

la Melagrana

Associazione per la salute

INFORMA

**corso di formazione per volontari
in Oncologia**

Volontari non si nasce, si diventa ...

**Abbiamo bisogno di te!!! Unisciti a noi.
Partecipa al corso per Volontari
organizzato dalla Melagrana onlus**



***Sabato 18 Novembre,
presso DAR VOCE, Centro Servizi per il Volontariato
Viale Trento Trieste, 11 Reggio E.***

ore 08:30 Registrazione partecipanti.

ore 09:00 Presentazione dell'Associazione La Melagrana.
relatore: ***Dott.ssa Carla Tromellini***, Presidente La Melagrana.

La patologia oncologica nella realtà reggiana, percorsi di cura.
relatore: ***Dott. Carmine Pinto***, Direttore struttura complessa di
Oncologia - CORE.

ore 10:30 La malattia oncologica, le sequele psicologiche nei pazienti e nei
familiari.
relatore: ***Dott.ssa Carla Tromellini***, psicologa-psicoterapeuta.

ore 12:00 La comunicazione in Oncologia.
relatore: ***Dott.ssa Laura Scaltriti***, Oncologa.

ore 13:00 buffet.

ore 14:30 I gruppi di mutuo-aiuto e il volontariato in Oncologia.
relatori: ***Giuseppina Metallo e Rossella Grassi***, Ass. La Melagrana.

ore 16:00 Stare accanto: storie che si incontrano.
relatore: ***Dott. Daniele Govi***, Medicina Generale - Palliativista,
Montecchio (RE).

ore 17:30 Conclusioni e informazioni.

IL CORSO È GRATUITO

Per informazioni e/o iscrizione:

Ass. La Melagrana, martedì 17:00-19:00, mercoledì e venerdì 10:00-12:00

tel: 0522 541734

email: assper05@melagrana1.191.it

Odore di chiuso



I rami più alti del melograno sono malinconicamente pendenti da un rinsecchito tronco di albicocco che il giardiniere ha potato troppo. Somiglia ad un salice se non fosse per alcuni frutti già grossi che cominciano a tingersi del loro splendido vermiglio. Le cicale fanno coro incessante su uno sfondo di cielo cobalto lucidato dal vento e dal pallido tremolante verde delle foglie rovesciate dei pioppi. Pomeriggio di fine luglio; un the speziato che si raffredda, due tartine al formaggio piccante di capra, gli alberi tutt'intorno nascondono altri esseri umani, una beatitudine totale. Manca solo un libro.

Non leggo libri gialli, non amo la scarna scrittura dei miei contemporanei, ancora meno degli italiani.

Comincio a leggere incuriosita dalle prime righe. Il racconto è ambientato in un castello della maremma toscana di fine 800. Pellegrino Artusi tra gli ospiti e un delitto!

Sembra intrigante. La trama si dipana tra il girotondo dei personaggi; il barone di Rocca Pendente, la vecchia madre, una deliziosa colta e intelligente giovane figlia, due figli debosciati, una attraente cameriera, un maggiordomo fidato, due incartapecorite zie zitelle, qualche

fanciullo minore, gli ospiti. Il cuoco letterato e un fotografo di esterni.

Tutto pare cementificato in un polveroso passato aristocratico di bon ton e pessimi intenti, nei suoi ultimi fuochi. Su questo sfondo è narrata una vicenda noir con leggerezza, arguzia e ironia in modo divertente e insolito. Una cronaca asciutta e scarna intramezzata

dalla scrittura aulica di un immaginario diario dell'Artusi, ricette comprese. Riferimenti storici e accenni classici accrescono la gradevolezza della lettura, in un cameo compare un umanizzato Carducci in un comico aneddoto ai limiti della decenza. Tra le righe una citazione del Giusti "Il fare un libro è niente, se il libro fatto non rifà la gente". In questo l'autore è riuscito alla perfezione, i caratteri dei personaggi sono scolpiti con divertente accuratezza e il delitto perde le fosche tinte della tragedia umana. La lettura è terminata. Il mio silenzio interiore che aveva zittito il frinire delle cicale ora ne è sommerso. Cerco una penna per trascrivere dal diario dell'Artusi una

ricetta che è una delle mie passioni.

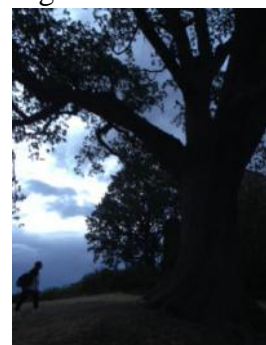
Polpettone di tonno all'uso zingaro. Ho tutti gli ingredienti che occorrono e sorrido pensando che questa buona giornata non è ancora finita.

