

STORICETTA



MINISTRA DI DRAGO
 “Ragazzo, ho più magia io nel mio dito mignolo... Ahahaha! Non dirmi che non hai mai sentito parlare della meravigliosa Maga Mago?”

Dopo aver assaggiato questa corroborante zuppa supererete anche le sfide più impossibili. Magica quasi quanto come Maga Mago, la quale sarebbe ben contenta di sporcarvi la cucina mentre siete intenti in questa preparazione di cui potete seguire la ricetta o rompere le regole come farebbe

di certo lei, usando anche l'ingrediente più improbabile che avete nel frigo. Una ricetta semplicissima ma abbastanza nutriente da sfamare anche l'appetito del drago che si nasconde in ognuno di noi.

RICETTA (per 4 persone - tempo 1 ora)

INGREDIENTI:
 30 g olio extravergine oliva
 2 gambi sedano mondato e tagliato finemente
 1 peperone verde tagliato a dadini
 1 scalogno tagliato finemente
 1/2 cucchiaino pepe di

Cayenna
 10 pomodorini ramati piccoli
 120 g di salsiccia piccante
 100 g di riso
 240 g di gombo a fettine
 1 l di acqua
 240 g di gamberetti puliti
 Salsa piccante, sale e pepe a piacere

•Riscaldare l'olio di oliva in una pentola per brodo e fate rosolare il sedano, il peperone, lo scalogno, il pepe di Cayenna e i pomodori per 10-12 minuti.

•Aggiungete la salsiccia, tagliata a fettine sottili, e fate cuocere per altri 5-7

minuti.

•Aggiungete il riso e fate rosolare per 5-6 minuti.

•Unite il gombo, l'acqua, il sale e il pepe, e portate a bollore. Riducete la fiamma e fate cuocere la minestra, parzialmente coperta, per circa 10 minuti.

•Aggiungete i gamberetti, mescolate bene e coprite. Fate cuocere per altri 4 minuti, fino a quando i gamberetti saranno rosa.

•Aggiustate di sale e pepe e servite con la salsa piccante.

Solo
PENSIERI
POSITIVI

LA GAZZETTA

SOLO BUONE NOTIZIE

DAL 2020

Solo
PENSIERI
POSITIVI

del SOLE

ANNO 01
N. 006

MENSILE

AGOSTO 2020



La biblioteca di Sara e le videoletture

La Biblioteca di Sara nasce in memoria di Sara Moranduzzo, giornalista colta e raffinata mancata precocemente dopo aver affrontato con grande coraggio la malattia. Il progetto, supportato dalla dr.ssa Roberta Merighi della Biblioteca Medica aziendale, inizialmente si occupava di distribuzione e di prestito in corsia di libri appartenuti a Sara e donati da amici e familiari all'Azienda Ospedaliera "Santa Maria degli Angeli" di Pordenone. L'intento era quello di migliorare la qualità della degenza, stimolando l'interesse e la vitalità delle persone. Ad oggi La Biblioteca di Sara vanta tantissime attività: ricordiamo le letture ad alta voce tenute nei reparti di Oncologia



Medica e Dialisi durante le terapie ma anche per i bambini della Pediatria, a volte accompagnate da brevi laboratori. Una chicca davvero speciale sono le fiabe della buonanotte, raccontate per i piccoli pazienti e per le loro famiglie, un aiuto in uno dei momenti più delicati della gior-

nata, la sera, in cui la lontananza da casa si fa sentire più intensamente. Il metodo è quello della narrazione di brevi fiabe, attraverso lo strumento del Kamishibai, un efficace mezzo di animazione della lettura che sfrutta dei cartoncini illustrati e stampati sia davanti che dietro: da una parte il disegno per i bambini e le famiglie, dall'altra il testo della storia che viene letta. Infine "La biblioteca di svago" dà la possibilità anche al personale dell'ASFO (Azienda Sanitaria Friuli Occidentale) di prendere in prestito i propri libri. Anche durante l'emergenza sanitaria causata dal Covid, La Biblioteca di Sara si è attivata per rispondere alle esigenze dei pazienti, soprattutto di quelli più piccoli, trasformando le letture ad alta voce in modalità on line sulla pagina Facebook. Una nuova sinergia, più mirata ed intima, volta a promuovere gli effetti positivi dell'ascolto e a rendere le giornate dei bambini meno pesanti, soprattutto per l'assenza fisica dei volontari in reparto. Trovo fantastica un'iniziativa nata da poco, quella di preparare delle video letture, caricate, poi, all'interno di chiavette usb e messe a disposizione del reparto e del servizio pediatrico a domicilio. Le letture, accuratamente selezionate, sono state divise per fasce di età e identificate con un colore: giallo per i bambini in età pre-scolare, rosso per quelli in età scolare e infine blu per le fasce pre- e adolescenziali. Questo progetto è stato realizzato

Sei curioso di sapere
Chi siamo?
Che cosa facciamo?
Perché lo facciamo?

