

L'ANGOLO DELLA POESIA

Riceviamo e pubblichiamo con piacere questi versi:

Ricordi (di Anna Maria)

*Le ore non passano nelle notti insonni...
pensieri, ricordi,
sogni invadono la mente!!!
ricordi, di cose passate...
pensieri di una realtà
che è...
sogni che restano tali,
perché si sogna... ciò che non è.*



Ritrovarsi (di Anna Maria)

*E' una storia importante ritrovarsi...
anche se l'immagine si confonde coi sogni...
mi perdo nei silenzi della notte,
mentre cerco una stella per andare...
un volto per amare...
una carezza per sognare...
è una storia incredibile.
ma vera...
ritrovarsi!!!
è come un bambino...
ai primi passi.*

PRIMO SOCCORSO

di Gaetano Rossi

Facciamo il caso che siano le 18,30 di un normale giorno.

Sei in macchina, da solo, e te ne stai tornando a casa.

Tra le altre cose hai avuto una lunga discussione con ... e sei incavolato nero e più ci ripensi e più ti incavoli. All'improvviso senti un dolore fortissimo al petto, che attraverso il braccio arriva fino al collo. Non riesci più a muoverti, sei bloccato. Ti trovi ad una decina di chilometri dall'ospedale più vicino, c'è traffico. Non puoi arrivarci, che fare? Ti ricordi di aver fatto, tempo fa, un corso di primo soccorso, ma nessuno ti ha spiegato cosa fare nel caso in cui la vittima sei tu!

Come riuscire a sopravvivere ad un attacco cardiaco se sei da solo? Senza assistenza la persona il cui cuore smette di battere, ha comunque una decina di secondi di lucidità prima di svenire.

Cosa fare quindi? Non farti prendere dal panico, ma inizia a tossire con forza più volte.

Fai un respiro profondo prima di tossire e tossisci prolungatamente come se avessi del catarro da espellere dal petto. Ripeti la sequenza "inspirare - tossire" fino a che il cuore ricomincia a battere.

L'inspirazione profonda porta ossigeno ai polmoni e la tosse contrae il cuore dandogli la spinta a battere e portare così nuovamente il sangue in circolo. In questo modo il cuore comincia a riprendere il ritmo normale e, comunque sia, hai il tempo per chiamare i soccorsi.

Tratto da un articolo pubblicato sul n°240 del "Journal of General Hospital Rochester".



UNA RICETTA RAPIDA E GUSTOSA PASTA E CECI A MODO MIO



Ingredienti x 4 persone: una scatola di ceci lessati, una cipolla, aglio, olio, pepe, rosmarino, quattro zucchine, pancetta affumicata e parmigiano.

In una padella soffriggere dolcemente la cipolla, l'aglio, il rosmarino e la pancetta a pezzi (quest'ultima non troppo croccante). Aggiungere le zucchine tagliate a fettine, facendole insaporire insieme con i ceci ben scolati. Lessare la pasta (preferibilmente conchiglioni o penette), scolarla al dente, saltarla in modo che assorba tutto il condimento e spolverare con il parmigiano, servendo subito.

Anna Maria Borrello