Maura Mussini



ringraziamenti per la camminata della notte di San Lorenzo

S i è svolta nella serata dell'11/8 presso l'Azienda Agrivinicola Cascina Colle Quercia a Rondinara di Scandiano, una camminata sotto le stelle al monte Evangelo. Al rientro i partecipanti hanno goduto del ricco buffet offerto dal gestore dell'azienda il Sig. Corrado Catellani. L'iniziativa era organizzata dal



Cai di Scandiano e Reggio in favore dell'Associazione La Melagrana. La foltissima partecipazione di pubblico ha permesso di raggiungere un risultato economico al di sopra delle nostre aspettative. Il ricavato della serata era destinato all'acquisto di 2 caschetti refrigeranti da utilizzare in Oncologia (Core) per

attenuare la caduta dei capelli da chemioterapia. Quanto acquisito nel corso della serata ha arricchito il contributo che la Melagrana ha destinato a questo progetto per il quale ha organizzato nel corso dell'anno diverse iniziative. Per la buona riuscita della serata ringraziamo vivamente il Sig. Catellani



Corrado che ci ha ospitato nella sua bellissima cascina, il Cai sezione di RE nella veste del suo presidente Massimo Bizzarri e gli organizzatori Riccò Giuseppe e Morini Sergio. Per il Cai di Scandiano il reggente Pioppi Pietro.

Per la realizzazione del video Melagrana: Casi Andrea. Un plauso particolare alla nostra

amica e volontaria Giusy Metallo per la splendida organizzazione dell'iniziativa e in particolare per come ha curato la scenografia della serata. Da ultimo un



ringraziamento all'amica Radiana Spadoni che nonostante la sua residenzialità coatta che ci auguriamo momentanea, ha seguito tutte le fasi dell'iniziativa, con suggerimenti, stimoli al miglioramento e rinforzi speranzosi. Grazie di cuore.





Cous cous con 2 zucche

Ingredienti: x 4 persone

190 gr. cous cous (precotto)

300 gr. zucca mantovana

300 gr. zucca napoletana

1 zucchina

½ gambo di sedano

8 prugne

300 gr. fagioli rossi

1 cipolla rossa

1 melanzana

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

1 cucchiaino di curcuma

2 foglie di alloro

Olio extravergine, sale e pepe

Una manciata di uva sultanina

Preparazione:

preparate lo stufato di verdure al forno mettendo tutte le verdure mondate e tagliate a tocchetti insieme in un recipiente ricoperto di carta da forno condite con olio e spezie, pepate e salate. Cuocete per 25-30 minuti in forno già caldo a 180°. Cinque minuti prima di spegnere il forno aggiungete le prugne a fette, e uva sultanina.

Preparazione Cous Cous:

Scaldare acqua salata + 2 cucchiaini di olio, oppure preparare brodo vegetale, coprite cous cous con acqua o brodo e lasciate riposare per 15 minuti poi sgranate con rebbi di una forchetta. Servite le verdure in un piatto ampio.

Jasha Ban

Protagonista assoluta di questo bel piatto dai sapori autunnali è la zucca, qui utilizzata nelle due varianti Napoletana e Mantovana. I due tipi differiscono principalmente per la loro forma (allungata quella Napoletana e lobosa quella Mantovana), ma le proprietà nutrizionali e organolettiche rimangono pressoché le stesse.

Dal punto di vista nutrizionale, la zucca presenta notevoli qualità: ricca di fibre, fosforo, magnesio e potassio, completamente priva di grassi, è un alimento decisamente dietetico, ma dalle mille proprietà. Contrariamente a quanto si possa pensare, la zucca, dolcissima e gustosa, è un alimento amico delle diete povere di calorie e adatta persino ai diabetici per la scarsità in termini glucidici. Apporta solo 18 kcal per 100 gr e questo è dovuto all'ingente quantità di acqua che risulta essere circa il 95%.

Il suo colore giallo-arancio è dovuto alla presenza di carotenoidi e pro-vitamina A, potenti antiossidanti contenuti anche in carote, albicocche...

Anche i semi sono preziosi: come anche popolarmente noto, combattono il verme solitario (tenia echinococco), prevengono disfunzioni alle vie urinarie e sono lenitivi per le infiammazioni della pelle. Polpa e succo della zucca hanno invece proprietà diuretiche (bere un bicchiere di succo di zucca la mattina a digiuno è un ottimo depurativo).

