



FESTA SOTTO L'ALBERO

DOMENICA 8 DICEMBRE 2019
ritrovo ore 12.45 pranzo ore 13.00

SAVOY RESTAURANT - HOTEL EXCELSIOR PALACE DI TRIESTE






Er presepio

Ve ringrazio de core, brava gente,
 pé 'sti presepi che me preparate,
 ma che li fate a fa? Si poi v'odiate,
 si de st'amore non capite gnente...
 Pé st'amore sò nato e ce sò morto,
 da secoli lo spargo dalla croce,
 ma la parola mia pare 'na voce
 sperduta ner deserto, senza ascolto.
 La gente fa er presepe e nun me sente;
 cerca sempre de fallo più sfarzoso,
 però cià er core freddo e indifferente
 e nun capisce che senza l'amore
 è cianfrusaja che nun cià valore.

Trilussa

Buon Natale e Felice Anno 2020

Magari polenta e sal, ma a casa ghe vol far Nadal

Così questo è Natale

... And so this is Christmas
... E così questo è Natale
 For weak and for strong
Per i deboli e per i forti
 For rich and the poor ones
Per i ricchi ed i poveri
 The world is so wrong
Il mondo è così sbagliato
 A very Merry Christmas
Un vero buon Natale
 And a happy new year
Ed un felice anno nuovo
 Let's hope it's a good one
Speriamo che sia un bene
 Without any fear
Senza nessuna paura

And so happy Christmas
E così felice Natale
 For black and for white
Per i neri e per i bianchi
 For yellow and red ones
Per i gialli ed i rossi
 Let's stop all the fight ...
Fermiamo tutte le lotte ...

John Lennon




Cuore e alimentazione

PARLIAMO DI SALE

Conosciuto fin dal Neolitico (10.000 anni fa), il sale inizia la sua storia nel mondo culinario con la comparsa delle prime civiltà stabili che, passando da una vita di cacciatori ad agricoltori-allevatori, cominciarono a sentire la necessità di proteggere e conservare inalterati cibi e alimenti per lunghi periodi di tempo. E' così che il sale fu utilizzato, come metodo di conservazione, soprattutto per carne e pesce. Solo successivamente come condimento.

Il sodio è il principale catione nel liquido extracellulare nel corpo ed è un nutriente necessario per il mantenimento del volume del

plasma, l'equilibrio acido-base, la trasmissione degli impulsi nervosi e la normale funzione cellulare. In soggetti sani, quasi il 100% del sodio ingerito viene assorbito durante la digestione e l'escrezione urinaria è il meccanismo principale per mantenere l'equilibrio del sodio.

LE PRINCIPALI FONTI DI SODIO

- è contenuto naturalmente negli alimenti come frutta, verdura, acqua, carne, ecc. e rappresenta il 10% dell'apporto totale
- quello aggiunto durante la cottura dei cibi o a tavola



rappresenta in media il 35% dell'assunzione totale

- quello contenuto nei prodotti trasformati e conservati sia artigianali che industriali e nei cibi consumati fuori casa è pari quindi a circa il 55% del totale

Ricordiamo che:

1 grammo di sale corrisponde a 0,4 grammi di sodio.

Cinque grammi, tra quelli naturalmente presenti negli **alimenti** e quelli **aggiunti**, cioè l'equivalente di un **cucchiaino da caffè**, è il quantitativo giornaliero di sale che potremmo consumare, e **raccomandato dall'OMS**, per non mettere a rischio il **cuore** e le **arterie**. In alcune malattie, come lo scompenso cardiaco, questo limite va ridotto ad un massimo di 3-4 grammi al giorno.