Vieni a trovarci su Facebook:

La Gazzetta del Sole
www.quelledeibigliettiniali.it
https://lagazzettadelsole.home.blog
lagazzettadelsole@gmail.com

Gli articoli, anche in versione audio, li trovi sul nostro blog.

grazie al sostegno del primario della Pediatria Dott. Roberto Dall'Amico, alla RID del Dipartimento Materno Infantile dell'ASFO Federa Nascimben, alla psicologa della SSD Assistenza Domiciliare, Terapia del Dolore e Cure Palliative Pediatriche Monica Minetto e a tutto lo staff degli operatori sanitari della pediatria, sempre attenti ai bisogni dei bambini. Un grazie speciale va alla psicologa Arianna Pezzutto (che affianca la Dott.ssa Minetto grazie all'Associazione AIL - sezione di Pordenone), che si occupa personalmente dell'iniziativa sia in Pediatria che presso le abitazioni dei bambini seguiti dalla SSD Assistenza Domiciliare, Terapia del Dolore e Cure Palliative Pediatriche. Personalmente penso che La Biblioteca di Sara non solo rappresenti un aiuto concreto e un supporto fondamentale per i pazienti, ma anche dimostri sempre un'attenzione ed una cura importante. Mi sento di ringraziare di cuore la presidentessa Cristina Savi, la psicologa Eleonora Perfetto e tutti i volontari che portano avanti questo progetto.

Eleonora Brun

Una notte alla Peter Pan



Avete sempre sognato di dormire in una casa sugli alberi? Che siate bambini o già adulti il momento per realizzare il vostro desiderio è arrivato. Si chiama Tree Village, il primo villaggio sugli alberi situato in Valcellina vicino a Claut (PN). Le casette costruite completa-

mente in legno si trovano a qualche metro d'altezza immerse nel verde: materasso, sacco a pelo e torcia elettrica è tutto ciò che serve per passare una notte indimenticabile a guardare le stelle e ad ascoltare i rumori della natura. Tantissime le attività da fare anche durante il giorno: dal sentiero degli

gnomi per i più piccoli alla vasca in pietra con acqua di sorgente in cui fare un tuffo, alla spiaggia alpina per prendere il sole sul torrente Settimana. Per i più sportivi ci sono percorsi in mountain bike e down hill, Nordic trekking sotto le stelle, attività di canyoning e il rigenerante percorso Kneipp tutto naturale grazie alle acque fresche e ai sassi del torrente in cui si svolge. Gli ingredienti per un'avventura da ricordare ci sono tutti, i dettagli li trovate sul sito www.treevillage.it. Un'altra piccola chicca tutta friulana si trova a Ugovizza, nelle Alpi Giulie a 1250 mt, dove è possibile dormire in una tree-house a forma di pi-

gna situata fra gli alberi ad un'altezza di ben 10 metri. La struttura sospesa è dotata di tre piani: dal primo si può ammirare la visuale a 360 gradi del panorama che ci circonda, dal secondo si gode di una vista mozzafiato sulle cime innevate; al terzo piano, dove si trova la zona notte, una grande vetrata posta proprio sopra al letto garantisce una nottata indimenticabile immersi nel cielo stellato. Come raggiungerla? Trovate tutte le indicazioni sulla pagina Facebook di Malga Priu. I sogni sono desideri che non vedono l'ora di essere realizzati e spesso se ci crediamo veramente finiscono per avverarsi.
Monia Rossi