In questo piatto, il sapore dolce della zucca è equilibrato da quello speziato e piccantino di zenzero e curcuma, due spezie che in questa stagione autunnale sarebbe bene utilizzare come depurative e antinfiammatorie. Il loro utilizzo, oltre a conferire alla pietanza un sapore unico, la rende anche particolarmente digeribile.

Erika Spaggiari



Associazione La Melagrana

ASSAPORA LA VITA

Ricette per convivere meglio con la malattia oncologica

Pensate per i pazienti, consigliate per tutti

**PARMIGIANO
REGGIANO**

CORSO DI CUCINA

15 novembre 2017

dalle ore 18,00 alle 20,30

Presso la cucina del **Consorzio del formaggio Parmigiano**

Reggiano - via Kennedy, 18 Reggio Emilia

PROGRAMMA:

ore 18,00 - convocazione dei partecipanti

ore 18,15 - presentazione corso a cura di Erika Spaggiari, nutrizionista

ore 18,30 - realizzazione menù a cura di Jasha Ban

ore 20,00 - degustazione

Costo 50 €, comprensivo di dispensa

Per informazioni e prenotazioni:

Associazione LA MELAGRANA TEL: 0522/ 541734

martedì dalle 17 alle 19 - mercoledì dalle 10 alle 12

venerdì dalle 10 alle 12

via Monte San Michele, 1 42121 Reggio Emilia

email: assperCS@melagrana1.191.it



Via Gaidelli, 2/r
Reggio Emilia
Tel. 0522/541806
bottegacaffee@gmail.com

"La Bottega del Caffè offre tè, caffè, tisane, cioccolato, dragées, confetti, oggettistica d'ambiente, bomboniere, degustazioni, personalizzazioni, confezioni regalo e cortesia al Vostro servizio."

Si ringrazia

Giulio Neviani Store

AMAR costruire solidarietà Associazione

L'"AMAR costruire solidarietà" persegue fini solidaristici attraverso la cultura della pace e della cooperazione nazionale ed internazionale verso persone e popoli in stato di bisogno, colpiti da calamità naturali e da guerre.

Oggi l'impegno dell'Associazione è rivolta alla tragedia che ha coinvolto la Siria e ad attività di solidarietà nei confronti di giovani immigrati. La Siria, culla della civiltà, è sempre stato un Paese senza debito pubblico, con un ottimo livello di alfabetizzazione (86% della popolazione), gli studi sono gratuiti fino all'Università, il servizio sanitario è gratuito e florida economia con un PIL che cresceva del 10%. Tutto ciò fino al 2010, quando una guerra assurda ha distrutto millenni di storia e disperso la sua popolazione. Non si può rimanere indifferenti davanti ad un simile disastro!

"AMAR costruire solidarietà" nasce per questo! Dopo anni di marce per la pace, incontri nelle scuole, conferenze, convegni, contatti con le Istituzioni per sensibilizzare associazioni, istituzioni e cittadini, adesso sembra sia il momento di agire attraverso una Onlus che possa veicolare un sogno che, a molti può sembrare una follia, ma che può rendere reale l'utilizzo della solidarietà come cemento della ricostruzione.

I progetti dell'associazione:

Adottare un pezzo della Siria per ricostruirlo. Ricomincio da qui, progetto di formazione e di educazione alla legalità per rifugiati in attesa di asilo. Laboratorio di sartoria a Damasco. Già in funzione. Laboratorio per produrre e assemblare arti artificiali. In fase di raccolta fondi.

C'era una volta la Siria, conferenze sulla Siria di ieri e di oggi.

Dott. Jean Bassmaji



l'angolo della poesia

*Scorre lento il fiume, calmo...
trascinando tra le sue grigie acque
aggrovigliati arbusti....
umidi resti di alti pioppi.
Scorre lento il fiume e calmo...tra due strette rive
che ne tracciano il corso obbligato ..
e scorre veloce la mia vita
sulla strada dei miei giorni,
racchiusa tra le rette dei miei passi.
Si lascia andare, la mia esistenza,
come il corso del fiume;
simile a quell'umido arbusto,
residuo, attorcigliato, di una verde giovinezza.
Nel mio affannoso cammino mi è capitato
d'inciampare sui miei stessi passi
o su quelli di altri....
e sbattendo, a volte, il viso per terra
ho perso qualcosa nella polvere....
che non ho più ritrovato....
Ero, un giorno, figlio di quell'albero,
ero il corso di quel fiume,
ero il mare che ospitale l'accoglieva,
e quando sono caduto
mi sono sempre rialzato.
Gli usignoli cantavano, a quel tempo, i miei desideri,
frutto acerbo dei miei sogni,
mentre sul mare incontaminato delle mie voglie.....*

