la sua vocazione di riunire le genti europee in un solo popolo. E' il patrono dei motociclisti.



La leggenda della colomba di Pasqua

La Regina era bellissima, come solo una regina può essere. Teodolinda desiderava da tempo incontrare quell'uomo santo, appena saputa la notizia che sarebbe passato dal suo regno non perse l'occasione per invitarlo a reggia a Pavia. L'occasione era unica e la sala del banchetto risplendeva di luci e dei gioielli dei ricchi commensali, il profumo di deliziose pietanze riempiva l'aria e, in questo scenario, il monaco irlandese, Colombano, seguito dai suoi frati entrò con passo un passo regale che andava oltre le ricchezze terrene, avvolto unicamente in una veste bianca pulita ma logora. Consapevole dell'importanza dell'incontro, ben sapendo la venerazione della moglie per il frate Re Agilulfo pensò forse di mettere in imbarazzo il sant'uomo proponendo a tavola un pranzo ricchissimo cacciagione, paste ripiene, carni di maiale e di vacca, aromi e sughi insomma tutto ciò che a quell'epoca era ben lontano da un pasto normale, men che meno per dei monaci abituati alla dieta ed al digiuno. Il banchetto ebbe inizio ed i commensali si gettarono famelici sulle pietanze, non così i monaci che tra l'altro essendo in piena Quaresima notarono con stupore l'abbondanza di carni e si astennero dall'

assaggiare un solo boccone, pur affamati e stanchi del viaggio. Teodolinda notò questa che le apparve come una stranezza anzi ne fu proprio contrariata perché riteneva di avere offerto il meglio e si aspettava gratitudine, ma Colombano per non urtare la regina le disse soavemente che non avrebbero potuto mangiare cibo non benedetto. Teodolinda ed il consorte diedero allora a Colombano licenza di benedire il cibo affinché tutti poi potessero riprendere il pranzo. Messo alle strette il frate avvicinò a se un piatto nel quale faceva bella mostra una colomba arrosto, e con la mano impose il gesto di benedizione, in quel momento con grande stupore di tutti il cibo del vassoio si trasformò, non più cane né sugo, nel lussuoso piatto apparve una pagnotta che aveva mantenuto la stessa

forma di colomba.

"Questo sì che si addice alla quaresima" disse Colombano sorridendo e tutti poterono mangiare.

La colomba di Pasqua secondo la leggenda sarebbe nata così, venne poi aggiunto zucchero ed altro per esaltare la festività, ma il significato è questo, e la troviamo a tavola il giorno di Pasqua per ricordare l'importanza del pane su ogni mensa e la spiritualità di quel giorno.



VISTI PER VOI



IL CASTELLO DI VETRO

Regia

di Destin Daniel Cretton

Genere Drammatico, Biografico

Durata 127 min

Usa 2017

Tratto dall'omonimo romanzo di Jeanette Walls racconta le memorie della sua vita e della sua famiglia, estremamente particolare. Il racconto parte a New York negli anni '80 quando Jeanette, ormai adulta, è

un'affermata giornalista e scrittrice, con una vita apparentemente perfetta. Poi attraverso dei flashback scopriamo i dettagli di un'esistenza sofferita. Da piccola Jeanette è stata vittima di un incidente domestico per l'incurezza della madre Mary Rose, aspirante pittrice. I genitori vivono in povertà e per evitare i creditori si spostano continuamente, improvvisando delle abitazioni al limite dell'indigenza. La piccola ha un rapporto speciale con il padre Rex, il quale insegna ai figli un modo di vivere tutto suo ed è in continua lotta con se stesso e la dipendenza dall'alcol.

Rex desidera il benessere dei figli, ma alla sua maniera e con i suoi principi. Jeanette gradualmente si rende conto che la sua famiglia ha qualcosa che non va e chiede alla madre di cambiare vita, abbandonando il marito, ma tra i genitori vi è un legame indissolubile.

Jeanette è costretta a crescere in fretta e diventa il punto di

riferimento per i suoi fratelli. Jeanette arriverà allo scontro con il padre ma, alla fine, troverà il modo di fare pace con il suo passato doloroso. Un film drammatico, molto toccante ed emozionante.

GOETHE!

Regia

di Philipp Stölzi

Genere Drammatico,

Durata 100 min

Germania 2010

Il film "Goethe" narra le vicende del celebre poeta e il suo incontro d'amore con Lotte Buff. Il giovane poeta tedesco è di animo sensibile e difficilmente accetta l'imposizione del padre, che indirizza la sua carriera verso l'avvocatura.



il giovane Goethe frequenta la scuola di legge insieme all'amico Wilhem Jerusalem. I due, abituati a una vita spensierata, vivono le prime traversie quando entrambi si imbattono in amori infelici.

Dopo l'incontro casuale con Lotte per lui la vita prende un altro sapore. Tra di loro nasce un amore platonico, ma così intenso da sconvolgere le esistenze di entrambi.