Il dato sui grammi di sale da assumere quotidianamente è stato precisato nel corso della **settimana mondiale di sensibilizzazione per la riduzione dei consumi di sale**, tenutasi dal 4 al 10 marzo 2019 promossa dalla **World Action on Salt & Health (WASH)**, che quest'anno ha rappresentato l'occasione per puntualizzare un'evidenza scientifica consolidata da anni sul ruolo che l'eccesso di sale ha assunto attraverso la dieta nell'insorgenza dell'**ipertensione**, tra i più ri-



SALINE IN VIETNAM



SALINE DI PRIOLO (SIRACUSA)



COMPOSIZIONE MEDIA IN mg/l			
Calcio (Ca ²⁺)	565	Solfato (SO ₄ ²⁻)	1477
Magnesio (Mg ²⁺)	56	Bicarbonati (HCO ₃ ⁻)	130
Potassio (K ⁺)	2,8	Nitrati (NO ₃ ⁻)	<2
Sodio (Na⁺)	0,6	Fluoruri (F ⁻)	<1
		Cloruri (Cl ⁻)	0,4
Residuo fisso 180°C : 2170 mg/l		pH : 7,6	

Acqua minerale naturale autorizzata con decreto ministeriale 30.12.1999

Analisi chimica e chimico-fisica
Università di Torino
Dipartimento di Chimica Analitica
Analisi chimica del 8 ottobre 2009
Temperatura dell'acqua alla sorgente : 5,8°C
Conducibilità elettrica : 2090 µS/cm
Anidride carbonica libera : 5 mg/L

ACQUA MINERALE NATURALE

levanti **fattori di rischio cardiovascolare**.

In Italia il consumo medio di sale procapite è di circa 10-15 grammi giornalieri, cioè 2-3 volte superiore a quanto raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

Cosa possiamo fare individualmente per ridurre il consumo di sale?

Non è difficile ridurre l'apporto giornaliero di sale, soprattutto se la riduzione avviene lentamente, facendo sì che il nostro palato si adatti in modo graduale.

L'obiettivo che si è posta l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è quello di riuscire a ridurre del 30% l'introito di sale entro il 2025, per questo WASH ricorda **5 azioni** concrete per ridurre il consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno, così come raccomandato dall'OMS:

- 1 usare erbe, spezie, aglio e agrumi al posto del sale per aggiungere sapore al nostro cibo
- 2 scolare e risciacquare verdure e legumi in scatola, mangiare più frutta e verdura fresca



- 3 controllare le etichette*) prima di acquistare per aiutarci a scegliere prodotti alimentari meno salati **il valore di riferimento dovrebbe essere inferiore a 1÷1,2 grammi di sale ogni 100 grammi**. Prestare attenzione alla quantità di sodio presente nei succhi di frutta, bevande gassate e integratori di sali minerali.
- 4 usare gradualmente meno sale nelle nostre ricette preferite – le papille gustative gradualmente si adatteranno

- 5 togliere dalla tavola sale e salse salate in modo che anche i più giovani della famiglia non si abituino ad aggiungere il sale.

*) Fare attenzione, ad esempio, alle sigle E250-E251 nitrato e nitrito di sodio, presenti nei prodotti conservati, oppure alle sigle da E620 a E625 (esaltatori di sapidità), presenza di acido glutammico e glutammato monosodico.

Donatella Radini
Andrea di Lenarda
SC Cardiovascolare e Medicina dello sport

La vita se svolgi in una piria grazie a la lege centrifugale

(a cura de Giuseppe Mosetti, triestin a Stoccolma)

Pena butai fora per forza in sto mondo, dovemo tacar corer in giro.

Co semo giovini gavemo forza de corer e più che coremo, più in alto rivemo intela piria, sempre che la sii lissa se capisi, fina co rivemo al massimo dei giri, dopo de che taca el casin de la vita.

Quanto tempo ghe la faremo a star su de giri?

Se sa, che pena se cala de giri se fa presto a tornar de dove semo stadi butai fora, e dime chi xe che ghe vol tornar indrio cusi presto o del tuto?

Alora cosa se fa?

Jogging, cure dimagranti, viagra, trapianti de cavei, no se bevi più trapa, se magna solo pan de segala, se meti indoso i panolini super sotili per sentirse sicuri..., se magna tante de quele merendine, a la nona se ghe da de magnar quattro salti in farsora cussi no la vedemo perché se no la ne ricorda troppo che anche noi sbrissaremo zò per la piria, dopo se guarda tanto la television perché anche el zerveleto se devi mantignir su de giri, dopo se devi andar fora a spacarghe el muso a qualchedun solo per comprovar che semo omini e no bestie, pero prima de tacar con tuta sta roba dovemo andar in ciesa per gaver la benedizion del prete perché pensemo de cambiar vita e con el aiuto de Sora magari el farà cussi che el buso de la piria se stropassi.