Don Chisciotte

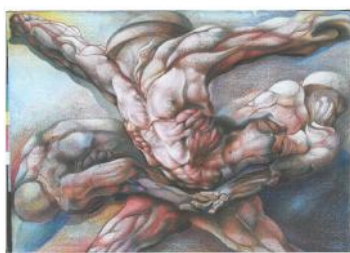
*i pesci venivano in superficie, per indicarmi
la rotta verso nuove terre inesplorate
e porti sicuri dove rifugiarmi.
Ero io quel cavaliere sognante
dell'eterna gioventù!
Illuso Don Chisciotte
partito all'alba dei suoi giorni,
alla ricerca del bello, del vero, del giusto,
con il cuore gonfio di intrepido ardore
per soddisfare le passioni che lo agitavano;
combattendo sempre, strenuamente, contro quei mulini a vento,
muti e insensati giganti
delle mie voglie e delle mie illusioni.
Adesso, però, cavaliere del meriggio,
il mio Ronzinante ha rallentato il passo
e si sofferma, perplesso e indeciso,
di fronte ai mulini a vento
che si stagliano, ancora più alti,
all'orizzonte della vita.
Ma io sono sempre, al fondo della mia anima,
il cavaliere dei cuori assetati..
e inestinguibile continuerà a bruciare
la fiamma del mio ardore,
dentro il guscio di ferro
della mia falsa indifferenza.*

Vincenzo Costa

artistiperbene

VAINER MARCONI, (Villa Seta, RE). Incisore, scultore, plastificatore, pittore. Dopo il diploma conseguito alla scuola d'arte G. Chierici nel '69, frequenta per due quadrienni, l'Accademia di Belle Arti di Bologna, prima il corso di pittura e incisione con Mandelli, Mascalchi e Manaresi, poi quello di scultura con Ghermandi.

Di professione è atelierista presso scuole materne, ed è forse questo suo vivere a contatto col mondo incantato dell'infanzia, che gli ha sviluppato quella delicata poetica introspettiva che traspare da ogni sua opera, in particolare nel disegno e nell' incisione. Sono oltre 500 le lastre incise, quasi esclusivamente



con la tecnica dell'acquaforte, diverse sue stampe figurano in importanti raccolte pubbliche e private.

Come artista completo, fa riferimento all'universo del surreale, della fiaba, del simbolismo e dell'allegoria, dei ricordi e della nostalgia, le sue opere oltre al godimento visivo immediato, propongono sempre una interpretazione meditativa personale.

Come scultore, ricordiamo tre monumenti, a Villa Minozzo, a Villa Seta e a Cavriago.

Inizia ad esporre nel 1973 e da allora ha partecipato a

numerose mostre collettive e personali, il comune di Reggio Emilia, nel 1995, gli ha dedicato una importante personale.



Il disegno, per Vainer Marconi, ha due valenze principali, quella progettuale, finalizzata al primo ausilio per la realizzazione strutturale di altre sue creazioni: incisione, pittura, scultura, plastica, ecc., una sorta di assicurazione per non essere attaccabile dalla

critica in fatto di proporzioni e composizioni finali. La seconda valenza del disegno è quella teorizzata nel Libro dell'Arte di Cennino Cennini, della fine del XIV secolo, che considera questa disciplina come valore autonomo finale, completo dei suoi effetti spaziali, dati dal chiaroscuro, come si tramanda nella tradizione giottesca. A questo proposito per un certo periodo ha pensato di approfondire lo studio dell'anatomia del nudo umano, per potersene servire, in caso di necessità, anche in modo stilizzato. Nell'incisione all'acquaforte, la sua tecnica, per la varietà di soluzioni finali, non ha nulla da invidiare a quella dei grandi maestri del passato, in particolare, per la resa dei chiaroscuri, lo vedo vicino ad un Giovanni Battista Piranesi delle vedute di Roma.

Emanuele Filini



un nuovo-vecchio farmaco: l'attività fisica

L Muoversi fa veramente bene?

Le evidenze scientifiche indicano chiaramente che svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano. L'esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico non necessariamente però deve essere intenso, bastano infatti 30-40 minuti di movimento al giorno (camminare, nuotare, andare in bicicletta, allenarsi su una cyclette o tapis roulant in palestra), almeno 3-4 volte la settimana, per averne benefici. D'altra parte, secondo recenti dati, in Emilia Romagna ci sono circa 2.500.000 persone inattive o poco attive e circa 2.176.000 affette da almeno una malattia cronica molte delle quali si gioverebbero dell' "azione terapeutica dell'attività fisica" stessa.