Lotte è la primogenita di un fattore vedovo, che si ritrova a crescere da solo i figli. Per far fronte alle difficoltà economiche, il padre decide di far maritare Lotte con il nobile Albert Kestner, titolare dello studio legale dove lavora Goethe.

Sullo sfondo della vicenda amorosa prende forma e voce il romanzo "I dolori del giovane Werther", che ha reso celebre Goethe dandogli visibilità e il riconoscimento della critica.

FOLLE D'AMORE

ALDA MERINI

Regia di Roberto Faenza

Genere Biografico

Durata 101 min

Italia 2024

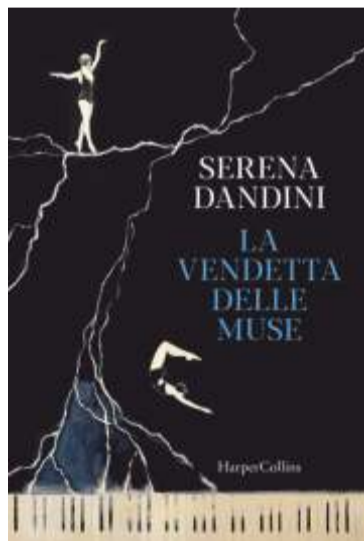
"Folle d'amore" è un film omaggio alla grande poetessa Alda Merini, o meglio poeta come amava definirsi. Attraverso gli occhi di Arnoldo Mosca Mon-



dadori e alle lunghe chiacchierate con Alda Merini, interpretata da Laura Morante, vengono narrate le vicende dell'artista ripercorrendo la sua infanzia, il rapporto critico e difficile con la madre, il suo esordio nel mondo del gotha letterario, la passione smodata per la Poesia, il suo rapporto complicato con il marito, i suoi primi disturbi psichici. Ne emerge un personaggio che non riesce a trovare la sua dimensione nel mondo se non attraverso la Parola, che è sempre un passo oltre gli altri, che vive appesa al filo della ragione e della genialità.

Il film è stato stroncato dalla critica perché non è riuscito a mettere in luce la complessità e l'estro di Alda Merini, la poetessa che ha affascinato il mondo allora come oggi.

LETTI PER VOI



LA VENDETTA DELLE MUSE

di Serena Dandini

Pagine 240

HarperCollins Italia

Serena Dandini effettua un meraviglioso viaggio nel mondo di alcune donne che sono state muse nella storia. Tocca con mano alcune figure eccezionali che si sono contraddistinte e che hanno catturato il suo interesse negli anni. Le donne a cui avrebbe voluto dedicare più spazio sono molteplici e ha fatto una

scelta anche per motivi di spazio di stesura del libro, edito Harper Collins.

Da sempre le muse hanno ispirato poeti e artisti ma nelle pagine del libro di Serena Dandini esse diventano le vere protagoniste. Lo sguardo attento e audace dell'autrice, infatti, mette in mostra donne in carne e ossa, piene di sogni, passioni, vitalità, audacia spaziando tra epoche e luoghi, partendo anche dalla sua vita e dalle sue esperienze, alternando momenti di ironia a momenti epici. Marianne Faithfull, Colette, Eva Babitz, Gala, Anita Garibaldi, Dora Maar, Camille Claudel, Artemisia Gentileschi sono alcune delle donne su cui si sofferma Serena Dandini. La vendetta delle muse, delle donne straordinarie, è una raccolta emozionante, intessuta di pathos che vi ammalerà.

Da leggere, rileggere, sottolineare, tenere a mente!

CUCINA IN GIALLO

Di Giménez - Bartlett, Malvaldi, Manzini, Piazzese, Recami, Robecchi, Savatteri, Tanzini

Pagine 432

Sellerio Editore Palermo

Questa antologia di 8 racconti è da leggere gustandosi ogni pagina: gli autori sanno combinare abilmente gli ingredienti del giallo con il mondo della gastronomia, con l'aggiunta di una buona dose di ironia.

L'antologia apre con il racconto di Alicia Giménez - Bartlett: le due sorelle e poliziotte Berta e Marta Miralles investigano insieme a seguito della scomparsa di una donna, Arcadia Lopez, che Marta ha avuto non esattamente il piacere di conoscere ad un corso di cucina thailandese.

Tanto diverse caratterialmente, quanto caparbie nel cercare la verità, le due sorelle non si fermeranno fino alla soluzione del mistero... Nel racconto di Malvaldi, ritroviamo i simpatici vecchietti del Barlume alle prese con un processo sui "diritti d'autore" di una pietanza: il prelibato "Maiale con gli occhi a mandorla"... Aldo, Gino, Ampepio e Pilade assistono alle udienze, ma proprio non riescono ed esimesi dal dire la loro...

Nell'ultimo racconto, Rocco Schiavone è alle prese con una brutale aggressione ai danni di una cuoca, sospesa tra la vita e la morte. Come sempre il vicequestore saprà andare oltre le apparenze e risolvere il caso.

