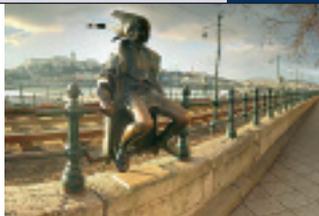




Continuano i viaggi organizzati dell'associazione pag. 3

Alla scoperta di Budapest, passando dai mercatini di Natale alle famose sorgenti di acqua calda, senza dimenticare gli aspetti enogastronomici.



Dolce & salato, la rubrica delle ricette degli amici di Singen pag. 4

Un classico dolce Natalizio reso ancor più dolce da una deliziosa crema di mascarpone e cioccolato.



GLI AUGURI PER UN ANNO TRASCORSO INSIEME ALL'INSEGNA DI TANTE INIZIATIVE

Noi e Voi... mai domi

di Carlo Rolfi

Nell'ultimo mese NOI insieme a VOI abbiamo dato vita a una serie di eventi che ci ha visti impegnati su molti fronti.

Abbiamo iniziato con il sabato 12 novembre con ASSOCIAZIONI IN PIAZZA in cui abbiamo dato dimostrazione di come sia ancora attuale la nostra famosa dama coca cola per i bimbi (sarebbe birraia per i grandi!!!). Inoltre, insieme alle nostre maestre Laura, Maria, Sonia, Cinzia, Antonia, nell'ottica del riciclo, i tanti bimbi nel nostro stand, hanno ricoperto scatole, vasi ed altri oggetti poco utilizzati con la tecnica del decoupage e di come si possono, utilizzando materiale presente in ogni casa, costruire delle simpatiche bambole di pezza. Una bella giornata in tutti i sensi complice anche il bel sole che ci ha accompagnato per tutta la giornata.

Le nostre attività sono proseguite il sabato successivo 19 novembre dove nella nostra sede di via del mare si è svolta una gustosissima POLENTATA e non solo. Anche in questo caso il divertimento è stato assicurato dalle canzoni del nostro socio Giulio che ha allietato la serata e stupito le molte persone che non lo conoscevano.

Venerdì 25 novembre, nella

saletta a noi riservata del bar Gran Caffè Tabù, si è svolto l'ormai famoso CAFFÈ LETTERARIO, tema della serata: perché le donne si innamorano del principe bastardo: le organizzatrici, di quest'anno, Antonia e Alessandra hanno animato al discussione che si è subito sviluppata e che ha coinvolto 15 donne e soli 2 uomini. Figuratevi la loro fine!!!! Non è vero, il tutto si è svolto piacevolmente e le riflessioni fatte sono state quelle dei migliori salotti letterari.

Il sabato e la domenica successiva, 26 e 27 novembre, sempre nella nostra sede di via del mare si sono organizzati i MERCATINI di NATALE con stand dove si potevano trovare oggetti nuovi e usati, profumi e tisane, dolci e tanti altri prodotti. A coloro che sono intervenuti, stendisti e visitatori va il nostro più vivo ringraziamento dando fin da ora appuntamento al prossimo anno.

Il nostro e vostro calendario è proseguito nella serata di martedì 29 novembre con la

SERATA A TEATRO. Organizzata in modo pressoché perfetto dalle nostre collaboratrici Antonella e Antonia, ci siamo recati al teatro Olimpico dove abbiamo potuto passare una serata di sano divertimento con VINCENZO SALEMME e il suo ASTICE AL VELENO.

Proseguendo arriviamo ai giorni 1-4 dicembre dove si è svolta la visita di BUDAPEST, daremo ampio resoconto in un altro spazio del nostro giornale, dalle nostre presidente e vicepresidente Carmela e Antonietta, famose per la loro organizzazione di bellissimi e soprattutto ben organizzati viaggi.

Eccoci arrivati ad oggi 16 dicembre con l'evento finale per questo anno: LA CENA SOCIALE.

