

La Voce

www.lavoce.ca

Quaderno
Emigrazione
Politica, Turismo, Scienza
e Cultura

*Orlando
Tridico*

**Passione cultura
e impegno**

Colonna

La colonna vertebrale spesso viene traumatizzata dallo sport improvvisato: torsioni del tronco, spostamenti rapidi, scatti improvvisi, sport con corse e saltelli causano lombalgie, stiramenti dei legamenti e della muscolatura paravertebrale, contratture cervicali (torcicollo). Può subentrare la nevralgia del nervo sciatico, con solori all'anca e alla gamba corrispondente. Ciò avviene a causa della scarsa tonicità e potenza dei muscoli delle gambe.

Ginocchio

Il trauma più frequente è la distorsione da sport, specie con il calcio. **Il sovrappeso è anche un nemico del ginocchio!** Ogni chilo di peso, sotto sforzo va moltiplicato per 6 sull'area del ginocchio: 5 chili in più sono pari sul ginocchio sotto sforzo a 30 chili. La distorsione è provocata da un movimento violento. Il ginocchio è caldo, dolente e no si riesce a camminare. Le contusioni dovute a un colpo sul muscolo impegnato nel movimento sono anche dolorose.

Spalla

Sono facili i traumi contusivi, gli stiramenti, le lussazioni. Il tennis, la pallavolo, i tuffi mettono a rischio la spalla. L'allungamento o il trauma diretto sulla articolazione posson creare danni alla cuffia dei rotatori (quei muscoli che permettono l'elevazione e la rotazione della testa sull'Omero). I sintomi sono dolore, impossibilità a fare certi movimenti, a tirare su pesi, anche leggeri.

Gomito e polso

Tennis, pallavolo e canoa, senza un buon allenamento dei muscoli delle braccia, della spalla e con un polso debole, possono provocare tendiniti, infiammazioni dei tessuti tendinei. **La più dolorosa e frequente è la "epicondilita" o "la malattia o il gomito del tennista".** Si tratta di un disturbo che colpisce la regione laterale del gomito e si irradia sull'avambraccio fino alla mano. Si ha difficoltà nei gesti più comuni, come scrivere o tenere un peso in mano.

Caviglia

La caviglia è un'articolazione molto esposta al rischio, quando non si è allenati e si praticano sport come il calcio, basket, pallavolo e jogging. Può essere danneggiata da un trauma contusivo, con formazioni di ecchimosi o ematomi: la zona colpita si colora di blu o nero. Le distorsioni per movimenti sbagliati posson arrecare danni ai legamenti.



Gli impacchi di ghiaccio sono sempre utili

GINOCCHIO

Dopo il trauma, metterlo a riposo e fare un impacco di ghiaccio per 30 minuti, 3 volte al giorno, con la gamba sollevata: riduce la tumefazione e allevia il dolore. Sono utili pomate ad azione antinfiammatoria e farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) facendo attenzione alla protezione gastrica. Da evitare il "fai da te" applicando sul ginocchio fasce elastiche: possono schiacciare la rotula e rallentare la circolazione. Se il dolore persiste, farsi visitare.

LA SPALLA

Nel caso di infiammazione alla spalla, è bene mettere a riposo l'arto, applicare ghiaccio (esistono anche dei sacchetti di freddo istantaneo) e prendere se necessario farmaci antinfiammatori. Per le lussazioni serve lo specialista.

LA COLONNA

Nel caso di contratture è consigliato il riposo assoluto e l'applicazione sulla parte dolente di cerotti antinfiammatori. Alcuni durante l'utilizzo emanano calore. Se il dolore è forte si può ricorrere ad una iniezione antalgica intramuscolo contro l'infiammazione e rilassante dei muscoli. Attenuato il malessere, sono utili esercizi di stretching, con un personal trainer. Nel caso di trauma più serio, bisogna evitare manovre azzardate e chiamare un soccorso medico.