Consigliato a chi ama il genere giallo, condito di humor. **S.A.**



IL SUO ODORE

DOPO LA PIOGGIA

Io e Ubac, dieci anni

d'amore

di Cédric Sapin - Defour

Pagine 256

Salani

Quando Cédric, casualmente, legge su un giornale locale un'inserzione che pubblicizza la vendita di 12 cuccioli di bovaro bernese, non sa resistere alla tentazione di chiamare e fissare un appuntamento per andarli a vedere, naturalmente "senza impegno"... ma appena vede il dodicesimo cucciolo tra loro è subito colpo di fulmine! Attendere un mese per poterlo portare via con sé, gli sembra un' enormità: lo immagina già gironzolare per casa, legge manuali sull'educazione dei cani e si arrovela per scegliere un nome adatto a lui. Decide infine di chia-

marlo Ubac, che in francese significa il versante in ombra della montagna, per via della sua passione per l'alpinismo. Ubac diventa per lui un compagno di vita e il loro legame è fortissimo. Attraverso gli occhi di Ubac, Cédric riscopre la meraviglia per le piccole cose e la gioia di vivere il momento presente.

Pagina dopo pagina assistiamo alla crescita di Ubac e con commozione lo vediamo invecchiare, fino a che di lui non resteranno che bei ricordi... ma amare significa osare.

Questo delizioso romanzo, che racconta la vera storia di Cédric e del suo amato Ubac, è diventato un caso letterario in Francia e presto diverrà un film.

Consigliato agli amanti degli animali, ma anche a chi ancora non conosce il piacere di adottarne uno. **S.A.**



Intervista a...

Antonella Gulla



Antonella Gulla è presidente dell' associazione "Aspettando te", nata nel gennaio 2020, con l'obiettivo di aiutare le famiglie con problemi economici a gestire gli animali donando cibo, sostenendo le spese veterinarie, gli interventi chirurgici necessari.

Antonella, come raccogliete i fondi per sostenere i Vostri progetti?

A.: Per poter supportare le famiglie organizziamo diversi eventi e con i fondi ricavati riusciamo a essere un valido e continuo sostegno per loro, importanti le raccolte fondi e le donazioni. In particolare, sono in continuo aumento le cessioni, ovvero quando vi è una rinuncia di proprietà dell' animale e si rende necessario trovare una nuova famiglia che sia il più idonea possibile per le esigenze dell'amico a 4 zampe.

Tutte le vostre iniziative vedono la collaborazione con altre associazioni...

A.: Sì, abbiamo creato una rete molto forte con le associazioni territoriali. Questa sinergia è di notevole impor-



Antonella durante alcuni eventi



I ragazzi della TMA di Mombretto

tanza per essere tempestivi in caso di affidamento dell'animale. L'unione fa la forza e, molte volte, la differenza.

Quanto tempo dedichi all' associazione?

A.: Ho fondato l'associazione perché mi stanno molto a cuore gli amici a 4 zampe. Ci tengo davvero tanto al benessere degli animali e mi ci dedico con cura e attenzione. Cerco di capire se una famiglia è appropriata per l'animale in affido e questo porta via molto tempo soprattutto per l'inserimento in famiglia.

Ringrazio i volontari e coloro che sostengono l'associazione per il loro tempo, per la partecipazione ai nostri eventi e per il loro aiuto economico.

In particolare ringrazio il nostro Comune di Mediglia, il Sindaco Gianni Fabiano molto attento al benessere animale e tutta l'amministrazione per il grandissimo supporto e disponibilità nell'organizzazione degli eventi, la Proloco di Mediglia sempre al nostro

fianco, un ringraziamento speciale all'Impronta che ci sostiene e puntualmente ogni mese ci riserva lo spazio per gli amici a 4 zampe in cerca di casa, e da visibilità alle nostre iniziative, Barbara Benvegnù è sempre in prima linea con noi per la loro tutela. Importantissimi sono inoltre tutti gli Sponsor che da anni ci seguono e partecipano ai nostri eventi rendendoli unici e speciali.

Potete seguirci su Facebook



ASPETTANDO TE

e potete scriverci a aspett.te@gmail.com

Se volete aiutarci lo potete fare con una donazione, che per noi può davvero fare la differenza:

Iban IT10A02008 33570 000105879941
Intestato a Aspettando Te odv
Causale Erogazione Liberale



La passeggiata a 6 zampe aperta a tutti a Mediglia

"Una passeggiata a 6 zampe" aperta a tutti, giunta alla terza edizione, è un evento dell'Ufficio Tutela Animali di Mediglia organizzato dalla associazione "Aspettando Te", in collaborazione con Pro Loco Mediglia e Albatros, in programma per **sabato 13 aprile 2024**. In caso di maltempo sarà rinviata sabato 20 aprile.

Antonella Gulla, presidente di Aspettando te, afferma: L'iniziativa nasce per conoscere ed apprezzare le bellezze e il fascino del nostro territorio, è un momento di socializzazione e di svago per i cani ma che coinvolgerà tutti. Quest'anno partiremo dalla frazione di Robbiano, le iscrizioni vanno fatte presso Albatros.