MANIFESTO

- La Gazzetta del Sole è innanzi tutto il nostro personale stile di vita, l'approccio al pensiero positivo nonostante le avversità che si possono incontrare, lo stesso che ci fa apprezzare le piccole cose perchè arricchiscono nel profondo.
- Il pensiero della Gazzetta del Sole è sempre costruttivo, mai distruttivo.
- In una società come la nostra dove sono le cattive notizie a prevalere, la Gazzetta del Sole nasce con l'intento di contrastare la negatività, il vittimismo e la polemica.
- La Gazzetta del Sole non decanta il buonismo ma vuole premiare l'armonia e la condivisione reciproca, favorendo la creatività di chi con responsabilità e umiltà sviluppa un approccio positivo al cambiamento.
- La Gazzetta del Sole vuole essere una valida distrazione ed un aiuto concreto per chiunque affronti un momento di instabilità emotiva e fisica, perchè non lo faccia sentire solo.
- La Gazzetta del Sole crede nel talento e nelle persone che lo mettono a disposizione degli altri perchè tingono il mondo di giallo rendendolo speciale e bello.
- La Gazzetta del Sole propone riflessioni ed alternative volte ad aiutare a liberarsi da stereotipi e da schemi mentali, che tendono a limitare il proprio pensiero personale.
- La Gazzetta del Sole vuole stimolare una crescita condivisa e la collaborazione reciproca che porti a riscoprire il bello che ci circonda
- La Gazzetta del Sole vuole favorire momenti di svago e accompagnare i suoi lettori verso un'infinità di viaggi, fatti d'arte, di cultura, di amore, di condivisione e di storie vere raccontate.
- La Gazzetta del Sole non ha scopi di lucro, non vuole generare utili o creare profitto di alcun genere.

REDAZIONE

Marta Santin, Eleonora Brun,
Alberto Pagotto, Elisa Parise,
Katuscia Salmasso, Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali, Sandro Pezzella,
Monia Rossi, Andrea Spessotto.

GRAFICA a cura di Martina Moret

QUELLI CHE SI PRESENTANO: MICHELE VIDA



Nome: *Michele*.
Età: 49.

Segno zodiacale: *Sagittario*.

Tre canzoni preferite: *Comfortably numb (Pink Floyd), La cura (Battiato), Peppino (Venditti)*.

Tre valori fondamentali della tua vita: *Resilienza, disponibilità, fantasia*.

Cartone animato preferito: *Conan alla pari con Lupin III*.

Se potessi usare il teletrasporto dove vorresti essere: *Sono tanti i posti dove mi piacerebbe andare per cui: in camper on the road*.

Il mio miglior pregio: *Curiosità*.

Libro preferito: *Il profeta (K. Gibran)*.

Cosa ti manca di più di quando eri bambino: *Rimango bambino per non sentirla*.

La tua parola magica: *Con poco si può fare molto*.

CHI SIAMO?

Siamo un gruppo di sostenitori dell'ottimismo che crede ancora nella capacità di creare bellezza e armonia e nella forza della positività e della collaborazione. Non siamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire

alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo l'incontro e la connessione tra persone e realtà sociali per costruire sinergie positive e per creare e mettere a disposizione strumenti che riescano a stimolare la parte migliore,

formando spunti di riflessione e raccontando storie vere che ci riguardano da vicino. La Gazzetta del Sole nasce così, una rivista cartacea che vorremo distribuire gratuitamente nelle sale d'aspetto degli ospedali per allietare la lunga attesa di pazienti e familiari, rendendo più pia-

cevole lo scorrere del tempo. Un luogo dove trovare storie raccontate da noi, ma non solo una rivista che si sfoglia per caso in cerca di niente e invece vi si trova un po' di tutto, arte, libri, poesie, nuovi punti di vista, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

Elisa Parise

Ho sempre amato leggere



Ho sempre amato leggere. Adoro farlo in silenzio, con la luce puntata dritta sulla pagina. Avrei sempre amato leggere in una stanza con un bel camino acceso, ma ci accontentiamo invece delle calde pieghe del piumone, un bicchiere lì vicino, ad accompagnare le parole che scorrono sotto i miei occhi avidi; le mie orecchie intolleranti ad ogni minimo rumore. Completamente estranea

al mondo... in una bolta di assordante silenzio. Ho imparato col tempo però che è altrettanto bello leggere insieme. Sempre in silenzio ma insieme: intorno ad un tavolo, sparpagliati per la stanza, sul divano con i piedi appoggiati sulla sedia. Con la mia piccola nel lettino prima di dormire, ognuna il suo libro. Quanto è bello in treno, in metropolitana, nelle sale d'at-

