

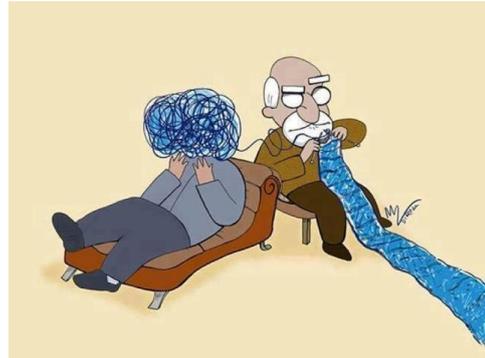
Dulcis in Fundo

LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina della psicologa...



Il momento più difficile: l'ingresso

L'ingresso di un anziano in una casa di riposo è uno degli eventi più delicati e difficili dell'intera vita, sia per le ripercussioni sull'equilibrio della persona, che ricorre a questa soluzione per fronteggiare una situazione di bisogno, spesso non per una scelta personale, e sia perché rappresenta un cambiamento radicale di vita che interviene a modificare completamente tutte le principali coordinate di spazio, di tempo e di abitudini a cui ciascuno fa riferimento nella quotidianità. Se si pensa che più si è anziani e più si ha difficoltà di adattamento alle cose che cambiano è dunque facile comprendere quanto il trasferimento dalla propria residenza in una collettività rappresenti uno di quegli eventi che gli psicologi chiamano "*altamente stressanti*", anche laddove ci sia una diretta scelta della persona e anche quando le nuove condizioni di vita siano migliori di quelle che vengono lasciate dietro alle spalle.

Occorre precisare subito però che tali conseguenze non sono solo di carattere negativo, come troppo spesso viene immaginato da chi è al di fuori della situazione: qualora ci siano condizioni favorevoli è piuttosto facile verificare che soprattutto a medio e lungo termine l'ingresso in una casa di riposo possa essere vissuto in modo positivo dall'anziano, con un senso di sicurezza dato sia dall'assistenza sanitaria che da nuove occasioni di contatti sociali, e che tutto questo favorisce il miglioramento generale dello stato di salute.

Quindi a tutti i nuovi arrivati e a coloro che arriveranno auguro una buona permanenza qui da noi!

Colgo l'occasione per ricordare a chi volesse contattarmi che può farlo attraverso l'e-mail dileo.rachele@quintastella.it

Tanti auguri a...

Teresa, Mirta

Antonio, Giuseppina

Mirella, Luisa

Annamaria, Gemma

Clotilde, Eva

E UN CALOROSO BENVENUTO A....

Renato, Maria, Luciano, Mila,

Angela, Alviero



...ULTIME NOTIZIE...

Albano, 70 anni del Leone di Cellino

"Il sacrificio come esercizio quotidiano": è il motto di Al Bano Carrisi, 70 anni il prossimo 20 maggio, ed è l'insegnamento che il cantante di Cellino San Marco cerca di trasmettere ai suoi figli. Una vita spesa tra musica, Puglia, famiglia, successo e palcoscenici di mezzo mondo. Una carriera costellata da hit popolari, in tandem con l'ex moglie Romina Power, poi da solo. Quattro figli dal matrimonio con la figlia di Tyrone Power e Linda Christian e due da Loredana Lecciso, Al Bano ironizza: "Non mi sono fatto mancare niente". Ha al suo attivo persino una improbabile causa per plagio, vinta, contro Michael Jackson.

Dal rigattiere di parole: "Incignare"

E' una parola rara, ma è l'unica della lingua italiana a possedere un preciso significato, a indicare perfettamente un'azione molto comune: significa "indossare per la prima volta un abito" (Treccani) "per lo più con l'idea di un piccolo evento festoso" (Dir)

A Vienna i bagni pubblici con le porte trasparenti

A Vienna, il Cafe Diglas, celeberrimo ristorante del centro, ha installato nei suoi bagni questa peculiare porta in vetro trasparente. La porta è dotata di un meccanismo che la oscura non appena si gira la chiave mentre un divieto d'accesso luminoso indica la presenza di un "occupante" all'interno dei servizi.

Pensieri liberi...



Maggio risveglia i nidi

Maggio risveglia i cuori

Porta le ortiche

E i fiori

Le serpi

E gli usignoli.

Schiamazzano i fanciulli

E in ciel gli augelli

Intrecciano voli

Cantando festosi e belli

Inni di lode al Creatore.