GOMITO E POLSO

Per il gomito: mettere a riposo l'arto e fare impacchi di ghiaccio, almeno tre volte al giorno per 30 minuti. Se il dolore persiste, ricorrere a medicinali antinfiammatori a cui si possono aggiungere terapie antalgiche (laser, ultrasuoni ecc.) in grado di risolvere il dolore. Per il polso: oltre al ghiaccio lo si può immobilizzare con un tutore specifico, che lo sostiene ed evita movimenti sbagliati.

CAVIGLIA

Nella fase acuta, per ridurre l'infiammazione, il dolore e la tumefazione, mettere la caviglia a riposo. Applicare il ghiaccio per 10 minuti, per tre volte. Vano bene latine e bottiglie gelate. In caso di ferita, non applicare il ghiaccio diretto. Sono indicati gel specifici per riassorbire i lividi.

UNA MELA AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO.

MA QUALE MELA?

Aspre, succose o farinose, in genere il gusto a proposito delle mele si ferma qui. Eppure se vogliamo un riferimento più preciso alla salute non è così semplice: la mela al giorno non è una mela qualunque.

Davanti a una bella bancarella di frutta, non si dovrebbe scegliere a caso. In generale e in particolare proprio con le mele. Perché ci sono almeno dieci motivi che fanno la differenza. Intanto è meglio puntare sul bio per avere tra le mani tutti i preziosi nutrienti che una mela contiene e nulla di più, nulla che possa fermarsi sulla buccia. Perché è proprio dalla buccia che bisogna cominciare. Per restare giovani, grazie alle proprietà antirughe della mela gialla, per difenderci, grazie alla vitamina C (meglio la mela verde) o per dimagrire (dicono che l'ideale sia la mela rossa). Scorrendo le pagine scritte da Keda Black in "Una mela al giorno" e citate dall'Huffington Post abbiamo trovato consigli utili per scegliere e mangiare al meglio quello che la mela offre.

1) Bio è meglio

La mela contiene pectina e nutrienti essenziali. Non deve essere trattata con pesticidi, quindi va scelta bio o coltivata secondo le regole dell'agricoltura responsabile, il più possibile vicino a noi e ben pulita. Tanto più che la buccia contiene una porzione importante di vitamine (in particolare la C e la A), antiossidanti, fibre e oligoalimenti.

2) Il momento e il posto giusto

Le mele si raccolgono tra luglio e fine novembre. Poi si conservano più o meno bene secondo la varietà. Più la polpa è aspra e compatta, meglio si conserva la mela. Per la conservazione l'ideale è una temperatura fresca: quindi in cantina, in cassette senza accatastarle o all'aperto, coperte da un telo. In ogni modo vanno tenute lontano dalle celle frigorifere.

3) Vecchie ma buone

Quando diventa vecchia, una mela si raggrinzisce, ma diventa ancora più buona. Il contenuto di zuccheri aumenta, la polpa diviene più densa e una volta sbucciata può essere ancora migliore rispetto al momento della raccolta.

4) La mela del ritorno a scuola

Si chiama Elstar ed è la mela che matura presto, a partire dalla fine di agosto, la si trova fino a fine ottobre. È di calibro medio, rossa sul fondo

giallo. Tende a disfarsi rapidamente in cottura. Non è molto aspra, quindi è meglio evitare di utilizzarla in dessert troppo ricchi, cremosi e burrosi. La polpa è bianca e succosa, zuccherina e croccante. Da sgranocchiare.

5) La più amata dagli italiani

È la golden delicious. Comincia a maturare a settembre-ottobre. Poi la si trova ancora fino a luglio. Non troppo grossa, la si riconosce per il suo giallo dorato, se ha qualche sfumatura rossa è un buon segno: sarà molto saporita. Sceglitela piccola e compatta, di un colore più dorato che pallido o verdastro. Tiene bene in cottura, ma visto il sapore neutro va aromatizzata con vaniglia, caramello o cannella.