Alora perché tuto 'sto casin co gavemo za el biglietto de andata e ritorno in man prima de partir? Mi diria ma nianca meterse in viaggio tanto xe tuto inutile.

Giuseppe Mosetti

Articolo estratto da <http://www.tuttotrieste.net>



*Le ricette
della nostra cucina*

Gnocchi de pan

Un piatto semplice ma ricco di sapore. Amato da triestini e forestieri che lo gustano nelle tante trattorie della città o nei tipici agriturismi e ristoranti del Carso. Tipico della tradizione e semplice da realizzare

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 uova
- 400 grammi di pane raffermo
- 230 grammi di farina
- 2 cucchiari di parmigiano
- 150 grammi di pancetta o prosciutto o mortadella (o a seconda di quello che avete in frigorifero)
- prezzemolo
- sale
- pepe
- latte

Procedimento

Ammollare il pane nel latte, meglio ancora se lasciato tutta la notte così si ammorbidisce bene. In una ciotola sbattere le uova e unitele poi al pane che avete precedentemente strizzato ben bene. Aggiungere il sale, il parmigiano, il pezzo di salume scelto e tagliato a piccoli cubetti, il prezzemolo tritato (se piace, altrimenti si può escludere) e in ultimo la farina per legare il tutto. La consistenza dell'impasto dovrà risultare semi dura in modo da riuscire a fare gli gnocchi.

Se risultasse troppo molle potete versare ancora un po' di farina. Una volta raggiunta la consistenza desiderata, stendere l'impasto sul tavolo o su un tagliere leggermente infarinato e creare delle palline di 5 centimetri circa di diametro. Infarinateli quindi uno a uno e gettateli nell'acqua bollente salata. Saliranno a galla quando cotti e raccoglieteli dunque con un mestolo forato in modo che l'acqua scoli per bene. A questo punto manca solo il condimento. E qui ci si può sbizzarrire. A **Trieste** vengono principalmente consumati con sugo di goulash o sugo d'arrosto ma si sposano bene anche con una semplice salsa di pomodoro, ragù o burro e salvia.

L'angolo della poesia

Barcolana

Un sufion de bora
riverà mi credo
che sburtar dovessi
ma fin che no vedo
qualcosa me disi
che xe meo spetar
che 'ncora no tochi
a noi de sufiar...
Come ogni ano
le vele zo' in mar
ben parchegade
scuminzia rivar
e come un'orchestra
assieme sbatocia
co' la bavisela
vizin de una stela...
Tute le fiabe
col soriso finissi
partenza e arivo
e tuti capissi
che la Barcolana
ogni triestin
la ga nel cuor
la porta morbin....

gianpacco

Natale

Il cielo è scuro, la terra è bianca,
campane, suonate a festa!
Gesù è nato!
La Vergine china su di lui
il suo viso incantevole.
Non coperta ricamata
per proteggere il fanciullo dal
freddo,
soltanto esili ragnatele
che pendono dalle fessure del
tetto.
Ma la stalla si illumina
di splendore divino
e con gli umili doni dei pastori,
Tu, re dell'universo
Accogli le nostre suppliche!
Conforta i sofferenti,
soccorri i bisognosi,
perdona le miserie umane,
allontana le paure nascoste,
rischiara le tenebre del mondo,
avvolgi la Terra
con l'arcobaleno della pace
e allora sarà sempre
NATALE

Francesca Rutigliano

Nono

Divento vecio, ma no me dispiasi
se la veciaia me riserva ancora
la gioia d'esser nono! Me par quasi
che sia gnente de cambià de alora
co xe nato mio fio: xe stado un sono
de tanti ani, per sveiarme nono.
Son dunque nono e sento za 'l riciamo
dentro de mi de una voseta santa;
xe la vose del sangue, el novo ramo
che 'l buta fiori su l' antica pianta
e fra i fiori più bei de la natura
vedo fiorir 'sta nova creatura.
El xe un bulo mas'cioto e in questo
giorno
anche se son lontan de la sua cuna,
ghe son vizin col cor, ghe stago atorno
per dirghe: picinin, bona fortuna,
cressi pulito, onesto, bravo e san
e, più de tuto, cressime italian!