Mirella Manieri



LO SAPEVATE??

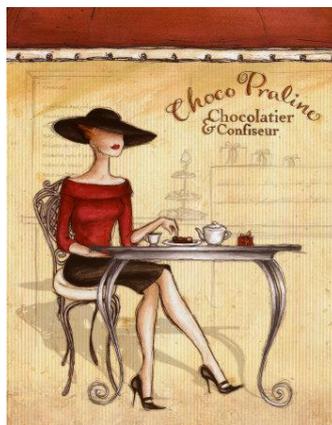
Venduta per 3,3 milioni di euro l'auto di James Bond

Un uomo d'affari americano si è accaparrato la favolosa Aston Martin DB5 del 1964 di James Bond per 2,9 milioni di sterline, oltre tre milioni e 300 mila euro. L'auto guidata da Sean Connery in 'Goldfinger' e 'Thunderball' è stata battuta all'asta da Rm Auctions a Londra, realizzando però una cifra inferiore a quanto previsto. "E' la macchina che ho sempre voluto e dopo tutto è l'auto più famosa al mondo - ha detto in un comunicato l'acquirente, Harry Yeaggy - Il mio progetto è metterla in mostra nel mio museo privato di automobili in Ohio".

Svelata dopo 125 anni la ricetta segreta della Coca- Cola

Gli ingredienti della Coca Cola, creata dal farmacista John Pemberton nel 1886, sono sempre stati un **mistero**. Tuttavia il sito Thisamericanlife.org rivendica di avere scoperto una lista in una fotografia a fianco di un articolo di giornale che fornisce gli ingredienti e le esatte quantità per preparare la bevanda. L'edizione dell'8 febbraio 1979 dell'Atlanta Journal-Constitution presenta una foto di una persona che tiene aperto un libro con una ricetta che sarebbe la riproduzione esatta di quella di Pemberton. La ricetta conterrebbe le quantità esatte di tutti i differenti liquidi necessari per l'ingrediente segreto della **Coca Cola**, il Merchandise 7X. Pur costituendo solo l'1 per cento della formula totale della bevanda, il Merchandise 7X è considerato infatti la sostanza che fornisce alla Coca Cola il suo sapore unico. La ricetta ufficiale sarebbe sorvegliata 24 ore al giorno in una cripta di Atlanta, in Georgia. Ecco la ricetta segreta: Fluido estratto da 3 dramme di Coca dei farmacisti americani 3 once di acido citrico 1 oncia di caffeina 30 di zucchero (dal testo non è chiaro quale sia la quantità richiesta) 2,5 galloni di **acqua** 2 pinte e un quarto di succo di lime 1 oncia di vaniglia 1,5 once (o di più) di caramello come colorante aromi 7X (utilizzare 2 once di aromi ogni 5 galloni di sciroppo) 8 once di alcol 20 gocce di olio d'arancia 30 gocce di olio di limone 10 gocce di olio di noce moscata 5 gocce di coriandolo 10 gocce di neroli 10 gocce di cannella

CONSIGLI al FEMMINILE



Semplici rimedi naturali

A volte un infuso o un decotto con l'erba appropriata può alleviare piccoli malesseri. Conservate le erbe in un recipiente chiuso, di latta o di vetro, che terrete in un luogo buio, fresco e asciutto. Rinnovate la scorta una volta all'anno perché le erbe siano sempre efficaci. Sceglietele inoltre di qualità superiore a quelle destinate alla cucina e tenetele separate sia dalle medicine sia dalle scorte alimentari per evitare di contaminarle.

FARE UN INFUSO ♦ Per preparare l'infuso sistemate le erbe in un recipiente di vetro o porcellana, ma non di metallo, e versatevi sopra l'acqua bollente; lasciate macerare per circa un quarto d'ora prima di filtrare.

