

Spassa Tempo

 **LOCARNO**

PER LOCARNO  + INDIPENDENTI

In questo numero:
Giochi
Barzellette
Lecture
Mini bricolage
Sudoku
Labirinti
Movimento
Cravatte
... e tanto altro

Maggio 2020
Numero 2



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...

Daniele Garbin, Locarno

Giuseppe Abbatiello, Locarno

Cinzia Garbin, 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.

Impressum

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 marito pronunci 15000 parole al giorno, mentre la moglie 30000. Questo, a sentire le mogli, è perché ai mariti bisogna dire le cose sempre due volte!

Vegani

Il colmo di un vegano n. 1:

Mangiarsi il fegato dalla rabbia!

Il colmo di un vegano n. 2:

Andar matto per una fiorentina!

Il colmo di un vegano n. 3:

Ingoiare il rospo!

Il colmo di un vegano n. 4:

Mangiare la foglia!

Mangiar carne è un omicidio premeditato e poi digerirla è occultamento di cadavere!

Nerds's Humor

Prima d'innamorarti fai sempre un backup delle tue emozioni, aiuta nel caso vada male.

Dice il saggio (sul matrimonio)

1. Non sono contrario al matrimonio, ma trovo che un uomo e una donna siano le persone meno adatte a sposarsi.
2. Chi russa si addormenta per primo.
3. In qualsiasi maniera ti sei messa d'accordo con tuo marito per la divisione dei lavori di casa, i suoi saranno più facili.

Come si chiama

Il più gran macellaio inglese

Paul Laster

Il guardiano dello zoo di Londra

Sir Pent

Il più gran sarto giapponese

Tayato Sumisura

Il ministro delle finanze cinese

Teng Cing Ghei

Il più forte pugile rumeno

Nutipu Manescu

La più brava ballerina russa

Olanka Sbilenka

La più freddolosa donna spagnola

Amalia De Lana

Il più grande filatelico americano
Frank Boll
Il più grande stilista vietnamita
Ma Yet
Il più noioso oratore congolese
Marimba Mbuto

Vocabolario Italiano

Addendo - /ad-dèn-do/

Tipico urlo della folla quando a
Nairobi stai per pestare un
escremento

Allucinazione - /al-lu-ci-na-zió-ne/

Violento colpo inferto col ditone del
piede

Basilica - /ba-sì-li-ca/

Chiesa aromatica

Calabrone - /ca-la-bró-ne/

Grosso abitante della Calabria

Maialetto - /ma-ià-let-to/

Animale che non dorme mai

Maschilista - /ma-schi-lì-sta/

Elenco di persone di sesso maschile

Rubinetto - /ru-bi-nét-to/

Gemma preziosa di piccole
dimensioni

Il mio medico m'ha sempre detto:
"Lei ha una salute di ferro!"
e infatti guarda: ho quarant'anni e
sono tutto arrugginito!



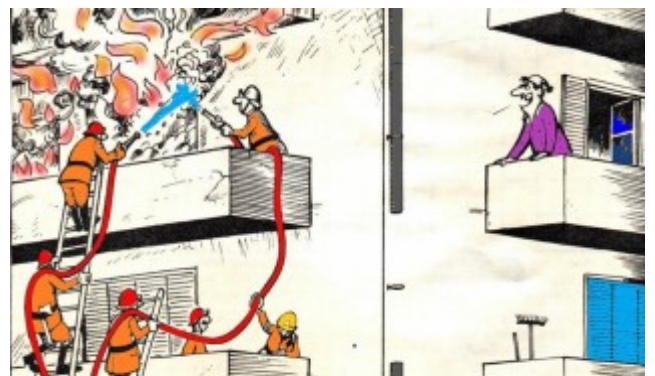
Ma no, ma no!

Per salire usiamo le scale, noi

Due bionde guardano la gomma
dell'auto bucata, una fa "abbiamo
bucato il copertone", l'altra "Sì ma
solo la parte sotto"

Il Conte Fannullone

A volte sto seduto e penso e, a
volte, semplicemente sto seduto.



Fate piano che sto riposando!!
(Realmente accaduto ...)

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

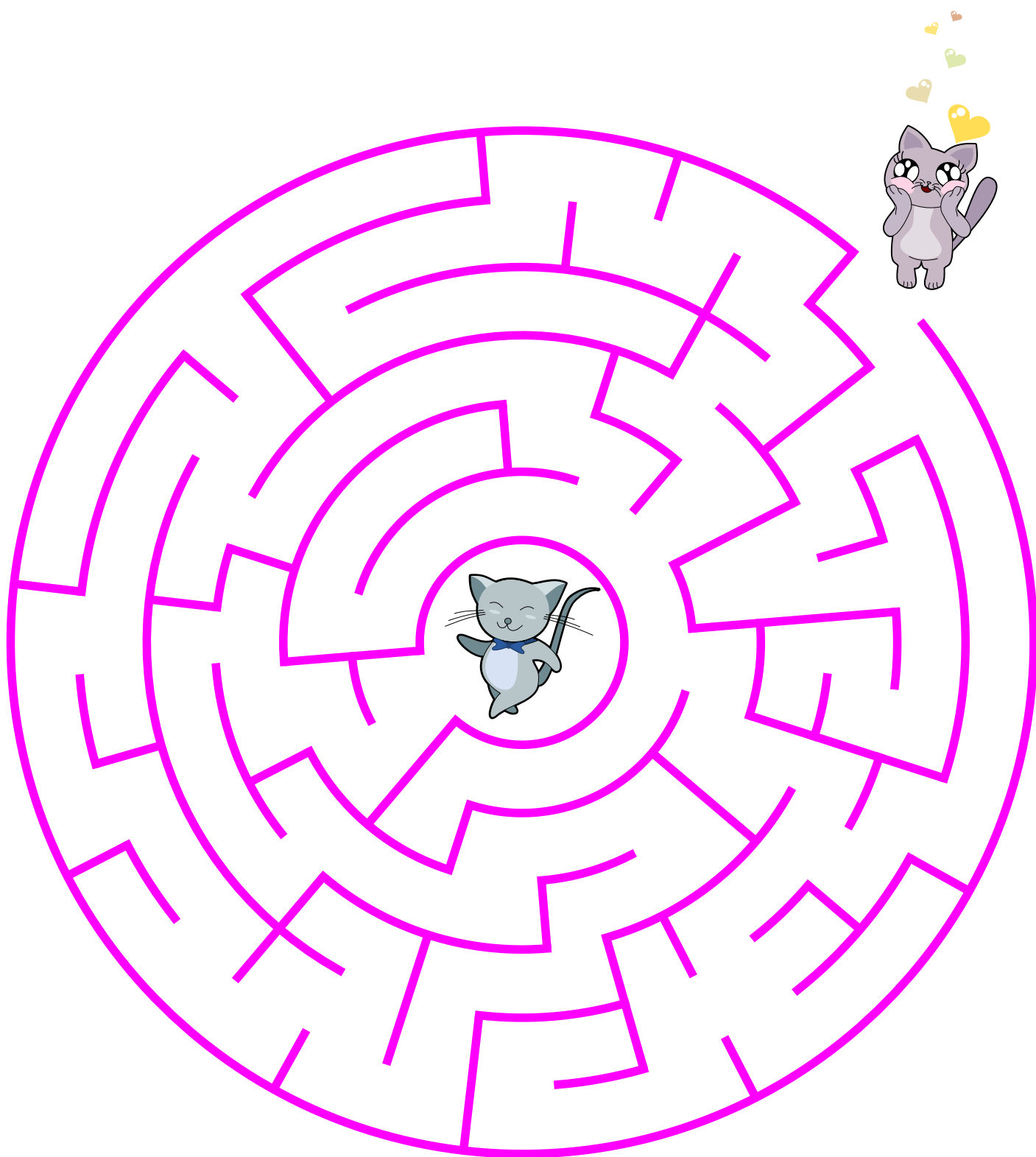
State a casa, ci pensiamo noi, un aiuto della città di Locarno per i cittadini da 65 anni in poi	091 756 34 91
--	---------------