Percorreremo un pezzo di pista ciclabile, vedremo esternamente la sede della testata locale L'impronta, saremo accolti dall'azienda Folli, cascina col mulino simbolo di Robbiano, dove ci daranno info e degusteremo i loro biscotti, subito dopo, passeremo davanti ad una chiesetta sconosciuta, raggiungeremo il lago Bellaria, vedremo l'ex fontanile e raggiungeremo l'azienda Guzzeloni e Cascina Streppata.

Qui faremo un tuffo nel passato e scopriremo il vero cuore di Robbiano, potremo ammirare i dipinti di due artiste Medigliesi, Barbara Benvegnù e Rosy Sapienza, così come alcuni dipinti dell'associazione Peschierarte, le poesie di Carla Paola Arcaini e provare la Piramidoterapia di Daniela Donà. Seguirà un magnifico rinfresco offerto dai nostri sponsor e torneremo poi al punto di partenza. Un percorso di poco più di 4 km tra asfalto e sterrato che non dimenticherete! I primi 50 iscritti riceveranno una sacca contenente tanti omaggi, il tutto offerto dagli sponsor che ci supportano in questo bellissimo progetto.

È richiesta una donazione all'atto dell'iscrizioni e i fondi raccolti saranno utilizzati per gli amici a 4 zampe di cui ci occupiamo e di quelli delle famiglie che supportiamo.

Vi aspettiamo numerosi

Per info e iscrizioni 392 007 9155

UN GRAZIE SPECIALE AI NOSTRI SPONSOR

Cascina Folli, Laghetto Bellaria, Azienda Agricola Guzzeloni - Cascina Streppata, Black & White, Il Castelletto, Isoletta, Paolo Scampoli, La Terrazza, Farmacia Dr. Brugnatelli, Cream Garden, Edicola Cartoleria Bettolino, Farmacia Sant'Anna, The Service, Data Service, Beauty Queen, Eight Café, Myasma, Bar Latteria Mombretto, Coco Bar, Identity Hair Style, Abramo Café, Scooby Dog, Doggie Fable, Al Portico, Rabbit, New Inn, Creativitopoli, Tutto Testa 2.

The poster features logos for the Municipality of Mediglia, Pro Loco Mediglia, and Albatros. It states the event is on **Sabato 13 Aprile 2024** at **Ore 17:00**. The route is described as a 4 km path between asphalt and dirt with refreshments. The starting point is Centro Sportivo Albatros, Via Don Luigi Sturzo 2, Robbiano. Contact information for info and bookings is 392 0079155.



Pillole d'Arte
PESCHIERARTE@LIVE.IT 349 47.88.189

LA CORTE
ASSOCIAZIONE CULTURALE
PESCHIERA ARTE



AGORA
Galleria & Scuola d'Arte
PESCHIERA ARTE



Spazio Agorà PeschierArte



Spazio Agorà PeschierArte
Peschierarte

P.zza della Costituzione n.8 - angolo via Mazzola - PESCHIERA BORROMEO (MI)



Autoritratto Lavinia Fontana, nel suo studio - 1579

Bologna 1552 - Roma 1614

La pittrice Lavinia Fontana nasce a Bologna il 24 agosto del 1552 ed è la prima donna a dipingere una pala d'altare e ad aver dipinto il primo nudo femminile su commissione del cardinale Scipione Borghese.

Di alta estrazione sociale, è il padre Prospero ad iniziarla all'arte ed è proprio nel contesto familiare che ha il via il suo apprendimento. Ricordo che all'epoca le donne non avevano accesso a botteghe, scuole, accademie.

Prospero Fontana non era solo un pittore affermato, ma era anche un umanista, un uomo colto, raffinato e ben inserito nei circoli culturali della città. Frequentava intellettuali e pittori, tra cui Annibale e Ludovico Carracci, Lorenzo Sabbatini e il Giambologna. Nel suo studio abbondavano libri d'arte, copie di capolavori e oggetti antichi che collezionava. Potete capire come tutto questo fermento artistico ebbe un ruolo essenziale nella formazione di Lavinia, una donna perciò privilegiata perché ebbe accesso immediato e illimitato non solo alla pratica della pittura, ma anche al mondo della cultura, a differenza di quasi tutte le sue contemporanee.

Nel 1577 Lavinia sposò Giovanni Paolo Zappi, un pittore generalmente ritenuto di livello artistico mediocre, figlio di un ricco mercante di Imola, che fu funzionale alla carriera di Lavinia, diventandone di fatto l'agente. Da un connubio matrimoniale scaturì anche un'ottima intesa professionale. Il contratto matrimoniale specificava che i coniugi avrebbero dovuto vivere a Bologna, nella casa di Prospero Fontana, fino alla sua morte e che era dovere del marito occuparsi della gestione degli introiti che la moglie avesse ottenuto come "pittora": Prospero, in sostanza, voleva essere sicuro che la figlia continuasse a praticare la sua arte anche da sposata, cosa per nulla automatica all'epoca, e questa imposizione al futuro genero è da leggersi come una sua attestazione di stima nei confronti della figlia.