FARE UN DECOTTO ♦ Il decotto invece si prepara in un pentolino di smalto, vetro o acciaio, facendo bollire per cinque-dieci minuti le erbe e filtrando poi il liquido.
♦ Infusi e decotti si addolciscono preferibilmente con miele o succo di mela. Le cure casalinghe vanno riservate a disturbi di lieve entità; nel dubbio consultate il medico.

| | |
|---------------------------|--|
| AGLIO | Pestate uno spicchio, mescolatelo con un po' di olio e applicatelo sopra i calli per alleviarne il dolore. |
| ALLORO | Un infuso di tre o quattro foglie serve da digestivo e calmante. |
| ARANCIO | L'infuso preparato con due cucchiaini di scorza, preso dopo i pasti, aiuta la digestione e calma i dolori di stomaco. |
| BASILICO | Fate gargarismi con il decotto di foglie fresche per dare sollievo alla gola infiammata. |
| BIANCOSPINO | L'infuso preparato con quattro cucchiaini di fiori, preso prima di coricarsi, favorisce il sonno. |
| CAMOMILLA | L'infuso è calmante e digestivo; non abbondate però nelle dosi di fiori e nei tempi di infusione per non ottenere l'effetto opposto. |
| CARCIOFO | Il decotto preparato con un cucchiaino colmo di foglie essiccate, da bere prima dei pasti, è depurativo e diuretico. |
| CAROTA | Cruda e grattugiata, come impacco su lievi scottature. |
| CIPOLLA | Cruda, tagliata a metà e sfregata sulle punture di insetti ne allevia il prurito; se invece se ne aspira il succo ferma l'emorragia dal naso. |
| CHIODI DI GAROFANO | L'infuso tiepido di due chiodi di garofano si utilizza per sciacqui contro il mal di denti e l'alito cattivo. |
| GINEPRO | Contro l'emicrania cronica, mescolate un'abbondante manciata di bacche all'imbottitura del guanciaie. |
| LATTUGA | Contro l'insonnia preparate un decotto con mezza lattuga in una tazza di acqua; bevete lo addolcito e tiepido. Per gargarismi e contro gli ascessi utilizzate il decotto non addolcito. |
| LAVANDA | Aspirare il profumo dei fiori secchi fa starnutire e libera il naso. |
| LIMONE | Il succo è calmante, digestivo, disinfettante. Da solo o su una zolletta di zucchero calma il singhiozzo; mezzo limone scaldato e passato sui geloni ne attenua il prurito. |
| MAGGIORANA | L'infuso è efficace in caso di insonnia e cattiva digestione, mentre le inalazioni sono consigliate in caso di malattie da raffreddamento. |
| MALVA | Calmante per la gola, lo stomaco e i nervi. L'infuso bevuto o un impacco di foglie bollite e tiepide applicate sul punto dolente calma il mal di denti. Un batuffolo di cotone intriso di infuso caldo e applicato sull'orzaiole aiuta a risolverlo. |
| MENTA | In infuso contro insonnia, emicrania e cattiva digestione. Le foglie sfregate sulla puntura di insetti ne alleviano il prurito. |
| ORIGANO | L'infuso di un cucchiaino di origano in una tazza di acqua bollente, filtrato, addolcito con miele e bevuto caldo è un buon rimedio per il catarro. |
| PATATA | Cruda e grattugiata si applica come impacco su lievi scottature e occhi arrossati. |
| PREZZEMOLO | Le foglie tritate, chiuse in una tela fine e strizzate, danno un succo con il quale inumidire un batuffolo di cotone da inserire nelle narici in caso di emorragia dal naso. |
| ROSMARINO | L'infuso di un rametto in una tazza d'acqua serve per l'emicrania; in caso di afonia fare suffumigi con una manciata di aghi di rosmarino mescolata una manciata di bacche di ginepro. |
| SALVIA | Le foglie sfregate sui denti li sbiancano, masticate combattono l'alito cattivo. Con l'infuso ottenuto da tre foglie di salvia e una tazza d'acqua si fanno gargarismi disinfettanti per la gola. |
| TIGLIO | L'infuso è digestivo e calmante; prima di andare a letto è sudorifero. |
| TIMO | L'infuso di un pizzico di timo in una tazza d'acqua è digestivo. |

Dalla cucina delle nonne...



Lumache alla romana (consigliata da Rolando)

Ingredienti per 6 persone

1500 Gr. lumache

4 acciughe

750 g di pomodori

2 spicchi di aglio

100 cl di aceto di vino

Peperoncino piccante

Olio d'oliva

La preparazione

Lasciate le lumache per due giorni a spurgare, passato questo tempo mettetele a bagno in un grosso catino pieno d'acqua, con abbondante sale e aceto; ripetete più volte quest'operazione durante la quale verrà a galla molta schiuma.