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



*Cari piccoli amici,
ecco un altro bellissimo disegno da colorare!*

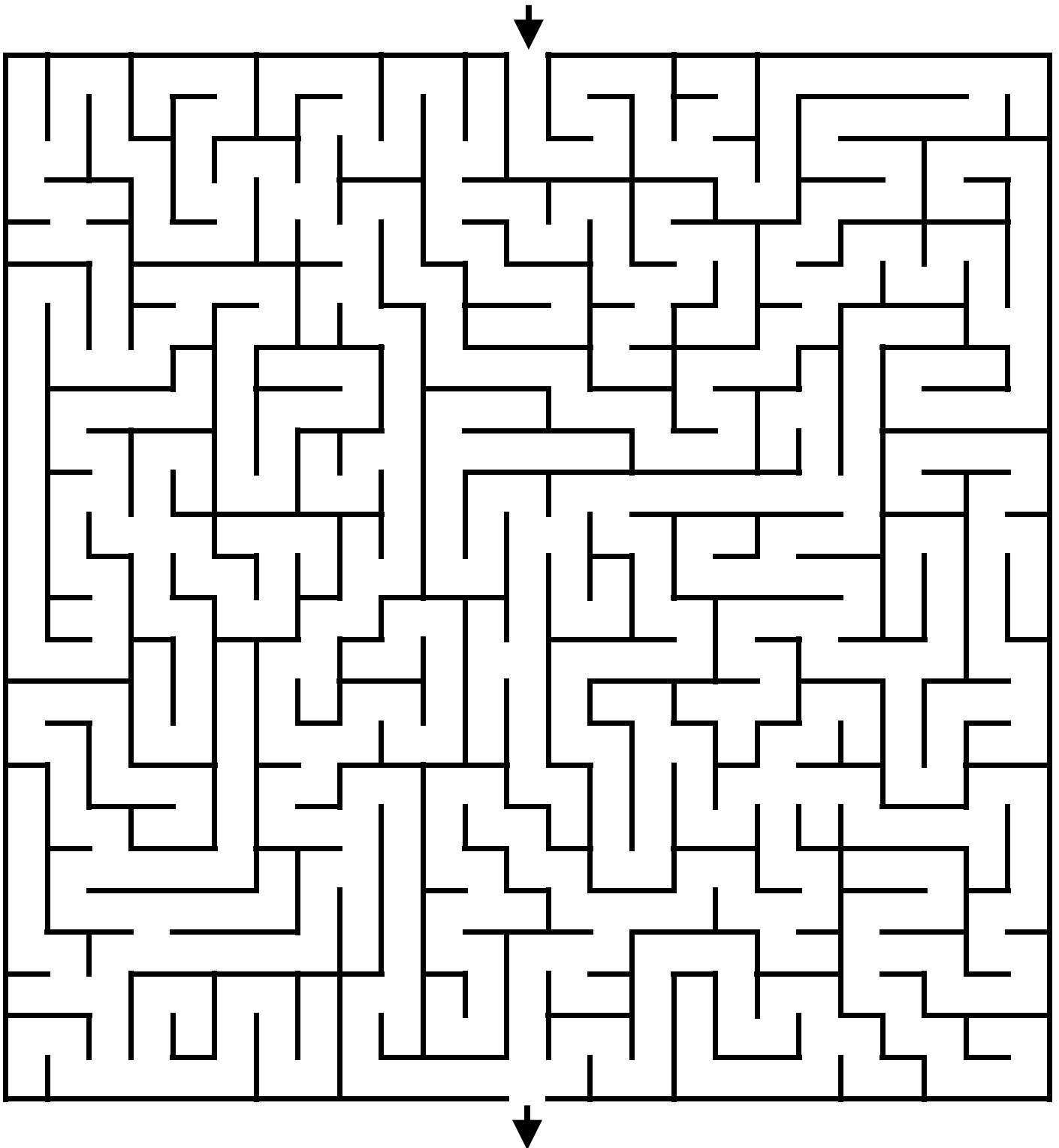
Il labibimbo



Aiuta gatto Arturo ad uscire
dal labirinto per andare a
trovare la sua amica Titti

Troverai la soluzione in fondo a
questa rivista

Il labirintone



“Sono così i labirinti, hanno vie, traverse e vicoli ciechi, e c'è chi dice che il modo più sicuro di uscirne è di continuare a camminare e girare sempre dallo stesso lato, ma questo

come sappiamo, è contrario alla nostra natura umana.”

Ricardo Reis

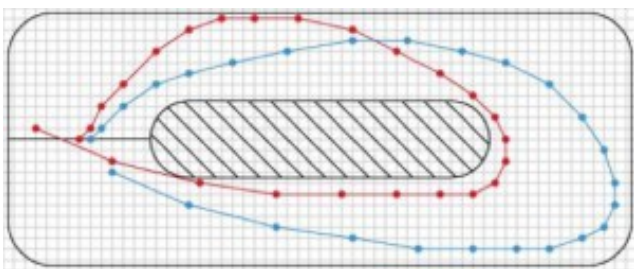
La soluzione è in fondo alla rivista

Giochi carta e penna

Formula 1

Quaranta anni fa, mi pare fosse un martedì mattina, frequentavo le scuole medie e durante una terribile e noiosa lezione di francese un mio compagno mi presentò un gioco che diventò un tormentone per tutto l'anno scolastico. Era la **"Formula 1"** giocata su un foglio di carta quadrettata e con una matita.

Spiegazione

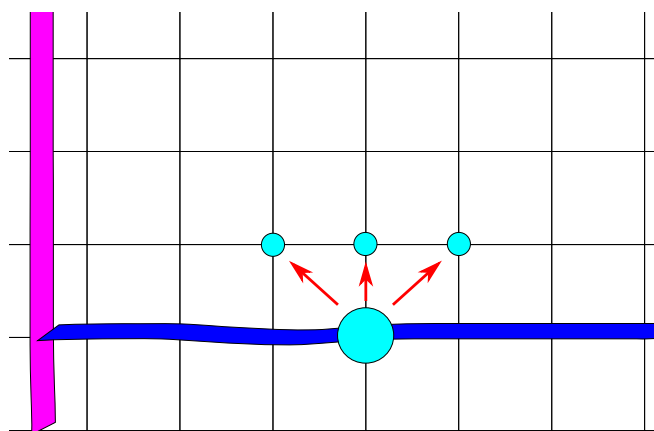


Esempio di pista di Formula 1

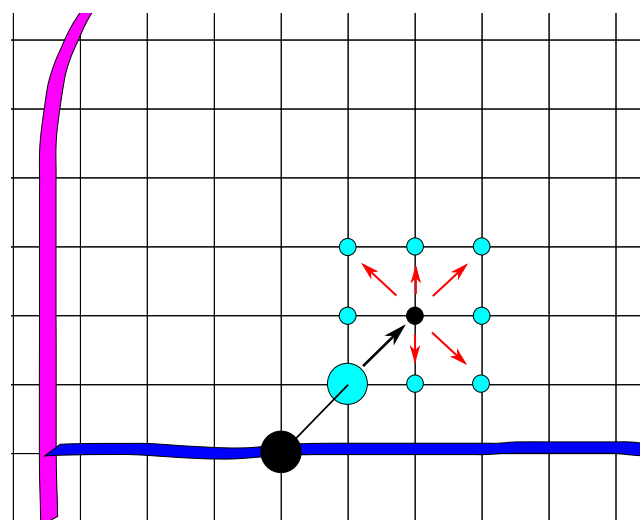
Il gioco consiste nel disegnare una pista di Formula 1 abbastanza larga e di segnare la linea di partenza e quella di arrivo.



