

AMICI DEL CERVELLO

NEWS

Organo Ufficiale dell'ATORN Associazione Toscana Ricerca Neurologica - Periodico Trimestrale

2009 - Anno 1 - Numero 2

Direttore **Fabrizio Diolaiuti**

€5,00



Il periodico "Amici del Cervello" si nutre
(Disegno di **Lorenzo Frigeri**)



**pellegrinetti
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU
0584.913137 VIA SARZANESE 189

MEDITAZIONE E CERVELLO

La consapevolezza del cervello

Per chi ha una preparazione scientifica nell'approccio dell'essere umano, come i medici e noi farmacisti quando la vita dimostra delle incongruenze bisogna per forza chiedersi cosa c'è oltre quelle strutture meravigliose che compongono tutto il sistema nervoso.

Lo sa bene chi a che fare con persone che hanno subito o sono nate con danni cerebrali.

Non rimane che allargare lo sguardo.

Chi risiede oltre il danno subito da una struttura cerebrale?

La mia ricerca, la mia vita da "farmacista" amante della scienza è cominciata con le molecole, le reazioni chimiche, la medicina naturale per approdare poi alla meditazione a tecniche dove il sistema nervoso tramite il tocco di un'altra persona viene percepito esattamente, al comprendere, come esperienza, che il nostro cervello utilizza pochissime delle risorse che ha in sé e scoprire che vi sono essere umani che hanno accesso ad una conoscenza profondissima che non fa appello all'intelletto ma viene come da una sorgente inesauribile. Quando

accade l'espansione della coscienza, attraverso la self-recognition, si diviene naturalmente più intelligenti e non per ciò che si sa ma per la chiarezza di ciò che sappiamo di essere.

Sono diventata consapevole delle strutture nervose, ma non è questo che è interessante, ma chi o cosa è consapevole di queste strutture. Quella parte di noi che non viene mai lesa dalla vita.

Se vi sono danni al sistema nervoso non ci può essere condivisione con gli altri e il relazionarsi è pieno di difficoltà ma la sorgente rimane la stessa per tutti. Per ogni cosa.

Ciò che voglio dire è di non perdere mai il punto di dove è un essere umano e non ciò che vediamo apparentemente di lui.

A proposito vi propongo due interventi.

Dott. Jean Klein (1916-1998) medico e musicologo.

Quando i muscoli sono sentiti, sono liberi da tutti i condizionamenti, perché la sensazione libera le tensioni e le reazioni. I muscoli sono

ricondotti al loro stato naturale. Potete sentire il cervello nello stesso modo, anche se questo è ignorato in neurologia. Quando il cervello è sentito, si distende completamente e tutte le sue vibrazioni rallentano.

Quando il cervello è profondamente disteso, non c'è più localizzazione; così non ci può essere concettualizzazione.

Non potete più pensare, perché pensare è una localizzazione, principalmente situata nella regione frontale. Così non è necessario difenderci dal pensare, ma semplicemente arrivare allo stato assoluto di rilassamento del cervello.

www.gianfranco-bertagni.it

Adrian Meyers nato in Galles nel 1947 è un maestro di meditazione che tiene corsi e seminari in Italia e in tutto il mondo.

Lei menziona spesso nelle sue conferenze come sia possibile sentire il cervello.

Perché la scienza ufficiale non riconosce questa possibilità?

La ragione per cui non è accettato che possiamo sentire il cervello è che non è visto con chiarezza che qualsiasi sensazione è sentita da

una non-sensazione.

La maggior parte degli studiosi di quest'area ritiene ancora che il pensare si relazioni a un qualcosa, invece che a un nulla, un nulla che in sé non ha sensazione.

Questa non-sensazione è ciò che sente il cervello, non il cervello stesso.

Il cervello è un apparato per riportare le sensazioni a questa non-sensazione. Non è in sé il ricevitore delle sensazioni. Non è in sé il luogo finale di riposo delle sensazioni.

Comunque è possibile che una situazione esterna apportata da certe circostanze o da una meditazione profonda porti a riconoscere ciò che è dietro ogni sensazione, ovvero una non-sensazione.

Nella maggior parte delle circostanze della nostra vita individuiamo noi stessi in quanto qualcosa.

Solo quando realizziamo che siamo nulla vediamo con chiarezza che non è il cervello che sente e che in effetti il cervello stesso può essere sentito.

Una errata comprensione sul fatto che il cervello non può essere sentito è dovuta alla identificazione con se stessi in quanto qualcosa.

Quando la realizzazione di ciò che uno è veramente è presente, allora si riposa nella non sensazione che è precedente al cervello stesso.

(www.avasashakti.blogspot.com)

Dott. Jean Klein (1916-1998) medico e musicologo.

Dott.ssa Loredana Leonforte

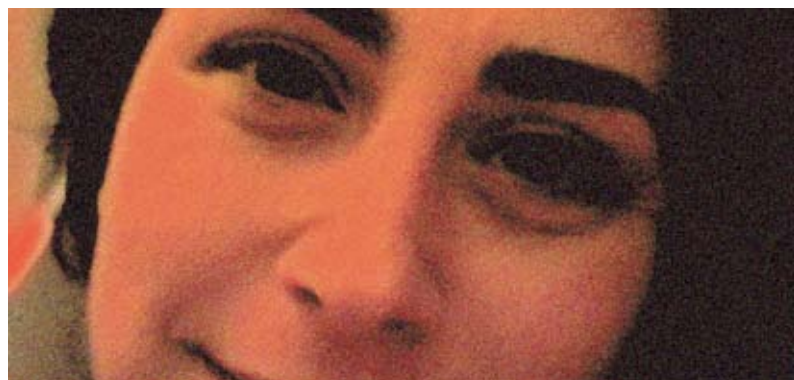
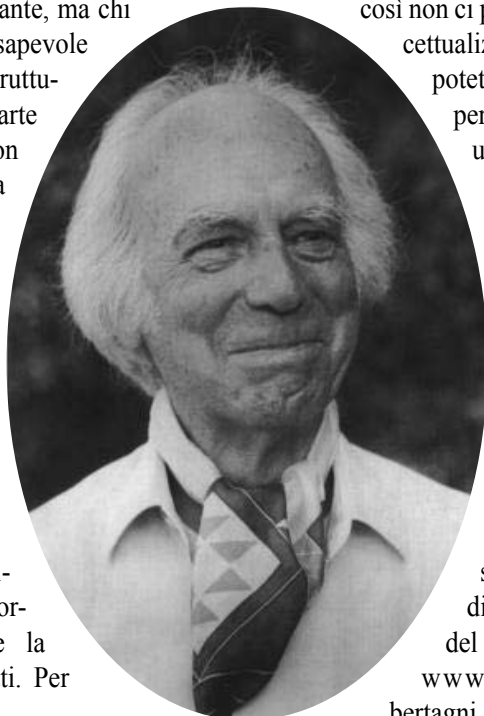
Laureata in farmacia all'Università di Pisa.

Ha collaborato nella preparazione di operatori di pet-terapy con la ASL 12 della Versilia.

Specializzata in Floriterapia e rimedi naturali.

Operatore specializzato di Riflessologia Plantare.

Insegna tecniche di meditazione.
leonforte2@interfree.it



AMICI DEL CERVELLO

Autorizzazione del tribunale di Lucca
n. 897. Registro periodici del 7/7/09

Direttore editoriale

ATORN

Direttore responsabile

Fabrizio Diolaiuti

In redazione

Carlotta Biancalana

Francesca Pasquinucci

Segretario di redazione

Pietro Di Marco

Hanno collaborato a questo numero

Loredana Leonforte,

Wanda Lacorina,

Ciro Vestita,

Giorgio Marchetti,

Carlo Pasetti.

Impaginazione grafica e stampa

COLORE s.n.c.

Redazione P/O Ottovolante

Via IV Novembre 126, Camaiore

Tel. 0584 982279

E-mail info@atornweb.it

Sito Internet www.atornweb.org



Gianfranco Antognoli

Il diario del Presidente

*Caro Diario, prosegue il progetto per l'acquisto di un **Ecodoppler**, un macchinario in grado di studiare la circolazione cerebrale per prevenire l'**Ictus**, con il quale potremmo monitorare tutti i versiliesi a rischio. Continua l'attività di ricerca dei **tre borsisti**, e la collaborazione con l'**Università di Tel Aviv**. In questi mesi si sono riuniti il Consiglio e la Giunta, che hanno nominato i nuovi componenti del **Comitato Scientifico dell'Atorn**. A tutti loro il mio più cordiale benvenuto, e un grande augurio di buon lavoro.*



Il nuovo Comitato Scientifico diretto dal Professor Ubaldo Bonuccelli



Claudio Lucetti



Giuseppe Meucci



Monica Mazzoni



Roberto Massetani



Paolo del Dotto



Renato Galli



Roberto Ceravolo

Gianfranco Antognoli



AUTOSUGGESTIONE E CERVELLO

LA POTENZA DELL'AUTOSUGGESTIONE



Emile Coué

Nel mio articolo apparso sul numero precedente **“La libertà condizionata del nostro cervello”** ho parlato dei “nastri registrati” presenti nel nostro cervello e appresi nell’infanzia in modalità passiva.

Ora parliamo dello strumento con cui ognuno di noi può pilotare il proprio cervello con una modalità attiva, quindi agendo volontariamente e consapevolmente su di esso.

La nostra mente lavora principalmente per immagini, visive, uditive, tattili, olfattive e gustative. Lavorare sulle nostre immagini mentali, coltivarle, potenziarle, arricchirle in un modo piuttosto che in un altro, stimola i neurotrasmettitori in modo differenziato, e questa affermazione è dimostrabile oggi anche attraverso i risultati

della PET e degli altri strumenti di indagine nel campo di neuroscienze. Inoltre l’agire sulle proprie immagini, a livello consapevole prima, ripetitivo poi, produce un “attaccamento affettivo” del nostro cervello all’immagine coltivata e mette in moto un processo neuronale ben definito.

Ogni pensiero che occupi esclusivamente la nostra mente diventa vero per noi ed ha la tendenza a trasformarsi in atto.

Fare cose con le parole, operare con il nostro inconscio.

Come si fa ad innamorarsi? Come si diventa leader? Come si diventa bravi marinai? Come si diventa illustri clinici? Come si diventa buoni panificatori?

Realizzare qualcosa che prima era stato solo immaginato è una attività che ognuno di noi ha sperimentato nella propria vita, quando abbiamo conseguito risultati alimentandoli con la passione, con il dialogo interno di sostegno, con la quasi ossessività rivolta alla meta finale. All’inizio emerge la tendenza che è dentro di noi, (“mi piacerebbe...”), poi si comincia a pensarci ogni giorno un po’ di più volontariamente, arricchendo l’immagine del risultato finale, di desiderabilità, di caratteristiche positive che soddisfano le nostre esigenze, si osservano i modelli che incarnano il nostro desiderio, ci si innamora della propria idea al punto che si convogliano inconsapevolmente le nostre energie pulite verso il risultato. e si raggiungono le Indie....

Detto così è davvero semplice, vero? E allora perché non è da tutti raggiungere le mete prefissate? *Il ragazzo potrebbe ma non si applica... E’ la volontà che manca.* Sono frasi che sentiamo a volte quando ci sono bassi risultati scolastici e allora chiediamo al ragazzo la “forza di volontà”. Giusto, ma la volontà può ben poco senza il concorso della immaginazione congruente.