Tullio Sartori

Nel numero 116 del giornale, è stato pubblicato con questo titolo "Nono", una poesia che si intitola "Le Fiabe"

Volendo porre rimedio all'errore ripubblichiamo correttamente la poesia anche in rispetto all'autore

Proverbi e modi di dire dialettali (Prima parte)

Co 'l riva a i anta el omo se incanta.
Na dona savia fa la casa e na mata la disfa.
No ghe xe meo specio che l'amico vecio.
Xe meo esser usel de bosco che usel de cheba.
Na bona madona fa na bona gnora.
Caseta, croseta, cason, crosen.
Vol saver più l'ovo de la galina.
Co i fioi sta fermi xe bruto segno.
La molge del ladro no ridi sempre.
Le montagne sta ferme e i omini se incontra.
Né soto i monti, né soto i ponti, né soto i conti.
Chi de trenta no fa, de quaranta no ga.
El bomercà scondi l'ingano.
Loda el mar e tiene la tera.
Val più na ociada che na filada.
Predica e melon vol la sua stagion.
La grazia se ghe la dà anche a 'l condanado morte.
A furia de dai e dai la barca riva ai pai.
Chi no ga fato le sue de zovine, le fa de vecio.
El caldo de i linzoi no fa boir la pignata.

Dio no xe furlan: si no 'l paga ogi, el paga diman.
No se devi farghe torto a 'l nonsolo.
Chi no zoga, vinzi sicuro.
Chi sbalia de testa, paga de borsa.
Chi ghe passa drio a i altri no ghe passa mai vantì.
Chi che vol la fia, che basi la mare.
Ogni ridada ghe cava na broca a la bara.
I dotori zovini ingrassa i cimiteri.
Un a la volta la ghe toca a duti.
A 'l mazelo va più videi che manzi.
Prima la morte e po' el giudizio.
Xe più fazile spender che guadagnar.
A soldi, a soldin, se fa el fiorin.
El ocio del paron ingrassa el caval.
La fame no vol salsa.
No farte mai veder né povaro né mona.
Pare avaro, fio strambera.
In meno che se xe, meo se stà.
Chi che spera de 'l loto, no magna né crudo né coto

(Continua nel prossimo numero)

Le iniziative Sweet Heart

«BARCHE A VELA ALLE POSTE» - Sabato 5 ottobre 2019



Presso "Museo Postale e Telegrafico" piazza Vittorio Veneto 1

Ritrovo all'entrata del museo alle ore 10:55 di sabato 5 ottobre. Festa di colori al Museo Postale e Telegrafico della Mitteleuropa di Trieste; una festa dedicata alla 51 esima edizione della Barcolana. Buona la mostra, pochi i nostri soci, poco cercato il convivio a seguire



«E-VENTO BARCOLANA 50+1» - Giovedì 10 ottobre 2019



Presso Aula Magna dell'Università della III Età Via Corti 1/1

Si è svolto, giovedì 10 ottobre, in riferimento all'E-VENTO BARCOLANA 50+1, una conferenza avente vari titoli in discussione, uno dei quali trattato dal presidente Dino Bonifacio, nella veste di Dirigente della S.V.B.G.: "Le nuove sfide"



«BARCOLANA BY NIGHT "REGATA UFO NOTTURNA"» - Sabato 12 Ottobre 2019



All'interno del Bacino San Giusto La Regata UFO per il "Sociale" - alle 19.00

Anche in questa cinquantunesima edizione, Sweet Heart Dolce Cuore è stata abbinata ad Ufology, una delle imbarcazioni **UFO o.d.** Una gara all'insegna della solidarietà durante la quale ogni armatore associa alla propria imbarcazione il marchio di associazione di volontariato con l'obiettivo di raccontarne la storia, valorizzarne il ruolo e dare loro il sostegno.