Ma l'attività fisica è veramente così salutare?

Indubbiamente sì. I vantaggi di una regolare attività fisica sono molteplici:

- 1) Riduzione del rischio di morte improvvisa, diminuzione del rischio di morte per infarto e per le malattie cardiache.
- 2) Riduzione del rischio fino al 50% di sviluppo di malattie cardiache o tumori al colon
- 3) Riduzione del rischio fino al 50% di sviluppo del Diabete di tipo 2
- 4) Prevenzione o riduzione dell'ipertensione
- 5) Prevenzione o riduzione dell'osteoporosi con diminuzione fino al 50% del rischio di fratture nelle donne
- 6) Riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione
- 7) Prevenzione dei comportamenti a rischio in particolar modo nei giovani derivati dall' uso di tabacco e di alcol
- 8) Diminuzione del peso e del rischio di obesità
- 9) Benefici per l'apparato muscolare e scheletrico

Allora attività fisica per tutti?

Un regolare esercizio fisico che aiuti a prevenire le malattie croniche ad eliminare fattori di rischio (es ipertensione, obesità, diabete, ipercolesterolemia) è utile a tutte le età.

Per i ragazzi una attività fisica regolare aiuta l'apprendimento, stimola la socializzazione abituata alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

Per gli adulti, nei quali spesso si ritiene difficile conciliare "tempo libero" per attività fisica e attività lavorative (spesso sedentarie), possono già essere utili piccoli accorgimenti come non usare la macchina e andare a piedi, fare le scale invece che prendere l'ascensore per poi passare a attività (camminare, cyclette, nuotare) della durata di almeno 30-40 minuti ed una frequenza di 3 volte la settimana. Naturalmente riuscire a frequentare palestre adeguatamente strutturate e con istruttori preparati capaci di seguire e consigliare la persona rappresenta l' "optimum."

Per gli anziani svolgere una regolare attività fisica aiuta ad invecchiare bene. Viene infatti rallentata l'involutione "fisiologica" dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e migliorano le capacità intellettive. A questo proposito i programmi "AFA" (attività fisica adattata), già da tempo in corso presso diverse palestre della Provincia, svolgono un ruolo estremamente importante.

Chi è cardiopatico può svolgere attività fisica?

Da parecchi anni le evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica è in grado di indurre nel cardiopatico una riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa a riposo e da sforzo con diminuzione del fabbisogno di ossigeno. Inoltre è in grado di aumentare direttamente l'efficienza del cuore in termini di gettata cardiaca (capacità di distribuire in circolo il sangue).

Per cui un cuore allenato è un Cuore più efficiente, più difficilmente affaticabile, ben ossigenato, che consuma poca energia. Proprio per questo il momento dell'attività fisica rappresenta una delle fasi importanti anche se non unica del "Programma di Riabilitazione Cardiologica". Naturalmente essendo l'esercizio fisico un vero e proprio farmaco è importante che sia il Cardiologo a prescriverne "dose e modalità" dopo opportune verifiche clinico-strumentali.

La promozione dell'attività fisica deve diventare necessariamente prioritaria, ma come fare per conseguire questo obiettivo?

Alcuni accorgimenti potrebbero essere:

- 1) Aumentare il tempo dedicato all'attività fisica dentro e fuori la scuola incoraggiando i ragazzi a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica giornaliera
- 2) Sviluppare programmi di "educazione alla salute e promozione dello sport" nelle scuole.
A questo proposito e' d'obbligo sottolineare il progetto che la Polisportiva Quadrifoglio sta svolgendo presso le Scuole della nostra Montagna
- 3) Spingere i datori di lavoro a facilitare la pratica di una corretta regolare attività fisica da parte dei dipendenti come ad esempio già avviene presso alcune industrie in Germania
- 4) Sostenere la pratica di attività fisica individuale o di gruppo attraverso ad esempio associazioni di cittadini. Anche in questo caso, da anni, il "Cuore della Montagna" a Castelnovo né Monti promuove trekking periodici lungo i sentieri della nostra bellissima montagna a cui partecipano centinaia di cittadini. I Gruppi di Cammino, grazie alla collaborazione tra Aziende Sanitarie Pubbliche e UISP, sono partiti da tempo e proseguono in 19 Comuni della nostra Provincia.
- 5) Promuovere lo sviluppo di ambienti urbani che stimolino l'attività fisica come piste ciclabili e percorsi pedonali su itinerari anche di interesse paesaggistico o storico artistico
- 6) Promuovere anche semplici modifiche dei comportamenti quotidiani: andare al lavoro o recarsi presso centri di ritrovo a piedi, usare le scale
- 7) Convenzioni tra Aziende Sanitarie pubbliche e "Palestre e Associazioni Sportive che promuovono la salute".
A questo proposito la convenzione tra l'Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia e la società Cooperativa "Pietra nel benessere" a Castelnovo né Monti rappresenta sicuramente un modello. Secondo questa convenzione vengono effettuate valutazioni funzionali di base per l'attività sportiva non agonistica a favore dei frequentatori