Appena l'acqua sarà pulita dalla schiuma, ponete le lumache in un tegame con abbondante acqua fredda e su fuoco molto moderato, appena vedrete che le lumache sono fuoriuscite dal guscio, alzate la fiamma in modo che cuociano senza rientrare nel guscio. Dopo quest'operazione risciacquate le lumache in abbondante acqua fredda. Fate soffriggere nell'olio, l'aglio e appena tende a scurirsi gettatelo via, versate nel tegame le acciughe spinare e a pezzetti e il peperoncino, appena le acciughe si sono sciolte aggiungete il pomodoro a pezzetti, insaporite di sale e cuocete per qualche minuto. Unite al sugo le lumache e cuocete a fuoco moderato per 30 minuti abbondanti. Questo piatto deve essere servito ben caldo.

La nostra rubrica dedicata agli appassionati di...



Il pollice verde

La primavera è ormai giunta nel proprio momento migliore. Se non avete ancora dato inizio al vostro orto, è il momento di procedere. Sia che abbiate a disposizione un orto vero e proprio, sia che abbiate deciso di trovare spazio per i vostri vasi sul davanzale o sul balcone, dedicatevi alle semine ed ai trapianti, magari rammentando di seguire i consigli del calendario lunare.

Cosa seminare a maggio

Il mese di maggio è una vera e propria festa per la semina, da effettuare finalmente direttamente nell'orto o nei vasi disposti sul balcone, sul davanzale, in terrazzo o in giardino. E' possibile seminare numerosi ortaggi estivi, come le zucchine, le melanzane, i peperoni ed i pomodori, oppure effettuarne il trapianto. Per quanto riguarda i frutti, si seminano angurie e meloni e si trapiantano i mirtilli. Tra le erbe aromatiche è possibile seminare basilico e prezzemolo.

Il raccolto del mese di maggio

Se le semine effettuate in precedenza saranno andate a buon fine, magari anche grazie al ricorso ai semenzai, in modo da proteggere i germogli e le piantine da un clima non sempre esattamente primaverile, è prevedibile un ricco raccolto per il mese di maggio. Si raccoglieranno sia ortaggi, che erbe aromatiche e frutta di stagione. Chi ha la fortuna di curare un frutteto potrà raccogliere, ad esempio, albicocche, nespole, le prime pesche, fragole, pere, ciliegie, limoni e pompelmi. Numerosi saranno gli ortaggi di stagione, con particolare riferimento agli spinaci ed agli asparagi. Tra le erbe aromatiche da raccogliere troviamo prezzemolo, basilico, rosmarino, erba cipollina, menta, salvia, melissa, origano e acetosella.

Orto sul balcone di maggio

L'orto sul balcone di maggio potrà ospitare numerose erbe aromatiche, acquistate o seminate in precedenza, come il basilico, il rosmarino, l'erba cipollina, l'origano, la maggiorana, il prezzemolo e la menta. Tra le piante officinali inizieranno a spuntare o procederanno verso la fioritura, a seconda delle zone di coltivazione, la malva e la camomilla. In vasi più grandi il balcone potrà ospitare anche patate, sedano, topinambur. Si potranno seminare o si potrà procedere al trapianto da semenzaio al vaso: zucchine (le zucchine tonde sono particolarmente adatte ad essere coltivate in vaso), peperoni, pomodori, peperoncini e melanzane. Potranno trovare inoltre spazio, ad esempio, delle piantine di fragole, ravanelli, carote, rucola e lattughino da taglio.

è detto che non si possa imparare soprattutto per la tua serenità interiore. Quando sorridi sei molto più bello e vedrai che già da fine mese ritroverai un motivo per farlo più spesso. **L'Astroconsiglio:** Sei un rivoluzionario con la mente occupata sempre su nuovi progetti. Fanne tesoro, soprattutto nella sfera sentimentale.

Cancro 22 Giugno- 22 Luglio

Quando ti ci metti, sai essere uno difficile. Le tempeste primaverili del tuo cielo hanno messo alla prova il buonumore, qualcuno potrebbe aver optato per il mese sabbatico lontano da tutto e tutti. Ogni tanto ne hai bisogno, per tornare ad occuparti degli altri e ad affrontare gli stress quotidiani con grinta e faccia tosta. Stanno per tornare in scena, a grande richiesta, amore e appagamento, tempo fine giugno, intanto sarà bene ricominciare a lasciarsi andare, a dare confidenza a qualche sconosciuto gentile conosciuto su un tram. Chi chiude non torna indietro, chi è stanco trova una nuova svolta, meglio se con **Pesci** e **Capricorni** in vena di stabilità. **L'Astroconsiglio:** Vai dritto verso la meta con un passo alla volta, giorno dopo giorno, senza farti prendere da ansia e insicurezza. Sei meglio di quello che pensi.