6) La mela degli anni 20

È la sorella minore della Gala, la Royal Gala arriva alla fine del mese

di agosto ed è disponibile per parecchi mesi. Piccola mela a striatura rosse su fondo giallo deve avere colori ben accesi, altrimenti rischia di non essere buona. È croccante ma non tiene molto la cottura. La polpa è color crema, croccante e zuccherina è da sgranocchiare.

7) La mela della nonna

Secondo la storia la Granny dovrebbe essere il frutto del caso e degli sforzi orticoli di una nonna australiana, Mary Smith. Si raccoglie a partire da fine ottobre, prima della maturazione, così resta bella verde. La buccia è spessa, ma la polpa è succosa, soda e molto aspra. Si presta bene alla cottura, le si possono abbinare senza problemi paste molto burrose e ricche. La Granny è pratica anche a crudo, tagliata a cubetti in insalata.

8) La renetta del Canada

Malgrado il nome, è una mela di origine europea. È una cugina della renetta bianca, più profumata ma difficile da trovare. La maturazione è prevista per la metà di ottobre, poi si conserva molto bene. Il suo aspetto è riconoscibile, buccia spessa e scura color cachi, forma abbastanza globulosa, appiattita, talvolta deforme. È perfetta in abbinamento con il salato per il suo gusto "boscoso".

9) Come abbinarla col salato

Nel salato, cotta è perfetta con il maiale e con gli affettati. Da provare nelle torte salate: grattugiata e mescolata con cura ad un formaggio un po' acido di capra o di pecora. Oppure con le verdure, in pentola al dente insieme al cavolo o alle ape, i ravanelli e le carote.

10) Come portarla in tavola così com'è

La mela nel salato, cruda, funziona a meraviglia con i gambi di sedano in insalata o come condimento. La Granny è ottima come condimento per i pesci cotti in modo semplice come il merluzzo, il pesce spada, grattugiata insieme alle carote, oppure con il cavolo, con l'insalata belga o altre insalate invernali come la scarola, la riccia e formaggi tipo il gorgonzola.

(fonte: Huff Post e Keda Black)



ORLANDO TRIDICO, PASSIONE CULTURA E IMPEGNO

Orlando Tridico, uomo d'affari della ridente cittadina di Sault Ste. Marie nell'Ontario del Nord, ha sfoggiato sempre le sue qualità di imprenditore, uomo d'affari ma soprattutto ha dimostrato la sua vera passione per la cultura e le tradizioni familiari. Fin dai primi anni, ha portato avanti una sua missione personale per mantenere e promuovere la cultura e la lingua italiana a Sault Ste. Marie che vanta di una numerosa collettività italiana del 33% della popolazione. Ha fatto queste conquiste culturali con passione e il massimo delle energie a volte, anche lasciando da parte gli interessi personali del suo Beauty Salon.

Nel suo obiettivo fisso era quello di poter riuscire a realizzare il suo sogno ovvero quello di avere il maggior



numero di adesioni al sodalizio da lui fondato, con lo scopo di gestire corsi di lingua e cultura italiana per i più giovani e l'organizzazione di vari eventi culturali e ricreativi sociali per la collettività

italiana della sua città adottiva.

L'organizzazione da lui fondata e presieduta, è affiliata con l'Associazione Calabresi nel Mondo "Ricchezza di Pietrapaola". Oggi gode di un dinamico gruppo di collaboratori e numerosi soci che hanno appunto con lui, creduto, perseverato e promosso i principi della promozione della nostra lingua, nel rispetto e tradizioni culturali italiane, come proposta sociale ai propri figli unita alle tradizioni famigliari e alla formazione scolastica delle due culture ovvero quella del Canada e quella dell'Italia.

Ne hanno giovato di questa iniziativa le circa 15,000 famiglie Calabresi in questa località del nord ovest dell'Ontario, ove hanno potuto iscrivere i loro figli, alla formazione linguistica e culturale con costi di iscrizioni alla portata di tutti.

