

## L'angolo della salute

Aprile mese della prevenzione alcolica

**Attenta!**

**Non farti stendere dall'alcol**

Le donne sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol rispetto agli uomini.

L'alcol è una sostanza tossica e non nutriente, infatti non contiene nessun elemento importante dal punto di vista nutrizionale.

L'alcol ha un elevato potere calorico e dunque "ingrassa". Alle calorie dell'alcol si aggiungono quelle dello zucchero presenti in molte bevande alcoliche.

L'alcol stimola l'appetito.

Limitare il consumo di alcol è un consiglio utile per perdere peso!



**Fallo anche tu! Ricetta per fare un ammorbidente ecologico** Nella lavatrice, al momento dell'ultimo risciacquo, aggiungi un bicchiere di aceto bianco nella vaschetta del detersivo oppure una manciata di sale da cucina, sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida, anche direttamente nel cestello. (Catia)

**Frase del mese** (aforisma)

"La giovinezza è felice perché ha la capacità di vedere la bellezza. Chiunque sia in grado di mantenere la capacità di vedere la bellezza non diventerà mai vecchio". Franz Kafka



**Per sorridere un pò**

"Il giudice all'imputato: è sicuro di avere la coscienza a posto?

\_ Certo l'ho messa in candeggina qualche giorno fa..."

"Un signore entra in un negozio per animali e chiede: vorrei una museruola!

-Taglia?

- No, morde!"



**Ricette evasive: "Scappo lesto" (Budino al caffè)**

**Ingredienti:** ½ L. di latte, 4 tuorli d'uovo, 4 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di farina bianca, 1 cucchiaino di caffè, 1 cucchiaino di cacao amaro

**Come si fa:** montare i tuorli d'uovo con lo zucchero, poi aggiungere farina e cacao mescolando con un cucchiaino di legno, unire poco alla volta il latte bollente insieme al cucchiaino di caffè. Far bollire il composto ottenuto per 8/10 minuti mescolando continuamente. Lasciare intiepidire e poi versare in un recipiente e mettere in frigo. Servire freddo.

## Celle Tempestose

Redazione: Catia Caliti, Ana Mutelica, Antonella Tammaro, Sanà Guido Federzoni, Maria Monica Daglio, Susanna Casari, Maria Federzoni,



**La Pasqua in Moldavia**

Per la mia famiglia e per il mio Paese la Pasqua è molto importante. È una vita nuova, una primavera, una rinascita.

Pasqua è per noi come la nascita di un figlio, è una gioia. Si incontrano parenti, e non solo, e tutti chiedono perdono delle cose sbagliate che ci sono state tra loro, così si puliscono di tutto l'odio, lasciano tutto alle spalle e cancellano ciò che è stato.

Per questa grande festa si prepara un pane che prende proprio il nome di "Pasqua", si dipingono le uova sode, si preparano tutti i cibi più buoni della nostra tradizione. Questo pane pasquale, insieme alle uova, si portano in chiesa, alla Messa che inizia a mezzanotte. Alla fine della Messa, si esce e si gira intorno alla chiesa; ogni persona porta in mano delle candele. Si fanno tre giri intorno alla chiesa, e ci si ferma davanti al portone, bussando tre volte e tre volte ripetendo "Gesù è risorto". Poi ci si mette in fila, e il prete con l'acqua santa benedice le uova ed il pane chiamato "Pasqua".

Poi si torna a casa, ci si lava il viso con un uovo colorato di rosso ed uno di bianco, assieme a dei centesimi, per avere tutto l'anno un bel viso rosso e l'anima bianca, pulita. "bianco" significa purezza e bellezza, e i centesimi per avere un anno pieno di ricchezza. Alla fine ci si siede a tavola e tutti insieme battiamo le uova uno con l'altro: a chi rimane l'uovo intero sarà più fortunato tutto l'anno. Così si comincia una giornata di festa: si va in paese, in centro dove c'è musica e tutti possono ballare e si fanno degli scherzi. È una gioia, si sentono solo risate e si gode appieno, lo spirito della festa, che per noi è una vita nuova, l'inizio di un nuovo anno: questa è per noi la Pasqua!

**Pasqua - festa della Rinascita - nelle diverse Religioni**

Le radici della festività pasquale rimandano ad antichi culti pagani legati al sopraggiungere della primavera e al risveglio della natura. È con l'ebraismo e, poi, col cristianesimo che la Pasqua assume un significato particolare.

Nell'Ebraismo "Pesach" richiama alla memoria la liberazione del popolo d'Israele dalla schiavitù egiziana con l'attraversamento del Mar Rosso. Quella ebraica è la Pasqua della memoria e per questo durante il seder (cena pasquale) il membro più piccolo della famiglia chiede al più anziano "perché questa notte è diversa da tutte le altre", perché è la notte in cui ci si ricorda che Dio (Jahweh) ha liberato il suo popolo per sempre.