segue da pag. 5

maggioresni dell'impianto sportivo "Onda della Pietra" da parte dell'equipe di Medicina dello Sport del distretto di Castelnovo né Monti. Il tutto volto alla promozione e alla diffusione di corretti stili di vita che si prefiggono di sensibilizzare lo svolgimento di una regolare e controllata attività fisica tra la popolazione. Modello, questo facilmente "esportabile" nella restante provincia

E' una battaglia culturale contro la sedentarietà?

Sicuramente sì. Una battaglia che deve necessariamente coinvolgere tutti a partire dalla scuola. Una battaglia grazie alla quale le persone possono acquisire il controllo diretto della propria condizione di benessere.

Dott. Gianni Zobbi

*Resp. Centro riabilitazione cardiologica, Castelnovo né Monti
e del Centro Provinciale Medicina dello Sport*

appunti di viaggio



Una settimana ferragostana davvero speciale. Niente bagni a mare, ma un dondolarsi sul pullmann attraverso i Carpazi, da una foresta di abeti all'altra fino ai famosi monasteri della Bucovina. L'altopiano della Transilvania, regione della Romania, è abbracciato dall'arco carpatico con i suoi boschi e le fitte



abetaie, puntellato qua e là da minuscoli villaggi sassoni con casette dal tetto spiovente e pozzi dalla struttura davvero particolare. Ovunque pecore e, di solito, un cavallo all'ombra di un albero. E' il loro mezzo di trasporto per i carichi di legna ma anche di lavoro per i campi dove l'agricoltura è poco

meccanizzata, piuttosto povera per una Romania ex granaio d' Europa. Forse al sud nella pianura della Valacchia la situazione è diversa. Tutto appare lindo e pulito ai nostri occhi. Anche le cittadine che visitiamo come Sibiu di impianto medioevale, fortificata dai romani, colonizzata dai Sassoni ed infine provincia dell'Impero Austriaco. E' il nostro primo incontro con i centri storici della Romania, straordinari per le loro piazze enormi abbellite da case gotiche, rinascimentali e barocche. Niente a che vedere con la megalomania di Ceausescu a Bucarest e la sua Piazza dell'Unità (Piata Unirii) e il Palazzo del Parlamento il più grande edificio al mondo dopo il Pentagono. Peccato che sia stato costruito distruggendo palazzi storici, una ventina di chiese, monasteri. Cena a casa di contadini nel villaggio di Sibiel: aperitivo con grappa di prugne e poi specialità romene dalla polenta agli involtini. Mangiato bene, bevuto meglio e poi cantato

Romania

a squarciagola 'Romagna mia' con i compagni di viaggio cagliaritari. Difficile invece per noi cantare o comprendere il sardo, ma facile ammirare i loro balli folkloristici straordinari. Se pensiamo poi al romeno, la lingua è l'erede diretta del latino parlato in Dacia ai tempi di Traiano nel 101 d.c.

Arriviamo nel cuore della misteriosa Transilvania, **SIGHISOARA**, una cittadella medioevale salvata dalle incursioni dei turchi da un cinta muraria rimasta quasi del tutto intatta e da Vlad Tepes detto l'Impalatore per le tecniche di tortura riservate ai suoi nemici, meglio conosciuto come principe Dracula (Dracul sign. Diavolo). Immortalato dal cinema, questo mito vampiresco viene ideato dallo scrittore irlandese Bram Stoker nel suo romanzo 'Dracula' e ambientato nel castello teutonico di **BRAN** del XIII sec. presso Brasov. Un castello da brivido per la sua posizione a picco sulla roccia con torri svettanti e passaggi segreti. Nei primi del novecento



diventa residenza estiva dei sovrani di Romania. Rischiano di essere impalati, accettiamo l'invito a pranzo nella casa-museo dove è nato Vlad nel 1431; poi ammiriamo la bella torre dell'orologio con figure policrome in legno alte un metro che si spostano a mezzanotte. Non abbiamo tempo di aspettare!