Speriamo che tutto sia di Vostro gradimento e che possiamo tutti insieme passare una serata di allegro divertimento. Vi rimando al prossimo numero per il resoconto della serata e per la cronaca di tutti gli altri eventi che ci vedrà sempre più protagonisti insieme NOI e VOI, sperando ogni volta di accontentarvi nello spirito dell'amicizia che ci contraddistingue.

Un felice NATALE e uno splendido ANNO NUOVO (pieno di eventi) per tutti NOI e VOI.



PSICOLOGIA. COSA ACCADE ALLE RELAZIONI FAMILIARI DURANTE IL PERIODO DELLE FESTE

Se a Natale emergono ansia, stress e depressione

A Natale si dice siano tutti più buoni invece per me è un vero stress, divento depressa, ansiosa e non vedo l'ora che passino le feste, fonti di discussioni e malumori; ci può essere una spiegazione psicologica?

— dott.ssa Emanuela Lo Savio —

Talvolta le feste natalizie sono vissute con ansia e stress. Grandi abbuffate si contornano, a volte, di grandi litigate; vecchi rancori e antichi stati d'animo possono riaffiorare di fronte ad una tavolata familiare.

Come una bottiglia di spumante, il cui tappo salta improvvisamente, le emozioni esplodono nel momento più inopportuno.

Conflitti irrisolti e relazioni familiari problematiche riemergono nella dolce atmosfera natalizia.

Se durante l'anno non c'è il tempo di stare insieme e si cena in silenzio di fronte alla tv, a Natale, la stessa tv ci dice che dobbiamo riunirci e volerci tutti bene, così scopriamo di non essere più capaci di comunicare in modo sano. Le

SCRIVI A "LA PSICOTERAPEUTA RISPONDE"

La dottoressa Emanuela Lo Savio, psicologa psicoterapeuta, risponderà alle problematiche proposte dai lettori di "Il Boccale". Scrivi a:
emanuelalosavio@libero.it
Cell. 338.3411164

Aut.n.141 del 14-10-03 Prot. n.54945

nostre relazioni si intensificano durante le feste e se vi sono problematiche passate irrisolte, queste riemergono con forza.

Può essere utile riflettere sul nostro modo di comunicare: ascoltare senza giudicare, spiegare la propria opinione senza offendere l'altro, precisare il nostro disaccordo rispettando la persona ed esprimere le proprie emozioni, tenendo presenti quelle del nostro interlocutore, sono delle buone basi per una sana comunicazione. Nelle relazioni familiari, spesso, l'argomento iniziale ha un contenuto banale ed innocuo che scivola, senza volerlo, in un attacco alla persona, generando ostilità, rabbia e cattivi umori. Ci si ritrova infa-

stiditi, tesi, nervosi, senza apparente motivo, con un unico pensiero: "Non lo/a sopporto".

Prendiamo ad esempio un'ipotetica coppia, lui/lei rivolto al partner: "Quest'anno a Natale voglio andare da mia madre" il contenuto descrive un semplice desiderio; il partner può rispondere: "Potevi anche degnarti di dirmelo prima!" con un tono di rabbia; a questo punto la comunicazione diventa tesa, l'argomento non è più il "contenuto" (dove andare a Natale), ma la "relazione" cioè chi nella coppia ha il diritto di prendere le decisioni. Questo però non è apertamente espresso, i due sono convinti di discutere sul "dove andare" e non sul "chi prende le decisioni". La confusione tra questi due livelli porta ad una comunicazione senza vie d'uscita. E' utile chiedersi quale sia il vero argomento della discussione: di cosa si sta veramente parlando?

Non diamo la colpa alle feste, siamo noi che non riusciamo più a parlare; forse è il caso di riflettere sui nostri rapporti restituendo al Natale il suo vero significato.

QUELLE ANTIESTETICHE MACCHIE SCURE SULLA PELLE

Per una perfetta pigmentazione della cute

— Cinzia Tonelli * —

Localizzate soprattutto al volto e alle mani, le macchie sono aree di iperpigmentazione dovute ad una disomogenea produzione di melanina, una sostanza prodotta dal nostro organismo. A volte, però, in alcune zone questa produzione di melanina è eccessiva e continua, ecco quindi apparire le macchie. L'utilizzo in sinergia di trattamenti leviganti quali l'acido glicolico e cogico sono in grado di aumentare il ricambio cellulare della pelle inscurita, favorendo l'eliminazione delle cellule iperpigmentate rendendo la superficie cutanea più omogenea.