Solo se lo desidero mi impegno. Solo se lo desidero lo raggiungo. Se mi vedo e mi desidero medico, ingegnere, marinaio, attore, è molto probabile che io lo diventi. Sarà sicuramente impossibile il contrario, visto che non possiamo andare contro noi stessi. Per raggiungere un risultato l’impegno non può essere esclusivamente conscio, in quanto ne risulterebbe uno “sforzo” della personalità, bensì deve avvenire nel rispetto della mente inconscia, del desiderio profondo nutrito giorno per giorno. In altre parole deve avvenire secondo le linee naturali di sviluppo della persona che solo la mente inconscia conosce. **“Ciò che una persona si aspetta, tende a realizzarsi”** e questo perché inconsapevolmente mettiamo in atto delle azioni che tendono a facilitare la realizzazione di quello che ci immaginiamo.

Sotto la soglia della nostra coscienza avvengono processi vitali per il corpo e per la mente, la nostra respirazione, i nostri processi corporei in genere sono retti dalla nostra mente inconscia, e così anche l’interpretazione di quello che leggiamo, i pensieri che ci sorgono spontaneamente, le nostre abitudini e tutto quello che si muove all’interno di noi. Tutta la nostra memoria è inconscia e quello che emerge è richiamato volontariamente, oppure stimolato da un profumo di madeleine.

Possiamo “suggerire” alla mente inconscia la direzione che deve prendere e avvalerci così del nostro migliore alleato.

Il farmacologo e psicoterapeuta francese Émile Coué (1857–1926) scriveva:

“Ed ecco che noi, così fieri della nostra volontà, che crediamo di compiere liberamente ogni nostra azione, non siamo in realtà che marionette di cui la nostra immaginazione tiene tutti i fili”. Ma per essere meno marionette possiamo decidere quale tipo di immaginazione attivare e replicare.

Che le immagini mentali e la forza dell’immaginazione costituiscano la potenza e il fascino di un individuo è stato **acclarato** dai più grandi pensatori Aristotele, Jean Piaget, Jerome S. Bruner, solo per citarne alcuni

“... se non si percepisse nulla non si apprenderebbe né si comprenderebbe nulla, e quando si pensa, necessariamente al tempo stesso si pensa un’immagine [...] le immagini sono come le sensazioni, tranne che sono prive di materia. Ma l’immaginazione è diversa dall’affermazione e dalla negazione, poiché il vero e il falso consiste in una connessione di nozioni [...] Ma le prime nozioni in cosa si distinguono dalle immagini? Certo, neppure le altre sono immagini, ma non si hanno senza le immagini. Aristotele “De Anima”.

Le grandi scoperte sono state compiute dai “visionari”, da quelli che seguivano con tenacia la forza delle immagini che si rappresentavano, ma solo recentemente la psicologia ha cominciato a considerare le immagini mentali lo strumento della “ristrutturazione” dell’approccio interpretativo degli eventi e quindi dei nostri stati umorali.

E’ alla facoltà di rappresentazione mentale che si deve il potere della mente. Non è la percezione sensibile ad agire nei processi mentali, ma la sua rappresentazione psichica. La nostra mente scambia per realtà una fantasia fortemente immaginata (pensate intensamente di mangiare un limone....). e tra volontà ed immaginazione a volte sorgono contrasti. Ma:

- quando la volontà e l’immaginazione sono in conflitto, vince sempre l’immaginazione, senza alcuna eccezione;
- nel contrasto tra volontà e immaginazione, la forza di quest’ultima è in ragione diretta del quadrato della volontà;
- quando la volontà e l’immaginazione si trovano d’accordo, l’una non si aggiunge all’altra, ma si moltiplica con l’altra.

Il compito della suggestione è proprio quello di agire sullo stato cosciente dell’individuo e trasformarsi in “propria suggestione” attraverso l’immaginazione.

Emile Coué fa corrispondere l’immaginazione con l’inconscio: *“E’ lui che noi chiamiamo immaginazione e che contrariamente a quanto è ammesso, ci fa sempre agire anche e soprattutto contro la nostra volontà, quando vi sia antagonismo tra queste due forze”* (E. Coué, 1924).

L’immaginazione diviene il mezzo elettivo per poter comunicare con la mente inconscia. Proporsi volontariamente immagini positive, di luoghi e persone che amiamo, di musica e suoni gradevoli, di profumi e gusti piacevoli, stimola la produzione delle endorfine e il conseguente stato di benessere psicofisico. Vale purtroppo anche il contrario, cosa che facciamo spesso se non abbiamo preso l’abitudine a stare bene.

Come utilizzare la potenza della suggestione volontaria sarà l’argomento del nostro prossimo incontro.

Wanda Lacorina, psicologo e psicoterapeuta, analista didatta della Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze, libero professionista, consulente aziendale per le Risorse Umane dal 1989 per aziende di eccellenza nel proprio settore, vive e lavora a Viareggio, con studio in via XX Settembre 149.

Publicità d’epoca - Sostituisci la diventano inserzionista - Tel. 340 8745775





Ubaldo Bonuccelli

Il Direttore Scientifico risponde ai lettori



Che succede nel cervello quando ci innamoriamo? C'è differenza fra il cervello di un uomo e quello di una donna?

L'innamoramento è molto simile nell'uomo e nella donna ed è uno stato persistente -da pochi mesi ad 2 anni circa- di eccitamento ed euforia, durante il quale la persona amata è il pensiero prevalente insieme al desiderio di averla vicina e successivamente di fare sesso con lei.

Si attivano nel cervello i meccanismi dello stress ed insieme quelli del piacere che alla fine rafforzano l'organismo, aumentano gli ormoni circolanti e lo preparano all'attività sessuale ed alla procreazione, essendo il mantenimento della specie l'obiettivo ultimo dell'innamoramento. Quindi attrazione, innamoramento, poi sesso ed infine attaccamento: sono tre situazioni diverse, che in genere si susseguono l'una con l'altra ma possono anche essere indipendenti l'una dall'altra, come il sesso senza innamoramento. Il cervello dell'uomo si comporta diversamente da quello della donna durante l'orgasmo, quello dell'uomo si attiva tutto ed ha poi bisogno di recupero, quello della DONNA SI SPEGNE...

I servizi segreti internazionali hanno condotto molti studi sulle potenzialità del nostro cervello scoprendo molti fenomeni documentati di telecinesi, previsioni del futuro capacità di leggere il pensiero cosa ne pensa?

Tutte favole.

Molti bambini già a un anno hanno una psicomotricità molto sviluppata altri a tre anni non riescono ancora a esprimersi o ad avere una corretta percezione dello spazio come mai?

Possono esserci livelli diversi di maturazione sempre nella normalità; purtroppo ci sono malattie insidiose che possono manifestarsi con ritardi dello sviluppo psicomotorio, per cui è bene ad un certo punto consultare il neuropsichiatra infantile.

Spesso sentiamo un odore o una canzone e ci viene in mente un ricordo ci può spiegare cosa avviene nel cervello

La memoria è fatta di ricordi che corrispondono a collegamenti fra gruppi di neuroni: questi neuroni contengono vari ricordi di sensazioni o stati d'animo memorizzati insieme a ricordi personali, di studi, di avvenimenti. Quindi un certo stato d'animo, una canzone, un odore risveglia la memoria di queste sensazioni, canzoni e viceversa.

Sappiamo tutti che fumare fa male ai polmoni, alle arterie, alla pelle ma fa male anche al cervello?

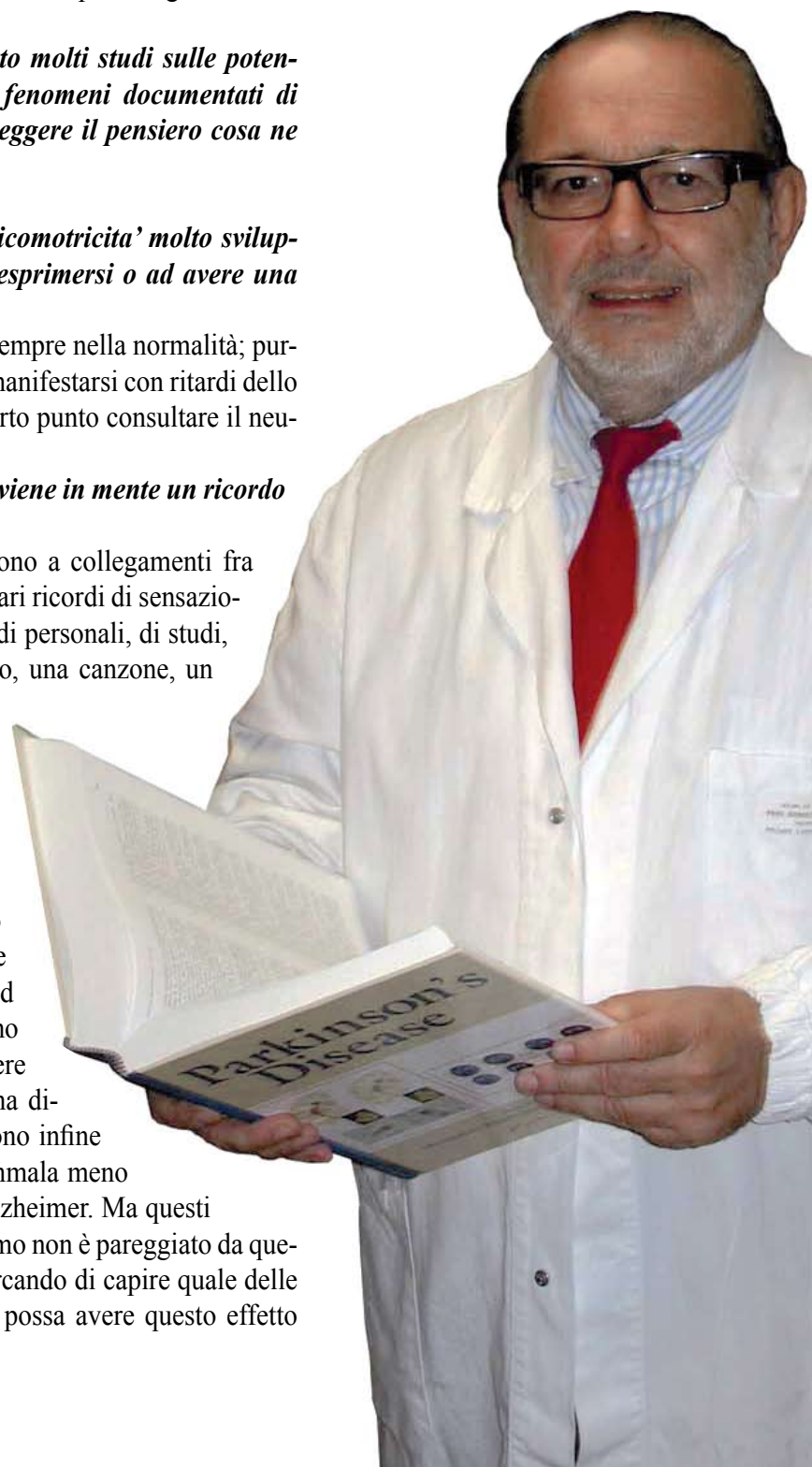
Indirettamente sì perché se si chiude un'arteria che porta sangue al cervello, o mi arriva meno ossigeno dai polmoni faccio ammalare anche il cervello. Però, in effetti, per sé la nicotina ed altre sostanze contenute nel tabacco aumentano la concentrazione e danno uno stato di benessere temporaneo: purtroppo il tabacco dà anche una dipendenza grave che è difficile sradicare. Ci sono infine dati che sembrano indicare che chi fuma si ammala meno di malattie degenerative come Parkinson ed Alzheimer. Ma questi dati non sono certi e comunque il rischio del fumo non è pareggiato da questa incerta possibilità: studi in corso stanno cercando di capire quale delle 700 sostanze chimiche contenute nel tabacco possa avere questo effetto neuroprotettivo.