Leone 23 Luglio-22 Agosto

Caro leone, se non ti sei già disconnesso per il tuo anno sabbatico, sarà bene usare maggio come pausa di ricarica e riflessione personale. Imbraccia il tuo biglietto per le Hawaii e immagina di stare su una spiaggia in attesa dell'onda perfetta. Finché non arriva, ti godi il panorama. Saturno suggerisce di non rischiare e muoversi troppo, anche per le stelle fidarsi è bene, non fidarsi è meglio. Soprattutto nel lavoro dove resta confusione e diatribe da risolvere almeno fino al 21. L'amore segue il flusso tormentato dei pensieri ma già da metà mese Venere torna a splendere e porta incontri che fanno bene all'autostima. Si flirta, finché la barca va e in attesa di un'estate ben più hot. **L'Astroconsiglio:** Esprimi il tuo affetto a un familiare lontano, concentrarti meno su te stessa e i tuoi dubbi esistenziali ti alleggerirà.

Vergine 23 Agosto – 22 Settembre

Caro Vergine, avresti bisogno di una cura ricostituente per cogliere al massimo tutte le occasioni di maggio. La tua è solo stanchezza, potresti aver esagerato come al solito, perché quando c'è da fare non ti poni limiti. Fermarsi non è segno di sconfitta, anzi di saggezza e Saturno in un segno amico ti ricorda che è tempo di mollare i pesi. Maggio ti vede agitato ma è un momento di grandi decisioni sia nel lavoro che con la persona che ti ha fatto battere il cuore negli ultimi mesi. Pronto al grande passo? Meglio non pensarci troppo e seguire le emozioni in compagnia di un **Gemelli** pazzarello o di uno **Scorpione** incorreggibile. I fumi dell'amore potrebbero darti alla testa attorno al 10!

L'Astroconsiglio: Il lavoro e il futuro riempiono i tuoi pensieri e indeboliscono il fisico...riconosci i tuoi limiti e fai il pieno di vitamine, massaggi e cibo sano. Marte è dalla tua!

Bilancia 23 Settembre – 22 Ottobre

La tua carta di credito ha ripreso a svolazzare e pure le farfalle nello stomaco. Cara **Bilancia**, è probabile che ti sia lanciato in qualche impresa nuova nell'ultimo mese: i ripensamenti che ogni tanto ti bloccano si sono fatti da parte, questa primavera ti vede indipendente e libera di dire, fare, baciare. Giove incita a stringere collaborazioni e a uscire di casa, nuove e vecchie fiamme ti aspettano all'assalto, incontrarle sarà un gioco del destino. Risparmiarsi sarebbe un peccato, attorno al 21 le stelle fanno la differenza, ti invitano a rinnovare il guardaroba e sfoggiare le tue armi di seduzione. **Arieti, Gemelli, Scorpioni**...hai solo l'imbarazzo della scelta, approfittane ora che da giugno potresti essere distratto da altri pensieri. **L'Astroconsiglio:** Perché volere un mezzo fidanzato quando le amiche possono riempirti e svoltarti le serate?

Scorpione 23 Ottobre – 22 Novembre

Caro Scorpione, quando sei in buona conquista il mondo. Funzioni al contrario: a dispetto di un oroscopo poco favorevole, tiri fuori il meglio di te e ritrovi pure il buonumore. La saggezza di Saturno ti sta contagiando e mentre il presente è pieno di problemi da risolvere, tu guardi nel lungo periodo e pensi a mettere le basi per il prossimo autunno. Maggio è il tuo bastone tra le ruote, nei primi giorni del mese userai fin troppe volte il pungiglione, meglio rallentare per recuperare fiato e placare i nervi. La lista delle cose da fare esplose ma vai verso un'estate radiosa: ricorda che dal caos uscirà fuori un nuovo e insospettabile te. **L'Astroconsiglio:** Dimentica un **Gemelli**, frequenta l'amicizia di un **Capricorno**, invita a un concerto un **Acquario**, ama uno **Scorpione** come te.