Verso la fine degli anni Ottanta del 500 Lavinia era di fatto una pittrice affermata, conclamata e si dedicava prevalentemente ai ritratti dei notabili di Bologna, in particolar modo delle nobildonne, per le quali farsi ritrarre dalla nota "pittora" divenne quasi una moda. Aveva una peculiare capacità di cogliere i dettagli. Di fatto Lavinia era stimata e ammirata da tutti.

La pittrice fu estremamente lungimirante e iniziò a coltivare legami e contatti altolocati, scelse per i suoi figli padrini e madrine illustri, dimostrando astuzia e abilità nel consolidare la clientela e garantirsi la committenza e, per rinsaldare ulteriormente questi legami, addirittura battezzò alcune sue figlie con il nome delle sue committenti: Laudomia, come Laudomia Gozzadini, nobildonna bolognese ritratta con la famiglia in uno dei suoi dipinti più famosi, e Costanza, come Costanza Sforza, a sua volta ritratta dalla pittrice bolognese.



Lavinia Fontana, Ritratto della famiglia Maselli, c. 1565-1614

Nel 1583 la "pittora" ricevette la prima commissione pubblica, cioè quella di una pala d'altare per la cattedrale di Imola, città d'origine del marito. È la prima opera a soggetto religioso, per un committente religioso e destinata ad una chiesa, dipinta da una donna nella storia dell'arte occidentale.

A questa ne seguirono altre, tra cui la pala d'altare destinata alla chiesa di Santa Sabina a Roma, raffigurante la *Visione di San Giacinto*, e la pala d'altare raffigurante il *Martirio di Santo Stefano* per la chiesa di San Paolo Fuori Le Mura a Roma (distrutta in un incendio nel 1823).

Morto Prospero Fontana, i coniugi Zappi, liberi dal vincolo che li teneva a Bologna e dando finalmente ascolto all'incoraggiamento del cardinal Bernerio, sostenitore e committente di Lavinia, decisero di trasferirsi a Roma insieme ai quattro figli all'epoca ancora in vita. Nella capitale la pittrice ebbe un periodo florido e brillante per la sua carriera. Per lei fu semplice addentrarsi nelle committenze che contavano. Nel 1611 fu conosciuta una medaglia commemorativa per celebrarla.

Lavorò per committenti della città ma anche di altre città che le affidavano incarichi a distanza. Era così piena di commissioni che spesso dovette rifiutare alcuni lavori.



Lavinia fontana, la Vergine appare a San Giacinto, 1600. Dipinto di Federico Zuccari. Santa Sabina (Roma) - Cappella di San Giacinto.

Ma a Roma morì la figlia Laudomia appena quattordicenne e questo velò di tristezza i successi della maturità. Negli ultimi anni la pittrice fu anche afflitta dall'artrite che le rese doloroso l'esercizio della pittura.

L'ultima sua opera, eseguita a Roma, è il primo nudo femminile per mano di una donna nell'arte occidentale "Minerva nell'atto di vestirsi" (olio su tela, 258 X 190 cm) fu commissionato da Scipione Borghese un anno prima della morte della pittrice. Il dipinto è oggi conservato presso la Galleria Borghese a Roma.



Il dipinto è innovativo per l'epoca e discosta dall'iconografia tradizionale. La giovane donna dipinta è ritratta di profilo e in movimento, una vera novità introdotta da Lavinia.

Non dunque un corpo sensuale, una bellezza inerte che esiste in funzione di chi la contempla, ma una dea ragazza agile, longilinea e sbarazzina che ha appena abbandonato le armi, lo scudo e l'elmo, e che sta per rivestirsi di abiti borghesi.

Un nudo che è naturalezza, femminilità senza fronzoli, la donna come persona sotto la veste, l'orpello e il simbolo, in un momento qualsiasi della sua intimità. Un vero inno alla bellezza femminile in piena giovinezza, il dipinto è intriso di audacia ed è carico di sfrontatezza.

Nell'ultimo periodo della sua vita Lavinia Fontana fu colta da una crisi mistica che nel 1613 la portò a ritirarsi in un monastero, assieme al marito. Morì a Roma nell'agosto dell'anno seguente. Nonostante le undici gravidanze, la sua produzione fu corposa: oltre ai numerosissimi ritratti di nobildonne, diplomatici e personalità d'ogni sorta, Lavinia dipinse un centinaio di pale d'altare (di cui ne sopravvivono 30 firmate e 25 con attribuzione contrastata) e realizzò diverse sculture di uomini in battaglia, in particolare con cavalli e altri tipi di bestiame. È la pittrice rinascimentale di cui sopravvivono più opere in assoluto, il che è indicativo della fama di cui godeva fra i suoi contemporanei.

Fu sepolta nella chiesa di Santa Maria sopra Minerva, a Roma, ma la lastra tombale è stata successivamente rimossa.

Ha ottenuto dei riconoscimenti per la sua carriera, nel 2023 la Galleria Nazionale d'Irlanda le ha dedicato una mostra monografica e la città di Bologna le ha intitolato un giardino.