«NATI PER MUOVERSI IN BARCOLANA 2019» - Domenica 13 Ottobre 2019



Benessere ASDC in sinergia con Dis~Equality e Sweet Heart

Le Barche dei Soci Sweet Heart - Dolce Cuore, Corsara, di Attilio Giorgi e Destiny, di Stellio Capato, anche quest'anno hanno aderito all'iniziativa dando agli ospiti la grande soddisfazione di partecipare a questo sensazionale evento che ogni anno mostra Trieste al mondo. Venerdì sera, 11 ottobre, ci si è

incontrati nella sede della Lega Navale, dove, dopo alcune premiazioni, si sono distribuite agli armatori della flotta "Nati per muoversi & Dis~Equality" le magliette per tutti gli equipaggi delle 11 barche. Si è passati a sabato mattina, quando gli equipaggi si sono dati appuntamento da Sademar, il bar-ristorante della Società Triestina

Sport del Mare a cui Corsara e Destiny sono associati, al fine di fare conoscenza tra gli equipaggi per non doversi "scoprire" solo al momento dell'imbarco.

Già dal primo momento si sono palesate simpatia e cordialità tra tutti i convenuti. Nell'aria c'era l'entusiasmo delle persone che si accingevano a scoprire, per la prima volta dal vivo, il sapore della Barcolana. La giornata di domenica non ha avuto il vento giusto, ma, d'altro canto, era molto difficile che si ripetesse per la quarta volta consecutiva una condizione ideale. Ciò nonostante è stata per tutti una giornata indimenticabile, che speriamo possa ripetersi ancora



Tradizionale incontro «OTTOBRATA 2019» - Martedì 15 ottobre 2019



Presso Ristorante "HOSTARIA AI PINI" Campo sacro 14

Quest'anno abbiamo cambiato la location per svolgere la scarpinata e pranzo conviviale di inizio Autunno. Ritrovo presso il ristorante alle ore 10³⁰, per una bella passeggiata nel bosco ed a seguire un ottimo pranzetto preparato con cura dal nostro amico Lorenzo



«PILLOLE DI SALUTE» - Martedì 22 Ottobre 2019



Presso Villa Bonomo Via Bonomea, 261

Una Cena di beneficenza promossa dalla farmacia di Ponziana, "Ai gemelli", per scoprire come vivere meglio grazie al cibo. In rappresentanza di Sweet Heart hanno preso parte alla serata Martina Adriani e Stelio Capato. Una parte del ricavato è stata devoluta alla nostra associazione. Si ringrazia per questo la dott.ssa Bianca Maria Acanfora



VISITA MUSEALE ALLA «KLAINE BERLIN» - Giovedì 24 ottobre 2019



Gallerie antiaeree sotterranee via Fabio Severo (di fronte al civico n°11)

Tuttora esistente in centro città, Klaine Berlin è costituito da due sistemi di gallerie comunicanti ma ben distinti. Molti di noi l'hanno scoperto solo adesso e l'hanno trovato incredibilmente interessante. Un sentito grazie alle nostre guide che sono state molto esaurienti nelle loro spiegazioni. Caldo e cordiale il clima che si è respirato al convivio presso la birreria Forst



SCARPINATA E CONVIVIO D 'AUTUNNO «CASTAGNATA 2019» - Giovedì 14 novembre



Presso la Trattoria Gostilna "Sardoč" Località Precenico 1b

La scarpinata, l'intervento del prof. Di Lenarda, l'incontro conviviale preparato dagli amici Silva, Pina, Satko e il loro staff, il saluto della dott.ssa Cherubini, i premi e la calda ed amichevole atmosfera, sono stati tutti momenti belli di una splendida giornata felicemente conclusa.