Dopodiché comincia la gara vera e propria, ciascun giocatore comincia dalla linea di partenza muovendosi di un punto qualunque che circonda la sua casella, nelle figure mostriamo solo un giocatore per semplificare la vista.



Poi si passa al secondo passaggio che prevede di spostarsi in un punto adiacente alla previsione di spostamento dal punto scelto.



Il puntino nero è la destinazione prevista, questa posizione si basa

Da qui in avanti avviene la ripetizione di quanto fatto fino ad ora. Ma attenzione a non arrivare troppo lunghi in curva



2. Il punto iniziale con cui si inizia la corsa deve essere **diverso** per ciascun giocatore.

aver già effettuato una mossa dal punto 1 al punto 2, la mossa successiva può essere effettuata o nel punto 3 (ripetendo così le modalità della mossa precedente) oppure, simulando una accelerazione o un rallentamento, in uno degli otto punti immediatamente adiacenti, ed indicati in piccolo nella figura. La scelta è assolutamente libera. Dopo qualche prova ci si accorgerà che per effettuare una curva occorre prevedere in tempo una graduale decelerazione ed un cambiamento di direzione, altrimenti si finisce inesorabilmente fuori pista.

5. Due auto non possono occupare lo stesso **punto** nello stesso **istante**: ciò equivarrebbe ad uno **scontro** fra le auto.

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

Crucipuzle

Cantoni svizzeri

A	G	A	N	E	U	C	H	A	T	E	L	O	O
R	R	T	O	V	A	U	D	O	G	O	A	D	B
V	I	S	O	L	E	T	T	A	S	S	L	L	V
E	G	E	S	E	L	L	A	V	A	L	E	A	A
N	I	I	A	S	B	A	S	I	L	E	A	V	L
I	O	L	U	L	B	Z	U	R	I	G	O	D	D
G	N	N	S	V	I	T	T	O	A	I	U	I	O
L	I	L	A	I	V	O	G	R	U	T	Z	N	S
O	A	O	S	F	R	I	B	U	R	G	O	L	T
B	S	Z	I	U	R	S	A	N	G	A	L	L	O
O	U	U	S	C	I	A	F	F	U	S	A	A	T
N	C	G	G	L	U	A	R	G	O	V	I	A	O
R	C	O	V	G	L	A	R	O	N	A	I	D	L
E	T	I	C	I	N	O	A	N	R	E	C	U	L

GLARONA
SOLETTA
TURGOVIA
ZUGO
GRIGIONI
SANGALLO
GINEVRA
FRIBURGO
SCIAFFUSA
ZURIGO
TICINO
VAUD
SVITTO
NIDVALDO
VALLESE
LUCERNA
BASILEA
OBVALDO
NEUCHATEL
ARGOVIA

Trovate la soluzione in fondo alla rivista

Sudoku

Sudoku da 2 minuti

5					1
	3				4
	4				
		5			6
					3
2				6	

6					3
		4		6	
	2				
		3		4	
2			5		
	1				

Sudoku da 5 minuti

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

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



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

Le esondazioni del Verbano

Una cosa che i pompieri locarnesi sanno da sempre è che, a scadenze periodiche più o meno lunghe, hanno un “cliente” fisso: il lago Maggiore, che ogni tanto decide di farsi un giretto al di fuori dei suoi possedimenti...

Io rammento, per aver vissuto, l'alluvione del 1978. Avevo 16 anni, il 7.8.1978. E in quell'occasione vidi i danni che può fare l'acqua. Ma in quel caso si trattava del fiume, e io non ero ancora pompieri...

La mia prima esondazione fu quella del 1993. Il Verbano da fine settembre a inizio ottobre uscì, rientrò, e poi uscì nuovamente, raggiungendo il livello record di m 197.24. Livello massimo del secolo, battuto solo cinque volte nel 1800.

La cosa peggiore di un'esondazione, per un pompiero, è il senso di impotenza che si prova. Decine di richieste di aiuto alle quali non si può

rispondere perché l'acqua che invade la cantina non è quella di un rubinetto rotto, ma di Sua Maestà il Verbano... O quando ci si rende conto che il recupero degli idrocarburi finiti nel lago non si misura più in ore e litri, ma in giorni e tonnellate....

Vi sono però, nella fatica e nell'impotenza dei lunghi giorni delle esondazioni, episodi che restano nei ricordi di chi ha lavorato nell'acqua fino alla cintola per ore e ore, e che diventano, con il passar degli anni, storie da raccontare ai giovani militi. Quasi leggende... “Io, nel '93, ero in via Orelli.....

... e stavo portando in barca una troupe della TSI a girare un servizio per il Regionale (o era già il Quotidiano?). e avevo appena girato l'angolo di via Orelli sul Lungolago, in direzione del Lido. Improvvisamente un tonfo in acqua e una sequela di imprecazioni. Alla richiesta del giornalista di ritornare, ho preferito

soprassedere. Avevo riconosciuto la voce, e considerato che passando avevo visto il mio collega su una canoa, ho immaginato l'accaduto... In seguito ho saputo che effettivamente un altro collega volle salire sulla canoa, ma il risultato fu il ribaltamento della stessa e la "fragorosa" caduta in acqua dell'occupante. Anche se più che di acqua si dovrebbe parlare di nafta.

Sempre nel 1993 rammento che durante uno spostamento in barca da un luogo di intervento a quello successivo, sul lungolago presso il Bosco Isolino, ho centrato un... cassonetto della spazzatura, che galleggiava a pelo d'acqua, sotto le foglie. Uno spavento non indifferente, in quanto non avevo la minima idea di cosa fosse successo. Per fortuna ebbi la prontezza di spirito di alzare immediatamente il motore fuoribordo, salvando l'elica. E per fortuna che la barca dei pompieri, come d'altra parte il cassonetto, è in metallo....

E che dire dei salvataggi dell'ottobre del 2000, altro anno di esondazione che stabilì il nuovo record (197,54 m). Ero in barca con un collega, e ci chiamarono per evacuare una persona