Per porre domande al Professor Bonuccelli, scrivere o telefonare alla redazione degli "Amici del Cervello" presso

Ottovolante International
Via IV novembre, 126
Camaione - Lucca

Tel. 0584 982279

E-mail: info@atornweb.it



buone notizie

Gianfranco Antognoli è Cavaliere di Gran Croce



Gianfranco Antognoli è stato insignito dal presidente della repubblica Giorgio Napolitano del titolo di Cavaliere di Gran Croce. Una grande soddisfazione per il nostro Presidente. Instancabile manager che dopo aver raggiunto i vertici della Banca Toscana ed essere attualmente il direttore generale della Monte dei Paschi leasing e Factoring, ha ricevuto nei giorni scorsi la più alta onorificenza dello Stato Italiano.

E' il primo fra gli Ordini nazionali ed è destinato a **“ricompensare benemerenzze acquisite verso la Nazione nel campo delle lettere, delle arti, della economia e nel disimpegno di pubbliche cariche e di attività svolte a fini sociali, filantropici ed umanitari, nonché per lunghi e segnalati servizi nelle carriere civili e militari”**. Il Presidente della Repubblica è Capo dell'Ordine, retto da un Consiglio composto da un Cancelliere e sedici membri. L'Ordine è suddiviso nei seguenti gradi onorifici: Cavaliere di Gran Croce, Grande Ufficiale, Commendatore, Ufficiale, Cavaliere. Il Cavaliere di Gran Croce può essere insignito della dignità di Gran Cordone. I colori dell'Ordine sono il verde e il rosso. La redazione si congratula ed è lieta e orgogliosa di diffondere questa notizia.



**pellegrinetti
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU
 0584.913137 VIA SARZANESE 189

Un Amico del Cervello alla guida de “Il Tirreno”



Roberto Bernabò è da sempre un amico del cervello, la redazione a nome dell'intera associazione, del Presidente Gianfranco Antonioli, del direttore scientifico Ubaldo Bonuccelli e di Fabrizio Diolaiuti direttore del nostro giornale, si congratula per il prestigioso traguardo professionale da lui raggiunto.

“Ogni tanto una mente brillante, una persona intelligente che si è guadagnata tutto sul campo viene premiata. Purtroppo questa che dovrebbe essere una regola professione viene applicata... ogni tanto. Noi tutti siamo felici per la nomina di Roberto e gli auguriamo tutto il bene del mondo sperando che storie belle come la sua si verifichino con maggiore frequenza.”

Bonuccelli - Diolaiuti INTERVISTA AL CERVELLO SCALA LE CLASSIFICHE

In Italia escono 150 libri al giorno, il risultato conseguito dal libro scritto dal Direttore Scientifico dell'ATORN Ubaldo Bonuccelli e dal nostro direttore Fabrizio Diolaiuti è stato davvero sorprendente. Nel mese di maggio ha conquistato il decimo posto nella classifica del CORRIERE DELLA SERA. Le buone notizie non finiscono qui, perché a tempo di record è stata esaurita la prima edizione e anche la seconda sta riscuotendo successo di pubblico. La redazione particolarmente sensibile ai successi editoriali brinda ad una lunga vita di *intervista al cervello*.

CORRIERE DELLA SERA		Data
		03-05-2009
		Pagina 34
		Foglio 3 / 3
Dati relativi alla settimana dal 20/04/2009 al 26/04/2009. Elaborazione a cura di Demoskopia		
Varia		
1	↑ Allen Carr	
(2)	E' facile smettere di fumare se sai come farlo	EWI, € 10
2	↓ Rosanna Lambertucci	
(1)	Il viaggio dimagrante	Mondadori, € 17
3	N Eva Cantarella	
(-)	Dammi mille baci	Feltrinelli, € 15
4	S Rhonda Byrne	
(4)	The secret	Macro Edizioni, € 18,60
5	↓ Marco Confortola	
(3)	Giorni di ghiaccio	Baldini Castoldi Dalai, € 18
6	↓ Nicola Legrottaglie	
(5)	Ho fatto una promessa	Piemme, € 15,50
7	↑ M. Castoldi M. Garofalo	
(14)	In parte Morgan	Eleuthera, € 14
8	N Paolo Villaggio	
(-)	Storie di donne straordinarie	Mondadori, € 15,50
9	↓ Omar Fantini	
(6)	Non si esce vivi dagli anni '80	Mondadori, € 15
10	N U. Bonuccelli F. Diolaiuti	
(-)	Intervista al cervello	Sperling & Kupfer, € 18

MARCO BASSILICHI

Il Capo che non stacca mai la spina



C'era una volta il baratto. Poi è arrivata la moneta, la cambiale, l'assegno... adesso c'è Bassilichi, un'azienda leader nei sistemi di pagamento. Dai POS al pagamento dei ticket ospedalieri, dalle carte di credito al prelievo del contante presso gli sportelli self service: senza rendercene conto usufruiamo giornalmente dei servizi erogati da Bassilichi. La mente di chi è a capo di questa azienda fiorentina che controlla oltre 250.000 apparati e gestisce una fitta rete di transazioni ci affascina. Ecco perché abbiamo deciso d'incontrare l'Amministratore Delegato, Marco Bassilichi. Il capo ci accoglie con un gran sorriso regalandoci un'ora del suo prezioso tempo. Chiediamo a Bassilichi com'è arrivato al timone della sua azienda.

Ho iniziato a lavorare nel 1984, a soli 19 anni, in seguito alla morte di mia madre, Mara Bassilichi, che ha fondato con mio padre l'azienda. Giusto il tempo per orientarmi e capire. Poi, nel corso degli anni 90, ho progressivamente preso in mano le redini della società.

Come deve essere secondo lei il cervello del capo?

Deve essere estremamente versatile. Nel nostro settore non ci possiamo permettere di stare fermi. Dobbiamo essere sempre in movimento, cercando di anticipare il mercato. Non è una cosa semplice, ma fino ad oggi ci siamo riusciti.

E come avete fatto?

Il discorso è molto complesso, ma visto che lei parla di mente, credo che si possa semplificare dicendo che alla Bassilichi... il cervello del capo non stacca mai la spina! Ma lo sa che non riesco ad andare in vacanza? Quelle poche volte che ci sono andato, telefonavo in azienda almeno una volta al giorno. Sono capace di staccare un po' il venerdì sera, d'estate. In pratica la mia vita è al servizio dell'azienda.

D'accordo, ma la dedizione da sola non basta per passare da un'azienda di medie dimensioni che si occupava di macchinari come fotocopiatrici ad un gruppo con 840 dipendenti che è all'avanguardia nei complessi sistemi di pagamento telematici e ha chiuso nel 2008 con un fatturato di 185,8 milioni di euro. Cos'altro c'è, oltre alla dedizione, nella mente di questo giovane e brillante capo?

La velocità nel decidere e l'emotività. Insieme al mio team, ho preso delle decisioni importantissime sull'onda dell'emozione in tempi molto rapidi. Certo, si è sempre trattato di rischi più o meno calcolati, che comunque mi causano uno stress che io definisco positivo perché libera quell'adrenalina che mi aiuta ad andare avanti. Poi è anche fondamentale riuscire ad avere una visione d'insieme. Secondo me il cervello del capo deve essere molto articolato, deve cercare di analizzare e capire le varie sfaccettature di ogni problema, ma deve anche saper riconoscere i propri limiti.

Qual è la decisione più bella che ha preso?

Si tratta di una non decisione, nel senso che non ho mai licenziato nessuno. Negli anni della nostra crisi, che sono stati quelli dal '91 al '96, invece di licenziare ho aperto il capitale a terzi. Io vedo la mia azienda come una grande famiglia. Adesso è grandissima, ma per me sempre di famiglia si tratta.

Ogni lunedì ci riuniamo: si parla, ci si confronta e insieme si prendono le decisioni. Il direttore generale è mio fratello, Leonardo Bassilichi. Ci sono alcune persone che sono con noi da sempre, come Elena Di Pietro. E tutti mettiamo l'azienda davanti alla carriera e ai compensi. Il lavoro di squadra ci consente anche di essere veloci, nonostante la grande dimensione che ha raggiunto Bassilichi e questo è un punto a nostro favore.

Lei parla spesso di team, di squadra. Il cervello del capo è quindi anche un cervello da allenatore?

Sì! La motivazione, il rischio e le emozioni caratterizzano chi lavora in azienda, ma anche gli sportivi. Credo che un allenatore ed un imprenditore abbiano molte cose in comune.

Riepilogando il cervello del capo Marco Bassilichi è sempre concentrato sul lavoro, versatile, veloce nel decidere, emotivo, articolato, fedele alle proprie scelte ma pronto al cambiamento. Tutte queste caratteristiche si trovano anche nella sua azienda?

Credo proprio di sì e le confesso una cosa. Sa quando smetterò di pensare continuamente al lavoro? Quando capirò che la mia azienda è diventata adulta, capace di camminare con le proprie gambe. Quella sarà la mia grande vittoria perché, restando nel tema di questa intervista, oltre all'autonomia finanziaria, gestionale e operativa vorrà dire che avrò dotato la mia azienda di un cervello.

Bassilichi

L'azienda Bassilichi nasce a Firenze nel 1957.

L'attività è dedicata alla commercializzazione e assistenza tecnica, prima di macchine da scrivere e calcolatrici, poi anche di apparecchiature microfilm, fotocopiatrici e strumentazioni specifiche destinate

alle banche.

A metà degli anni '70 l'attività di Bassilichi legata al mercato del microfilm e della gestione delle informazioni cresce.

Gli anni '80 vedono Bassilichi leader nella commercializzazione e assistenza di macchine fotocopiatrici. È un periodo di grande espansione anche dal punto di vista della struttura aziendale: vengono create più aziende alla guida delle quali c'è la holding "Fratelli Bassilichi S.p.A."

Nel 1985 nasce la "**Fondazione Mara Bassilichi**", a memoria della donna che ha contribuito anche in veste di Amministratore Delegato al raggiungimento di significativi e continui successi. La Fondazione ha lo scopo di approfondire tematiche sociali e culturali legate alle nuove tecnologie.

Nella seconda metà degli anni '80 inizia l'impegno dell'azienda nell'ambito dei Beni Culturali: risale al 1986 il progetto per il Ministero dei Beni Culturali e Ambientali denominato "Committenza e artisti nelle collezioni fiorentine", finalizzato alla catalogazione in archivi elettronici di circa 30mila opere d'arte.

Gli anni 1993-1997 rappresentano il culmine dell'esperienza nell'ambito dell'applicazione delle nuove tecnologie al patrimonio artistico/culturale con il progetto "Sistema informativo regionale dei Beni Culturali". Nasce una banca dati ed immagini di 110mila opere d'arte ed un archivio fotografico di 200mila fotogrammi digitalizzati, disponibili on-line. Parallelamente si espande l'attività rivolta al mondo bancario che, da solo, copre il 48% del fatturato totale del gruppo. Gli istituti trovano nell'azienda risposte a tutte le esigenze relative a formazione, fotocopiazione, microfilm, software, scanner e dischi ottici.