PESCHIERARTE
eventi



SI PUÒ VISITARE TUTTE LE DOMENICHE dalle 16.00 alle 19.00 FINO AL 21 APRILE

Per informazioni: Tel. 349 4788189
www.peschierarte.com - peschierarte@live.it
P.zza della Costituzione n.8 - angolo via C. Mazzola
MEZZATE - PESCHIERA BORROMEO (MI)

Instagram: @PeschierArte

Facebook: PeschierArte

Cerco Casa

...disperatamente...



Referente per la Provincia
Antonella Gullo 392 007 9155

PRESENTA:



GRETEL

Gretel ha 2 anni. È una cagnolina di taglia media contenuta. Socievole, curiosa, affettuosa. Sta soffrendo molto la situazione di attesa e di solitudine. Si affida a Milano provincia e limitrofi, con iter di adozione.
Per info e adozione chiamaci 351 648 9266



CHICCO

CHICCO cerca casa con urgenza, purtroppo la sua proprietaria per motivi di lavoro ora è costretta a lasciarlo a casa da solo per circa 10 ore e per lui sono davvero troppe. CHICCO ha 8 anni, compatibile con cani femmine, ama passeggiare, intero, visibile vicino Mediglia. Per info 392 007 9155

LAIKA

Laika 8 anni, bracco tedesco, taglia media. Per lei cerchiamo una famiglia che abita in zona tranquilla. Socievole con altri cani, affettuosa con le persone. Abituata alla vita in appartamento.
Per info e adozione 3478927880



SPRITS

Rinuncia di proprietà! Purtroppo per motivi di lavoro rimane in casa da solo tantissime ore e davvero ha bisogno di trovare il prima possibile una famiglia che lo accolga. SPRITS è giovane, 3 anni e mezzo, peso 15/18 kg ed è bellissimo, tira in passeggiata, salta addosso per la grande gioia ma seguito e gestito correttamente diventerà un magnifico compagno di vita.

Visibile a Paullo (Mi)

Per info contattare il 392 007 9155

E POI... UNA CASA

AKI



Aki, cucciolone simil lagotto di 2 anni non poteva più stare nella sua prima famiglia. Finalmente dopo 6 mesi siamo riusciti ad inserirlo felicemente in una nuova casa e famiglia amorevole, senza farlo passare dal canile!



DIAMOCI LA ZAMPA

via C. Battisti, 19 - San Donato Milanese (MI) - 347.54.86.359 whatsapp 335.72.23.954 - 02.75.32.990

diamocilazampaonlus@gmail.com



Vale



Bibi



Volpi

Vale, Bibi e Volpi....
cosa li accomuna ?
Essere ex fattrici
e stalloni...
Vale e Bibi, maschio
e femmina di 7 anni,
Volpi femmina
di 9 anni.
Malgrado
lo sfruttamento
sono buoni
e relativamente
socievoli ♥
Diamogli una seconda
possibilità ♥♥♥♥



ADOTTAMI



Donaci il tuo 5 x mille 92559660151

Miagolandia Organizzazione Volontariato

rifugio.miagolandia@gmail.com - www.miagolandia.com

VIENI A TROVARCI IN RIFUGIO (su appuntamento) :

Cascina Melegnanello - Mediglia (Mi)

lunedì, mercoledì e venerdì 17,30 - 18,30

martedì e giovedì chiuso (solo su appuntamento)

sabato 10,00 - 12,00 e 17,30 - 18,30

domenica 10,00 - 11,00 e 17,30 - 18,30

Se vuoi maggiori informazioni chiamaci ai numeri

348/9859353 - 335/1049181 - 348/7546622



Tempo di dichiarazioni!
non dimenticate la
destinazione del 5 x
1000!

Si tratta di una misura
fiscale, che permette
ad ogni contribuente di
devolvere una quota
del proprio IRPEF
(pari appunto al 5 per
mille del totale) per
sostenere le attività di
volontariato. E' per noi

associazione una forma di sostentamento diretto molto
importante e che al contribuente non costa nulla!
Anche quest'anno, in sede di dichiarazione dei redditi,
ricordati di noi e inserisci nell'apposito riquadro, soste-
gno del volontariato, il codice fiscale della nostra asso-
ciazione

97080630151

e apponi la firma. Facilissimo aiutarci. Grazie

U.D.A.

UFFICIO DIRITTI ANIMALI

Salvaguardia del benessere degli animali e promozione dei
principi per la corretta convivenza nella società civile tra gli
uomini e gli animali.

DOVE E QUANDO:

-1° e 3° Lunedì del mese presso la
sede URP del Comune a San
Bovio, viale Abruzzi 3, centro
commerciale.

- 2° e 4° Lunedì del mese presso il
Municipio, via XXV Aprile 1.

Ore 15.00-19.00

INFO
TEL: 02-51690259

email:
uda@comune.
peschieraborromeo.mi.it

Assessorato Diritti e Tutela degli Animali
Daniele Piana



El dialètt milanés

IL TEMPO PERCEPITO

Il tempo...
Mi piacerebbe
fosse un po'
come l'elastico:
tirarlo avanti e indietro,
come fa comodo a te!