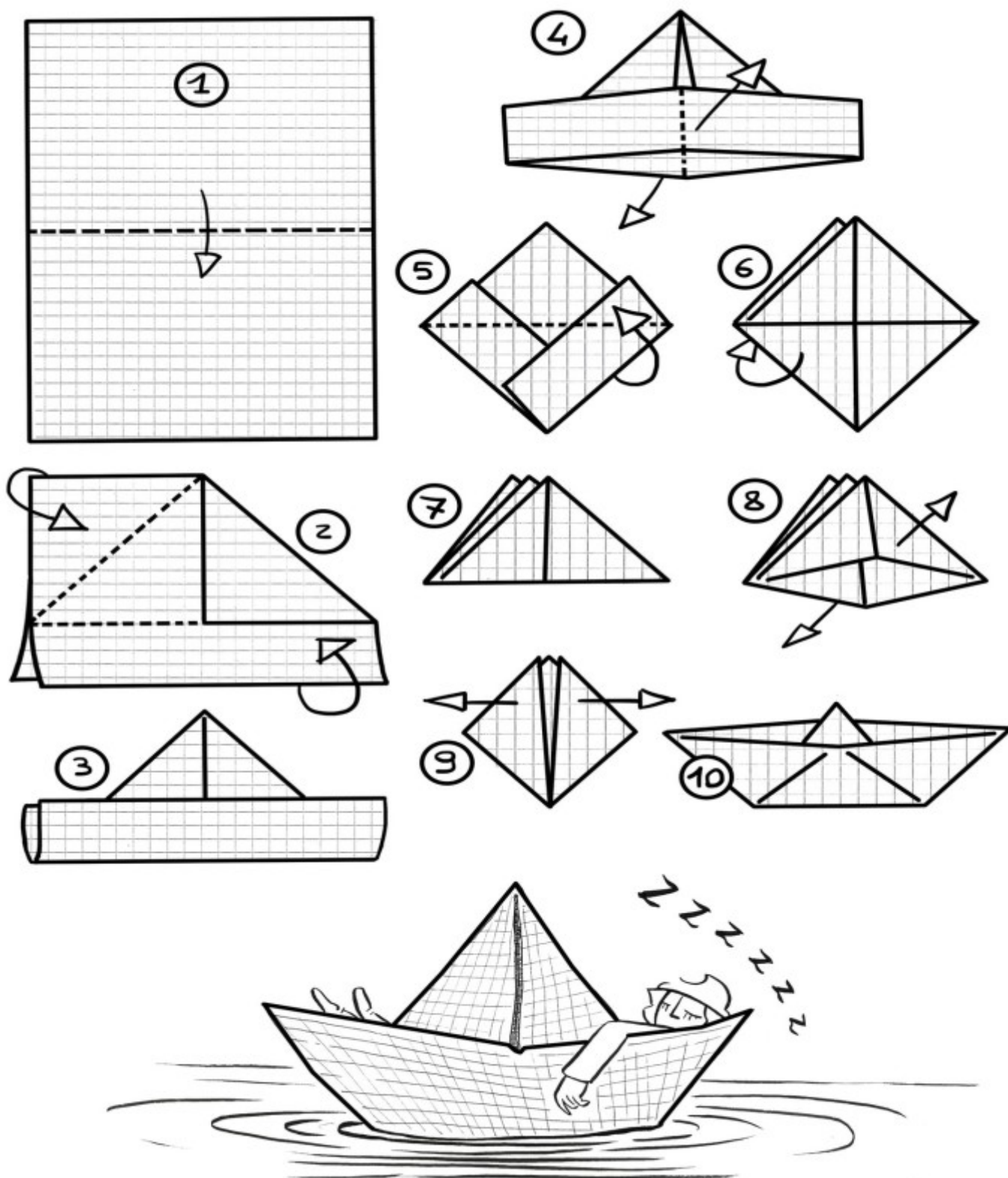
anziana dal suo appartamento raggiunto dalle acque, in un palazzo di fronte alle piscine comunali. Praticamente portai in braccio la signora dalle scale alla nostra barca, mentre il mio amico teneva ferma la barca. Una volta lasciata al sicuro la prima signora, una nuova chiamata, questa volta in via Bramantino e un'altra signora anziana da aiutare. E nuovamente il mio collega sulla barca e io con la signora tra le braccia. Ma... colpo di scena: all'angolo di via Luini con via Cattori, dove avevamo lasciato la signora, una ragazza chiede di aiutarla ad attraversare la strada. E questa volta.... Io sono rimasto a tenere la barca e il mio "amico" a aiutare l'avvenente ragazza. Quando si dice gli amici....

Ma a parte le battute, le esondazioni mi hanno insegnato la perseveranza. Non arrendersi alle difficoltà e continuare a lavorare contro le avversità con i mezzi a disposizione, dapprima in difesa e poi in attacco, alla fine premia...

...e la morale è sempre quella: uniti si vince, contro Sua Maestà il Vebano, contro i virus, contro tutto: assieme ce la faremo.



Le barche di carta sono un semplice lavoretto manuale che fa sempre felici i bimbi, soprattutto nel vedere la costruzione. Provate a seguire le indicazioni del Conte Fannullone ed a farle con la carta colorata o con una carta leggermente plastificata, e fare il bagno sarà una nuova esperienza!



Datti una mossa

Riprendiamo ora la rubrica del movimento. La settimana scorsa vi abbiamo elencato degli esercizi per la schiena. Mentre la settimana prima le indicazioni su come prepararsi all'allungamento, è molto importante che le rilegiate!

Esercizi per le gambe

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.

Esercizio 1



Bicipiti



femorali, ripetere due volte

Dalla posizione eretta, piegare lentamente il busto in avanti e cercare di toccare il pavimento con le



dita. Raggiunto il massimo allungamento dei muscoli femorali restare in posizione per 30 secondi, quindi risalire lentamente.

Durante tutto l'esercizio non piegare le gambe.

Esercizio 2

Bicipiti femorali, ripetere due volte

Esercizio 3

Adduttori, ripetere due volte



Dalla posizione seduta, con la schiena appoggiata ad una parete e gambe piegate con le piante dei piedi a contatto. Le mani sono poggiate sulle ginocchia. Spingete lentamente verso il basso fino a raggiungere la massima estensione. Mantenete la posizione per 30 secondi, quindi ritornate alla posizione iniziale lentamente.

Attenzione: mantenete sempre la schiena ben dritta durante l'esercizio.

Esercizio 4

Abduttori, ripetere due volte



Dalla posizione seduta, con le

gambe distese e le mani a terra dietro il busto. Flettete la gamba e poggiate il piede all'esterno del ginocchio, quindi ruotate il busto e la testa e spingete lentamente il ginocchio in direzione opposta. Raggiunta la massima estensione dell'abductore, mantenete la posizione per 30 secondi, quindi ripetete dall'altro lato.

Esercizio 5

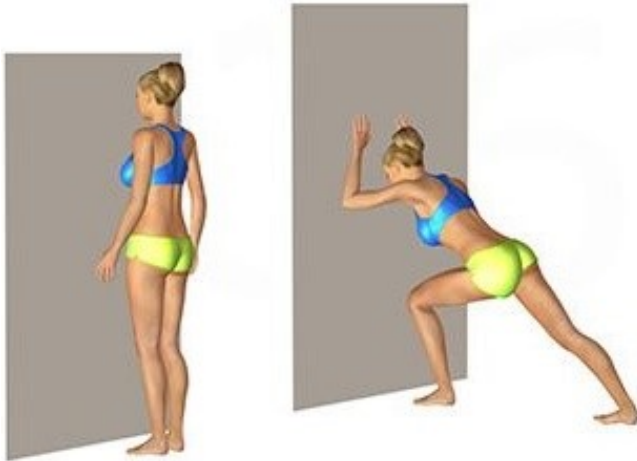
Quadricipiti, ripetere due volte



In piedi, flettete una gamba afferrando il piede ed avvicinandolo al gluteo per allungare il quadricipite, il ginocchio punta verso il pavimento. Per aiutarvi potete allungare l'altro braccio verso l'esterno. Mantenere la posizione per 30 secondi, quindi ripetere dall'altro lato.

Esercizio 6

Polpacci, ripetere due volte



Stando in piedi, di fronte ad una parete, flettete una gamba e stendete l'altra dietro, tenendo il piede a terra. Il busto è piegato in avanti con i gomiti poggiati alla parete. Mantenete la posizione per 30 secondi, quindi ripetete con l'altra gamba.

Attenzione: mantenere sempre il muscolo ben disteso e il piede saldo al pavimento



L'ora della favola

La Fortuna e la Ragione (favola etiope)

Un giorno la Fortuna e la Ragione si incontrarono e iniziarono a discutere. La Fortuna dichiarò: “Sono io la migliore amica degli uomini.” La Ragione replicò: “Non sono d’accordo. Credo di essere io, la migliore amica degli uomini.”

