

In salute

Acqua

Durante la giornata bevete piccoli sorsi di acqua fresca (non fredda e tanto meno ghiacciata, soprattutto se siete accaldati!) anche se non avete sete. Se bevete acqua minerale sceglietene una naturale (le acque frizzanti possono dare acidità di stomaco).

Caffè, infusi e sciroppi

Non eccedete con il caffè: fa sudare. Un tè verde preparato da voi stessi, con poco o niente zucchero, è un'ottima bevanda dissetante. Evitate invece le bevande industriali a base di tè perché sono ricche di zucchero, non dissetano, e per i processi industriali che subiscono non hanno le qualità benefiche che invece trovate nel tè fatto da voi.

Esercizi per contrastare il mal di schiena

Il **mal di schiena (lombalgia)** è un sintomo legato a patologie dell'apparato muscolo-scheletrico della schiena. Se il dolore interessa e coinvolge le terminazioni nervose, si parla di **lombosciatalgia**. In presenza di mal di schiena, escludendo le patologie più gravi a carico delle vertebre, ha senso parlare di esercizi per contrastarlo. Tali esercizi ripristinano la mobilità articolare, tolgono rigidità ai movimenti, rafforzano la muscolatura in modo che, in seguito a un sovraccarico (il sollevamento di un peso, un movimento brusco ecc.), il corpo sappia reagire con opportuna preparazione senza dare origine all'episodio di lombalgia.



Esercizio n. 1: gli esercizi meno impegnativi sono quelli che partono da una posizione seduta, senza appoggiarsi allo schienale, con la schiena dritta (non arcuata indietro), le gambe leggermente allargate e i piedi ben saldi a terra. Da questa posizione, ci si allunga in avanti facendo scorrere le braccia all'interno delle gambe, finendo con la testa tra le gambe, cercando di raggiungere la massima posizione di flessione. A seconda del grado di flessibilità della colonna vertebrale, alcuni possono piegarsi di poco in avanti, altri arrivare fino a toccare terra con le mani.

Esercizio n. 2: il secondo esercizio parte sempre dalla stessa posizione del primo, ma consiste nel sollevare in alto le braccia tese (tenendo dritta la testa fra di esse) e cercare di stirarsi verso l'alto come se si volesse raggiungere un oggetto appeso sopra la nostra testa.

Esercizio n. 3: rilassa i muscoli lombari e i glutei. Ci si inginocchia sul pavimento, ci si siede sui talloni e ci si allunga distendendo la schiena in avanti e tenendo le braccia tese, cercando di appiattirsi a terra e contemporaneamente arrivare più in avanti possibile con le mani.



Celle Tempestose



Redazione: Catia Caliti, Monica Quartesan, Jedidi Sana
Guido Federzoni, Maria Monica Daglio, Susanna Casari, Maria Federzoni

Ferragosto

Ferragosto è una festività che cade il 15 agosto in concomitanza con la **Festa dell'Assunzione di Maria**, celebrata sia dalla Chiesa Cattolica sia da quella Ortodossa.



Ferragosto deriva dalle *feriae Augusti* (riposo di Augusto) ed indica una festività istituita dall'imperatore romano Augusto nel 18 Avanti Cristo, che si aggiungeva alle esistenti e antichissime festività cadenti nello stesso mese, come i *Consualia* (dedicate al dio Conso sembra protettore della fertilità dei campi), per celebrare i raccolti e la fine dei principali lavori agricoli.

L'antico Ferragosto aveva lo scopo di fornire ai lavoratori un adeguato periodo di riposo, anche detto *Augustali*, necessario dopo le grandi fatiche profuse nei campi durante le settimane precedenti.

In tutto l'impero romano si organizzavano corse di cavalli e gli animali da tiro, asini e muli, venivano dispensati dal lavoro e agghindati con fiori.

Il Palio di Siena



Tali antiche tradizioni rivivono oggi, pressoché immutate nella forma e nella partecipazione, durante il **"Palio dell'Assunta"** che si svolge a **Siena il 16 Agosto**.



Rispondi al Test: Sei attaccante o difensore?

Per rispondere ad ogni domanda, metti una crocetta sulla lettera che scegli (a, b, c). Quando hai completato il test conta quante lettere a, b e c hai segnato, la più numerosa corrisponderà al tuo profilo.