Se sei un bambino
il tempo
è come un amico,
cresce pian piano
insieme a te.
Se hai l'età
per una simpatia
ahimè il tempo
è sempre poco,
un attimo e corre via.

Quando hai famiglia
invece,
il tempo
non è mai sufficiente.
Immerso nei problemi,
tutto indaffarato,
i mesi si squagliano
come il gelato.

Adesso da pensionata,
o cara la mia gente,
il tempo
è come un tornado...
un vortice che frulla
presente e passato.

EL TEMP PAR CHE EL CUR

El temp...
me piases
che el füs un pò
cùme l'elastig,
tiral avante e indrè,
cùme fa comud a te.

Se te sè un fiùlin
el temp
l'è cùme un amis
che el cres pian pian
insema a te.
Se te ghè l'età
per una simpatia
ahimè el temp
l'è sempor poch,
un attim e via.

Quant te ghe la famiglia
invece,
el temp
l'è mai assè.
Immers nei to problemi,
tut indafarad,
vùla via i mese
cùme giurnad.

Ades da pensiunada,
o cara la me gent,
el temp
l'è cùme un türnad...
el frùla
insema tüt i giurnad.

Carla Bordoni

El nost Milan...

A cura di Strigalex

El risott a la milanés

Se c'è un piatto caratteristico della città di Milano, quello è il risotto con lo zafferano, universalmente noto come risotto alla milanese.

Qualcuno sostiene che sia arrivato nel medioevo dalla Sicilia, portato da mercanti ebrei, o che derivi da una ricetta araba.

Frega nient!

El risott giald l'è milanés, e basta!

Ma qual è l'origine di questa prelibatezza prettamente meneghina, come il panettone e la cotoletta impanata?

Lo zafferano è una spezia che si ottiene dagli stigmi di un fiore violaceo, il *Crocus sativus*, una pianta originaria della Grecia o dell'Asia Minore.

Gli steli e gli stigmi vengono raccolti e fatti seccare per essere usati oggi principalmente in cucina, come condimento e colorante, ma che nei tempi andati veniva usato come colorante per le vetrate artistiche nelle chiese. Ma allora, come diavolo ci è finito un colorante per vetri in un piatto di riso al burro?

Sono molte le storie al riguardo, ma quella più conosciuta è attestata da un documento ritrovato negli archivi della biblioteca Trivulziana. Secondo il manoscritto il piatto meneghino sarebbe nato nel 1574, forse per uno scherzo.

All'epoca il Maestro Vetraio Valerio di Fianra, pittore fiammingo, lavorava alle vetrate del Duomo di Milano e aveva alle sue dipendenze un assistente soprannominato Zafferano per la sua abitudine di aggiungere lo «zafan» a tutte le colorazioni perché, dice-

va, conferiva brillantezza ai colori.

Una volta il Maestro, un po' per celia, un po' per garbato rimprovero, pare avesse detto al giovane: «Finirà che metterai lo zafferano anche nel cibo!».

Il giovane non la prese benissimo, convinto com'era di fare del suo meglio, quindi: detto, fatto!

In occasione delle nozze della figlia di Valerio, l'inserviente, d'accordo con il cuoco, forse per gioco o forse per vendetta, aggiunse un po' di zafferano nel risotto in cottura.

Quale fu la meraviglia del cuoco, del garzone del pittore, come di tutti i commensali: il riso si tinse di un bel giallo dorato!

Non solo, come per miracolo il risotto assunse il suo caratteristico profumo e il sapore che lo contraddistingue.

La leggenda vuole che gli ospiti fossero prima stupiti dal colore del piatto, poi ne furono conquistati: fu un grandissimo

successo!

Da allora il risotto alla milanese è giallo per definizione.

Se però provate a fare un po' di conti, scoprirete che lo zafferano è costosissimo!

Siamo nell'ordine dei 10000 euro al chilo. Il costo ci appare contenuto perché le bustine contengono un ottavo di grammo (125 milligrammi)!

Poi magari al risotto si aggiunge un po' di midollo bovino o lo si accompagna con un ossobuco, e viene servito con una spolverata di parmigiano, ma la sua vera caratteristica è il giallo dorato delle vetrate del Duomo di Milano.



Con il patrocinio della città di
Peschiera Borromeo

La compagnia
VARIE ED EVENTUALI
presenta

L'isola di Selenia

Scritto e diretto da Alessandro Stringa

Sabato 4 Maggio ore 21.00
Domenica 5 maggio ore 16.00

Oratorio chiesa parrocchiale Sacra Famiglia
Piazza Paolo VI - Peschiera Borromeo

Ingresso 8 €

Se vuoi ricevere
L'impronta virtuale
in formato PDF scrivici a:

impronta.redazione@gmail.com

oppure la trovi
sul nostro sito:

www.improntaperiodico.com



La Tenera Carla

LA FARFALLA LUISANNA

La farfalla Luisanna
è nata nel cielo d'aprile:
per questo è tenera e gentile.