La Fortuna disse: “È quello che vedremo.” La Ragione concluse: “Lasciamo decidere agli uomini”.

Arrivarono vicino a una fattoria. In un campo, un uomo giovane e bello stava zappando. Era molto povero e stentava a guadagnarsi da vivere. La Fortuna e la Ragione gli si avvicinarono e gli dissero: “Siamo la Fortuna e la Ragione. A tuo parere, quale di noi due è la tua migliore amica?”

Dopo averci pensato ben bene, il giovane rispose: “Sei tu, Fortuna, che giudico la mia migliore amica.”

La Fortuna e la Ragione, dopo aver salutato l'uomo, ripresero il loro cammino. La Fortuna disse: “Voglio essere, e sarò, la migliore amica di quell'uomo.” La Ragione, invece, dichiarò: “Io invece non voglio più avere a che fare con lui...”

Il giovane guardò le due amiche allontanarsi, poi riprese il suo lavoro. Ad un tratto la sua zappa urtò contro una grossa pietra. Sollevò la pietra e scoprì un grande cofano pieno di monete d'oro. Si riempì subito le tasche di monete d'oro e si recò nella città più vicina, dove comprò splendidi abiti, molti schiavi e cavalli di rara bellezza. Alla testa di quel magnifico seguito ritornò al suo campicello e caricò tutte le monete d'oro sul dorso di un mulo. e si diresse di nuovo verso la città.

Proprio quel giorno il Re del paese, attorniato da cavalieri e seguito da un lungo corteo, passava per le campagne. Nei sobborghi della città vide il giovane, splendidamente vestito e seguito dai suoi schiavi. Appena il giovane vide il Re, scese da cavallo e offrì al sovrano il mulo che portava tutto il suo tesoro. Il Re ammirò la bellezza del giovane e si meravigliò del suo dono. Pensò che quel giovane fosse un principe venuto a chiedergli la mano di sua figlia, famosa in tutto il mondo per la sua straordinaria bellezza.

Il Re invitò il giovane nel suo palazzo. Dopo pochi giorni vennero celebrate con grande sfarzo le nozze del giovane signore con la principessa. Il Re aveva fatto decorare splendidamente un palazzo per gli sposi. Dinanzi alla ricchezza dei tappeti, alla sontuosità degli ornamenti che decoravano i muri, il giovane sposo restò abbagliato e restò muto dallo stupore. I servi del Re, che accompagnavano gli sposi, furono molto meravigliati di quell'atteggiamento e corsero incontro al Re per avvertirlo.

“Senza dubbio,” disse il Re, “questo giovane è abituato a ben altra sontuosità, ed è rimasto deluso. Andate a dirgli che questo palazzo è solo una dimora provvisoria.”

Appena fu pronto un secondo palazzo, più grande e più lussuoso del primo, vi condussero il giovane che, ancora più sbalordito della prima volta, non riuscì a controllare il suo stupore e rimase muto a guardare. E il Re, subito informato di quello strano atteggiamento, pensò che anche il secondo palazzo avesse deluso suo genero.

Diede immediatamente ordine di costruire un terzo palazzo che superasse in magnificenza quelli precedenti, ma il giovane, vedendo il terzo palazzo, manifestò lo stesso muto stupore di quando aveva visto gli altri due palazzi. E siccome né il Re né i suoi consiglieri indovinarono la vera ragione di quello strano mutismo, fecero costruire un quarto, poi un quinto, poi un sesto palazzo, ognuno dei quali superava il precedente in bellezza, in ricchezza e in magnificenza. Ma il giovane manifestava sempre lo stesso muto stupore.

Il Re finì per andare in collera: “Questo giovanotto,” disse, “vuol mettere alla prova la mia pazienza. Farò costruire un settimo palazzo, e il suo splendore supererà tutto quello che abbiamo creato finora. Ma se questa volta mio genero non ne sarà soddisfatto, lo scaccerò dal mio regno anche se è figlio di re e mio genero.”

L'ordine di costruire il più bel palazzo che si potesse immaginare fu eseguito immediatamente. Il giorno in cui il palazzo fu finito, lo stesso Re lo contemplò con soddisfazione. Ma si ripeté che se suo genero non si fosse dimostrato soddisfatto, l'avrebbe cacciato dal paese.

Fu in quei giorni che la Fortuna e la Ragione passarono davanti al palazzo. La Ragione disse: “Domani il tuo amico dovrà andarsene, malgrado tutto quello che hai fatto per lui.”

La Fortuna ammise: “Temo di sì, e ne sono spiacente. Andiamo a trovarlo.”

Quando la Fortuna e la Ragione entrarono nel palazzo, trovarono il giovane sdraiato su un divano. Era molto triste, perché aveva sentito dire che il Re lo avrebbe probabilmente scacciato l'indomani, senza dargli modo di capire la ragione di tale decisione. Vedendo entrare la Fortuna e la Ragione, il poveretto si disse:

“È lei, la Fortuna, che diceva di essermi amica, che mi ha trascinato fin qui. Se non riuscirò a ragionare, è certo che domani sarò scacciato.”

E chiese alla Ragione di accordargli la sua amicizia. “Vedrò che cosa posso fare per te” rispose la Ragione. Poi la Fortuna e la Ragione si allontanarono.

Quando, all'indomani, fu condotto nel settimo palazzo, il più splendido palazzo che si potesse immaginare, il giovane disse ad alta voce: “Ecco finalmente un palazzo degno di me. È proprio in una dimora bella come questa che desidero vivere. Andate a porgere al Re i miei più vivi ringraziamenti.”

Il Re, alla bella notizia, non nascose la sua soddisfazione. “Sono finalmente riuscito ad accontentare mio genero.” disse. “E se fra qualche mese vorrà ritornare nel paese di suo padre, glielo permetterò e gli offrirò un'armata e una flotta per accompagnarlo.”

Alcuni mesi dopo il Re fece chiamare uno dei suoi generali, lo mise alla testa di un'armata e di una flotta e gli ordinò di accompagnare il giovane fino al paese di suo padre.

Gli sposi si imbarcarono su una bellissima nave. Dopo un lungo viaggio arrivarono davanti a una grande città. Il giovane fece chiamare il generale e gli disse: “Ecco la città di mio padre. Nel passato i nemici hanno scacciato la mia famiglia. Dobbiamo riconquistare ciò che mi appartiene.” Il generale assalì la città che ben presto si arrese.

Quando il giovane entrò nel palazzo del re, che ormai era il suo, vide accanto alla porta d'entrata una vecchia.

“Chi sei?” le chiese. “Ho sempre servito i padroni di questo palazzo” rispose. “Quando il padrone desidera recarsi in qualche luogo, non ha che da montarmi sulla schiena e lo porto dove vuole.”

Il giovane le chiese di restare al suo servizio e, dopo aver nominato i suoi ministri e consiglieri, decise di andare a far visita al Re, suo suocero. Fece chiamare la vecchia e le ordinò di portarlo nel giardino di suo suocero. Era appena salito sulla schiena della vecchia che si trovò dinanzi al Re. Meravigliatissimo di quell'improvviso arrivo il sovrano esclamò: “Sei tu, figlio mio? Da dove vieni? Ti credevo lontano da qui, nella città di tuo padre.”

Il giovane gli raccontò quel che era accaduto e gli disse che era venuto, sulla schiena della vecchia, proprio per invitare il Re, suo suocero, a visitare la città riconquistata. Il vecchio Re, sempre più stupito, acconsentì a seguire suo genero. Si accomodarono sulla schiena della vecchia e il giovane le diede ordine di ricondurli al suo palazzo. In un attimo si trovarono accanto alla figlia del vecchio Re che, più bella che mai, salutò e abbracciò il padre con grande effusione.