Il decennio 1996-2006 è caratterizzato da una ristrutturazione in seguito ad un periodo di forte crisi che porta l'azienda ad orientarsi e ad aprirsi verso altre aree di business. Nel 1998 Bassilichi diventa azienda

unica. Nel capitale sociale entrano nuovi investitori quali Monte dei Paschi di Siena e successivamente Fondo Sici Centro Invest e Finanziaria Senese di Sviluppo. Anche i dipendenti sottoscrivono una quota di partecipazione pari al 12% del nuovo capitale sociale: si tratta di una delle prime esperienze di questo tipo in Italia. Alla fine degli anni '90, Bassilichi inizia a elaborare progetti anche per l'Unione Europea: la prima commessa riguarda il progetto I.T.G.C. (Information Transfer on Cultural Goods). Nel 1999

arriva il riconoscimento da Microsoft quale Certified Partner e nel 2005 di Gold Certified Partner. Nel 2004 Bassilichi estende il presidio territoriale nell'Italia settentrionale e consolida il proprio ruolo di player di rilievo nella monetica con l'acquisizione della filiale italiana di De La Rue Cash Systems, gruppo leader nel campo delle soluzioni per la gestione del contante. Nel biennio successivo l'offerta aziendale si amplia ulteriormente con l'acquisizione delle partecipazioni di controllo di eBs SpA e Saped Servizi. Grazie a questi accordi il trasporto valori e la vigilanza entrano a far parte delle soluzioni in outsourcing per la gestione di ATM, sportelli self service e dispositivi cash in / cash out e la filiera dei servizi rivolta agli istituti di credito viene completata dalle attività di back-office bancario.

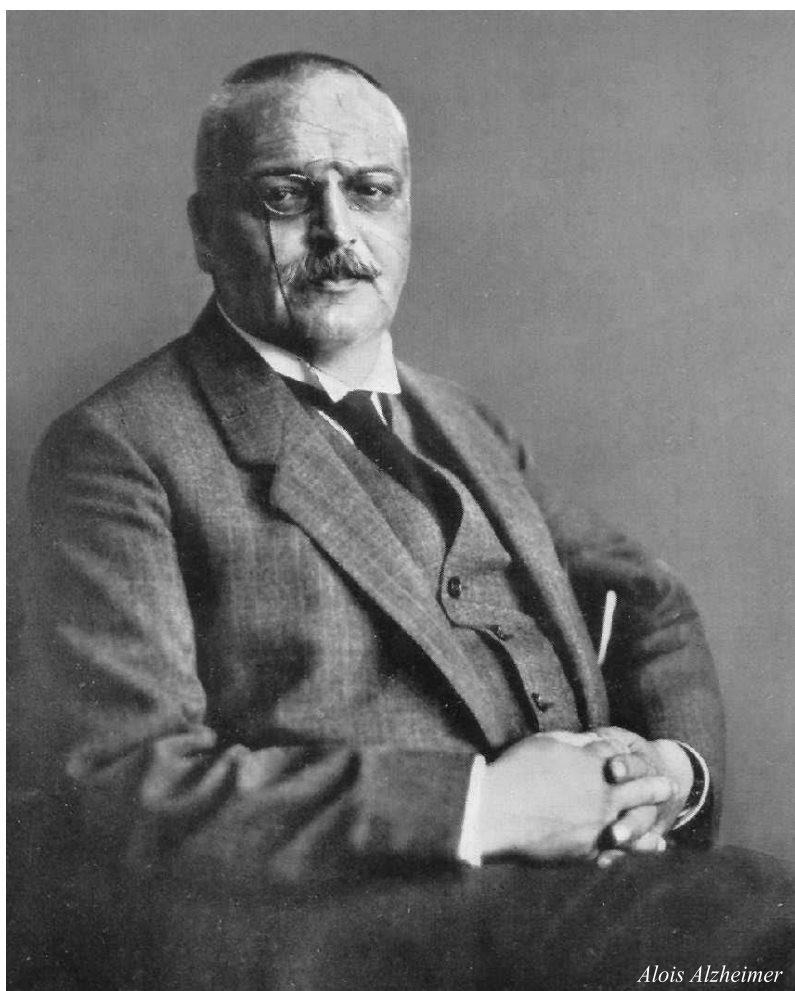
Nel 2007 l'azienda festeggia 50 anni di storia, consolidando ed ampliando il proprio posizionamento nella monetica, nel back office e nella sicurezza. Attraverso l'acquisizione dell'80% della società ISH Srl, Bassilichi estende la sua presenza sul territorio italiano con la creazione di un nuovo centro di eccellenza dedicato agli ATM a Bologna. La Banca Popolare dell'Emilia Romagna entra a far parte della compagine azionaria della società. Nel 2008 Bassilichi si rafforza nell'ambito dei sistemi di pagamento elettronico attraverso due operazioni strategiche: acquisisce il settore di erogazione servizi di DA Sistemi SpA ed entra nel capitale del Consorzio Triveneto.



40 MILIARDI

i malati di Alzheimer

All'Ospedale Versilia si sta



Alois Alzheimer

La Malattia

L'Alzheimer è una malattia neurologica, a carattere progressivo che compromette intelligenza, memoria e comportamento. Prende il nome da Alois Alzheimer, ma nella sua scoperta c'è anche lo zampino di un Italiano: Gaetano Perusini (vedi storia pag.9). E' dovuta alla degenerazione dei neuroni di alcune zone del cervello, in particolare dell'ippocampo, una zona del lobo temporale specializzata nella gestione della memoria.

La malattia di Alzheimer è presente in tutte le popolazioni del mondo anche se essendo più frequente in età avanzata, prevale nei paesi economicamente più sviluppati, dove la vita media è più lunga. Benchè vi siano forme ad esordio giovanile geneticamente determinate, le massime frequenze si osservano nella terza età: fra 60 e 70 anni colpisce circa il 2% dei soggetti, fra 70 e 80 il 6-8%, sale al 16% fra 80 e 90 ed al 40% negli ultranovantenni. In Italia sono stimati a circa 1 milione i pazienti affetti da Alzheimer e sarebbero oltre 40 milioni nel mondo. I costi di questa epidemia sono inimmaginabili, e molti governi stanno stanziando cifre enormi per la ricerca su prevenzione e cure più efficaci.

I Disturbi della memoria sono uno dei sintomi più precoci e si caratterizzano per la perdita della capacità di apprendere e ricordare gli eventi più recenti, avvenuti in giornata o al massimo un paio di settimane prima. Con il tempo il paziente dimentica anche fatti meno recenti e persone conosciute negli ultimi mesi; spesso è coinvolta la memoria spaziale ed il paziente si perde anche nel quartiere dove vive da tempo, o addirittura confonde le stanze di casa. Il cambio di casa o di residenza può mettere in mostra deficit fino ad allora compensati, perché il paziente anche con malattia lieve non riesce ad orientarsi in ambienti nuovi. Fra gli altri disturbi frequente è l'alterazione del linguaggio, tipicamente con difficoltà a trovare un nome di oggetto o di persona (anomia). Con il progredire della malattia il linguaggio può diventare molto povero, quasi telegrafico (afasia motoria), come se il paziente volesse parlare in una lingua straniera che conosce poco; a volte, quando prevale l'interessamento dell'area del linguaggio dedicata alla decodifica ed alla comprensione, il paziente parla fluentemente facendo però un'insalata di

parole, perché non riconosce molte delle parole che pronuncia. Anche la lettura e la scrittura sono coinvolte di pari passo dalla perdita progressiva del linguaggio parlato. Altri disturbi cognitivi sono la difficoltà a riconoscere gli oggetti anche di uso comune (agnosia), la perdita di abilità costituite da movimenti coordinati e finalizzati come fare il nodo alla cravatta, allacciarsi le scarpe, vestirsi in modo corretto (aprassia), l'incapacità a disegnare e fare calcoli anche semplici.

Fra i primi sintomi si osserva spesso l'apatia a volte associata a depressione dell'umore, con ritiro dalla vita sociale e familiare, perdita di interessi, tendenza a rimuginare, all'isolamento ed all'ipocondria: spesso il paziente lamenta dolori inesistenti o amplifica disturbi dolorosi usuali legati all'artrosi, difficoltà digestive, facile stancabilità.

Nelle fasi più avanzate alcuni pazienti diventano aggressivi e violenti perché non riescono più a controllare le emozioni, altri hanno allucinazioni, immaginano complotti orditi dal coniuge o dai figli per defraudarli; altri ancora diventano eccitati, non dormono e vagano per la casa cercando in ogni momento di andarsene nella loro "vera casa" che è quella in cui magari vivevano da bambini. Queste alterazioni del comportamento sono frequenti ed aumentano moltissimo i costi sociali e familiari della malattia, precludendo una gestione ordinata e serena del processo di malattia, che in termini pratici si potrebbe paragonare ad una regressione infantile progressiva: nel corpo di un adulto anziano il cervello diventa quello di un bambino sempre più piccolo, fino al punto finale di un'assoluta dipendenza per tutte le funzioni nutritive ed escretive, come avviene nei lattanti.

Nella malattia di Alzheimer, per ragioni ancora poco conosciute, intorno ai neuroni della corteccia e dell'ippocampo si osserva la deposizione e l'accumulo di una proteina chiamata amiloide, che stimola una reazione infiammatoria locale che con il tempo distrugge i neuroni stessi e porta alla formazione delle cosiddette placche senili; nel contempo all'interno dei neuroni si accumula la proteina tau, che forma i grovigli neurofibrillari. Così i neuroni corticali assaliti dall'interno e dall'esterno degenerano, riducono i collegamenti sinaptici reciproci ed alla fine vanno a morte e la corteccia e l'ippocampo si assottigliano e diventano atrofici. La perdita di collegamenti e poi la perdita vera e propria dei neuroni determina la progressiva perdita di funzione con le modificazioni cognitive e comportamentali descritte.

Le Cause

Sulle cause della Malattia di Alzheimer, ci sono varie ipotesi che comprendono l'effetto di tossici ambientali, oppure fattori genetici o un mix di entrambi questi fattori. Si sono accumulati molti risultati che riescono a legare l'inquinamento ambientale con i processi della neuro degenerazione. Inoltre il fatto che le malattie neurodegenerative ed in particolare l'Alzheimer si manifestino in modo crescente con l'età, sicuramente appoggia l'ipotesi di una o più tossine ambientali che si accumulano nel corso del tempo, manifestano il loro effetto prima o dopo a seconda dell'individuo e del suo assetto genetico-metabolico. In circa il 10% dei casi la Malattia di Alzheimer è familiare ed in qualche caso è possibile identificare una specifica alterazione di alcuni geni che controllano il metabolismo della sostanza amiloide cerebrale (presenilina 1 e 2, pre-amiloide sul cromosoma 21). Queste forme genetiche riguardano in genere i pazienti di età più giovane, intorno ai 50 anni, ed hanno spesso presentazioni cliniche atipiche. Ci sono poi dei particolari assetti genetici che favoriscono la comparsa della malattia come la presenza della apolipoproteina E epsilon 4, anch'essa coinvolta nel metabolismo della sostanza amiloide. Un'ipotesi unitaria prevede che tossici ambientali agiscano su individui predisposti geneticamente ed incapaci di detossificare l'organismo da determinate sostanze chimiche che agirebbero favorendo i depositi di amiloide e di proteina tau nel cervello. Fra gli altri fattori di rischio considerati notevole importanza rivestono i traumi cranici ripetuti, pregresse malattie della tiroide, sindrome di Down, basso livello di scolarità, sesso femminile, sono altrettanti fattori di rischio. In particolare la trisomia del cromosoma 21 o sindrome di Down determina un'aumento nella produzione della sostanza amiloide cerebrale che si accumula precocemente nel cervello di questi pazienti, portando spesso verso i 40-45 anni allo sviluppo di un vero e proprio quadro di Alzheimer.

milioni eimer nel mondo sperimentando il Vaccino

La diagnosi

E' clinica. Si basa cioè sulla comparsa dei disturbi di memoria e di altri disturbi cognitivi, la riduzione delle performance cognitive rispetto al passato e l'interferenza di questi disturbi con la vita quotidiana precedente e con le capacità lavorative. Pertanto c'è un margine di errore diagnostico che dipende dall'esperienza dello specialista neurologo, dalla durata nel tempo dell'osservazione clinica e dalla complessità del quadro clinico.