CONVEGNO SULLO «SCOMPENSO CARDIACO» - Venerdì 15 novembre 2019

Presso il Palazzo Gopceovich - Via Rossini 4

La dott.ssa Tiziana Fragiaco, Patient Advocacy Lead Novartis, ha organizzato un interessantissimo convegno sullo scompenso cardiaco. Intervenuti i proff. Gianfranco Sinagra, Andrea Di Lenarda e la dott.ssa Radini (ASUITS), il dott. Claudio Venza, quale paziente, e il Presidente, Dino Bonifacio per le O.d.V.



PROSSIME INIZIATIVE

Per informazioni dettagliate rivolgersi presso la segreteria
Per quelle in tempo reale consultare la pagina web www.dolcecuoretrieste.it

Coro Femminile «Sottovoce»

Coro a voci pari femminili - Giovedì 21 novembre

Nati per muoversi - Barcolana 51

Mercoledì 27 novembre - Serata armatori

...tra l'Eufrate e il Mediterraneo

Serata Diapo con Dino Stefani & Tullio Conti - 28 novembre 2019

Convegno "Innovazioni in cardiologia"

Con cerimonia di consegna delle "Borse di Studio Sweet Heart"

Martedì 3 dicembre - incontro al MIB ore 18.00

Festa Sotto l'albero

Domenica 8 dicembre 2019

Cambio indirizzo E-mail

Come noto, le nuove disposizioni di legge riguardanti il Terzo Settore, hanno abolito le organizzazioni Onlus ridenominandole O.d.V. (organizzazioni di volontariato). Si è pertanto deciso di cambiare l'indirizzo E-mail dell'associazione che da dolcecuoreonlus@libero.it diventerà:

info@dolcecuoretrieste.it

Si chiede cortesemente a tutti coloro che hanno scambio di posta elettronica con noi di utilizzare il nuovo indirizzo, anche se manterremo un transitorio di 6 mesi per un travaso graduale della corrispondenza dal vecchio al nuovo indirizzo E-mail

APPUNTAMENTI FISSI

Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.45 - 9.45 - 10.45 - 11.45 - 17.00)

Misurazione pressione arteriosa tutti i lunedì in sede dalle ore 9.30 alle 11.30 ed in palestra per tutti i 5 turni

Prove ematiche colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 1° e il 3° giovedì del mese dalle ore 8.00 alle ore 10.00, previa prenotazione in sede negli orari di apertura

Martedinsieme ogni martedì passeggiata a Barcola o scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

Books crossing sono disponibili presso la nostra sede numerosi libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa

VARDAR

Vardar coi oci dei fioi
sa drio ogni canton,
brila'l mar soto'l sol
ridi'l ziel soto un feral,
tignirse per man

co rugna la bora
sentirla sufiar
e se sogna 'ncora,
corendo su e zo'
e Trieste sotosora...

gianpacco

L'Informatore

ANNO XLI N° 118 - DICEMBRE 2019
Pubblicazione periodica del Circolo
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:
Stelio Capato

Hanno collaborato:
M. Adriani, G. Alessi, D. Bonifacio, G. Cerqueni
L. Giampedrone, G. Pignatelli, F. Rutigliano

Amministrazione e Redazione:
SWEET HEART - DOLCE CUORE
Via M. D'Azeglio, 21/c
34129 TRIESTE
Tel. 040 7606490

Web: www.dolcecuoretrieste.it
E-mail: info@dolcecuoretrieste.it
Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Stampa:
RICCI Graf - via dell'Eremo, 46 - Trieste

Come aiutare

«SWEET HEART DOLCE CUORE ODV»



con bonifico intestato

**SWEET HEART
DOLCE CUORE**

Trieste

Unicredit - IBAN:
IT 62 H 02008 02218
000021592506

Tutte le donazioni effettuate sono
fiscalmente deducibili o detraibili.
Conserva le ricevute del bonifico

Dona il tuo

5x1000

Codice Fiscale

80036120329

ELARGIZIONI

presso

tutte le agenzie

**UNICREDIT
BANCA**

SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO L'ASSOCIAZIONE
...e si ringraziano in anticipo anche tutti coloro che ci daranno il loro supporto in futuro