Il vecchio Re rimase affascinato dalla ricchezza del palazzo reale e dallo splendore della città. Dopo essere rimasto qualche tempo presso sua figlia, ritorno nel suo paese, ma era inquieto.

Per due anni, il vecchio Re studiò gli antichi libri di storia. In realtà, pensava: “Ho dato mia figlia in sposa a quel giovane, senza sapere chi erano suo padre e sua madre. Nei vecchi libri di storia non ho trovato nessun riferimento agli antenati, né alla città del marito di mia figlia.”

E il Re era così inquieto che decise di ritornare di nuovo da suo genero per chiedergli spiegazioni.

Dopo un lungo viaggio, il vecchio Re arrivò alla città di suo genero e fu accolto con tutti gli onori del suo rango. Allora si rivolse a suo genero e gli disse: “Ti ho dato mi figlia in sposa e tu sei diventato mio figlio. dopo il vostro matrimonio ho consultato tutti gli antichi libri di storia, ma non vi ho trovato nessun accenno alla tua famiglia, né al tuo reame. Domani riunirò tutti i miei consiglieri e i miei ministri e tu dovrai darmi tutte le informazioni che desidero.

Altrimenti sarò obbligato a rinnegarti.”

Il giovane re ritornò al suo palazzo con un peso nel cuore. Pensava: “La Fortuna è mia amica, e la Ragione è mia amica. Ma ora, né la Fortuna né la Ragione potranno più aiutarmi. Chi dunque mi salverà?” Si coricò per dormire.

E intanto che dormiva, la Fortuna e la Ragione passarono davanti al palazzo e dissero tristemente: “Né io né te possiamo più aiutarlo...”

Quella notte il giovane fece un sogno. Vide un uomo che gli parlò. “Dì la verità!”

Si svegliò di soprassalto, e sentì ancora quelle parole: “Dì la verità!”

Si riaddormentò, e di nuovo l'uomo gli apparve e gridò: “Dì la verità!”

L'indomani mattina il giovane si presentò al Re e ai suoi consiglieri, si inginocchiò dinanzi al vecchio sovrano e disse: “Ti dirò la verità!”

E raccontò tutto quanto gli era accaduto: il suo primo incontro con la Fortuna e la Ragione, il suo patto di amicizia con ambedue. L'onestà e la franchezza del giovane rallegrarono il cuore del vecchio Re, che lo nominò sovrano dei due paesi e gli concesse un immenso potere.

Sulle porte della città fece incidere in lettere d'oro queste parole:

**Un uomo che ha per amiche la Fortuna e la Ragione e che ama la Verità
può diventare il sovrano di tutte le città del mondo**

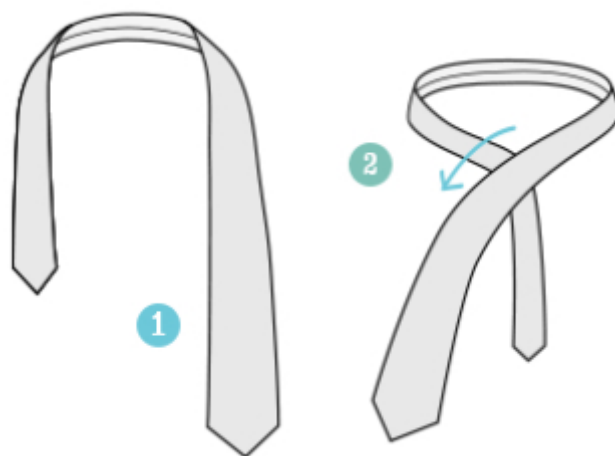
Cravattmania

Ecco il secondo nodo della nostra rassegna dei nodi per cravatte.

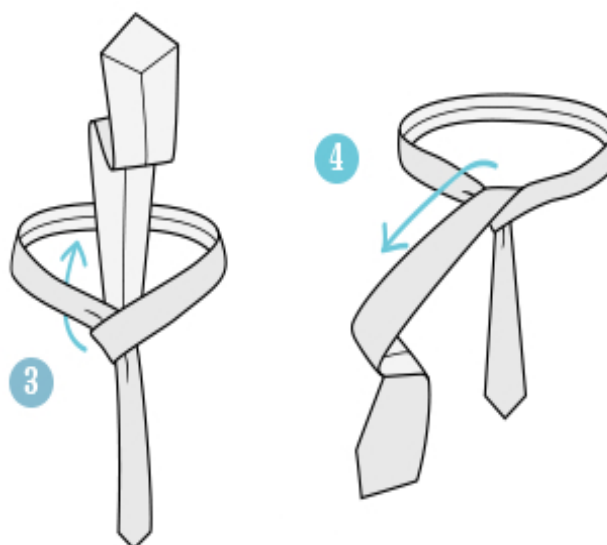


Il Nodo Windsor

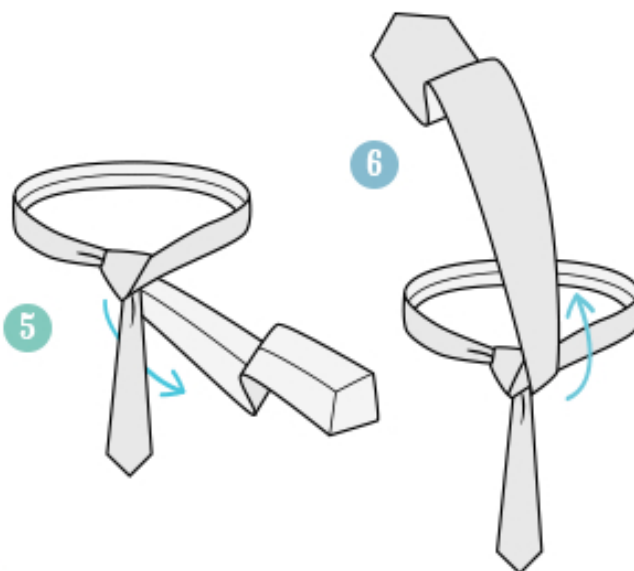
È tradizionalmente attribuito al duca Edoardo di Windsor, futuro Re Edoardo VIII d'Inghilterra per quanto la reale paternità di questo modo di annodare la cravatta è ancora oggetto di discussione. Il nodo Windsor è considerato il più adatto alle occasioni formali: di grande dimensioni e, se correttamente eseguito, di forma triangolare e dunque perfettamente simmetrico. Richiede cravatte un po' più lunghe del normale, meglio se non molto spesse, e camicie con colli Windsor o italiani. Una volta in posizione, occulta completamente l'ultimo bottone della camicia ed è perfettamente confortevole per chi lo indossa.