Questa non è stata un'impresa facile; per chi conosce Sault Ste. Marie, sa bene che, anche se una bella comunità italiana sia fiorita nella cittadina, la sua posizione geografica – isolata dalle grandi città – e al Nord della Provincia dell'Ontario, ha creato un isolamento fisico e psicologico dal resto delle altre comunità, per cui questo lavoro di passione è senza alcun dubbio costato molti sacrifici e abnegazioni.

Orlando, nonostante tutti i suoi impegni, ha saputo coltivare i suoi impegni familiari di padre e di sposo; non ha tralasciato queste responsabilità, al contrario si è adoperato per la formazione dei



suoi figli, oggi giovani protagonisti di successo della nostra comunità per i quali Orlando ne va giustamente molto fiero come dimostrano le foto. Come sposo di Immacolata, Orlando è rimasto al suo fianco ed è lui il primo a riconoscere che la sua compagna di vita lo ha affiancato validamente nelle sue iniziative e nella vita familiare.

I suoi figli, rispettivamente Frank, Grace e Lorena hanno tutti a loro proprio modo raggiunto dei traguardi non indifferenti; Il Dottor Frank Tridico ha conseguito un dottorato di ricerca in Sociologia con specializzazione in Giurisprudenza penale presso la Wayne State University di Detroit, Michigan. Ha inoltre conseguito un master in Relazioni razziali ed etniche e lauree in Criminologia, Sociologia e Psicologia presso l'Università di Windsor, Ontario. Grace Tridico dal suo canto, si è laureata in Chiropratica e in Biologia Umana presso la National University of Health Sciences di Chicago, Illinois. Ha conseguito una laurea in Biologia presso la University of Western Ontario. Lorena Tridico infine, ha seguito un percorso formativo che comprende scienze politiche e relazioni pubbliche. È una nota e rispettata attivista della comunità, coinvolta in molte questioni di giustizia sociale che riguardano la diversità, l'inclusione e i diritti umani. Ha studiato Estetica e Acconciatura e attualmente gestisce la Orlando's House of Beauty a Sault Ste. Marie.

Si domanda ad Orlando la sua avventura di emigrante e lui risponde con semplicità e una punta di nostalgia per aver lasciato la sua mamma e il suo paese:

"Il mio obiettivo era quello di migliorare



le condizioni di vita e per fare progresso sociale ed economico. Nel 1959 ho lasciato la bella e soleggiata marina di Pietrapaola ed ho abbandonato il mio luogo nativo dove si conservano i più belli ricordi dell'infanzia, ho lasciato la mamma, la persona più cara della mia vita, il mio caro papà un uomo amabile e ammirevole. Il distacco era talmente emozionante che le lacrime scorrevano dagli occhi. Sono ricordi indimenticabili della nostra storia di famiglia".

genitori con una bella famiglia di undici figli, Orlando non ha mai dimenticato le sue radici culturali e a questo proposito ci racconta:

"Sono fiero e orgoglioso di essere Italiano. Mi sento orgoglioso di essere Europeo e ho rispetto per gli Stati Europei e per gli uomini patriottici che sognavano che un giorno l'Europa diventasse una superpotenza mondiale. Hanno creato una delle più belle costituzioni a livello mondiale, la più bella bandiera che rappresenta tutti gli Stati e l'inno nazionale Europeo".

E così, grazie al suo impegno e il suo fervore per le tradizioni culturali, diviene direttore dei corsi di lingua e cultura di Sault Ste. Marie.

Oggi, a distanza di molti anni, i giovani che hanno beneficiato di questa bella iniziativa ne dimostrano i frutti





concreti: fieri di conoscere le proprie radici culturali, a loro lingua di origine e lo loro tradizioni; le quali sono state tramandate grazie all'impegno e l'assiduità di Orlando Tridico. Purtroppo la pandemia ha stroncato molte di queste iniziative, ma non per questo bisogna scoraggiarsi.