La Cura

I farmaci oggi disponibili curano la malattia per 1-2 anni poi la degenerazione progredisce ed i disturbi cognitivi non sono più controbilanciati dalle cure, per cui la malattia riemerge con tutta la sua forza dirompente, distruggendo la vita di relazione del malato e quella sociale di chi se ne prende cura. I farmaci che da circa 10 anni si usano sono gli inibitori dell'Acetilcolina-Esterasi, l'enzima che metabolizza l'Acetilcolina, neurotrasmettitore cerebrale prevalente nella corteccia: il blocco enzimatico operato da questi farmaci-donepezil, rivastigmina, galantamina-determina un incremento della disponibilità corticale di Acetilcolina e questo nella malattia iniziale ha un effetto positivo. Per i disturbi del comportamento come aggressività ed agitazione si usano i neurolettici atipici, che riescono in molti casi a rendere più dignitosa la vita di questi pazienti e dei familiari. Attenzione particolare deve comunque essere data alle necessità affettive ed agli spazi di cui i pazienti hanno bisogno ed ormai esiste in Italia e nel resto del mondo una rete di residenze con personale non solo di assistenza, ma anche con animatori, psicologi e spazi particolari come i cosiddetti giardini Alzheimer, dove i pazienti possono seppur temporaneamente riallacciare qualcuno dei fili delle loro esistenze, recisi dalla malattia.

La Prevenzione

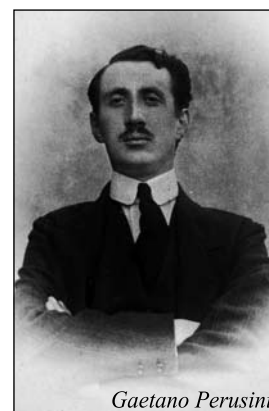
A proposito di prevenzione al momento sono 3 le strade possibili: alimentazione, movimento ed attività intellettuale. Dal punto di vista alimentare, come avviene per il Parkinson, diete ricche di antiossidanti, in genere contenuti nei vegetali, frutta e verdura, hanno effetti protettivi sullo sviluppo dell'Alzheimer. Altri elementi protettivi per i neuroni corticali ed ippocampali sono il movimento-ad esempio camminare da 2 a 3 Km al giorno- ed uno stile di vita in cui le attività intellettive siano esercitate in pieno, sia per attività sociali che per personale crescita culturale. Molti studi condotti su migliaia di soggetti hanno ormai dimostrato in modo certo il ruolo chiave dei 3 citati fattori. Verrebbe da ripetere con i latini *mens sana in corpore sano*.

Professor Ubaldo Bonuccelli

Sarebbe giusto chiamarla

la malattia di Alzheimer-Perusini

Forse pochi tra i giovani neurologi sanno che ancora nel primo dopoguerra la malattia di Alzheimer era conosciuta in Italia come malattia di Alzheimer-Perusini, e che soltanto da poche decadi il secondo eponimo si è perso nel tempo, anche se avrebbe certo meritato miglior fortuna, per questo ci è sembrato utile ricordarne la figura e i meriti. Le notizie che seguiranno sono frutto dell'appassionato lavoro del Dr. Bruno Lucci, già Primario Neurologo di Pordenone, senza la cui perspicace e tenace attività quasi da investigatore i meriti di Gaetano Perusini sarebbero rimasti ancora ingiustamente confinati nell'oblio.



Gaetano Perusini

Nato a Udine nel 1879 Perusini si laurea giovanissimo nel 1901 e inizia i suoi studi di neuropatologia nelle migliori cliniche d'Europa. A Monaco, nella clinica diretta da Emil Kraepelin, conobbe Alois Alzheimer che gli affidò il caso di Augusta D., la donna di 51 anni deceduta dopo una sintomatologia prevalentemente psichiatrica, la cui descrizione era stata oggetto di comunicazione al Congresso di Tubinga nel 1906 e alla cui autopsia si erano evidenziate grave perdita neuronale, placche miliari e alterazioni neurofibrillari. Oltre ad Augusta Perusini studia altri tre casi personalmente raccolti e pubblica nel 1908 un lavoro sulle placche senili e sulla degenerazione neurofibrillare. Due anni dopo nel suo Trattato di Psichiatria Kraepelin aggiunge la "demenza pre-senile", che chiamò "Malattia di Alzheimer" in onore del celebre allievo che aveva portato con sé da Heidelberg.

Nel frattempo Gaetano Perusini consegue la docenza nel 1910, torna a Roma nel 1911 con una fama europea ma non ottiene (come si vede "nulla di nuovo sotto il sole") un posto di lavoro se non nel 1913 come assistente all'Ospedale Psichiatrico di Mombello. Perusini morirà nella prima guerra mondiale il 28 Novembre 1915. In seguito sarà decorato con la medaglia d'argento al valor militare.

Il suo lavoro sulla malattia è completo e moderno, approfondito e per nulla superato dal tempo, e viene pubblicato l'anno precedente il trattato di Kraepelin, che descrive la malattia parlando di casi al plurale, da cui si desume che abbia necessariamente conosciuto, pur non citandolo, il lavoro di Perusini, il cui ruolo importante nella definizione della malattia ci è piaciuto sottolineare e ricordare.

Carlo Pasetti

Neurologo, Presidente Comitato Etico Fondazione Maugeri, IRCCS, Pavia

LA GRANDE SPERANZA DEL VACCINO

L'azione del Vaccino

Il cervello dei malati di Alzheimer appare progressivamente invaso da placche di una proteina che forma masse filamentose, considerate le massime indiziate come causa della malattia e sicuramente colpevoli della morte dei neuroni. Il vaccino, quindi, ha l'obiettivo di impedire la formazione delle placche, risvegliando in modo attivo le difese immunitarie del cervello-cioè anticorpi anti-amiloide- nei confronti delle placche stesse.

Un primo tentativo di immunizzazione con amiloide beta 1-42, condotto dalla Azienda Farmaceutica Elan nel 2002 fu interrotto perché alcuni pazienti svilupparono un'encefalite (6% dei casi trattati), a fronte di un certo miglioramento

clinico negli altri pazienti trattati. Questo studio è stato ripreso dalla Elan in alcuni centri internazionali con un vaccino modificato denominato ACC.001, ed i risultati almeno per quanto riguarda gli effetti collaterali sono per ora buoni.

Il reparto neurologia dell'Ospedale Versilia diretto da prof. Ubaldo Bonuccelli è fra i protagonisti della sperimentazione.

Uno dei 4 centri neurologici scelti in Italia per testare il vaccino sull'Alzheimer è quello dell'Ospedale Versilia. Dopo le numerose approvazioni ottenute dagli organi competenti, necessarie per assicurare il massimo beneficio e ridurre i rischi di una cura ancora sperimentale, da pochi mesi in Versilia si lavora per

sconfiggere alla radice la terribile malattia dell'Alzheimer.

Le probabilità di successo.

Sono molto elevate, ma resta l'incognita degli effetti collaterali come encefalite ed emorragie cerebrali. Questo ha stimolato la ricerca a sviluppare farmaci che agiscono sempre per via immunitaria ma in modo passivo, cioè somministrando direttamente al paziente degli anticorpi contro l'amiloide: due di questi anticorpi monoclonali sono in fase di sperimentazione, il Bapineuzumab, di Elan-Wyeth ed il LY.2062430 della Eli Lilly.

I risultati

Sarà necessario un anno e mezzo-due per avere i risultati completi, ma la prossima



L'ospedale di Viareggio

estate avremo sicuramente dei dati preliminari. Se fossero positivi sarebbe una rivoluzione nella cura di questa malattia, come lo furono i vaccini per le malattie infettive come poliomielite e vaiolo. Noi tutti ci auguriamo che la sperimentazione dell'ospedale Versilia e degli altri tre in Italia dia risultati positivi.



Pubblicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista

CIBO E CERVELLO



Sale e cimbri

"Vogliamo le stesse terre che hai dato ai nostri fratelli Teutoni" disse Teutobodius re dei Cimbri al Console Romano Gaio Mario dopo aver passato le Alpi con centomila uomini arrivando fino alla piana dei campi Raudii (vicino Vercelli); non sapeva però il povero Teuto che pochi mesi prima Caio Mario aveva massacrato e sotterrato ottantamila fra Teutoni ed Ambroni ad Aquae Sextiae (l'attuale Aix an Provence); e poiché Mario era uomo di parola diede ai Cimbri la terra con le stesse modalità con cui l'aveva data ai loro cugini: in un giorno nel 101 ac sterminò e sotterrò centomila di questi barbari.

La guerra con i popoli limitrofi era per Roma una costante: intere orde arrivavano dal Morico (l'attuale Austria) per vivere vicino ai Romani, attratti dalle loro ricchezze, dalla fertilità delle terre e dalle tante saline (Cervia).

Nel mondo antico il sale valeva quasi più dell'oro; con esso infatti, grazie alla salamoia, ogni popolo poteva conservare carne, pesce, olive, crauti, anche per anni, superando così i inverni e carestie. Il sale era talmente importante che i Romani costruirono una via consolare, la Salaria, per far arrivare a Roma il sale dall'Adriatico. Non solo: era così prezioso che fino ad Augusto molti militari venivano pagati con libbre di sale (da cui il termine salario).

Le guerre del sale continuarono anche nel medioevo: nel 1200 i Pisani, per punire i Fiorentini, li privarono loro del sale proveniente dal Tirreno; ma i Fiorentini ben presto ci si abituarono fino a trovare pessimo il pane salato; "come sa di sale lo pane altrui, e come è duro calle lo scendere e il salire per l'altrui scale." scrive infatti Dante per esprimere i disagi del suo esilio. Così anche nell'ottocento: il Pascoli, nella Cavallina Storna, narra del padre ucciso dai contrabbandieri di sale nella Tenuta Torlonia. Poi finalmente arrivarono i frigoriferi e il sale perse la sua importanza; meno male perché abusare in sale e cibi sotto sale fa male; la pressione si alza, il cuore si ammala. Ma non basta salare poco a tavola; bisogna soprattutto eliminare il sale occulto presente in salumi, formaggi, cibi inscatolati, caramelle, biscotti, crackers, succhi di frutta.

Un'ottima tecnica per dare sapore ai cibi abbassando la quota sale è un'abbondante uso di spezie: curry, pepe, peperoncino, maggiorana, origano, santoreggia. Il tutto sempre "cum granu salis". (con parsimonia cioè).

Il Dott. Ciro Vestita riceve nei suoi studi di Via Mazzini 73, Pisa, tel. 050 501937 Piazza della Stazione 2, Firenze, tel. 055 295112



LE RICETTE DEL CERVELLO

per 2 persone

LE MIE MELANZANE

2 MELANZANE LUNGHE
240 GR DI MOZZARELLA LIGHT
POMAROLA
BASILICO
SALE E PEPE
1 CUCCHIAIO
DI OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA



Tagliare le melanzane a fettine sottili metterle sotto sale dopo una mezzora lavarle e asciugarle grigliare le melanzane tagliare la mozzarella a fettine prendere una teglia e alternare melanzane, mozzarella e pomarola fino ad esaurire gli ingredienti mettere in forno a 200 gradi per 15 minuti. Condire con l'olio e guarnire con una foglia di basilico.