Sagittario 23 Novembre – 22 Dicembre

Cara **Sagittario**, è in atto una rivoluzione silenziosa. Ancora un po' di pazienza e a fine giugno Giove torna positivo per la gioia delle tue tasche e della tua situazione lavorativa. Qualcuno o qualcosa ti sta dando i nervi, i conti non quadrano ma sei pur sempre una che vive meglio nei cambiamenti che nella stabilità. La tentazione di buttarti nella mischia o fare qualche follia è forte ma le stelle consigliano di non fare passi azzardati: non è il periodo più favorevole per lasciarsi travolgere se non da un corso di ballo o dalle tue passioni culturali. L'autunno profuma di viaggi, ma tu inizi a volare sin da ora e hai un sorriso così raggianti che lo vedono anche in California. **L'Astroconsiglio:** La ricerca di qualcosa di nuovo è spesso snervante. Conta su un **Capricorno** intraprendente, evita i malumori di un **Cancro**

Capricorno 23 Dicembre – 20 Gennaio

Caro Capricorno, l'entusiasmo per l'arrivo della bella stagione proprio non ti appartiene. Qualcuna del segno ha perso la sua proverbiale lucidità per strada, abbracciando il caos e mangiando, a tratti, la polvere. Maggio è un mese di ascolto e osservazione: non si urla di gioia né si festeggia, ma Giove tornerà a brillare per te da giugno riportando quiete nel cuore e sprint nel corpo. L'ansia ti tiene stretta, la mascheri dietro il trucco o i "va tutto bene" ma la pancia non mente: cosa c'è che non va giù? Fatti trascinare da un **Sagittario** scatenato e positivo, dai credito alle fantasie di un **Pesci** lontano. **L'Astroconsiglio:** Riparti dal tuo orticello e prenditi cura di te. Ma impara a chiedere aiuto agli altri quando inizi a sentire troppi pesi sulle spalle.

Acquario 21 Gennaio – 19 Febbraio

Caro Acquario, la tua volubilità è così forte che quando le cose vanno bene nemmeno te ne accorgi. Giove fino a giugno ti mostrerà le porte d'ingresso o le vie d'uscita, sia in amore che nella vita professionale: sai già che direzione prendere? L'importante è non temporeggiare, la tua capacità comunicativa è un punto di forza che va indirizzato a fin di bene. Parla se ci sono malintesi in amore, confessa i tuoi sentimenti e chiarisci con te stessa cosa provi davvero. Ombre con **Scorpioni** e **Sagittari**, scappi via in cerca di un po' di luce dai **Leoni** o da una **Vergine** più concreta. **L'Astroconsiglio:** Tieni alto umore e concentrazione, sono mesi cruciali per raggiungere quello che desideri da tanto. Niente distrazioni futili.

Pesci 20 Febbraio – 20 Marzo

Caro Pesci, fantasticavi tra le nuvole rosa quando un uragano è spuntato da dietro l'angolo. Le stelle di maggio sono sbarazzine, proprio come te: armati di pazienza e amici tosti come **Toro** e **Capricorno**, per non farti prendere dai tremori di pancia. Evita la via della fuga come al solito, le situazioni ambigue richiedono una risposta, sia nel lavoro che nella vita privata soprattutto attorno a metà mese. Da fine giugno Giove inizierà a coccolarti come meriti, intanto fai passare i malumori e cerca di capire cosa vuoi veramente. Un **Cancro** pieno di sé ti dà da pensare ma non essere sempre tu a fare il primo passo! **L'Astroconsiglio:** Non avere paura di aspirare a quello che meriti. Dall'insicurezza della tua natura sensibile può emergere una grande forza interiore.

LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Val più un'acqua tra aprile e maggio, che i buoi con il carro.

Maggio ortolano (cioè acquoso), molta paglia e poco grano.

San Niccolò di Bari (6 maggio), la festa degli scolari.

Maggio fresco e casa calda, la massaia sta lieta e balda.

Chi pota di maggio e zappa d'agosto, non raccoglie né pane né mosto.

Se maggio è rugginoso, l'uomo è uggioso.

Quando imbrocca d'aprile, vacci col barile; quando imbrocca di maggio, vacci per assaggio; quando imbrocca di giugno, vacci col pugno.

Fango di maggio, spighe d'agosto.

Marzo tinge, april dipinge, maggio fa le belle donne, e giugno fa le brutte carogne.

Il lino per San Bernardino (20 maggio) vuol fiorire alto o piccino.

Nel mese di maggio fornisciti di legna e di formaggio.

Per sant' Urbano (25 maggio) il frumento è fatto grano (o ha granito).

Quando piove per San Filippo (26 maggio) il povero non ha bisogno del ricco.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...