tesa vedere qualcuno vicino a me immerso completamente nelle pagine di un libro? Un libro vero, che fa rumore quando giri le pagine, che ha le orecchie sulle pagine, qualche impronta del cibo appena consumato sulla copertina. Un libro che appena ti distrai per mostrare al controllore il tuo biglietto perdi il segno o cerchi di tenerlo con la mano libera. Un libro, non uno schermo! Che bello poi vedere le espressioni che affiorano sui visi di quelli sconosciuti che, come te, si perdono nei personaggi e cancellano il mondo fuori. Poi scopri che è nata, sull'onza di un'esperienza americana, un'iniziativa chiamata "Silent book club". Questi incontri possono tenersi in caffetteria, nelle biblioteche, a casa dei singoli componenti del gruppo. Ci si incontra, si

chiacchiera un po'. Poi per un paio di orette ognuno legge il proprio libro portato da casa, in silenzio, ma in mezzo agli altri. Alla fine dell'incontro ci si scambia qualche opinione sul libro che ognuno sta leggendo e ci si dà un altro appuntamento. Oltre alla forte adesione ai gruppi appena nati, chi li ha fondati parla di grande eterogeneità dei generi letti, dai romanzi rosa ai testi di filosofia, dal fumetto, al trattato di storia. A mio parere l'unico motivo di questo successo è la voglia di stare con chi, come noi, ama leggere e condividere la stessa passione o scoprire nuovi generi. Un'esperienza da fare certamente. Almeno per quanto mi riguarda, ma che potrei consigliare anche a molte mie conoscenze.

Marta Santin

ATTRAVERSO UNO SCATTO



Tramonto

La vita ha il passo elastico e implacabile di un giovane Richard Ashcroft che percorre i marciapiedi di Londra al suono degli archi di "Bittersweet Symphony". Non si ferma mai, non si sposta, non rallenta, urta e getta a terra. Avanza senza fermarsi, verso nuovi scontri e nuovi incontri. La vecchia canzone dei Verve è il perfetto sottofondo per descrivere i moti dei pianeti, la rotazione terrestre, l'eterno avvicinarsi della luce e del buio. Ma poi arrivano i tramonti. E certi tramonti in particolare. Durano pochi minuti, a volte solo pochi attimi. Ci costringono a fermarci, ad alzare gli occhi verso il cielo. Il movimento della Terra e della nostra stessa esistenza sembra prendere per pochi istanti il ritmo di una danza. E la musica cambia. E' tipo "Our Day Will Come" con la voce, dolce ma non smielata e sempre un po' ruvida, di Amy Winehouse. Accade allora che per un po' possiamo ricominciare a crederci. Che tutto andrà a posto. Che verranno tempi felici. Che i nostri sogni si avvereranno perché hanno il potere della magia. Un buon tramonto promette sempre un giorno migliore. Martina Cappelletto (Foto tramonto di Rahul Brusadin)



Bolla di Sapone

Libertà e leggerezza
Katuscia Salmaso

Pane e Acqua

Non esistono beni più preziosi di questi. Una foto che racchiude l'essenza della vita, i suoi elementi primari. La farina da cui ricavare il pane e l'acqua per dissetarsi e dare la vita al mondo. Michele Vida (Foto Serena Vuan)



Amici

Due strade che si incontrano, due anime che inciampano una nell'altra, che il fato fa legare nella casualità degli eventi. Affini a volte, diverse nelle maggior parte dei casi. Due note della stessa canzone, due versi della medesima poesia. Due calici della stessa bottiglia, versati per caso sul quel tavolino, lungo una strada straniera che pareva condurre più lontano di quanto si immaginava. Ma che infondo, davvero, non le ha mai allontanate. Marta Santin

Mediterraneo

Solcavi i mari, oggi riposi bella e maestosa sotto a un cielo azzurro come te. Ti osservo e mi chiedo se sogni di navigare nel blu profondo. Monia Rossi