Dopo Targu Mures e Bistrita, finalmente ai nostri occhi appare la 'dolce Bucovina'. Prati e colline in un paesaggio 'bucolico', sereno. Non esiste in Romania luogo più consono alla preghiera, alla riflessione, al pensiero religioso. E proprio in questa zona sorgono i monasteri più belli tra i cento circa sparsi in tutto il Paese.

segue a pag.7



continua da pag. 6

Li caratterizza una architettura modulata, una cinta muraria d'epoca e pareti esterne tutte dipinte con scene bibliche, santi, vita di Gesù, la Madonna, Mosè... Quello che colpisce al primo sguardo, però, sono i colori vivaci rimasti quasi perfetti dopo 500 anni e cioè dai tempi dei principi (voivoda) Stefano il Grande e Petru Rares.

Con il loro regno, nasce lo 'stile moldavo' sintesi tra il linguaggio pittorico bizantino e quello gotico. La migliore espressione si ha al Monastero di Voronet, definito "la Cappella Sistina d'Oriente" per i meravigliosi affreschi del Giudizio Finale e la prevalenza del colore azzurro. Diavoli, santi, peccatori... un fiume di fuoco segnano il passaggio all'aldilà. I personaggi indossano vestiti del tempo, lavorano con i carri, suonano la cobza e il bucium strumenti popolari romeni. Tutto

favorisce i fedeli spesso analfabeti. Anche il Monastero di Moldovita è circondato da spesse mura per proteggersi dall'assalto dei turchi dell'impero ottomano. La scena dell' Assedio di Costantinopoli è un eccezionale affresco-fotografia della fortezza assediata con muraglia, torri, le sette colline, case e chiese. Si vede bene anche la situazione interna di Costantinopoli dove per le vie si svolge una processione gigantesca. All'esterno la città è circondata dal nemico turco con cavalli e cannoni. Al Monastero di Sucevita, il terzo gioiello visto da noi, continua la narrazione per immagini della Bibbia con la Scala delle Virtù. E' la verde scalata dell'anima tra le virtù con gli Angeli e i vizi con i Demoni prima di comparire davanti a Dio. All'interno i Monasteri sono tutti affrescati e nel pronao c'è sempre dipinto il calendario ortodosso (Menologio). In Romania non c'è turismo di massa, ma qui c'è molto turismo locale di cattolici ortodossi come lo sono la grande maggioranza dei romeni.

Anche **BRASOV**, la più grande città della Transilvania, ha una piazza enorme circondata da splendidi palazzetti. In mezzo troneggia una cattedrale gotica detta 'Chiesa Nera' (Biserica Neagra) per un dipinto della Madonna in abito lungo nero. E' luterana. Particolare per il coro e l'originalità degli arredi, un centinaio di tappeti-preghiera tutti delle stesse dimensioni, antichi, provenienti dall'Anatolia, appesi alle pareti. Attraverso le gole di Bicaz tra montagne rocciose altissime, costeggiamo il lago cosiddetto rosso dove una serie di rami e alberi



sbucano dall'acqua creando un'atmosfera stregata. Continuano le leggende popolari... A Sinaia località montana visitiamo il Castello Peles voluto da Re Carlo I° Hohenzollern. All'interno impera l'horror vacui, una babele di stili e una pesante boiserie veramente opprimente. A stento si può cogliere la bellezza delle specchiere veneziane, i Klimt, le armi, i tappeti, i vasi di Murano.

La città più calda della Romania è la capitale **BUCAREST** situata su una pianura tra il Danubio e i Carpazi. Città piuttosto moderna pur conservando tracce del passato. Ha palazzi in stile liberty accanto a palazzi in stile neoclassico. Tra terremoti e bombe della seconda guerra mondiale, il centro storico ha subito seri danni, ma il colpo più grosso è stato inferto dal dittatore Ceausescu con i suoi interventi urbanistici per la costruzione del Parlamento e le sue tremila stanze, incurante delle condizioni di povertà in cui si trovava la sua gente. Fucilato in diretta televisiva nel giorno di Natale del 1989, finiscono così i cinquant'anni di comunismo nel Paese. Ora la Romania è una repubblica costituzionale, con un presidente e un governo, è membro dell'Unione Europea pur mantenendo la sua moneta, il leu. I Romeni, poveri e a basso livello di istruzione, hanno dovuto emigrare per trovare lavoro. La loro economia uscita dall'orbita sovietica, si è rinvigorita grazie al miracolo di Timisoara dove migliaia di aziende italiane hanno posto le basi trovando manodopera a basso costo. *Un consiglio: a Bucarest non perdetevi l'Hard Rock Caffè per un ballo scatenato sotto l'immagine e i gadgets di Tina Turner o altre grandi rockstars!!!*