Il Cristianesimo celebra la resurrezione di Gesù Cristo e la salvezza, nella sua globalità, con il passaggio dalla morte alla vita eterna. Cristo è per i cristiani l'evento nuovo e divino, che offre agli uomini il dono di una vita nuova, veicolata dal battesimo. In origine, non a caso, si veniva battezzati nella notte pasquale, perché momento di "morte al peccato" e rinascita a nuova vita.

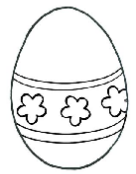
**Simboli pasquali cristiani**

**Agnello:** viene associato a Cristo quale agnello sacrificato per i peccati dell'umanità.

**Croce:** strumento della passione e morte di Cristo, ma anche luogo di trionfo di Cristo sulla morte.

**Colomba:** simbolo dello Spirito Santo

**Uovo:** rappresentazione della resurrezione, ma anche nei tempi antichi è sempre stato considerato simbolo di vita.



Si dice: "Può capitare a tutti di finire in galera.  
Al contrario, è probabile che non vi capiti affatto, che ve la caviate.  
Tuttavia, anche se non andrete dentro  
C'entrate. C'entriamo tutti. (Adriano Sofri)



### Alleniamo la mente

Nella colonna centrale a fondo grigio si leggerà il nome di un mammifero.

#### Definizioni

1. Tipico dolce siciliano
2. Tra il biondo e il bruno
3. Si gioca con le carte da ramino
4. La città del torrone
5. La carta ricalcante
6. Azzurro, blu chiaro
7. Fabbricato rurale
8. Famosa quella delle marmore
9. Copre una piccola ferita

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

#### Bisenso

*Agricoltore in pensiero*

Se la pioggia allaga il XXXXX,

Mi sai dire di cosa XXXXX!

(da Sett.na Enigmistica N. 4175/2012)



#### Canzoni

Trovate le parole mancanti da questa canzone di Laura Pausini

Benvenuto a un pianto che \_\_\_\_\_

Ad un cielo che promette \_\_\_\_\_

Benvenuto a chi sorride, a chi lancia sfide. A chi scambia i suoi \_\_\_\_\_

Coi tuoi; benvenuto ad un treno verso il mare e che arriva in tempo per \_\_\_\_\_; benvenuto ad un \_\_\_\_\_ alla sua passione.

(da Sett.na Enigmistica N. 4175/2012)



### L'angolo della Poesia:

#### La donna

La donna è tutto  
È acqua e fuoco.  
La donna è tutto  
È amore e anima.  
È mamma e militare  
La donna è tutto  
È sole e luna  
È stella e luce  
È inverno e estate.  
La donna è tutto  
È sorella madre e nonna.  
La donna è tutto. (Ana)



#### A mio fratello

Evitando frasi inutili  
E comportamenti stupidi  
Mi scuso...  
Di ogni gesto inconsapevole  
Mi ritengo io colpevole  
E mi scuso se ti ho deluso...  
Nel caso che  
Ci tieni a me  
Deponi le armi un momento  
E guarda se  
A mio favore non c'è  
Almeno un altro argomento. (Monica)

#### Ho scritto:

Maria Giulia, amore mio,  
da quando sei nata, ti ho sempre vista sorridere, quante risate ci siamo fatte insieme. Mentre crescevi hai continuato a sorridere, tranne la mattina appena sveglia... noi appena sveglie non sorridiamo!  
Poi un caffè, e ricominci, un nuovo sorriso.  
Sei diventata grande, e nonostante i miei momenti "bui" hai cercato di continuare a sorridere o almeno ti sforzavi di farlo mentre mi guardavi, cercando tu, di non far pesare a me, le mie debolezze. Di questo non riuscirò mai a perdonarmi.  
Ma ti ringrazio, perché anche oggi, anche adesso che non siamo più insieme, quando ti vedo mi guardi e sorridi, io ti guardo e i nostri sorrisi si incontrano come un tempo.  
Anche se a volte vedo che, mentre la tua bocca sorride, i tuoi meravigliosi occhi azzurri si coprono di un velo di lacrime, trattenute con forza, la forza che hai, forza che sei e che diventerai, senza mai perdere il tuo sorriso. (Catia)



I miei anni migliori, purtroppo, li ho passati tra queste mura, e pensando alla Pasqua, non ho nessun ricordo felice legato a questa festività, tranne che tornando dal carcere di Trieste, nonostante la mia tristezza, sono riuscita a conoscere un'amica speciale, che fuori non ho mai avuto la possibilità d'incontrare. (Antonella)

#### Raccontaci anche tu:

