

Spassa Tempo

 **LOCARNO**

PER LOCARNO  + INDIPENDENTI

**Edizione
straordinaria!**

**È uscito il secondo
numero!**

**Pasqua 2020
Numero 1**



La redazione

Benvenuti e bentornati a questo nuovo numero della rivista. Abbiamo migliorato i contenuti e la grafica di questa edizione grazie anche ai vostri graditi suggerimenti, avanti così!

Per continuare a migliorare Spassa Tempo, il vostro contributo è prezioso. Spassa Tempo siete voi: mandateci tutto ciò che vorreste vedere pubblicato. La redazione è in trepidante attesa della vostra creatività.

Per la prossima uscita, tutti insieme, ci faremo in quattro...

Cinzia Garbin, Locarno

Daniele Garbin, Locarno

Giuseppe Abbatiello, Locarno

I lettori, Locarno (e non solo)

Teniamoci visti, a presto e...

STATE BENE

Questa rivista è stata pubblicata utilizzando un carattere ed un'interlinea adattati per una lettura più piacevole.

I vostri indirizzi email e le informazioni personali inviate, non saranno assolutamente divulgate a terzi.

Impressium

Spassa Tempo, Locarno

Rivista non a scopo di lucro, completamente gratuita.

Distribuzione unicamente elettronica.

Indirizzo email

spassatempolocarno@gmail.com





Si stima che in media un uomo pronunci 5000 parole al giorno, mentre una donna 7000. Il problema è che al rientro dal lavoro, io ho finito le mie 5000, ma mia moglie non ha ancora incominciato le sue 7000!

Lei vs. Lui

Lui: Caro... tu preferisci una donna bella o intelligente?

Lui: Nessuna delle due, cara... ti amo così come sei!

Lei: Scommetto che non indovinerai mai la mia password!

Lui: Ti sbagli! È molto semplice, sono 7 asterischi!

Lui: Perché Dio fece prima l'uomo e poi la donna?

Lei: Perché, sbagliando, si impara!

Nerds's Humor

Ci sono 10 tipi di persone al mondo, quelle che conoscono il sistema binario e quelle che non lo conoscono.

Dice il saggio

Le decisioni giuste vengono dall'esperienza. L'esperienza viene dalle decisioni sbagliate.

Come si chiama

La più grande avicoltrice italiana

Chiara Delovo

La più triste ragazza statunitense

Judy Chord

Il più grande tuffatore spagnolo

Pico de Panza ...

... e sua moglie, cuoca

Dolores de Panza

Il portiere della squadra femminile

rumena: Sara Cinescu

Il più noto dentista giapponese

Tekuro Lakarie



Il più grande ecologista russo
Andrej Peribosky
Il più grande campione di poker
Cinese: Chon Ful
Il più grande stilista vietnamita
Ma Yet
Il più noioso oratore congolese
Marimba Mbuto

Vocabolario Italiano

Abbecedario - /ab-be-ce-dà-rio/

Espressione di sollievo di chi s'è
accorto che c'è anche Dario

Autoclave - /au-to-clà-ve/

Armi automatiche dell'età della
pietra

Coreografo - /co-re-ò-gra-fo/

Studio delle mappe della Corea



Equidistante - /e-qui-di-stàn-te/

Cavalli in lontananza

Equinozio - /e-qui-nò-zio/

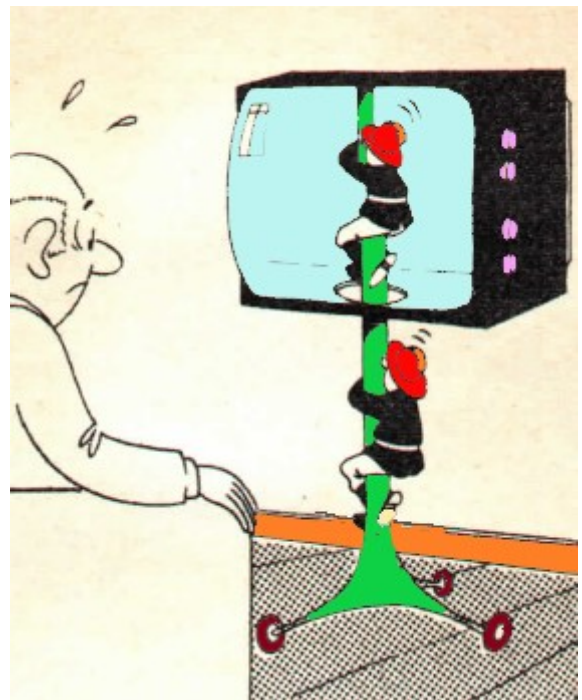
Cavallo che non lavora

Interpretato - /in-ter-pre-ta-to/

Posto tra due preti

Conclave - /con-clà-ve/

Riunione di cardinali violenti e
trogloditi



Adori il rumore dei tuoi passi ...

... mentre te ne stai andando!

Avete mai notate che il “Sono
pronta tra 5 minuti” di una donna e
il “Torno a casa tra 5 minuti” di un
uomo sono uguali ?!

Il Conte Fannullone

Non lavorare mai richiede un grande
talento.

*Invia il tuo materiale alla redazione
spassatempolocarno@gmail.com*

La Pasqua ai tempi di Corona virus

Questa Pasqua giunge in un momento che definisco strano. Uno strano periodo, che colpisce un po' tutti.

Nei ricordi di bambino, la Pasqua era festa. Al risveglio si iniziava la ricerca dei regalini che il Coniglio Pasquale aveva nascosto in tutta la casa o in giardino. Se il Natale porta ai bimbi la felicità dei doni, la Pasqua porta la dolcezza del cioccolato, e non solo ai bimbi...

Anche per la Pasqua di quest'anno, in fondo, non è cambiato nulla. Quasi. Lo strano periodo in cui viviamo ci ha messo di fronte all'obbligo di reinventarci. La ricerca per i nostri bimbi sarà la stessa, accompagnata dalla felicità del gioco della ricerca, della festa delle piccole sorprese nascoste nelle uova di cioccolato, e così via.



Ma per i "grandi" le cose non stanno così: già l'aspetto più profondo della Festa Pasquale viene in parte cancellato. Le solenni messe, le processioni, le sacre rappresentazioni, tutto messo al bando nel nome del bene superiore della salute pubblica. In queste settimane, improvvisamente, ci siamo svegliati in un mondo diverso, senza esserci resi conto che eravamo addormentati. Le nostre certezze quotidiane non esistono più: lavoro, bar, negozi. Gli amici, lo sport. Ma abbiamo trovato altre sorprese, disseminate nel nostro mondo, che erano dimenticate e messe da parte nel tran-tran della quotidianità. Quella quotidianità che ora è sospesa, e dalla quale sono emersi altruismo, abnegazione, spirito di sacrificio, autorevolezza, decisione.

Professionalità e volontariato uniti per aiutare chi ne ha bisogno, in ogni campo. Persone che semplicemente fanno il loro normale lavoro in condizioni anormali, o che in queste condizioni anormali fanno una nuova attività. Persone che hanno dovuto reinventare il loro lavoro, adattandolo a questo strano tempo, e altri che hanno cambiato il modo di usufruire del lavoro a loro dedicato.

È ancora coloro che in silenzio continuano la loro attività silenziosamente, senza scosse, e coloro che invece si sono ritrovati con del tempo libero da gestire.

Ringraziamo tutte queste persone che hanno riportato alla ribalta questi sentimenti, questi aspetti, queste azioni che sembravano scomparse dalla nostra società.

È allora che sia questo, quello che ci porta questa strana Pasqua. L'aver ritrovato sentimenti che credevamo perduti. È la speranza di non dimenticare, quando questo strano periodo sarà alle spalle, tutti questi sentimenti positivi che sono rientrati, anche se di prepotenza, nella vita della nostra società...

Buona Pasqua a tutti voi, ai vostri Cari, a chi è vicino e a chi è lontano.
A tutti.

La Redazione

Promemoria

Informazioni utili

Polizia	117
Pompieri	118
Ambulanza	144
Servizio guardia medica	091 800 18 28
Rega	1414
Telefono amico	143
Sostegno psicologico Virus	0800 144 144 sostegnopsi@fctsa.ch
SOS Infanzia	091 682 33 33
Violenza domestica Sopraceneri	0848 33 47 33
Violenza domestica Sottoceneri	078 624 90 70
Alcolisti anonimi	091 826 22 05
Gioco d'azzardo responsabile Ticino	0800 000 330
Protezione animali Bellinzona	091 826 38 00
Protezione animali Locarnese e Valli	091 859 39 69

Locarno

State a casa, ci pensiamo noi, un aiuto della città di Locarno per i cittadini da 65 anni in poi	091 756 34 91
--	---------------

Se conoscete altri recapiti di interesse pubblico, potete segnalarli all'indirizzo email spassatempolocarno@gmail.com



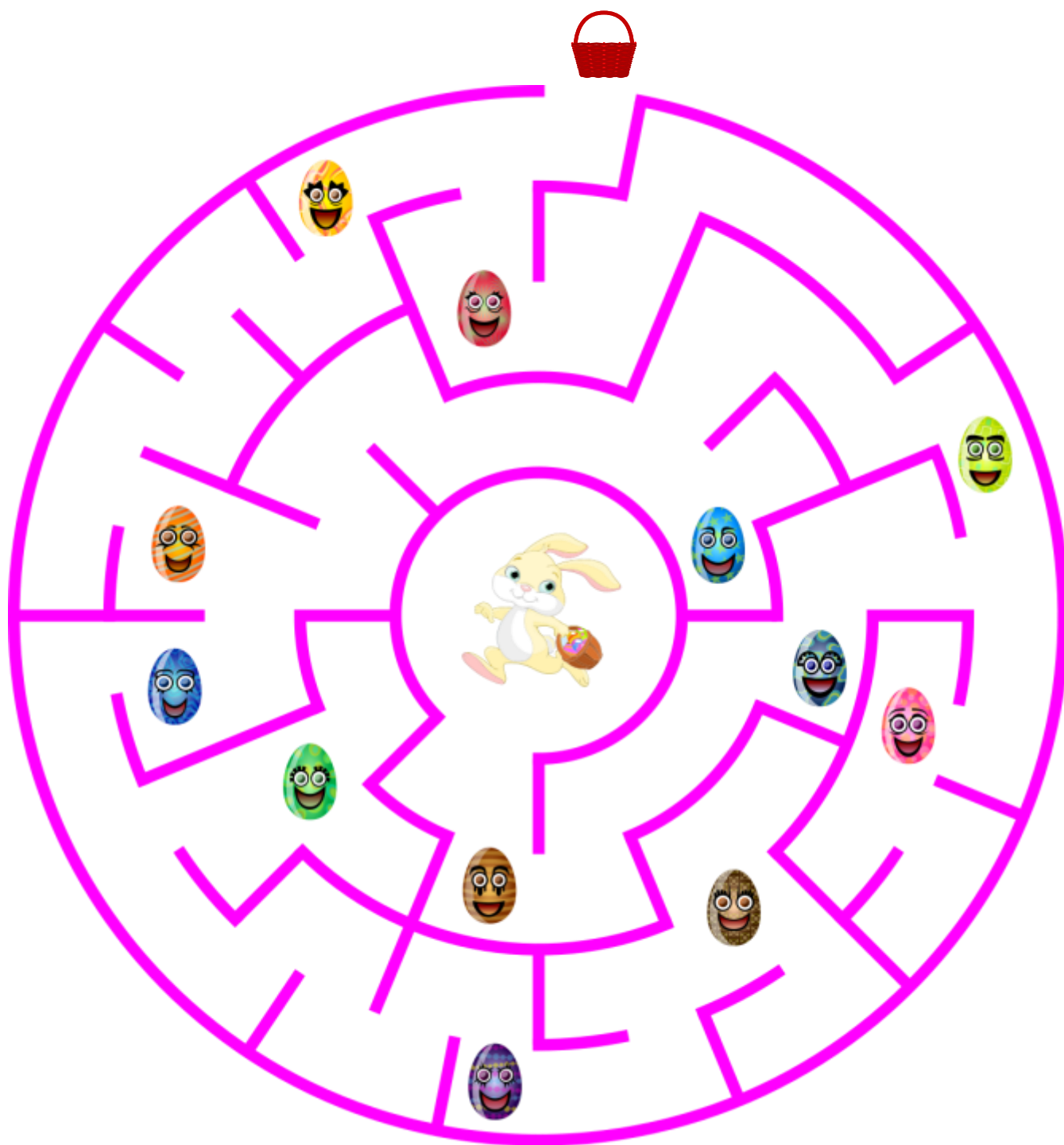
Cari piccoli artisti,
colorate il disegno e poi diteci quale uovo vuole la coniglietta
e perché. Fate mettere la foto e la storia su Facebook o su
Instagram. Se ce la inviate, la pubblicheremo nei prossimi
numeri.

Colora la tua Pasqua



Cari piccoli amici,
colorate le uova poi pensate a quale sorpresa potrebbe esserci in ognuno. Fate mettere la foto e la storia su Facebook o su Instagram. Se ce la inviate, la pubblicheremo nei prossimi numeri.

Il labirinto goloso



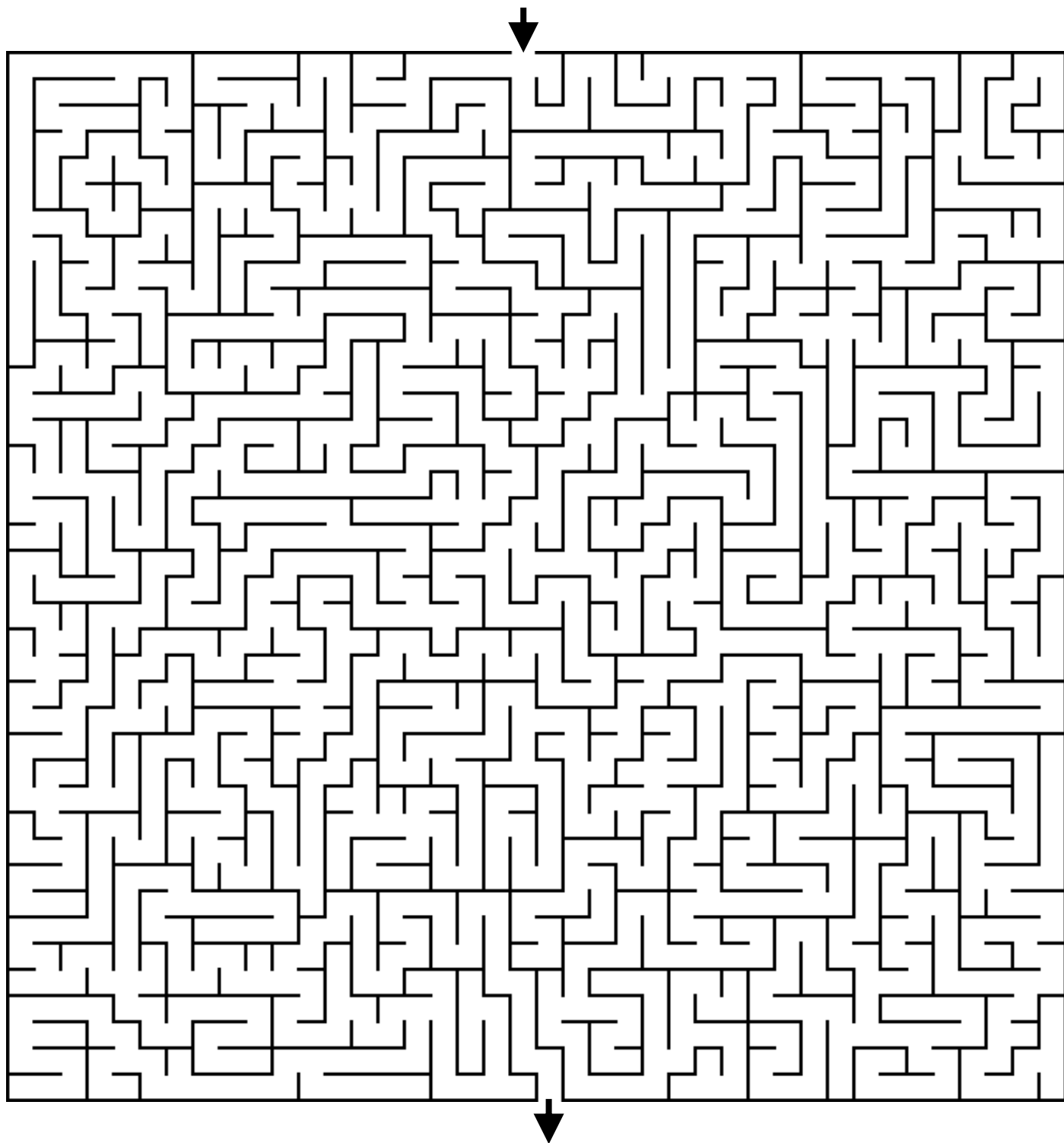
Quali e quante uova porterà fuori dal labirinto il coniglietto, seguendo il percorso più breve per uscire?

Troppo facile ? Gira la pagina !

Troverete la soluzione in fondo a questa rivista.

*Invia il tuo materiale alla redazione.
spassatempolocarno@gmail.com*

Labirinto



*‘Non puoi lasciarmi in un labirinto
senza via d’uscita!’*

Amy Ryan in ‘La corrispondenza’

La soluzione in fondo alla rivista

*Invia il tuo materiale alla redazione.
spassatempolocarno@gmail.com*

Giochi carta e penna

Dopo l'uscita di Spassa Tempo numero zero, ci è stato detto che i giochi che vi abbiamo proposto erano un po' troppo conosciuti. Questo è vero, ma non abbiamo ancora la potenza di inventare giochi nuovi. Credo però che per quanto il gioco possa essere semplice o banale, il suo scopo sia di unire le persone e di farle divertire assieme. Magari il vostro gioco preferito sarà pubblicato in questo nuovo numero o, grazie a questo, vi ritornerà in mente un gioco che facevate negli anni passati.

La battaglia navale

Se c'è un gioco che mi ha tenuto teso per tutto il tempo di una partita, quello è sicuramente la battaglia navale. Un gioco molto semplice, con regole facili, che si può giocare anche a grande distanza.

Il materiale necessario è un foglio di carta con delle griglie (vedi la prossima pagina) ed una matita.

Preparazione

Ogni giocatore ha una griglia grande di 10 x 10 con le righe numerate da 1 a 10, e le colonne con le lettere dell'alfabeto da A a J. In questa griglia, dovrà piazzare la sua flotta.

La flotta sarà composta da:

- 1 portaerei di 4 caselle
- 2 incrociatori di 3 caselle
- 3 torpedinieri di 2 caselle
- 4 sommergibili di 1 casella

La flotta può essere disposta sia in **orizzontale** che in **verticale**, ma non può essere **sovrapposta** (una nave sopra l'altra), ma **soprattutto** questa fase del gioco deve essere **segreta**.

Inizio della battaglia

Una volta che i due giocatori hanno terminato la disposizione della flotta, il primo che ha finito ha il piccolo vantaggio tattico di cominciare l'attacco.

L'attacco consiste nel 'sparare' un colpo ad una coordina (es. A5), l'avversario segna nella sua griglia grande il colpo con una X e annuncia se un elemento della flotta è stato colpito o se il colpo è andato a vuoto. Se un elemento della flotta è stato colpito si annuncia **"Colpito!"** e se tutti i quadratini sono stati marcati colpiti, allora si annuncia **"Affondato!"**. Nel caso non sia stato colpito nulla si deve annunciare **"Mancato!"**.

Dopo aver sparato il primo colpo, userete la griglia piccola per segnare dove avete sparato e l'esito che ha avuto il colpo, tipicamente un colpo a vuoto si segna con una 'X', mentre un colpo andato a segno con un 'O'. La griglia piccola serve come promemoria di dove avete sparato (per non ripetere un colpo due volte) e per colpire nei paraggi di un colpo andato a segno in modo da affondare la nave.

Svolgimento

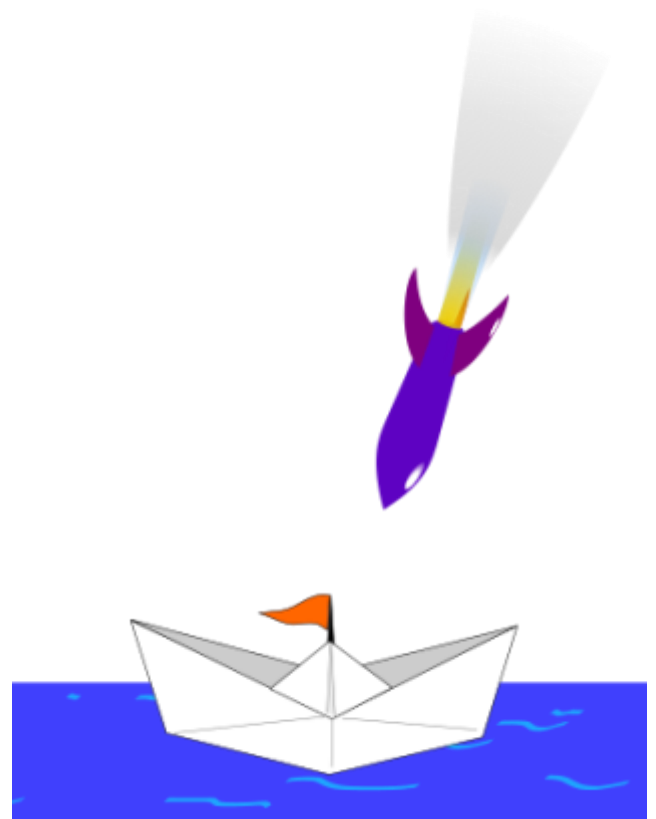
Adesso tocca all'avversario fare il suo tentativo, quando l'avversario "spara" un colpo indicandoci le coordinate (es. C8), noi marchiamo

il suo colpo, lo marcate sulla griglia grande e annunciate l'esito (colpito, affondato o mancato).

Il gioco finisce quando è stata affondata l'intera flotta del vostro avversario. Se fate più partite potreste calcolare un punteggio basato sulle parti di navi non colpite e segnarle.

Variante:

Mettete le navi anche in obliquo!



*Invia il tuo materiale alla redazione
spassatempolocarno@gmail.com*

BATTAGLIA NAVALE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
0										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

Disponi su questa griglia:

- 1 portaerei di 4 caselle
- 2 incrociatori di 3 caselle
- 3 torpedinieri di 2 caselle
- 4 sommergibili di 1 casella

Segna in questa griglia a sinistra tutti i colpi del tuo avversario:

Se non ha colpito niente devi annunciargli 'Mancata!'

Se ha colpito una nave devi annunciare 'Colpita!' e se ha colpito tutte le caselle della nave, devi annunciargli 'Affondata!'.

Sulla griglia qui a destra devi segnare i colpi che hai 'sparto' tu con:

Una 'X' se il colpo è andato a vuoto

Una 'O' se hai colpito qualche cosa.

Se hai colpito qualche cosa, devi provare a 'sparare' nelle immediate vicinanze perché ricorda che dovrai colpire tutta la nave per affondarla.

Per non confonderti, quando affondi una nave annerisci tutte le sue caselle.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
0										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

Crucipuzle

G	N	W	K	K	U	R	H	A	C	A	S	T	E	L	L	O	Y	F	E
E	Z	U	I	K	F	Y	F	J	R	E	E	B	G	E	T	C	N	S	P
E	R	N	R	D	U	Y	G	U	W	I	O	G	M	H	Z	N	F	A	O
E	S	D	L	V	A	O	H	P	N	C	M	A	Z	Y	G	Y	E	N	L
C	C	V	E	R	B	A	N	O	M	I	C	Q	S	T	Z	C	S	C	U
I	A	B	H	B	T	B	X	J	C	S	C	V	R	L	W	X	T	A	I
T	S	R	A	M	S	B	G	Q	U	H	W	O	S	S	E	N	I	R	F
J	O	O	Q	U	M	Y	O	R	U	Y	Z	K	L	S	E	V	V	L	I
H	R	T	B	C	K	Z	A	O	D	T	B	T	M	A	V	N	A	O	C
P	E	O	L	R	X	S	N	E	K	N	H	K	O	S	R	Y	L	L	P
P	L	N	P	I	A	Z	Z	A	G	R	A	N	D	E	Z	E	X	N	A
O	L	D	W	C	H	L	C	F	B	O	B	A	H	U	P	A	R	D	O
R	A	A	M	V	I	S	C	O	N	T	E	O	C	B	M	R	M	T	C
T	L	Y	R	J	K	S	J	S	Z	H	Y	B	H	K	B	S	O	O	P
I	A	H	C	W	O	X	Q	J	L	U	C	I	E	O	M	B	R	E	Y
C	G	G	M	B	M	A	D	O	N	N	A	D	E	L	S	A	S	S	O
I	O	I	H	P	O	M	O	O	N	A	N	D	S	T	A	R	S	D	A
D	R	P	A	L	A	C	I	N	E	M	A	N	U	G	V	M	N	V	Q
K	A	L	F	J	D	S	H	J	C	P	U	F	U	H	P	X	A	U	M
I	C	I	T	T	A	V	E	C	C	H	I	A	P	W	J	U	P	A	T

PARDO
FESTIVAL
FUNICOLARE
PIAZZA GRANDE
CASTELLO
CITTA VECCHIA
VISCONTEO
ROTONDA
MOON AND STARS

LUCI E OMBRE
CASA RUSCA
CASORELLA
MADONNA DEL SASSO
LAGO
PALACINEMA
VERBANO
PORTICI
SAN CARLO

Sudoku

Sudoku da 1 minuto

	1		
	2		3
	3	2	
	4		

			4
3			1
1			3
		1	

Sudoku da 2 minuti

		4	2		
3	5			4	
4				5	
					6
1					
	3				

1					
		6			
5			2		
	1				
			4		3
4	5				1

Sudoku da 5 minuti

3					5		1	4
1	2			8				7
	7		3		4			
	8		4	9			6	5
		3				2		
	6	1			2		7	
	4	2			1			9
7		8	6				5	
6		9						

	6	8		9				1
4		9	3	1	5	6	7	
5						4		
2	3		5	4				7
9		7		6			8	3
	8					2		
6	9	1						
				7	9	8		2
		2	1	5			3	6



*Continua l'idea di raccontarvi le mie piccole storie personali, di vita vissuta:
le mie avventure di pompieri...*

Per il Fortuna, i pompieri

Nel corso della mia vita di pompieri ho partecipato a diversi interventi, che sicuramente si possono definire unici.

Uno di questi fu la mattina del 29 agosto 1999...

I "giovani" della mia generazione ricordano sicuramente il battello "Fortuna", della Società Navigazione Lago Maggiore (SNLM): il più piccolo della flotta, entrato in servizio nel 1938 e tolto dalla navigazione nel 2006, sette anni dopo i fatti che sto per raccontare

La mattina del 29 agosto 1999 il picchetto fu allarmato perché il battello in questione, ormeggiato al Debarcadere, stava affondando.

Due i problemi da affrontare: da un lato, cercare di salvare il piccolo natante, e dall'altro evitare

l'inquinamento del lago se le cose fossero andate male.

E ovviamente fare in fretta...

Si lavorò sui due fronti. Gli ottimisti per evitare l'affondamento, e i pessimisti per scongiurare l'inquinamento...

Così, il primo gruppo iniziò ad aspirare l'acqua con una motopompa, mentre il secondo mise in posizione gli sbarramenti attorno al battello. Fortunatamente l'acqua che penetrava nello scafo era meno di quella che riuscivamo a togliere con la pompa, cosicché il Fortuna continuò a galleggiare.

A questo punto iniziò la ricerca della falla, per poterla chiudere.

Dai controlli effettuati dall'esterno, girando attorno al Fortuna con il natante dei pompieri, non si vedeva nulla di strano. Dall'interno, nei

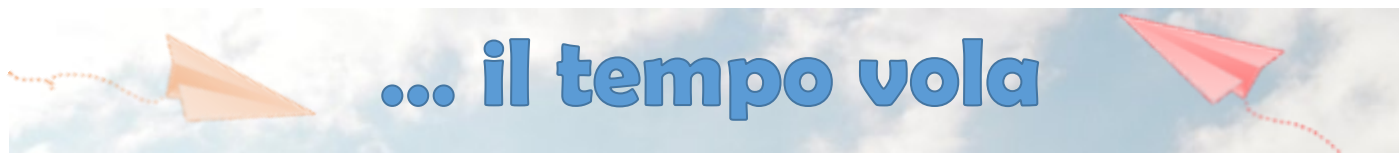
meandri del Fortuna, la faccenda non era diversa. Alla fine un pompiere entrò a nuoto nella parte allagata e iniziò a nuotare nella stiva, immergendosi ogni tanto e trovò la falla. Falla che fu riparata in maniera provvisoria, per permettere alla motopompa di svuotare quasi completamente il battello.

I pompieri hanno a disposizione molto materiale, e l'istruzione continua permette di "portare a casa" tutti gli interventi, per quanto strani possano essere. E, cosa ancora più importante, ognuno porta le sue competenze personali e professionali, come nel caso del pompiere sul Fortuna. Non ve lo avevo detto? La sua passione erano le immersioni, ed era un sommozzatore.....



Il battello Fortuna nel 1951





... ma anche la carta vola ! Da sempre amo lasciarmi stupire dalle cose semplici. Cosa ne dite di costruire un aeroplano di carta, per giocare in casa o anche lanciarlo dal vostro balcone.

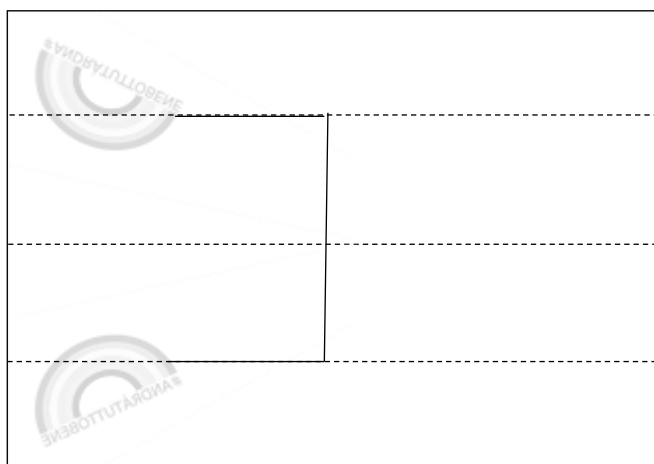
Per costruire questo magnifico aeroplano abbiamo bisogno di:

Un foglio di carta A4 prestampato secondo lo schema della pagina successiva, una riga e una matita.

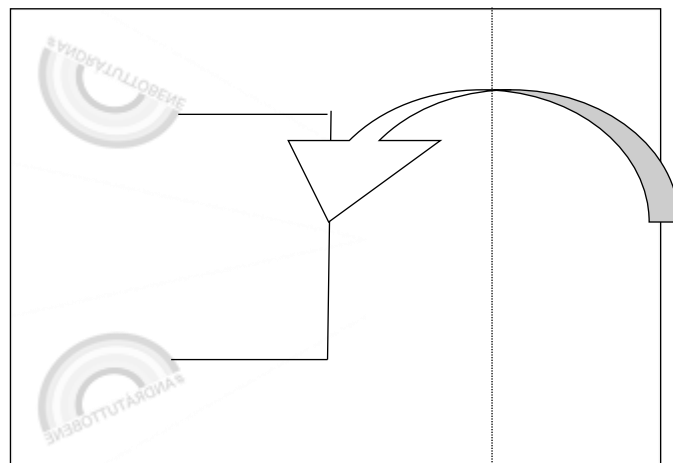
Procedimento:

Prendere il foglio di carta stampato e **rivoltarlo**, tracciare l'asse orizzontale principale e lasciare un piccolo segno nel mezzo, dividendo il foglio verticalmente.

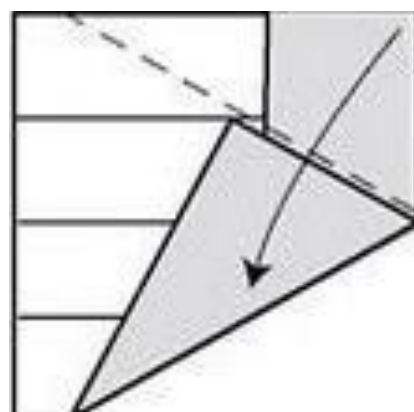
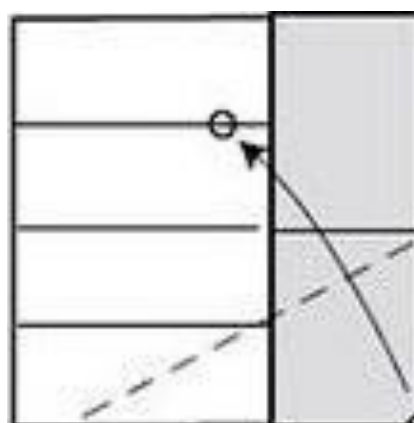
Dividere il lato sinistro del pezzo in 4 parti uguali, mentre si piegano altre 2 linee.



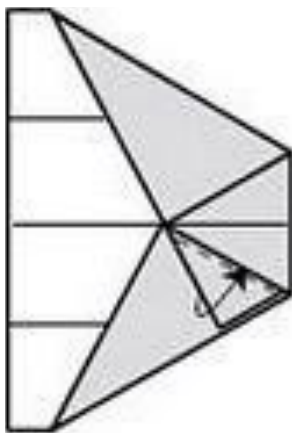
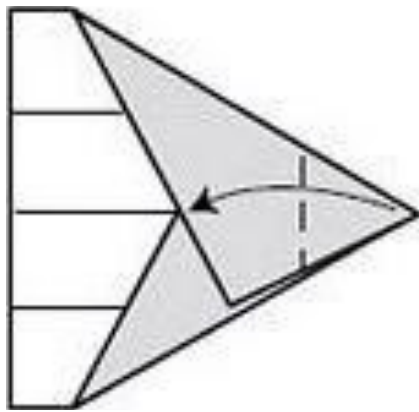
(**Rivoltate** il foglio tenendo il logo a sinistra)



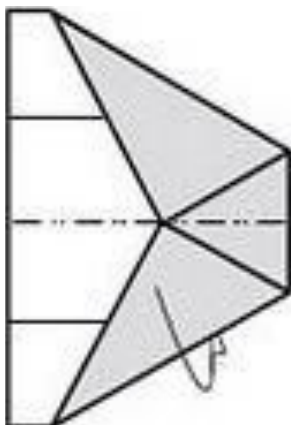
Ruotiamo la parte inferiore verso l'asse centrale e fissiamo la linea al centro, facciamo lo stesso con la metà superiore.



Ora il lato destro è piegato verticalmente al centro del foglio.

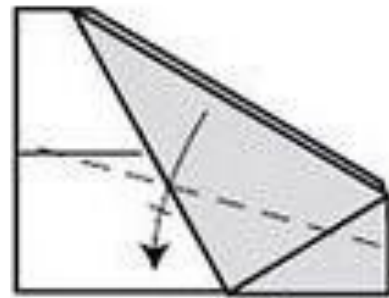


Successivamente, il bordo del pezzo in lavorazione deve essere piegato in modo da ottenere un angolo che parte dal centro della parte e raggiunge la terza linea di piegatura, allo stesso modo pieghiamo l'altro bordo.

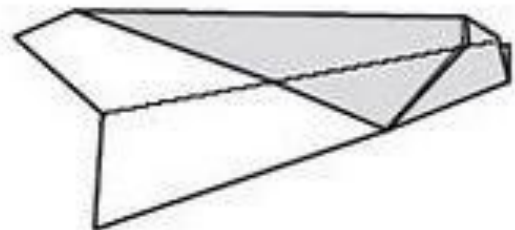


Il triangolo tagliente risultante è piegato verso l'alto dell'angolo ottuso formato dai lati.

Riempire la parte sporgente dell'ala superiore in una piccola tasca che hai estratto.



Piega il pezzo lungo a metà lungo la linea centrale e inizia a formare le ali.



Verificate che il velivolo assomigli al disegno qui sopra ...

Se vola male, rivedete le piegature. Per volare bene è richiesta precisione, principi aerodinamici e ripartizione del peso.

Allora invia il tuo materiale alla redazione.

spassatempolocarno@gmail.com



Datti una mossa

Riprendiamo ora la rubrica del movimento. La settimana scorsa vi abbiamo dato delle spiegazioni generali, soprattutto sulla sicurezza. Se non le ricordate, è importante che le rileggiate!

Esercizi per la schiena

Ricordate che dovete **respirare normalmente** e senza tenere il fiato.

Non deve fare male, dovete solo sentire una tensione ai muscoli.

Non molleggiare, per la salute non serve, anzi può essere dannoso.

Prima di cominciare fate un poco di **movimento**, una camminata o le attività quotidiane.

Primo esercizio, ripetere 3 volte



1. Sdraiarsi a terra a pancia in su
2. Portate le ginocchia verso il petto avvicinandole con l'aiuto delle braccia
3. Mantenete la postura per 20

secondi

4. Rilassarsi per qualche secondo e ripetere

Secondo esercizio, ripetere 5 volte



1. Mettetevi a terra a carponi appoggiando le mani alla larghezza delle spalle
2. Espirate incurvando la colonna vertebrale verso l'alto mentre esirate
3. Ritornare, inspirando, lentamente nella posizione di partenza e ripetete

Terzo esercizio, ripetere 4 volte



1. Sedetevi su una sedia con le gambe divaricate
2. Espirando, piegare il busto in avanti

3. Ispirando, ritornare lentamente nella posizione di partenza

Quarto esercizio, ripetere una volta



1. Mettersi In ginocchio a terra con i glutei appoggiati sui talloni
2. Espirando, portare le braccia in avanti mantenendo il bacino nella posizione di partenza
3. Ispirando, ritornare lentamente nella posizione di partenza
4. Ripetere allungando le braccia prima verso destra e poi verso sinistra

Quinto esercizio, ripetere una volta



1. Seduti a terra, distendere una gamba e flettere l'altra in modo da portare la pianta del piede a contatto con la parte interna della coscia estesa
2. Allungare entrambe le braccia

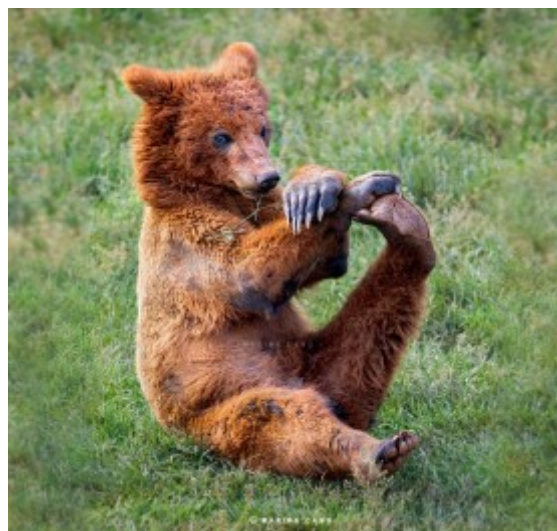
ed il busto in avanti in modo da avvicinare le dita alla punta del piede, o alla caviglia. L'importante è avvicinare la testa al piede e non di abbassare la schiena.

3. Mantenere la posizione per circa 20" quindi lentamente ritornare nella posizione di partenza e ripetere per l'altro lato

Sesto esercizio, ripetere una volta



1. Seduti, una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima
2. Con il gomito controlaterale spingere la gamba piegata verso l'interno ruotando il busto ed il capo in senso opposto



3. Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ripetere per il lato opposto

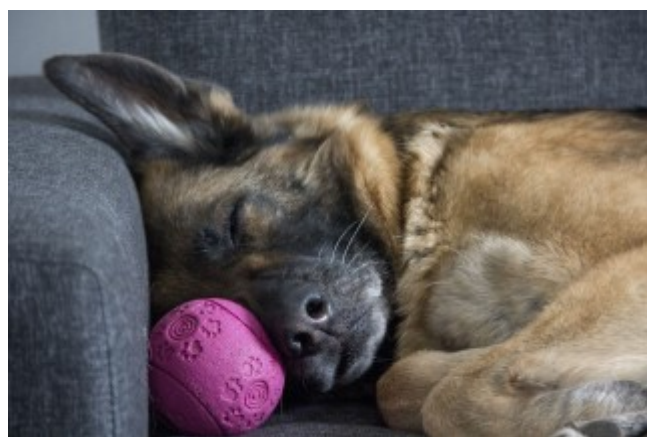
Settimo esercizio, ripetere una volta



1. In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo
2. Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali.
3. Mantenere la posizione per 20 secondi e cambiate lato



Non sottovalutate la mobilità e questi semplici esercizi per la schiena, dopo settimane intere con giornate passate in ozio forzato, la muscolatura tende a contrarsi. Con questi esercizi potete assicurarvi che la vostra muscolatura sia sempre mantenuta al meglio, vista la situazione particolare.



Divaning !

Continueremo nei prossimi numeri con altri esercizi per il collo e le gambe.

*Invia il tuo materiale alla redazione.
spassatempolocarno@gmail.com*

Cravattmania

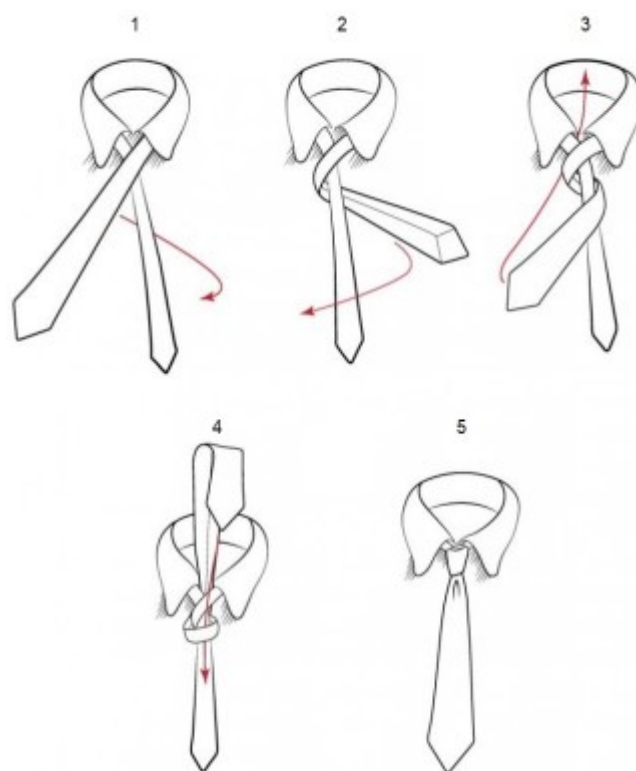
Se volete fare una cena al lume di candela (a casa) o se volete semplicemente imparare a fare dei nuovi nodi, questa è la sezione che fa per voi.

Esistono molti nodi per le cravatte, oggi ci occuperemo del più frequente e semplice.

Il nodo four in hand

Questo nodo (detto anche tiro a quattro) è il più semplice e anche probabilmente il più diffuso. Il modo in cui la gamba della cravatta (la parte larga) incrocia la gambetta (la parte stretta) produce un nodo asimmetrico che è considerato meno elegante e più adatto ad occasioni non particolarmente formali. Può essere realizzato con qualsiasi tipo di cravatta e si accorda con tutti i tipi di colli di camicia .

1. Incrociate la gamba sulla gambetta
2. Fate scivolare la gamba sotto la gambetta
3. Riportate in seguito la gamba sulla gambetta



4. Fate passare la gamba verso l'alto sotto la cravatta e inserite la gamba nell'anello che nel frattempo si è formato
5. Tenete ferma la gambetta. Tirate delicatamente sulla gamba per stringere l'anello. Aggiustate il nodo e portatelo verso l'alto

Dopo che il nodo è stato realizzato la gambetta dovrebbe risultare completamente coperta e l'estremità appuntita della gamba dovrebbe trovarsi all'altezza della cintura.



Igene emotiva

Il virus non si scaccia col pensiero, ma pensare bene ci aiuta ad affrontarlo meglio

Nel periodo critico che stiamo vivendo con l'epidemia da nuovo Coronavirus siamo tutti sollecitati anche da un punto di vista psicologico. Questa breve guida è come una borsa degli attrezzi: sta a ciascuno servirsene nel modo migliore, pur ricordando che non sostituisce in alcun modo un aiuto specialistico; vuole invitare a riflettere e a dirigere meglio i propri pensieri, a orientare le emozioni ma anche a gestire i propri comportamenti.

Di fronte a una minaccia abbiamo paura.

È normale, è una risposta appropriata, è perfino utile. La paura, infatti, è proprio la risorsa che abbiamo a disposizione per prevenire i pericoli. Ci segnala la loro presenza, ci attiva e permette di metterci in sicurezza o di chiedere aiuto.

La paura è un'emozione e come tale non è né buona né cattiva. In determinate circostanze però, troppa paura può bloccarci, può interferire con il nostro normale funzionamento, può farci fare cose sbagliate, cose che non ci fanno stare bene oppure che non sono necessarie. Se poi i pericoli che

percepiamo diventano molti, se l'esposizione a questi pericoli dura molto tempo, allora la paura diventa troppa e finisce per diventare panico e davvero non è più utile. Non solo non ci protegge ma aumenta il nostro malessere.

Le cose che non conosciamo sono quelle che ci spaventano di più. La diffusione del Coronavirus fa parte di queste cose. Non abbiamo esperienza personale sulla quale basarci, per poterci orientare nella nostra condotta, perché questi fenomeni sono rari e, per la gran parte della popolazione, nuovi.

Questa mancanza di esperienza ci fa cercare informazioni, a volte in maniera esagerata e senza verificarne le fonti con il risultato che, alla fine, non ne sappiamo di più anche se abbiamo letto molte cose, e siamo più spaventati e perdiamo di vista l'oggettività.

Le emozioni prendono il sopravvento e il nostro comportamento ne risente in negativo.

Fonte

*Società Ticinese di Psichiatria e
Psicoterapia
<http://stpp.ch>*

L'appetito vien leggendo

La torta quattro quarti

Una semplice ricetta per un risultato squisito, ideale per la colazione e anche per la merenda.

Deve il suo nome al fatto che è composta da soli quattro ingredienti, che sono presenti in quantità identiche, dunque ciascuno rappresenta un quarto della massa totale. Ve la presentiamo nella sua forma originale (ricetta del 1700).



Ingredienti:

- 180 g di uova (corrispondono a circa 3 uova rigorosamente a temperatura ambiente)
- 180 g di farina debole (W170)
- 180 g di burro
- 180 g di zucchero semolato fine
- la scorza grattugiata di un limone non trattato

Procedimento

1. Lasciate fondere dolcemente il burro e poi lasciatelo raffreddare fino a riportarlo a temperatura ambiente.
2. In una ciotola di vetro rompete le uova, aggiungete la scorza del limone (evitando di grattugiare anche la parte bianca perché è amara) e lo zucchero, montate il tutto con un frullino elettrico abbastanza potente, per circa 8-9 minuti, fino a quando avrete ottenuto un composto montato spumoso ed arioso. Questo passaggio è molto importante in quanto non usando lieviti, bisogna incorporare aria artificialmente.
3. Aggiungete a più riprese la farina setacciata due volte ed amalgamate mescolando delicatamente con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto, per non smontare il composto.
4. Infine aggiungete il burro fuso a filo e mescolate delicatamente, giusto il tempo di amalgamarlo al resto del composto.

5. Ricoprite con carta da forno uno stampo da cake di 28 cm (oppure una teglia rotonda di 22 cm) ed infornate nel forno statico preriscaldato a 170° per circa 50 minuti, senza mai aprire lo sportello del forno, facendo la prova stecchino per verificare il grado di cottura. La torta deve risultare leggermente umida all'interno e con una crosticina sottile e color nocciola in superficie. Se invece usate la teglia rotonda i tempi di cottura dovrebbero essere più veloci, circa 40 minuti.

6. Levatela dal forno e lasciatela intiepidire, quindi togliete dallo stampo. La torta è pronta!

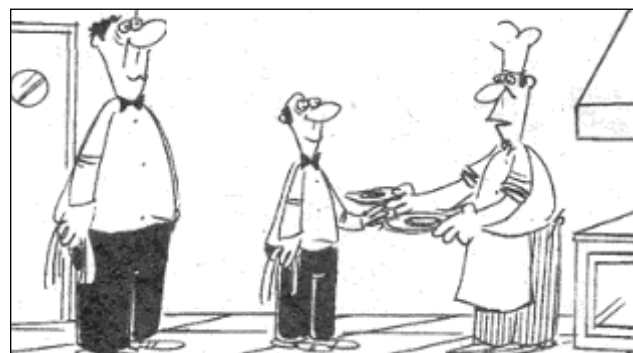
Nel caso non abbiate un frullino elettrico, potete mescolare tutto a mano, ma non riuscirete facilmente a gonfiare il composto, quindi vi consiglio di aggiungere una bustina di agente lievitante per dolci verso la fine e poi mescolate brevemente e passate al punto 4.

Invece della scorza di limone, potete aggiungere all'impasto anche un cucchiaino di essenza di vaniglia.

Decorate a piacere, anche se una prima decorazione semplice potrebbe consistere nello spolverare la torta con zucchero a velo.



Non esagerate scaldando quei piatti



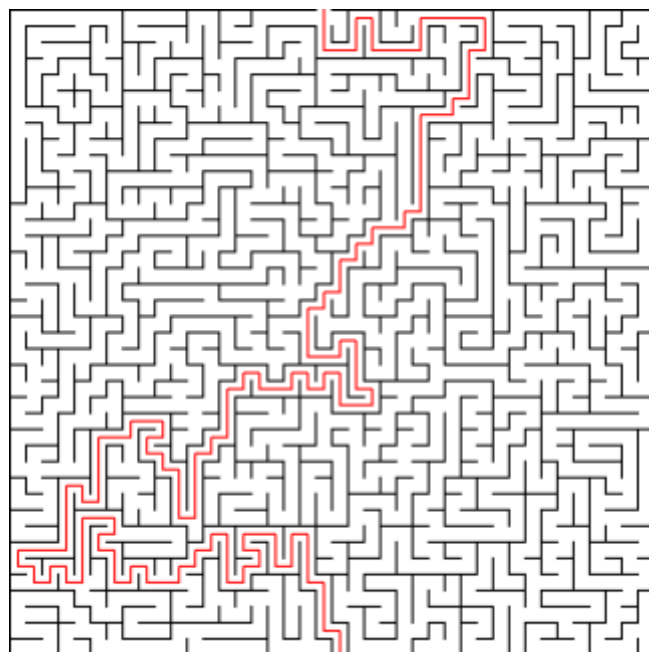
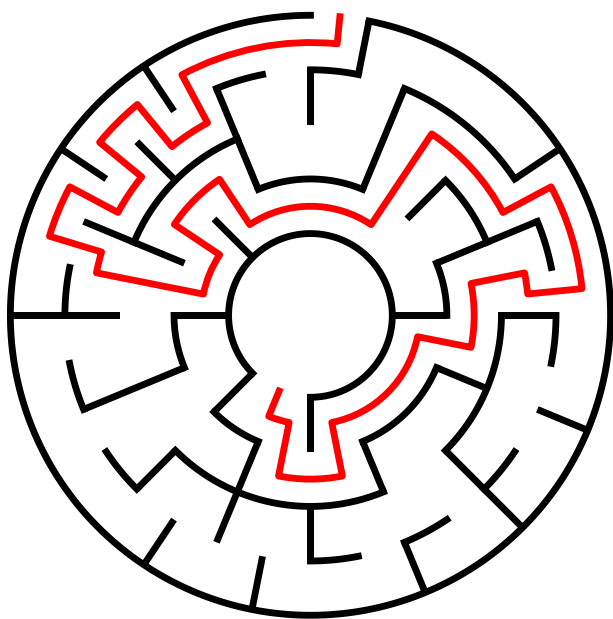
Le bistecche servile tu Piero ... che sembrano più grandi !!!

Conosci una ricetta ?

Allora invia il tuo materiale alla redazione.

spassatempolocarno@gmail.com

Soluzioni



6	1	4	2	3	5
3	5	2	6	4	1
4	6	1	3	5	2
5	2	3	4	1	6
1	4	6	5	2	3
2	3	5	1	6	4

G	N	W	K	K	U	R	H	A	C	A	S	T	E	L	L	O	Y	F	E
E	Z	U	I	K	F	Y	F	J	R	E	E	B	G	E	T	C	N	S	P
E	R	N	R	D	U	Y	G	W	I	O	G	M	H	Z	N	F	A	O	
E	S	D	L	V	A	O	H	P	N	C	M	A	Z	Y	G	Y	E	N	L
C	C	V	E	R	B	A	N	O	M	I	C	Q	S	T	Z	C	S	C	U
I	A	B	H	B	T	B	X	J	C	S	C	V	R	L	W	X	T	A	I
T	S	R	A	M	S	B	G	Q	U	H	W	O	S	S	E	N	I	R	F
J	O	O	Q	U	M	Y	O	R	U	Y	Z	K	L	S	E	V	V	L	I
H	R	T	B	C	K	Z	A	O	D	T	B	T	M	A	V	N	A	O	C
P	E	O	L	R	X	S	N	E	K	N	H	K	O	S	R	Y	L	L	P
P	L	N	P	I	A	Z	Z	A	G	R	A	N	D	E	Z	E	X	N	A
O	L	D	W	C	H	L	C	F	B	O	B	A	H	U	P	A	R	D	O
R	A	A	M	V	I	S	C	O	N	T	E	O	C	B	M	R	M	T	C
T	L	Y	R	J	K	S	J	S	Z	H	Y	B	H	K	B	S	O	O	P
I	A	H	C	W	O	X	Q	J	L	U	C	I	E	O	M	B	R	E	Y
C	G	G	M	B	M	A	D	O	N	N	A	D	E	L	S	A	S	S	O
I	O	I	H	P	O	M	O	O	N	A	N	D	S	T	A	R	S	D	A
D	R	P	A	L	A	C	I	N	E	M	A	N	U	G	V	M	N	V	Q
K	A	L	F	J	D	S	H	J	C	P	U	F	U	H	P	X	A	U	M
I	C	I	T	T	A	V	E	C	C	H	I	A	P	W	J	U	P	A	T

1	4	5	3	6	2
3	2	6	1	4	5
5	3	4	2	1	6
6	1	2	5	3	4
2	6	1	4	5	3
4	5	3	6	2	1

3	1	4	2
4	2	1	3
1	3	2	4
2	4	3	1

2	1	3	4
3	4	2	1
1	2	4	3
4	3	1	2

3	9	6	2	7	5	8	1	4
1	2	4	9	8	6	5	3	7
8	7	5	3	1	4	9	2	6
2	8	7	4	9	3	1	6	5
4	5	3	1	6	7	2	9	8
9	6	1	8	5	2	4	7	3
5	4	2	7	3	1	6	8	9
7	1	8	6	4	9	3	5	2
6	3	9	5	2	8	7	4	1

7	6	8	4	9	2	3	5	1
4	2	9	3	1	5	6	7	8
5	1	3	7	8	6	4	2	9
2	3	6	5	4	8	1	9	7
9	4	7	2	6	1	5	8	3
1	8	5	9	3	7	2	6	4
6	9	1	8	2	3	7	4	5
3	5	4	6	7	9	8	1	2
8	7	2	1	5	4	9	3	6