Il peeling all'acido glicolico aiuta la pelle a rigenerarsi, affinandone la grana e consentendo l'ottimale penetrazione dei principi attivi successivi. L'acido cogico (ricavato dall'olio di

crusca di riso e dai semi di cacao) unito all'azione dell'acido glicolico contrasta la sintesi di nuova melanina e assicura un'efficace azione su quella esistente. La sua azione schiarente è dovuta all'inibizione della tirosinasi, l'enzima chiave della melanogenesi (l'amminoacido che si trasforma in melanina).

Risulta un acido poco irritante e poco aggressivo. Oltre che per il viso, questo trattamento può essere utilizzato per il collo, per il decolté e le mani.

Il trattamento va svolto una volta a settimana per almeno sei/otto applicazioni.

* QUESTIONE DI CENTIMETRI

Centro endermologie - Estetica - Doccia solarium. C/o il centro commerciale La Galleria - Via del Mare, 2/D - Pomezia



Amici di Singen

Associazione Culturale di Pomezia
Via del Mare, 67 - 00040 Pomezia (RM)
Tel. 06 96 84 39 32

<http://amicidisingen.jimdo.com>

Orario di apertura della sede:
Lu/Ma/Me dalle ore 18 alle 20
(esclusi i giorni di festa nazionale e quelli in cui si organizzano le gite)

il boccale

il giornale degli "Amici di Singen" associazione culturale di Pomezia.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero:

Carlo Accardo, Guido Carpanteri, Massimiliano Coscetta, Emanuela Lo Savio, Carmela Pavone, Carlo Rolfi, Cinzia Tonelli.

Questo stampato è realizzato dall'associazione culturale di Pomezia "Amici di Singen" con la collaborazione dei soci che ne realizzano la redazione e si assumono la responsabilità dei propri scritti.

Stampato da Lithopoint Srl grazie alla collaborazione di Luigi Accardo

Per la vostra pubblicità tel. 06 96 84 39 32
Lun/Mar/Mer dalle ore 18 alle 20

GLI EVENTI DI DICEMBRE

Venerdì 16

Cena sociale presso l'Hotel Antonella.

Sabato 31

Cenone di Capodanno.

== GLI AMICI DI SINGEN ALLA SCOPERTA DI UN NUOVO PAESE DELL'EST

Budapest, un gioiello che si specchia nel Danubio

— di Carmela Pavone —

Budapest: i romantici monti di Buda, la pianura di Pest, il Danubio che divide con le sue acque queste due parti della città. Un tempo divisi da svariate guerre ed invasioni, sanguinose prima dagli Unni, dai Romani, i Goti, Longobardi ecc...

Nonostante ciò Buda e Pest cominciarono a svilupparsi lentamente, ma lo sviluppo venne sospeso dalla devastazione prima dai Tartari, poi dai Mongoli, e da lì che Re IV (Alberto) fece costruire un castello con lo scopo difensivo a Buda, fece costruire uno

splendido palazzo gotico sulle colline con accanto una chiesa dedicata a Mattia, sovrano rinascimentale, è una piccola città medievale con le vie accoglienti, costruzioni antiche, con dei monumenti bellissimi la piazza e le vie sono fiancheggiate da piccole case colorate palazzi barocchi sono i ricordi del rinnovamento dopo i turchi. Un'altra curiosità del quartiere del castello è che ci sono delle cantine di più di un livello sotto quasi tutte le case. Nel Medioevo le cantine furono collegate in corridoi lunghi diversi chilometri che usavano durante la guerra. I difensori

potevano arrivare velocemente ai posti di attacco. La chiesa di Mattia fu costruita come cattedrale del castello poi servì come chiesa d'incoronazione, dove venne incoronata anche la principessa Sissi.