1. Un Buon giocatore si riconosce soprattutto dalla:

- a. Versatilità
- b. Incisività del gioco
- c. Prontezza nel reagire

2. Non sopporto:

- a. Marcatura stretta
- b. Gioco fallosi
- c. Prontezza nel reagire

3. In ogni situazione è meglio essere pronti a:

- a. Reagire
- b. Affermarsi
- c. Adattarsi

4. Il peggio per un giocatore è:

- a. Provocare un rigore
- b. Restare fuori dal gioco
- c. Sbagliare un gol facile

5. Considero una mossa vincente saper:

- a. Mediare, coinvolgersi
- b. Proteggersi, tutelarsi
- c. Arrivare, affermarsi

6. Negli scontri/incomprensioni con gli altri mi capita di

- a. Cercare un confronto diretto – anche lite – per chiarire
- b. Trovarmi a reagire alle mosse dell'altro/i, sentirmi provocato
- c. Dovermi adattare a situazioni diverse, improvvisare soluzioni

7. La mia azione in campo è:

- a. Sventare un gol avversario
- b. Stop e tiro
- c. Fare l'assist vincente

8. L'aggettivo che meglio mi definisce è:

- a. Disponibile
- b. Battagliero/a
- c. Istintivo/a

9. Da giocatore non vorrei:

- a. Essere sostituito/a
- b. Non entrare in partita
- c. Essere espulso/a

Leggi il tuo profilo:

Giochi nel mezzo, sei nella zona nevralgica del campo, devi gestire le dinamiche che via via si creano. Per il gruppo/sistema/squadra al quale appartieni sei sicuramente un giocatore fondamentale. Una strategia vincente: attaccare e difendersi al momento giusto, ma soprattutto mediare, "servire palla", comunicare ed interagire. Predisponi il gol!

Profilo a: Centrocampista

La tattica del tuo gioco? Quella di reagire se avverti una minaccia, per proteggerli, parare. Non puoi essere sempre e solo l'altro ad attaccare, a dare manovre difensive che in alcuni casi aiutano, ma in altri si rivelano controproducenti. è mai soli. Per cambiare gioco prova a non lasciare sempre le scelte all'altro, ma proponiti, fatti avanti, esci dalla tua area e conquista il pallone!

Profilo b: Difensore

“La miglior difesa è l'attacco” è una interpretazione della realtà che influenza il tuo modo di agire ed interagire. Muoversi per primo, avanzare, attaccare sono manovre difensive che in l'altro ad attaccare, a dare manovre difensive che in alcuni casi aiutano, ma in altri si rivelano controproducenti. Atteno/a a non esagerare con finte ... poi arriva la dribbling, i falli di reazione, le sostituzioni!

Profilo c: Attaccante



La "Pigotta" una figlia speciale

"Pigotta" in dialetto lombardo vuol dire bambole di pezza.

Chi realizza e/o adotta una Pigotta di fatto aiuta un bambino in attesa di un aiuto che può salvargli la vita.

Oggi questa iniziativa, promossa dall'UNICEF, coinvolge a livello nazionale scuole, centri per anziani, circoli e tutti coloro che vogliono dare il proprio contributo di solidarietà.



“La conoscenza degli altri è intelligenza, la conoscenza di se stessi è illuminazione. La conquista degli altri è potere, la conquista di se stessi è forza. Conosci ciò che è abbastanza e sarai ricco. Persevera e svilupperai la volontà. Rimani al centro e sarai sempre a casa. Muori senza morire e vivrai per sempre.” (Lao Tzu)

Se io potrò impedire a un cuore di spezzarsi
non avrò vissuto invano-
Se allevierò il dolore di una vita o
guarirò una pena-
o aiuterò un pettirosso caduto a
rientrare nel nido (E. Dickinson)

**P
O
E
S
I
A**

Non mi accorsi del momento in cui
varcai
per la prima volta la soglia
di questa vita

Quale fu la potenza che mi schiuse
in questo vasto mistero
come sboccia un fiore
in una foresta a mezzanotte?

Quando al mattino guardai la luce,
subito sentii che non ero
uno straniero in questo mondo,
che l'inscrutabile, senza nome e forma
mi aveva preso tra le sue braccia
sotto l'aspetto di mia madre.

Così, nella morte, lo stesso sconosciuto
m'apparirà come sempre a me noto.
e poichè amo questa vita
so che amerò anche in morte (R.Tagore)

Durante tutto il viaggio la nostalgia non si è separata da me
non dico che fosse come la mia ombra
mi stava accanto anche nel buio
non dico che fosse come le mie mani e i miei piedi
quando si dorme si perdono le mani e i piedi
io non perdevo la nostalgia nemmeno durante il sonno durante tutto il viaggio la nostalgia non si è separata da me
non dico che fosse fame o sete o desiderio
del fresco nell'afa o del caldo nel gelo
era qualcosa che non può giungere a sazietà
non era gioia o tristezza non era legata
alle città alle nuvole alle canzoni ai ricordi
era in me e fuori di me.
durante tutto il viaggio la nostalgia non si è separata da me
e del viaggio non mi resta nulla se non quella nostalgia.(N.Hikmet)

Aspettando le tue...