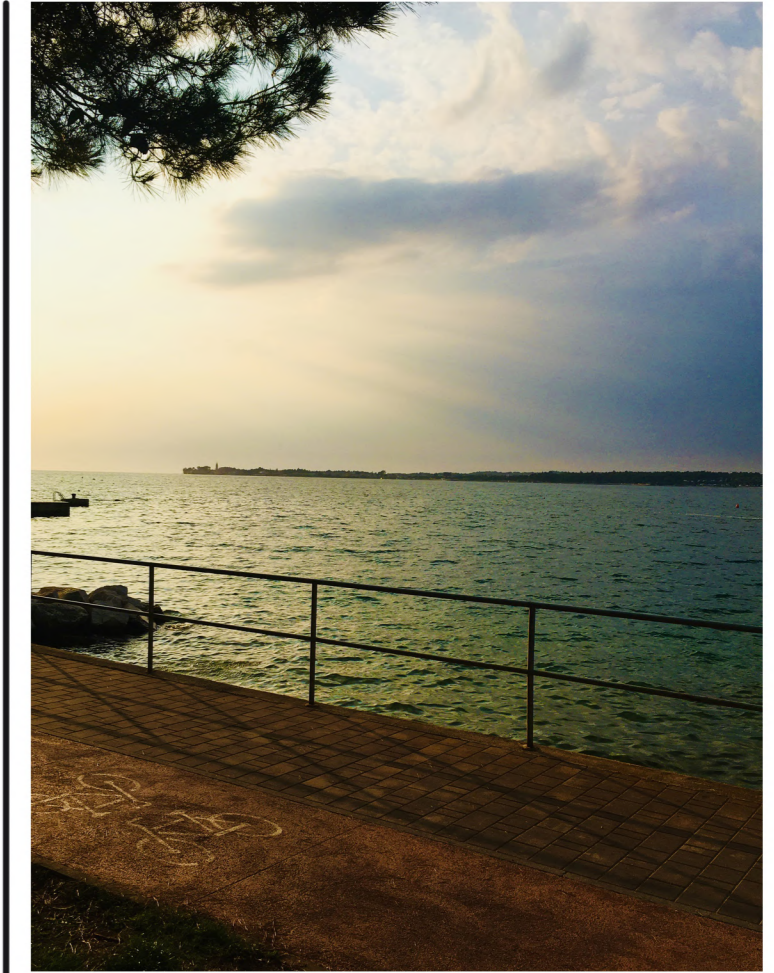
Mondi magici

La realtà è la scusa che usa sempre chi manca di fantasia. Dylan Dog Sandro Pezzella



La pace del mare

Oh, mare che ti specchi nel greto della mia anima. La sovrasti di purezza, metti ordine nel disordine. Anche i pensieri tacciono. Chiudo gli occhi e percepisco la tua essenza, ama comunicare attraverso ponti invisibili. In punta di piedi mi trovo a percorrere vie di cartapesta, odorano di salsedine. Finalmente trovo pace. Eleonora Brun



D'improvviso

E poi ripensi. Ai pieni. Ai vuoti. Che continuamente bussano al nostro spazio e ritornano. Forme tese a ricordare ciò che siamo stati fino a ieri, ciò che potremmo ancora essere. Come luce che sempre abbisogna del suo buio per avere ragione della sua lotta con la morte. Ma ora non più perché non c'è confine tra animo e pensiero, non c'è lotta tra verità ed intenti. Solo sguardi, l'uno sicuro di tendere alla profondità dell'altra. Sì da sfiorarsi, e capirsi come mai prima. Come pieno e vuoto che si fondono e confondono in quel solo punto che mi dice che tu, per me, sei esistenza. Alberto Pagotto

Famiglie sotto la pioggia

La sorte a volte è un po' stronza ed il mondo spesso indifferente a famiglie che si ritrovano a dormire sotto la pioggia, sui sedili di un'auto con figli infilati nel baule. La sorte a volte è un po' stronza spegne cuori con l'esperienza d'un vecchio lampionaio alimenta speranze come un mantice premuto con foga semina sofferenza come mondine che spargono chicchi in risaie allagate dai pianti. La sorte a volte è un po' stronza eppur noi, capaci a metter d'innanzi la solidarietà al fato capaci a respirare profondo e prender coraggio mentre in macchina tutti dormono sapremo bussare al finestrino a porger le chiavi per metterla in moto al fine di premer di nuovo sull'acceleratore. Ruggero Vitali



Papaveri

Dedicati a chi ogni giorno lotta, sgomita, ama, soffre, ride, piange, si impegna per raggiungere il suo sogno e per farlo alza la testa anche durante la tempesta e si distingue da tutti gli altri perché mentre tutto intorno sembra volgere al peggio, mentre all'orizzonte si avvicina il nubifragio, la vita non smette mai di stupire, il sangue scorre rosso, il cuore pulsa e tra i tanti curvi e chini qualcuno, il più audace oppure il più folle sfida la tempesta. Andrea Spessotto



Sotto sopra

Sotto sopra, sopra sotto: è il punto di vista che devi decidere. Quel giorno decisi per la felicità. Elisa Parise