Bastione dei Pescatori è uno degli edifici più caratteristici di Budapest, come parte dell'antico muro castellano dietro alla chiesa di Mattia, il belvedere è unico al mondo.

Il teatro dell'Opera la perla della città in stile neorinascimentale dal momento della sua inaugurazione rappresenta il centro della vita musicale ungherese, dove qualcuno dei

nostri soci è riuscita a godersi con grande entusiasmo la lirica del Durando. La basilica di Santo Stefano, la chiesa più grande di Budapest, dove viene custodita in un'urna la mano mummificata del Santo.

I ponti che dalle rive del Danubio collegano Buda a Pest ponte della libertà, ponte Elisabetta, ponte delle catene, i musei, le terme un edificio grandioso le sue fonti rientrano nelle categorie delle fonti termali a temperature più alte d'Europa, anche qui abbiamo avuto la fortuna di immergerci in quelle meravigliose acque salutari.



— di Guido Carpentieri —

Ci siamo svegliati con un paesaggio insolito. Durante la notte una spolverata di neve aveva imbiancato la città e per noi è stato uno spettacolo davvero insolito. Prima tappa nei pressi del Piazzale degli Eroi, un esempio di rara architettura ricca di statue aventi ognuna una propria storia. Intanto il clima, abbastanza rigido, ci faceva ancor di più ascoltare con interesse ciò che ci veniva spiegato, ma noi, nonostante il freddo, eravamo lo stesso entusiasti. Altra tappa è stata l'**Andrassy Ut**, un viale al centro città lungo più di 2 chilometri, ricco di negozi che collega il centro al City Park, ove abbiamo tra l'altro gustato la famosa torta sacher in un delizioso e raffinato locale chiamato New York, luogo di ritrovo frequentato dai turisti e dalla jet society.

Successivamente ci siamo spostati verso la **Szent Istvan Bazilika** (Basilica di Santo Stefano), costruzione di stile classico, in cui abbiamo potuto ammirare i meravigliosi affreschi, opere grandiose e di straordinaria fattura. Peraltro questa basilica ha al suo interno una doppia cupola alta più di 40 metri nel cui interno è permesso l'accesso al personale tramite una scala, al

fine di poter provvedere alle manutenzioni delle luci del grande ed antico lampadario posto al centro.

Di interesse storico-culturale anche la **Cittadella** situata nella parte alta della città (Buda), ricco di storia ed ancora intatta da dove in giornate serene si può ammirare uno straordinario panorama. Per nostra sfortuna in quel momento c'era molta nebbia ed abbiamo visto poco. Nelle vicinanze è stato possibile anche visitare la **Chiesa di Mattia** anch'essa ricca di storia e molto suggestiva. Un particolare da non dimenticare è che la città di Budapest dal 1987 è stata inserita nel Patrimonio Mondiale dell'Unesco per le sue innumerevoli bellezze architettoniche fra cui spicca la Sinagoga, una delle più grandi d'Europa, con i suoi rivestimenti esterni in mattonelle di ceramica colorata.

E' ormai ora della sosta per il pranzo ed in un locale chiamato Trophea che si trova tra l'Opera e la Sinagoga. Abbiamo gustato piatti tipici locali e favolosi dolci ad un costo davvero conveniente. Il pomeriggio, è stato dedicato alla **Budapest Gyogyfurdoi**, complesso termale composto da 15 piscine alcune con acqua sulfurea, uno dei più grandi d'Europa, ove in

totale rilassamento ed immersi in acqua alla temperatura fino a 38° abbiamo trascorso il resto della serata.

Indimenticabile la visita all'**Opera** ove quasi quotidianamente si tengono concerti. Nel visitarla abbiamo avuto la sorpresa di indossare calzascarpe, questo per evitare il danneggiamento dei tappeti e dei pavimenti molto pregiati.