Gianna Alfier



gruppi di mutuo-aiuto

Riprende il 10 Ottobre il gruppo di mutuo aiuto dedicato ai pazienti oncologici (maschi e femmine). Si riunisce il Mercoledì dalle 18 alle 19 presso la sede della MELAGRANA, a cadenza quindicinale, coordinato dalla Dott.ssa Carla Tromellini.

Per contatti telefonare al n° 339-7378171.

corso di cucina

Riparte, presso il Consorzio Parmigiano Reggiano, in Via Kennedy, 18, RE, il nuovo corso di cucina a cura della cuoca Jasha Ban e della nutrizionista Erika Spaggiari, pensato per i pazienti oncologici ma consigliato a tutti, .

Il corso partirà alle 18 e si concluderà con degustazione dei manufatti alle 20,30 (vedi menù). Il costo è di 50 € comprensivo di degustazione e dispense. Per iscrizioni telefonare in Melagrana al n° 0522 541734 in orario d'ufficio.

cena degli auguri

Il 14 Dicembre si terrà a partire dalle ore 20 la cena degli auguri natalizi della Melagrana presso l'Agriturismo IL BOVE in Via Salimbene da Parma, n° 115 a Sesso (RE). Ci sarà un accompagnamento musicale. Il menù e il costo sono da definire. Per informazioni e prenotazioni telefonare in Melagrana in orario di ufficio al n° 0522 541734.

corso yoga per pazienti oncologici

Riparte il 4 ottobre dalle 9,30 alle 11 il corso yoga per soggetti oncologici presso il Circolo UNICREDIT di Via Settembrini. Il costo è di 20 € mensili. Per prenotazioni: Radiana, 340 5127039

fibromialgia, gruppo mutuo aiuto

Parte da ottobre il nuovo gruppo di mutuo-aiuto dedicato ai pazienti fibromialgici. Il gruppo si riunisce il mercoledì dalle 17 alle 18.30 (alternandosi col gruppo dei pazienti oncologici) ed è coordinato dalla Dott.ssa Carla Tromellini.

Per contatti telefonare al 339-7378171

laboratori creativi

Ha riaperto la propria attività il laboratorio creativo presso la sede della Melagrana il martedì dalle 15 alle 17. Cucito, maglia e attività artistiche sono aperte a tutti coloro che vogliono sperimentarsi in un'attività creativa.

Per informazioni telefonare in Melagrana

Associazione La Melagrana onlus
frutti fra terra e cielo

Cod. Fisc.: 91067990357

Come contattarci

Le iscrizioni si possono effettuare:
presso la sede (Viale Monte San Michele, 1- RE)

nelle giornate di:

Martedì dalle 17 alle 19

Mercoledì dalle 10 alle 12

Venerdì dalle 10 alle 12

tel. e fax 0522 541734

c/c Postale n° 11043429

Cod. IBAN: IT92T0760112800000011043429

UNICREDIT Ag. V.le Monte S. Michele

Cod. IBAN: IT87D0200812833000100270345

B.co Popolare - 457 - Sede di Reggio E.

Cod. IBAN: IT21D0503412800000000025386

e-mail: assper05@melagrana1.191.it

www.lamelagranaonlus.it



presentazione libri

Il 12 Novembre presso la Biblioteca di Albinea, presentazione del libro: "Cancro. Scienza, mito e destino" del Dott. Mario Soliani. Presenta e modera il Dott. Salvatore De Franco.

mercatinì autunno - inverno

Il 15 Ottobre parteciperemo per tutto il giorno con un nostro stand alla Festa della Castagna di Cortogno (Casina) dove presenteremo i manufatti del laboratorio creativo e prodotti della nostra arte culinaria.

Il 24 Novembre, nell'atrio dell'Ospedale di Montecchio, proporremo un mercatino *vintage* e natalizio per l'intera giornata.

Ada definire) presso il CONAD Reggio Sud (Via Maiella, 55 RE), per l'intera giornata.

Il 1° Ottobre, presso il Consorzio Parmigiano-Reggiano, in Via Kennedy 18 RE, saremo presenti con un nostro stand per la rassegna "caseifici aperti"