Tutti i collaboratori de La Voce-Canada & USA si affiancano virtualmente a questa iniziativa, con l'auspicio che possano riprendere al più presto iniziative simili. Le foto dimostrano in maniera tangibile l'operato di Orlando. A distanza di oltre venti anni di volontariato, La Voce rende un meritato omaggio al nostro Orlando, fiero di essere italiano e altrettanto fiero

di essere calabrese. Vogliamo anche sottolineare che tutto questo lavoro non sarebbe mai stato possibile senza il lavoro dei collaboratori, degli insegnanti e di tutti quanti gli altri che hanno dato il loro tempo e le loro energie a questa importante iniziativa per la quale, tutti quanti noi dobbiamo esserne fieri.

Dal giorno della sua fondazione ad oggi, il sodalizio di Orlando ha dato vita a numerose altre iniziative svolte nel corso degli ultimi 35 anni. La lista è enorme: cene di anniversari, concorsi di Bellezza, sfilate di Moda, spettacoli per i più piccoli, spettacoli folcloristici calabresi, concorsi d' arte e cultura, concorsi di poesie, cene gastronomiche

calabresi, e infine acquisto di immobili per avere una sede sociale dove organizzare incontri e conferenze.

Anche se conferenze Nazionali di Federazione Calabresi dell'Ontario o canadesi come la FACE (Federazione Associazioni Calabresi Emigrati) non sono più alla ribalta, vogliamo ricordare a questo proposito che negli anni 80 fu proprio Orlando a inviare numerosi giovani a visitare la Calabria. In quel tempo si sono realizzate grazie all'impegno e agli sforzi del direttivo della FACE-Canada di cui Orlando ha coordinato il west Canada,

le due Biennali Calabresi la prima a OTTAWA nel 1983 e la seconda a

ASSOCIAZIONE CULTURALE CALABRESI NEL MONDO SAULT STE. MARIE ONTARIO CANADA



Qui sopra i maestri e collaboratori nella foto di fine anno scolastico, oltre alla coppia; Immacolata e Orlando Tridico che posano con tutti i giovani studenti (per ordine alfabetico); Olmina Bonassisi, Maria Curcione, Emma Facchini, Angela Mammarella, Quinto Mazzuca, Venanzio Mazzuca, Susie Raffaele, Leslie Schmidt, Grace Tridico, Lorena Tridico

Montreal nel 1985, entrambe hanno riscosso un grande successo e tutte e due, con partecipazione gratuita dei delegati grazie alle sovvenzioni dell'Assessorato alle politiche del lavoro e emigrazione della Regione Calabria. Si organizzarono consulte con il governo canadese, con l'Ambasciatore d'Italia Francesco Paolo Fulci, con il Sindaco e Presidente della società calcistica di Catanzaro, l'Avvocato Marcello Furriolo, con il capo delegazione, nella persona di Presidente della Provincia di Cosenza l'Avv. Francesco Fiorino, e molti altri.

L'organizzazione è stata menzionata dal Giornalista Oldani Mesoraca, in veste delegato dall'associazione Calabresi nel Mondo di Soverato. Numerosi sono anche gli imprenditori e artisti che si sono annoverati tra quelli che hanno sfiorato l'organizzazione di Orlando e ne hanno potuto tangibilmente constatare il suo operato e il suo instancabile entusiasmo. Cantanti come Otello Profazio, il Gruppo Blu Sky, il Gruppo Folcloristico gli Strinari di Catanzaro, Poeti e anche il dirigente della Consulta all'epoca il Dott

Carlo Tanferna. Insomma ci si potrebbe dilungare ancora a vantare i pregi e i successi dell'Associazione Culturale Calabresi nel Mondo di Sault Ste Marie, presieduta da Orlando Tridico ma La Voce Euro-Canada ha ritenuto importante sottolineare, forse anche brevemente, come l'organizzazione abbia sempre partecipato e contribuito all'promozione di queste nobili iniziative. Ad Multos Annos e complimenti!

Enrico del Castello

Le ricette di nonna

Grazia Campana

Semplici alimenti come aglio, cipolla, melanzane, mele, camomilla, che si possono trovare spesso nella propria cucina, comprati al supermercato o coltivati, possono essere molto utili per la propria salute.