Altra tappa è stata quella della visita ai famosi **Mercatini di Natale** ove si trova di tutto e la nostra curiosità si è soffermata soprattutto tra i banchi della gastronomia locale. Ovviamente ognuno di noi, non ha rinunciato ad assaggiare i tipici piatti locali a base di salsicce, carne di maiale, contorni di vario tipo, patate, cipolle con salse delle più varie ed altre pietanze. Insomma un piacevole miscuglio di sapori ed odori, che ha sicuramente appagato i nostri desideri culinari. Per finire non dobbiamo dimenticare la visita al **Parlamento**, dove abbiamo potuto visitare i vari saloni del palazzo, ed è stata l'occasione buona per assistere anche al turno di guardia nella sala della Corona di Santo Stefano, pezzo di rarissimo pregio e di raffinata fattezza, simbolo di unità nazionale per tutta l'Ungheria.

== DOLCE & SALATO, LA RUBRICA DELLE RICETTE DEGLI AMICI DI SINGEN

Panettone farcito, per un docissimo Natale

Ecco una ricetta non proprio dietetica ma tanto, tanto, tanto buona per le feste di natale

Ingredienti:

1 panettone
200 gr. di mascarpone
150 gr. di zucchero
250 gr. di panna fresca da montare
100 gr. di cioccolato fondente
3 uova
1 bicchierino di rum o altro liquore aromatico

Preparazione:

Separare le uova i tuorli dall'albume. Mettere i tuorli in una ciotola insieme allo zucchero e sbatteteli fino a farle diventare una crema. Aggiungete il mascarpone e amalgamate. Aggiungete la panna montata e amalgamate. Per ultimo aggiungete il rum e la cioccolata fatta a scaglie. Tagliate il panettone in 3 piani e su ogni fetta disponete questa crema.

Zucchero a velo sopra. Poi un'oretta in frigorifero.

Per gustarlo meglio consiglio un buon passito: Recioto, Castello di Pomino o altri di vostro gradimento.

Mai con il dolce, qualcosa di secco.
**B U O N E
FESTE**

Carlo Rolfi



il CAFFÈ LETTERARIO degli Amici di Singen

L'ANGOLO DELLA POESIA "SERATE D'INVERNO DE NA' VORTA". UN CANTORE DE ROMA

Nelle sere d'inverno, er "vecchia-rello" davanti a la famija aridunata, ner mentre scoppiettava er focherello, ce parlava de n'epoca passata, der "Re Sordato" de la "Grande Guera" Der tempo che ce stava l'anarchia e dell'educazione più severa, che s'insegnava dentro a nà famia.

A nonno! Dicce un pò de quela vòrta, de quanno che facevi er berzajere, che pè nun mannà giù nà cosa storta, ariformasti er grugno a n'artijere!

Nonno, nun jè da retta! Dicce quella, de quela festa ner Rione Antico, n'dò nonna nostra elessero a più bella perch'era der bigonzo er mejo fico!

E noi zitti, a sentì, tutt'incantati, ner mentre annava cò la fantasia, a quanno n'eravamo ancora nati e che sprizzava tutto d'energia.

Poi, piano piano, nonno s'addormiva, cò noi che jè stavamo tutti accanto. Nà chioma bianca, un filo de saliva, e sotto all'occhi nà lacrima de pianto.

LITHOPOINT Litografia

GRAFICA • DEPLIANTS • ADESIVI • VOLANTINI • LOCANDINE • MANIFESTI
POSTER GRANDI FORMATI • CARTA • BUSTE • BIGLIETTI DA VISITA
PARTECIPAZIONI • STAMPE DIGITALI • STRISCIONI • ADESIVI IN PVC
STAMPA MAGLIE • PERSONALIZZAZIONE AUTOMEZZI

Via Pier Crescenzi, 45 · Pomezia (Roma) · Tel. 06.9120802 · e-mail: lithopoint@tiscali.it

L'AMICIZIA E'... "L'amicizia è come l'amore. Non la si può riprodurre a comando. Ma quando passa, o quando la distruggiamo, lascia un grande senso di vuoto". Giorgio Faletti (Asti, 25 novembre 1950)