CREMA DI PATATE ALL'AGLIO

600gr DI PATATE
12 SPICCHI DI AGLIO
3 CIPOLLE
1 RAMETTO DI TIMO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE PEPE
BRODO
VEGETALE
UNA FOGLIA DI
ALLORO



Mettete un cucchiaino di olio consentito in una casseruola con le cipolle tritate e i 12 spicchi di aglio, l'alloro e il timo stufateli girandoli spesso per una 20 di minuti aggiungete le patate intere e il brodo vegetale: quando le patate sono cotte togliete l'alloro e il timo e frullate il tutto.

Le ricette sono tratte dal libro "Dimagrire in Allegria" di Ciro Vestita e Silvia Carlotta Biancalana, edito da Maria Pacini Fazzi Editore

FRITTATA DI BORAGGINE
3 MAZZETTI DI BORAGGINE
4 UOVA
SALE
PEPE
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA



Prendere una padella antiaderente tagliare a strisciole la frittata e saltarla in padella aggiungere le uova precedentemente sbattute e aromatizzate. Servire.

Questa frittata molto semplice ha un gusto particolare e raffinato che lascerà sorpreso chiunque provi questa ricetta.

GAMBERI CON ZUCCHINE

GR 500 DI GAMBERI
10 ZUCCHINE
2 CESTI DI INSALATA PESCIATINA
UN BEL CIUFFO DI PREZZEMOLO
1 CUCCHIAIO DI CAPPERI
DISSALATI
IL SUCCO DI UN LIMONE
SPREMUTO
SALE PEPE
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA



Pulire l'insalata e tagliare a rondelle le zucchini. Lessare le zucchini in abbondante acqua salata quando sono quasi a cottura aggiungere i gamberi portare a bollore e scolare il tutto. Preparare la salsina frullando il prezzemolo, i capperi, il succo di limone sale pepe e l'olio, il tutto dovrà risultare cremoso. Preparare il piatto mettendo l'insalata sul fondo del piatto adagiare sopra i gamberi con gli zucchini lessati e ricopriamo con la nostra salsina

COZZE GRATINATE

1 KG DI COZZE
2 CUCCHIAI DI PAN GRATTATO
UNO SPICCHIO D'AGLIO
UN MAZZETTO DI PREZZEMOLO
UN MAZZETTO DI TIMO
UN MAZZETTO DI BASILICO
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA
SALE PEPE



Lavare le cozze sotto l'acqua strofinandole con una spazzolina dura mettere in una padella grande a fuoco vivo e farle aprire. scaldare il forno a circa 200° e mettere nel mixer il pan grattato con l'aglio le erbe aromatiche olio e pepe per amalgamare potete usare un po' di acqua delle cozze. prendere una teglia ricopritela con carta da forno e disponetevi le cozze aperte (solo quelle con l'anima) e spolverizzate con il pan grattato aromatizzato insaporite con una generosa macinata di pepe e mettete nel forno a gratinare per 10 minuti.

LIBRI E CERVELLO



ARDORE

profumo
colonia
brillantina

Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista

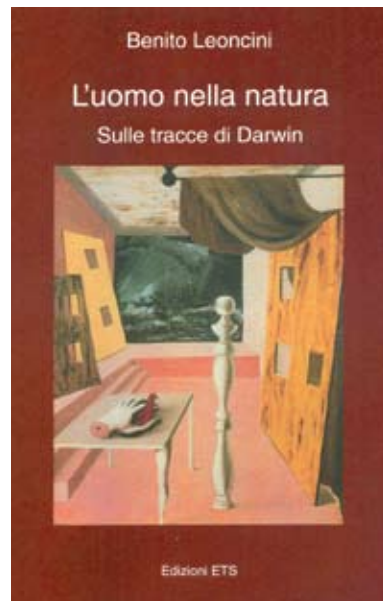


INTERVISTA AL CERVELLO
*Come funziona,
come potenziarlo,
come mantenerlo efficiente*

di **Ubaldo Bonuccelli**
e **Fabrizio Diolaiuti**

Spertling & Kupfer

Noi siamo il nostro cervello. Perché tutto dipende da lui. Non solo quanto siamo intelligenti, quanta memoria abbiamo, il nostro carattere, l'emozionalità, ma anche il rapporto con il cibo, i sogni, la creatività, le preferenze sessuali, persino l'inclinazione al crimine. In questa intervista, appassionante e piena di rivelazioni, uno dei maggiori esperti italiani di neurologia, incalzato da un giornalista con piglio televisivo, risponde alle domande più comuni, più curiose e più incredibili che il nostro cervello possa immaginare. Da cosa è originata la dipendenza da sesso? Perché ci si ricorda alcune cose per decenni e altre svaniscono dalla nostra memoria? Cosa ci entrano i viaggi astrali con il cervello? È vero che le emozioni migliorano la capacità di ricordare? Qual è il quoziente intellettivo più alto mai registrato? È vero che il fumo aiuta a prevenire il Parkinson? Una lettura affascinante, che affronta dubbi, curiosità e perplessità e spiega le più recenti scoperte, illustrando come funziona la nostra «centrale operativa», come mantenerla efficiente e in che modo preservarla dalle malattie degenerative.

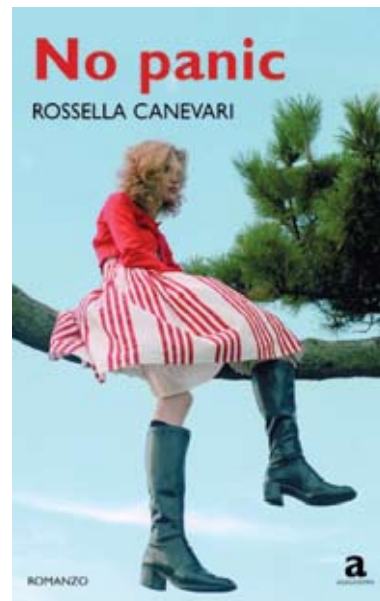


L'UOMO NELLA NATURA
Sulle tracce di Darwin

Di **Benito Leoncini**

ETS editore

Dalla materia alla vita che, da una radice unica, si è evoluta e differenziata fino alle vette della mente umana. Così l'uomo dalle pulsioni degli istinti e dalle emozioni primarie (fondamentali) è passato alla concezione della sacralità della vita e a quella del soprannaturale come bisogno per compensare le implicazioni negative della consapevolezza. L'umanizzazione è sostanzialmente una sublimazione degli istinti favorita dal moto della fede, incanalata dalle dottrine religiose "rivelate" verso la trascendenza, la verità assoluta e immutabile. Reggerà questa fede al progresso della conoscenza? Si tenta di rispondere a questo interrogativo mettendo in risalto le grandi acquisizioni della scienza, iniziate con la "rivoluzione copernicana" di Darwin nella biologia. Si cerca infine di delineare come una consapevolezza, sempre più concreta, inciderà profondamente nella cultura generale.



NO PANIC
Di **Rossella Canevari**

Edizioni Newton & Compton

Bianca è una giovane donna che sembra realizzata. Vive con il fidanzato Edoardo, il suo ex analista, lavora in una casa d'aste nel settore arte contemporanea e finalmente ha un rapporto civile con suo padre e la sua compagna, dopo anni di dissidi. Quella di Bianca, insomma, sembra una vita serena, con la prospettiva di un futuro coronato dal successo professionale e dalla costruzione di una famiglia con l'uomo che pensa di amare. Purtroppo basterà poco a far crollare la felicità che si è cucita addosso: ciò che per chiunque rappresenterebbe l'occasione di far carriera, per lei è motivo di angoscia. I ricordi della notte che vent'anni fa hanno segnato la sua vita indelebilmente tornano a tormentarla. Prima che possa rendersene conto, Bianca ricade nella spirale degli attacchi di panico, la patologia che ha reso la sua adolescenza un incubo.



**TACCUINO DELLA
CONVALESCENZA**
Di **Massimiliano Baroni**

Editrice Ibiskos (2009)

Poter scegliere il proprio destino dovrebbe essere l'imperativo morale di ogni uomo. Purtroppo spesso non è possibile. Non soltanto per il fatto che per parlare di scelta, occorrerebbe che per il soggetto interessato ci fossero almeno due strade egualmente percorribili, ma anche perché non sono i desideri individuali, quanto per lo più il contesto sociale, economico e culturale, a determinare le scelte di vita. Ciò è forse ancor più evidente nella letteratura e nell'arte. Qui, almeno altre due considerazioni tendono infatti a rendere più complesso questo termine: sia perché sono l'editore ed il pubblico a scegliere lo scrittore, e non il contrario, sia perché, a ben vedere, lo scrittore non sceglie mai di scrivere. Egli segue invece, scrivendo, una propria necessità, obbedisce a una legge interiore, a qualcosa che tanto assomiglia ad una chiamata alla quale egli non può opporsi. Eppure, nonostante tutto, anche abbracciando tali ragioni, mi risulta impossibile escludere il termine "scelta" da quella del mio compito di scrittore. La scelta c'è, ed ogni giorno essa è compiuta. Ogni giorno, aprire gli occhi e guardare il mondo, ogni sera, accendere il computer e continuare a scrivere.

Per Te Donna

Un'associazione che cerca di eludere la solitudine

L'associazione Per te Donna è nata nel 2003 per volontà di Giovanna Rossi, dopo un'esperienza di malattia tumorale.

Al momento conta più di 130 iscritti e ha sede in Via Aurelia 173/A; oltre alla sede ufficiale ha a disposizione una sala presso il reparto di Oncologia dell'Ospedale Unico Versilia.

Opera sul territorio con servizio ospedaliero di volontarie, nei reparti di Oncologia e Day Hospital chemioterapico, per portare una parola amica ed un aiuto psicologico ai malati ed ai loro familiari, e anche momenti di svago.

Per te Donna è stata promotrice e si è attivata affinché la parrucca fosse inserita come presidio nei Livelli Essenziali di Assistenza.

Dapprima è riuscita a fare ottenere il rimborso della parrucca alle donne in chemioterapia residenti nei sette comuni versiliesi che hanno aderito all'iniziativa (Viareggio, Pietrasanta, Camaiore, Massarosa, Stazzema, Forte dei Marmi, Seravezza): il 1° Gennaio

2007 la Regione Toscana ha approvato il progetto della nostra associazione "Un fiore tra i capelli" e si è fatta carico del suddetto rimborso. Arriviamo a Giugno del 2008, momento importantissimo in cui la Regione ha esteso il riconoscimento alla parrucca anche alle persone colpite da alopecia permanente, una malattia caratterizzata dalla perdita dei capelli, derivante da una serie di cause come l'assunzione di particolari farmaci e la presenza di determinate patologie.

Numerosi medici specialistici hanno accolto con entusiasmo le nostre iniziative e mettono a disposizione le loro competenze gratuitamente.

Fino ad Aprile 2010, mediante un progetto sostenuto dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca, Per Te Donna mette a disposizione una psicologa nel Day Hospital oncologico, affinché chi ne ha bisogno possa avere all'istante un sostegno morale.

Presso il reparto di Oncologia, da tempo si svolge, a cura delle volontarie, il "Giovedì del the", per offrire ai degenti ed ai familiari un momento diverso, gustando bevande e biscotti. Durante l'incontro si svolgono attività di laboratorio manuale, come il decoupage e la realizzazione di piccoli oggetti artigianali che servono all'autofinanziamento dell'associazione. Abbiamo inoltre ricreato una sala lettura, in cui si possono avere a disposizione anche giochi da tavolo.