Adora frequentare
la biblioteca
degli alberi e dei fiori.

Leggere,
è il suo passatempo
preferito;
portando così
il suo sapere,
con leggerezza,
sul campo fiorito.



Periodico di informazione
Reg. Tribunale di Lodi n° 3/2012

Direttore Editoriale: Giorgio Conca
Direttore Responsabile: Enrico Kerschaft
Coordinatore di Redazione: Massimo Turci

Hanno collaborato:

Carla Paola Arcaini, Stefania Arcaini, Daniele Bertoni, Emanuele Caruso, Greta Conca, Bettina Cucinella, Felicia Curci, Dario De Pascale, Angelino Gentile, Marco Malinverno, Andrea Zanatti.

Impaginazione e grafica: Barbara Benvegnù
Pubblicità: Moves srl - Mediglia (Mi)

Stampa: Servizi Stampa 2.0 S.r.l.
Cernusco sul Naviglio (Mi)

L'Editore si riserva di soddisfare eventuali richieste del detentore dei diritti di copyright delle immagini presenti su questa pubblicazione.



RUBRICA GRATUITA

Pubblicare i vostri annunci è facile! Inviare una mail a:

Impronta.redazione@gmail.com

oppure scrivete a:

Moves - Redazione L'Impronta
Via A. Grandi, 2 - 20060 Mediglia - MI

OFFRO LAVORO

CERCASI IMPIEGATA COMMERCIALE FULL-TIME
USO PC, FATTURAZIONE CLIENTI, COMMERCIALE
INTERNO

SEDE DI LAVORO A PESCHIERA BORROMEO
Inviare curriculum a : a.scrivante@sgdolciaria.it

Cercasi

LAVORANTE O APPRENDISTA
PARRUCCHIERA

CON UN MINIMO DI ESPERIENZA.

Le Ragazze - Piazza della Costituzione,
Mezzate - Peschiera Borromeo.
Tel. 02/94386990

CERCO

LAVORO PART TIME come segretaria
receptionist, piccole mansioni.
Sonia 346 872 2104

Laureanda in economia
impartisce lezioni

di **MATEMATICA** e **SPAGNOLO**

Giulia 342 0003004

VENDO



Manichino da combattimento €25,00

Per informazioni contattami
al 339 754.2579

L'OPINIONE

di Daniele Bertoni

No, proprio non li sopporto!

Forse è colpa dell'età, o per questo mondo frastornato e frastornante; probabilmente un ruolo lo gioca anche la malinconia degli anni trascorsi veloci e inconsapevoli, senza conoscerli e apprezzarli in tutta la loro ricchezza ... Come diceva il saggio: «Il lenzuolo del rimpianto avvolge solo le cose che perdi».

Detto questo, confesso la crescente misantropia, che mi rende insopportabili alcune abitudini e atteggiamenti dei miei simili.

Non sopporto il rumore che la gente sparge a piene mani, in ogni situazione e ad ogni ora. Non intendo il chiasso volontario e occasionale della festa ma, in ordine crescente:

1. Gridare nel proprio cellulare, in italiano o in altra lingua non importa,



come se si dovesse vendere il pesce alla Vucciria, una *sit comedy* indesiderata che ti mette al centro delle più disparate vicende di perfetti estranei: dalla lista della spesa (declamata ad alta voce) a «Quel gran figlio di [... BIP ...] che parla male di me al capo ...»

2. I bambini che strillano in ogni occasione, mentre il genitore se ne infischia: il mio sguardo omicida carambola di sponda sul bimbo e fissa sanguinario la nuca del genitore, confermando così la massima dell'allenatore che, di fronte al tifo esagerato di mamma e papà, ripeteva: «Vorrei allenare una squadra di orfani!».

3. L'autoradio a 120 decibel, quando i pargoli di cui sopra - malamente cresciuti - rincasano alle quattro di mattina.

Non sopporto i prezzi ingannevoli anche se, in questo caso il vero responsabile è la nostra superficialità. Che dire del saldo di un paio di Jeans che costa solo € 39,99! Si tratta di una vecchia legge del merchandising: nella fretta rutilante del Centro commerciale



prestiamo attenzione ai numeri interi e trascuriamo i decimali ...

Non sopporto chi guida senza mettere la freccia o si ferma al centro dell'incrocio perché ha il rosso e occupa la carreggiata di quelli che hanno il verde e potrebbero passare.

Trovate che questa insofferenza sia politicamente scorretta? La soluzione c'è e ve la metto in versi.

•••••
*Se fuggir vuoi
il giudizio scorretto
Coltiva educazione
E insegna il rispetto*



HOTEL MOTEL LUNA



Privacy & Confort

www.hoteluna.it

02.70200530

NON SARANNO PUBBLICATI ANNUNCI ANONIMI E/OFFENSIVI
L'Impronta non risponde in alcun modo del contenuto degli
annunci stessi che sono inviati dai lettori a titolo gratuito.

PAULLESE CENTER

WE 
SHOPPING



SEMPRE APERTO

www.paullesecenter.it
APERTO dalle 9.00 alle 20.00