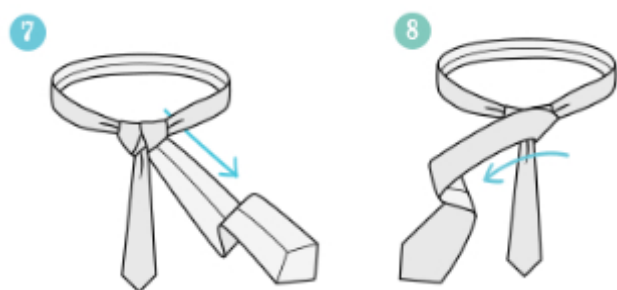
1. Posizionate la cravatta intorno al collo in modo che la gamba sia più lunga della gambetta
2. Portate la gamba sulla gambetta



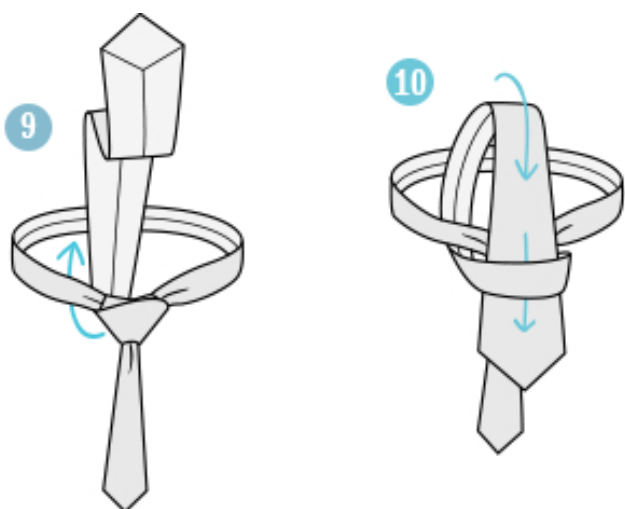
3. Inserite da sotto la gamba all'interno della cravatta
4. Avvolgete la gamba da un lato della cravatta, portandola di nuovo all'interno (in pratica si tratta di far fare alla gamba un giro attorno alla cravatta)



5. e 6: ripetete l'operazione di cui al punto 4 dall'altra estremità

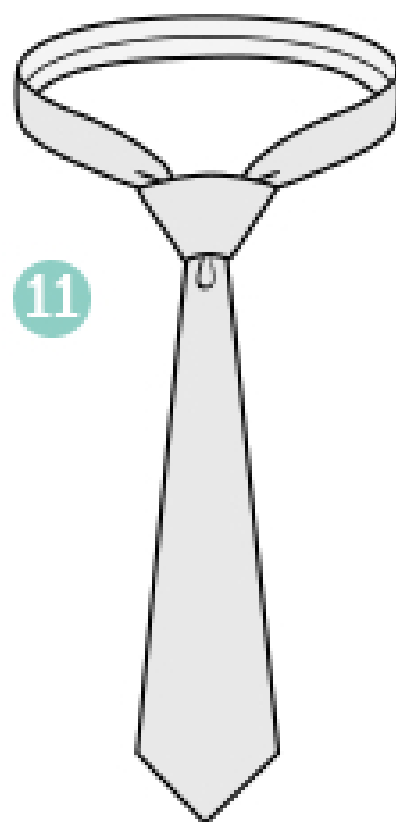


7. e 8: avvolgete adesso la gamba sul davanti, in modo da cominciare a creare il caratteristico nodo triangolare



9. Fate passare la gamba dietro e verso l'alto all'interno della cravatta

10. Inseritela attraverso il nodo che avete formato a partire dalla fase 7



11. Stringete il nodo, sagomandolo in modo da evidenziare la forma triangolare e stringete la cravatta intorno al collo

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.

♥ **DISTANTI MA VICINI**
PROTEGGIAMOCI.ORA.





Igiene emotiva

Riprendiamo qui il discorso introdotto la puntata precedente sull'igiene mentale, con la breve guida psicologica tascabile per tempi difficili a cura della *Società Ticinese di Psichiatria e Psicoterapia*.

Continuando con le sei parole chiave nella borsa degli "attrezzi" psicologici

Solidarizzare

Non siamo soli, questa esperienza ci offre la possibilità di sentirci tutti comunità, tutti sulla stessa barca. Per questo la cura delle relazioni è importante, pur nel rispetto delle norme vigenti di distanziamento e, se del caso, di isolamento. Mantenere i contatti, anche attraverso le possibilità che offre la tecnologia, aiuta a stare meglio ma anche a sentirci meglio. Ci decentra un po', ci fa sentire reciprocamente responsabili nella solidarietà.

Non diffondere informazioni fuorvianti, aiutare le altre persone, a partire da chi ci sta vicino, a selezionare a loro volta quanto li raggiunge, creare reti soprattutto con chi riteniamo essere più solo, sono

tutte cose che fanno parte di questa dimensione. Esercitare la solidarietà aumenta la serenità ed è contagiosa. Un contagio diverso da quello del Coronavirus, ma efficace nel combattere certi suoi effetti secondari che ha sullo stato d'animo delle persone e sul clima della collettività.

Contenere

Il panico è un cattivo consigliere.

Comportamenti guidati dal panico rendono la vita più difficile a chi li attua e alla collettività. Non aiuta ad affrontare nel modo migliore i problemi, al contrario, la prospettiva del panico impedisce di vedere le cose per quello che sono e trovare soluzioni davvero efficaci. Non solo. Impedisce anche di mettere in atto correttamente le indicazioni utili per affrontare la situazione.

È importante mettere degli argini alle emozioni quando superano una certa soglia, rompere i circoli viziosi di pensiero che le alimentano: non è facile, ma concentrarsi maggiormente sui fatti

oggettivi può aiutare. Può essere utile anche trovare interlocutori affidabili coi quali condividere le proprie preoccupazioni o rivolgersi, se del caso, al sostegno di uno specialista, soprattutto quando percepiamo di non essere più padroni delle nostre scelte e dei nostri pensieri.

Distinguere

È importante imparare a distinguere i fatti, oggettivi e comprovati a livello scientifico, dalle credenze, dalle supposizioni, dalle mille opinioni che in questi tempi circolano attorno al Covid 19. Per fare questo vale la pena affidarsi alle informazioni che vengono dai siti istituzionali (www.ti.ch/coronavirus) e dalla comunità scientifica. Distinguere significa anche riuscire a fare la differenza tra la sensazione di paura che si percepisce e l'effettivo rischio che si corre, coi relativi pericoli reali con i quali ci si confronta. La sensazione di paura nasce dal clima collettivo, dal bombardamento di informazioni che si riceve o al quale ci si espone, dall'attenzione protratta su determinati temi.

Focalizzare

Focalizzarsi esclusivamente su una cosa ne fa aumentare l'importanza e la gravità a discapito della reale percezione sia di questo problema che anche di altri, i quali finiscono per passare in secondo piano pur essendo ugualmente rilevanti. Occorre mantenere una visione di insieme. La paura può creare una sorta di effetto riflettore per cui si considera solo ciò che è in luce mentre tutto il resto, che non è meno presente di ciò che vediamo, è come se non ci fosse. Focalizzarci in modo esclusivo su una cosa, o addirittura solo su alcuni suoi aspetti, ci distoglie da altri elementi di pari importanza, ma anche dalle risorse che ci sono, dalle relazioni dalle quali possiamo trarre sostegno oppure che necessitano del nostro sostegno. Insomma, focalizzarci riduce molto le nostre possibilità, la nostra comprensione e la nostra capacità di gestire al meglio la situazione che stiamo vivendo.

Arginare

Occorre fare ordine in ciò che si sa, in ciò che si fa e in ciò che si pensa. Per

fare questo è necessario non cedere alla tentazione di

cercare continuamente informazioni via internet, troppe notizie non sempre aiutano a comprendere e non sempre sono tutte

affidabili. Mettere un argine è importante per canalizzare al meglio quello che sappiamo e che riceviamo da fonti sicure. In questo

senso è importante tenere questi contatti, aggiornarsi regolarmente evitando però la ricerca continua e insistente di informazioni.

Stare sempre in allarme non aiuta, anzi peggiora la situazione; chi è sempre in allarme è costante in tensione, alla ricerca di strumenti

e strategie per proteggersi, tende a concentrarsi molto su di sé, a cercare alleati che confermino le proprie visioni. Uno stato

continuativo di allerta porta il nostro organismo “a scaricare le batterie”.

Pazientare

Abbiamo bisogno di tempo per elaborare quello che sta succedendo: la fretta non è una buona consigliera. Le esperienze alle quali

si è oggi esposti necessitano di tempo per occuparsene, per metabolizzarle, affrontarle e gestirle. Pazienza vuol dire accettare il fatto

che le cose non si risolvono subito.

Pensare di proteggersi al cento per cento dagli eventi della vita, non solo dal Coronavirus, è illusorio e può portare all’exasperazione

nel tentativo di realizzare questa esigenza di tutela di sé stessi e dei propri cari. La qualità della vita dipende anche dalle nostre scelte,

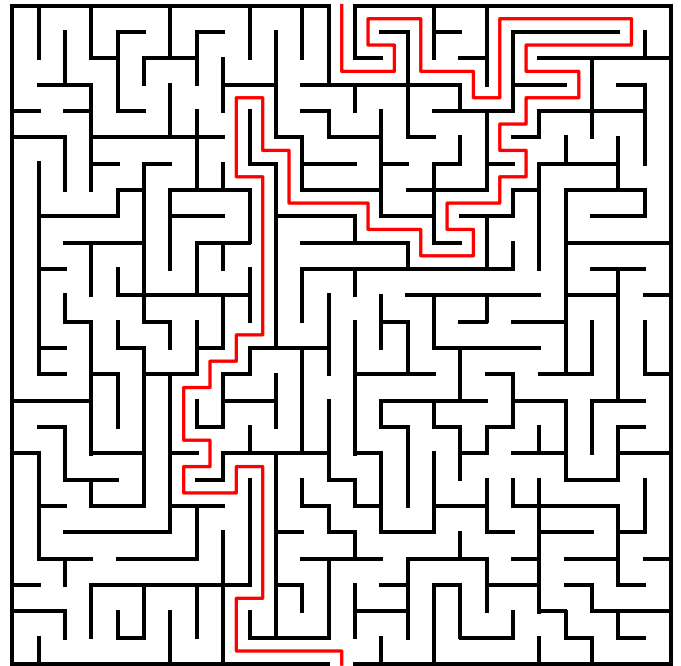
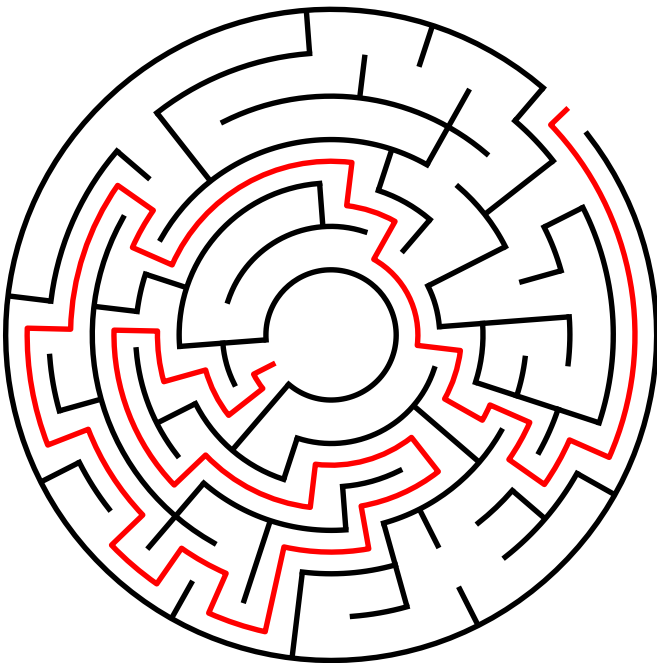
a cosa diamo importanza, possiamo fare davvero molto per vivere bene anche nei momenti difficili.

Fonte

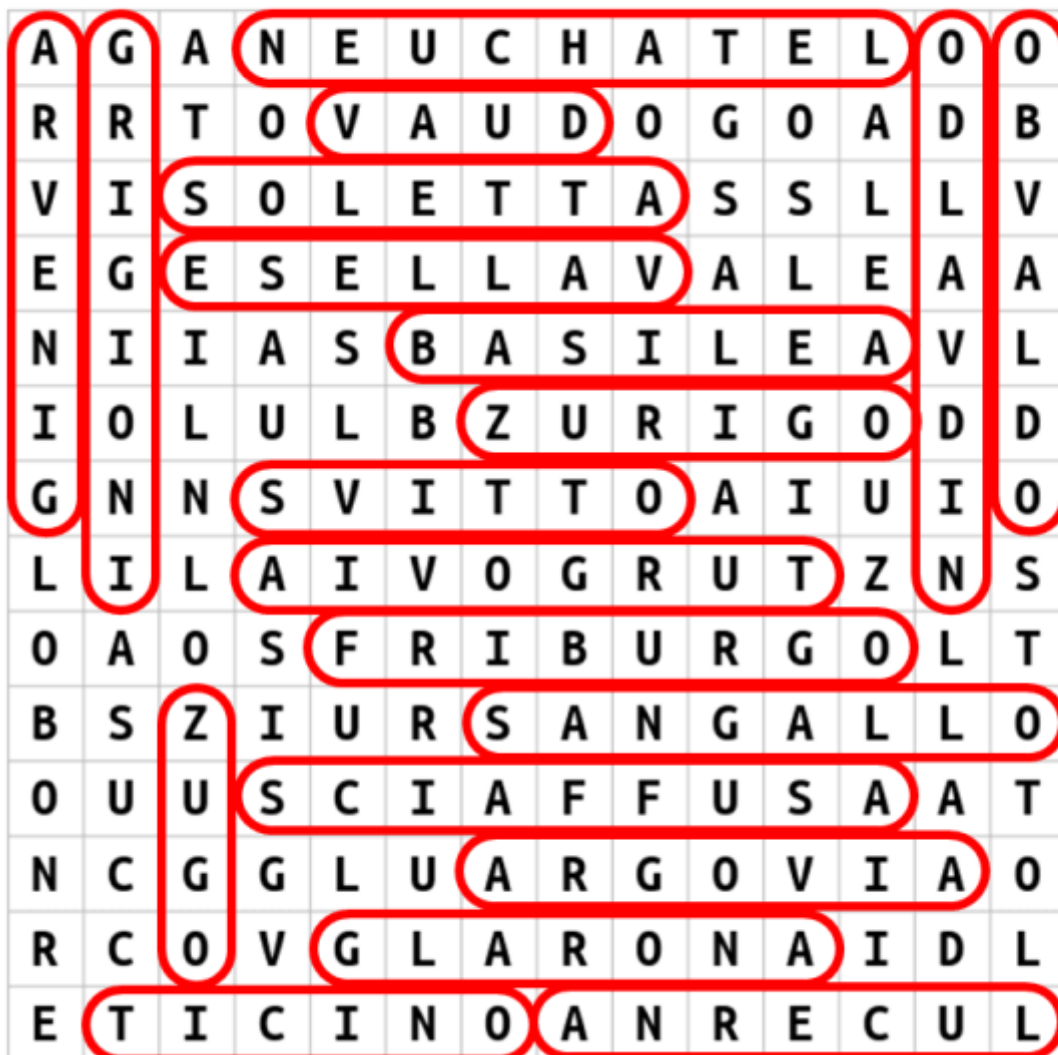
Società Ticinese di Psichiatria e Psicoterapia

<http://stpp.ch>

Soluzioni



Cantoni svizzeri



GLARONA
SOLETTA
TURGOVIA
ZUGO
GRIGIONI
SANGALLO
GINEVRA
FRIBURGO
SCIAFFUSA
ZURIGO
TICINO
VAUD
SVITTO
NIDVALDO
VALLESE
LUCERNA
BASILEA
OBVALDO
NEUCHATEL
ARGOVIA

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

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

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

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