Innumerevoli e in continua crescita sono le iniziative dell'associazione, tante realizzate in collaborazione con l'Assessorato alle Pari Opportunità e la Commissione Pari Opportunità del Comune di Camaiore, tra le quali possiamo citare i convegni "Alimentazione e stili di vita - Miti e fatti", un incontro sull'alimentazione oncologica, e "Dire, Fare, Ascoltare nella malattia oncologica..." un convegno-corso per la formazione di volontari sul territorio.

Tanti sono stati anche gli spettacoli e i momenti di cultura: "Poesia

e narrativa per la solidarietà", serata che ha visto la presentazione del libro di Giuseppe Testa "Vorrei esser poeta, il cui ricavato è stato destinato al "Progetto Luca Mazzolini" per la costruzioni di pozzi in Tanzania; le letture tornano in "Semplicemente... donne", serata spettacolo di parole, musica e pittura sul bello della vita, andata in scena a Dicembre al Teatro dell'Olivo di Camaiore, che ha visto la partecipazione dell'autore Matteo Del Cesta, del gruppo Never Try e della pittrice Silvia Nencini.

Nel mese di Luglio dopo una visita guidata a bordo di un trenino, attraverso i paesaggi di Marina di Pietrasanta, Pietrasanta e Vallecchia, gli oggetti realizzati dalle volontarie dell'associazione verranno messi in palio in una cena ad Azzano: il ricavato verrà interamente devoluto ad una delle famiglie profondamente ferite dalla strage della Stazione di Viareggio.

L'associazione quindi organizza:

- convegni sulla prevenzione della malattia oncologica
- corsi di preparazione di volontari
- incontri di "auto-aiuto" e di sostegno per persone che hanno familiari e amici ammalati, con nostri psicologi e counselor
- servizio di telefono amico accessibile 24 ore su 24 per ricevere informazioni ma anche per un sostegno nei momenti di sconforto
- informazioni e suggerimenti per pratiche burocratiche.

Inoltre Per Te Donna fa parte del *Fondo Vivere*, un fondo nato da un insieme di associazioni che mette a disposizione di individui e famiglie un microcredito per fare fronte a impegni monetari impellenti.

Si tratta di un microcredito a rendere. Per te Donna ha dato il suo contributo a questo fondo, ci tiene a precisare che chi ha avuto il prestito sino ad ora, sta rientrando senza problemi.



Testimonial di Per Te Donna è l'attrice Paola Quattrini.

La collaborazione tra l'attrice e l'associazione è nata in occasione della prima di "I ponti di Madison County", spettacolo teatrale in cui lei è protagonista, andato in scena qualche mese fa al Teatro dell'Olivo di Camaiore.

Giovanna Rossi

(presidente associazione Per Te Donna)

Per Te Donna

Via Aurelia 173/A

0584 - 610984

numero di Telefono Amico 336-704735

pertedonna1@virgilio.it

IRONIA E CERVELLO



Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista



Ettore Borzacchini

L'invenzione della Coca Cola

E tien luogo d'onore e privilegio di memoria, in questa storia della mia vita terrena, la coca cola.

Per me tutto cominciò sempre in quegli anni in un'oscura bettola, ritrovo di cacciatori, oltre il passaggio a livello della stazione di Livorno, dov'era subito campagna, macchia e falasco, e nonno Florestano mi ci portava, a spasso, per spiare merli e tordi e all'attesa di convogli in

transito: che a quei tempi osservare treni e volatili era già un bel diporto, da riempire gli assolati pomeriggi estivi; in quella bettola ci si fermava a merendare scartocciando - portate da casa - ricche fette di pane tutte grondanti a struscio di pomodoro, aglio, olio e sale, sotto un pergolato fresco ed amico, mentre poco distante si vedevano transumare lentissimi vagoni merci e s'udiva il pigolare di qualche rusignolo arrochito.

Nonno Florestano era un mánfano taciturno, tipo di trovar rogne, rusticano e incazzereccio, e tutti lo trattavano alla larga e di cartina. Io stesso ne paventavo gli eccessi nel questionare con la gente e il leticarci di brutto. Si risapeva che una volta, al caffè, aveva tirato un ponce abbozzato in faccia al delegato del fascio il quale lo stuzzicava a iscriversi al partito, a prendere la tessera, «...che se no, bel mi' Luschi, e' ci potete fare il crocione sul vostro commercio d'ortaggi... e' vi s'aggiusta noi...» «E te, pezzo di merda, aggiustati con questo...!» gli rispose buttandogli addosso il contenuto del bicchiere, e lo prese in pieno. Un quarantotto, volaron labbrate e li agguantavano in sei, che il fascistone, usto e di ponce al rhumme gocciolante sul collo, tutta lorda la divisa, aveva anche messo mano al pugnaletto, Una settimana in galera ai Domenicani, sequestrato il magazzino e il barroccio, chiusa l'attività. E nonno Florestano, già di natura sua torvo e iracundo, vieppiù s'intorvò e si fece scontroso, anche dopo finita la guerra, spariti d'incanto i fascisti - «...ora son doventati tutti comunisti, que' buchi neri...»- e arrivati gli americani - «...culi di burro stracchi...» li chiamava «...hanno visto un bel mondo...» - e non ragionava con nessuno, nemmeno in casa, senza andare alla rissa. Solo con me, granchietto gracile di pochi anni, trattava e aggiustandomi in capo un cappellino con la piuma: «Via, si va a vedere i treni... bimbo... - diceva - si va dalla Beppa...» Leo, il cantiniere dell'osteria, figlio vil malnato dell'antica Beppa ostessa storica di quel covo di cacciatori, di nonno Florestano ne manteneva assoluta deferenza e untuoso rispetto, e «Luschi - gli faceva, servendogli un bicchiere di vinello che aveva in fama di importare dal piano di Pisa - al bimbo una gazzosina...?», e mi schiaffava sotto il naso l'ambita bibita nella boccetta con la pallina in cima, tenuta a rinfrescarsi in una pilaccia d'acqua gelida, dove s'abbeveravano svariate bestie.

La gazzosa - povera acqua di mele leggermente carbonata - scorrazzava sul pane e pomodoro dilavando i relitti d'aglio sopra strofinato da nonna Velia come deterrente contro i vermi, e di quello riproponeva al naso, in esillimi gurgiti, l'anima perversa.

Cosicché, dopo i primi sorsi a garganella, io esclamavo : «Ah bene, nonno!!!» Poi ci fu una volta che Leo, con insolito ardore, mi mise davanti una bottiglietta di sinuosa ed esotica foggia, contenente un liquido scuro, la quale, stappata, subito emise un sinistro sibilo ed un fumigare leggero di vaporiera in pressione, segnali un po' allarmevoli, quasi a chiedersi: e lì dentro che ci sarà ?

«Roba nòva, bòna, bonissima...Luschi - insistè Leo sotto lo sguardo ar-

cigno di nonno Florestano - la imbottigliano qui all'Acqua della Salute, l'americani...in America la bevan tutti...fa anche bene...» e s'asciugava nervosamente le mani alla lercia parannanza, gesto d'ogni classico oste in difficoltà, mentre il Luschi lo puntava minaccioso.

Sopraffatto dal mistero, me n'allungai subito una gozzàta dalla bottiglia, e in un attimo, che mi rammento lunghissimo, mi pervase le fauci e la gola un flutto di sapore ineffabile e malioso, d'alchemica melassa stucchevole, vagamente assimilabile solo ad un distillato di carrube fermentate, ma reso più aggressivo e violento dal suo ribollire crescente e spumoso che rincollò in gola e s'inzufilò su per le coane aggredendo i sacchi lacrimali; che, di colpo posata la bottiglia, fui visto, rosso le gòte, con gli occhi gonfi di pianto deglutire a fatica e singhiozzare un po'...

«Cosa n'hai dato ar mi' bimbo, natodancane...!!!» attaccò nonno con ferocia alzato in piedi nell'atto di prendere il povero Leo per i bavari e sbalottarlo al muro «Che troiaio n'hai dato...eh ? Lo vedi si sente male...! Come si chiama questa robbaccia...al pronto soccorso lo vorranno sape'...!!!»

E io, ripreso fiato, per metter pace all'incipiente rissa, m'affannavo: «Nonno, o nonno...no no...è bòna...è bona...guarda la ribevo...mi piace...è bona...per davverooo...!!!»

Rimasero, Leo e nonno, già pur mezzi scompannati, fermi a guardarmi, strabiliando di come io, attaccatomi a garganella, la tracannassi tutta fino in fondo quella roba; e stavolta il turbinoso getto andò giù senza incontrare ostacoli verso i recessi del giovane esofago, né s'intromise lo stupido dotto rinofarigèo già ammaestrato dall'incidente, e con una respirazione ben coordinata - da piccolo nuotatore - l'impresa fu condotta a termine senza più una lacrima nè un singulto. Ma accadde che in pochi istanti, nelle more del trionfo, con ancora in mano la bottiglietta vuota e quelli che mi fissavano allibiti, nel mio profondo gastrico s'adunasse - bulicando sù da quel liquido - una massa gassosa oscura, possente e vigorosa la quale, coll'acquir luminosa e liberale coscienza di rutto, ascese rapidamente la canna, e tutta insieme esplose con spaventevole fragore all'aria estiva, azzittendo grilli e cicale per lungo tratto della campagna intorno.

Lipperli i due restarono attoniti, ma immantinente «Si chiama cocacola, Luschi...cocacola... è la bevanda del domani!!!» evangelicamente proclamò Leo col dito indice levato in aria, quasi a prendersi le glorie d'una miracolosa guarigione e i meriti d'un portentoso elisir, mentre il nonno, dopo avermi sibilato: «Salute bimbo!» m'andava tastando qua e là sul torace per capire s'io non mi fossi in qualche modo sgangherato per via di quella furibonda deflagrazione.

E a suo conforto ripetei: «Ah bene, nonno!!!» La planetaria bevanda americana entrò così, arrogante e presuntuosa, nella mia vita, sgominando i domestici chinotti, le gazzosine e le aranciate, insipide e sciacquabudella, e resistè persino, più tardi, alle lepide spume del tradizionale artigianato locale.

Ancor oggi, ogni volta che avverto un certo imbarazzo gastrico provocato da un antiglobale baccalà con la bietola, non posso fare a meno d'aggozzarmi alla bibita madre di tutte le globalizzazioni, vigliaccamente marmata e gassata fino alle lacrime, che non è dato sapere ancor bene di cosa è composta, nonno, ma fa fare certi rutti da oscurare l'aria.



Giorgio Marchetti



GINNASTICA DEL CERVELLO

TEST DELLA DIPENDENZA DALLA TV

1 - Per quante ore al giorno rimane accesa la tua tv?

- Un'ora o meno |0|
 Un paio di ore |1|
 3-4 ore |2|
 5 ore o più |3|

2 - Ti capita di lasciare la tv accesa anche se non hai nulla di particolare da seguire?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

3 - Tieni la televisione accesa quando pranzi e ceni con altre persone? (es: con i familiari)

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|



4 - Spegni la tv quando parli con altre persone?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

5 - Preferisci guardare la tv da solo o in compagnia?

- Da solo |2|
 In compagnia |1|
 È indifferente |0|

6 - Ti capita di provare una sensazione di benessere (relax) mentre guardi la tv?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

7 - Provi mai un forte desiderio di accendere la tv?

- Sempre |3|
 Spesso |2|
 A volte |1|
 Mai |0|

8 - Trovi che la televisione ti tenga compagnia?

- Sempre |3|
 Spesso |2|
 A volte |1|
 Mai |0|

9 - Preferisci rimanere in casa per seguire un programma o un film di tuo interesse in tv oppure uscire con gli amici?

- Rimanere in casa alla tv |1|
 Uscire con gli amici |0|

10 - Ti addormenti mai con la tv in sottofondo?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

11 - Ti succede mai di dimenticare la tv accesa mentre sei impegnato in altre attività e di ricordartene solo dopo ore?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

12 - Segui i programmi televisivi anche mentre svolgi attività impegnative dal punto di vista mentale? (calcoli, lettura, scrittura)

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

13 - Quando segui un programma di tuo interesse ti infastidisce che gli altri parlino o commentino?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

14 - Durante la pubblicità ti alzi e fai qualcos'altro?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

15 - La televisione rappresenta per te la principale fonte di informazioni?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

16 - Quando sei in vacanza in posti nuovi è importante per te avere la tv in camera?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

17 - Trovi che senza tv la vita sarebbe incompleta?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|



18 - Trovi che i programmi di informazione offrano una panoramica completa ed affidabile dei fatti del mondo?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

19 - Ritieni che sia sempre reale ciò che viene mostrato in televisione?

- Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|

20 - Ritieni che la televisione possa essere pericolosa?

- (es: influenzare la mente, creare complessi o disagi?)**
 Mai |0|
 A volte |1|
 Spesso |2|
 Sempre |3|



Se hai totalizzato da 0 a 56 punti

Nessuna dipendenza. Non mostri alcun segno di dipendenza dalla televisione, pertanto non hai di che preoccuparti da questo punto di vista. Potresti fare a meno della televisione se la situazione lo richiedesse e probabilmente non ne sentiresti la mancanza. Continua a goderti i tuoi programmi preferiti in tranquillità e tieni gli occhi sempre aperti: quello che viene mostrato nella scatola magica non sempre rispecchia la realtà, ma probabilmente questo già lo sai... Continua così!

Se hai totalizzato da 57 a 113 punti

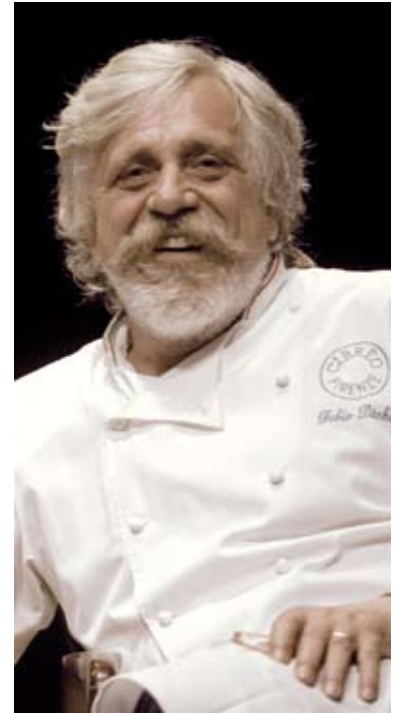
Media dipendenza. Il tuo livello di dipendenza è nella media; non mostri dunque particolari segni di assuefazione alla tv, ma non ne sei nemmeno del tutto esente. Diciamo che l'idea di possedere una televisione e di poterla guardare quando vuoi ti mette una certa tranquillità, e se dovessi fare a meno della tv da un giorno all'altro ne sentiresti probabilmente la mancanza. Saresti comunque in grado di abituarti alla sua assenza abbastanza rapidamente. Fai sempre attenzione a non lasciarti coinvolgere troppo da ciò che vedi in televisione e mantieni sempre uno spirito critico verso tutto quello che ti viene mostrato. Buona visione!

Se hai totalizzato da 114 a 172 punti

Elevata dipendenza. Presenti un livello di dipendenza dalla televisione superiore alla media. Pare che per te la tv sia una buona amica della cui compagnia non potresti né vorresti fare a meno. Non c'è niente di male in questo, purché tale bisogno non diventi abbastanza forte da portarti all'allontanamento dalle persone che ti stanno accanto. In fin dei conti ciò che viene mostrato nella scatola magica non sempre rispecchia la realtà, e il suo fascino sta anche in questo; tuttavia il rischio è quello di considerare reale ciò che non lo è. Insomma, è vero che la televisione possiede una forte attrattiva, ma ricorda sempre che nasconde anche molte insidie.

Gli Amici degli Amici...

DEL CERVELLO



...”IL CERVELLO”...’?!?...

BOHHHH ... Io non ho il cervello ho più cani affamati dentro di me che continuamente assalgono e si contendono ciò che il portale dei miei sensi fa entrare all' interno

*Del mio "io"
Del mio "es"
Del mio "ego"
Del mio "cuore"*

Coacervo di un imperativo categorico che decide per me, io sono un attore e anche spettatore di ciò che avviene in questa tremenda disputa.

Le mie decisioni (il mio usare il cosiddetto cervello) avvengono dopo che ho pesato qual è il minor problema o il minor dolore o il maggior piacere un po' come facevano i dinosauri, come avviene oggi in animali come le murene mi rendo conto di avere i centri nervosi periferici che mandano messaggi alla sede nervosa centrale: appunto il cervello.

Ho un polo nel ventre, uno nella gola, uno nella pelle e uno nella testa i quali all' inizio volano indipendenti per poi confluire in un' unica identità.

Forse è proprio questa analogia in particolare con i rettili come la salamandra in cui mi identifico che mi ha portato a svelare questo processo di trasmutazione dopo anni e anni di gastriti e coliti risolvendo il problema individuando la causa, in una "omeostasi" che continuamente perdo...

Ma che alacramente cerco subito di ricreare in una ricerca di me stesso infinita.

Chi usa il cervello degli altri il suo se lo può frigare. Non è certo il caso degli amici dell' associazione Atorn, che propongono iniziative sempre originali al punto da editare un periodico come questo che informa sul cervello e attività affini. Siete ganzi perché ponete al centro la materia grigia come dovrebbe essere, ma noi ci perdiamo dietro al pallone, nei motori della formula uno e in altri tipi di materie alcune rifatte altre, viva dio, al naturale. Vi auguro tutto il bene del mondo. E vi ringrazio per farmi riflettere ed evitare il più possibile di rincogliermi. Un saluto e... Viva il cervello.

Niki Giustini

Volando di sotto da un tetto di un garage su cui mi ero arrampicato per imprudente gioco giovanile con l' amico marco e vedendo nel volo le terrazze del palazzo dietro le mie spalle improvvisamente apparire in visione rovesciata, capii che da lì a poco avrei battuto la testa. Che sconcuasso nel mio cervello, ho perfetta memoria di quel mio personale terremoto. Poi il coma, il risveglio, le coccole materne e paterne, i suggerimenti dei medici del non muovermi. Ogni tanto, per stanchezze o emozioni, mi si stacca o almeno io ho questa sensazione, mi si ferma il cervello. Serve da segnale, so che devo correre in posizione di riposo, cercare le gentilezze altrui, il sonno, il gioco. Marienbad, per esempio. Più furbo che intelligente ma molto riposante e divertente.

Fabio Picchi

AMICI DEL CERVELLO



Dante Alighieri – La Divina Commedia

26 tavole a inchiostro di china
disegnate da: Lorenzo Frigeri
di **Pier Paolo Dinelli**

Lorenzo Frigeri abita e lavora a Camaiore. Ha frequentato l'accademia di Belle Arti di Carrara e ha conseguito l'abilitazione di insegnamento del disegno a Pisa. Ha sperimentato vari generi e forme espressive dal figurativo all'informale, proponendo nuove e personali soluzioni nel tentativo di coniugare la grande tradizione toscana con le più recenti tendenze dell'arte contemporanea. Attraverso innumerevoli disegni a china, eseguiti con mano sicura ed esperta, egli è riuscito a cogliere la bellezza e l'armonia di luoghi che meglio esprimono la specificità della sua terra, la sua storia e le sue molteplici tradizioni.

Ed è sempre seguendo questa ispirazione che ha cercato di comunicare, attraverso opere più complesse per cromatismo e tecnica, l'amore per le montagne e la natura, seguendo come metodo quello della continua e inesauribile ricerca.

Oggi si propone al pubblico con una serie di tavole tratte dalla Divina Commedia di Dante. Ben consapevole di cimentarsi in un lavoro molto impegnativo che richiede grandi capacità tecniche, artistiche e interpretative, ha voluto ugualmente mettersi alla prova, incoraggiato anche dalla recente riscoperta dell'opera del massimo poeta.

Si tratta di 26 disegni ad inchiostro da china che descrivono altrettanti celebri passi delle tre cantiche rivisitati sulla base del suo personale stile ed inseriti nel suo consueto contesto naturale.



Usa il CERVELLO e ABBONATI

Il/La sottoscritto/a _____
nato/a a _____ il _____
Residente in _____ Provincia _____
Via _____ N° _____ CAP _____
Codice Fiscale _____ E-Mail _____ @ _____
Tel. Fisso _____ Tel. Cellulare _____

Chiede di essere ammesso/a quale **SOCIO** dell'ATORN - Associazione Toscana per la Ricerca Neurologica - dichiarando in caso di accoglimento di accettare ed uniformarsi allo Statuto Sociale (<http://atornweb.it/statuto.htm>). Ai sensi del codice sulla Privacy (Riservatezza) D.Lgs. n. 196 del 2003, presta il proprio consenso affinché possiate procedere al trattamento dei propri dati relativamente all'esame della presente domanda ed alla sua eventuale iscrizione alla Associazione. **Il sottoscritto si impegna a versare la somma di 30 euro per anno quale quota associativa. Avrà diritto a ricevere gratuitamente copia del giornale trimestrale "Amici del Cervello News" (4 numeri annui).** Distinti saluti.

Data _____ Firma _____

Desidero iscrivermi quale **SOCIO SOSTENITORE**. Il sottoscritto si impegna a versare la somma di 65 euro annui quale quota associativa. Avrà diritto a ricevere gratuitamente copia del giornale trimestrale "Amici del Cervello News" (4 numeri annui)

COMPILA QUESTO MODULO IN OGNI SUA PARTE E INVIALO IN BUSTA CHIUSA A:

Atorn c/o Studio Famesi, Via Cairoli 45, Viareggio (lu)

INSIEME ALLA RICEVUTA DI PAGAMENTO CHE PUO' AVVENIRE CON:
BOLLETTINO POSTALE C/C NUMERO 000010874550
BONIFICO BANCARIO C/C NUMERO IT45H 01030 24800 00000 1619535
INTESTATI ALL'ATORN

Dona il tuo 5 per mille
all' **Associazione Toscana Ricerca Neurologica**

ATORN

**Un gesto che a te non costa niente
PER NOI HA UN VALORE GRANDISSIMO**

**PARKINSON - ALZHEIMER
ICTUS - SCLEROSI MULTIPLA
EPILESSIA - CEFALEE**

Fra le attività dell'ATORN

- Borse di studio per giovani medici, biologi e psicologi per ricerche nel campo neurologico.
- Incontri e convegni sul cervello con ricercatori di grande fama.
- Premio **ATORN** per la ricerca e la solidarietà.
2006 **Andrea Bocelli** e **Oleh Hornykiewicz**,
2008 **Giorgio Panariello** e **Gian Luigi Gessa**.

Il Presidente **Gianfranco Antognoli** Il direttore Scientifico **Ubaldo Bonuccelli**

Come fare?
MODELLO 730
E' **FACILE**. Comunica al tuo commercialista il codice fiscale ATORN **93005860502** e firma nell'apposito riquadro del modello unico o del 730

CUD
A pagina 5 si trova la scheda, riempi con il codice fiscale ATORN **93005860502** e firmala.

w w w . a t o r n w e b . i t