Grazia Campana
(Mamma di 11 figli)

Dolore alle gambe.

-Infuso di rosmarino: mettere in 1 tazza di acqua bollente 2 cucchiaini di rosmarino essiccato. lasciare in infusione per 5-10 minuti, poi colare, e berne una tazza per due o tre volte al giorno (non prima di andare a dormire).



Patate:

tagliare due patate a fette e mettere nel freezer. Applicare una fetta ghiacciata nell'area delle emorroidi finché non è più fredda, poi buttarla ed applicarne un'altra. Alla fine, utilizzare anche una crema naturale contro le emorroidi.



- Crema di mele: tagliare 6 mele in piccoli pezzetti e metterle a bollire in 1 litro di acqua, con succo e scorza di un'arancia. Cuocere per 15 minuti a fuoco basso. Poi aggiungere un cucchiaino di miele e due bianchi d'uovo. Mischiare tutto e creare una crema, da mangiare prima di andare a dormire.

-Infuso di equisetto:

mettere in 1 tazza di acqua bollente di 2 cucchiaini di equisetto essiccato e berne una tazza due volte al giorno.



-Calendola: applicare oil o una crema lenitiva preparata con calendola.



Ipertensione

-Prezzemolo: un rametto di prezzemolo, da mangiare con il succo di un limone.

- Sedano, pomodori e carotte: mangiarli quotidianamente in un'insalata.



-Insalata con cipolla: consumare giornalmente una cipolla cruda, in un'insalata con altre verdure.



-Aglio: masticare tre volte al giorno uno spicchio di aglio. Da ricordare, che serve anche per abbassare la pressione.



Colesterolo.

- preparare un frullato, da consumare a colazione, con una mela, due fette di ananas, due cucchiaini di fiocchi di avena.

-infuso di aglio e cipolla: cuocere due cipolle e tre spicchi d'aglio in un litro d'acqua per 15 minuti, colare il liquido ed aggiungere il succo di 2 limoni. Bere 3-4 volte al giorno.



-melanzana: tagliare una melanzana in piccoli pezzi, metterli in recipienti e coprirli con l'acqua necessaria. Poi bollire e lasciare in ammollo per 24 ore. Berne mezzo litro durante la giornata, per una settimana.

-Limone: bere il succo di un limone con acqua. Bere un succo in più ogni giorno (fino a 12 al giorno). Poi invertire le quantità e berne ogni giorno uno di meno. Il tutto per 24 giorni.

-Infuso di valeriana: preparare un decotto con una manciata di foglie in una tazza di acqua. Berne due bicchiere al giorno.



Emorroidi.

-Infuso di camomilla: bollire acqua con una manciata di camomilla per 5 minuti, poi colare l'infuso e mettere in frigo. Poi con quel liquido farsi il bidé per 20 minuti.

Importante: questo articolo è scritto a scopo puramente informativo e non sostituisce prescrizioni mediche. Per ogni trattamento personalizzato, consultare il proprio medico.

I CIBI DI LUNGA VITA

**- GRASSI
+ ENERGIA**

*Imprigionato nel
sovrappeso c'è un
magro che chiede
di essere
liberato*

*Le linee guida
aggiornate sulla dieta
che può servire a
prevenire la malattia
secolare: TUMORI.*

**È ormai
dimostrato
che un'alimentazione
corretta può evitare
il 35% dei tumori.
Quali? Gli esperti
concordano
sull'utilità di ridurre
i grassi di origine
animale e l'alcol,
privilegiando la
verdura e la frutta.**



CONVIENE PROPRIO RESTARE AL VERDE PREZIOSE ALLEATE ANCHE LE ERBE AROMATICHE

Di recente anche l'America Institute for Cancer Research (Aicr) ha pubblicato un documento che raccomanda alcune regole preventive da seguire quando ci si siede a tavola. L'Aicr per prima cosa fornisce lo schema di alcune regole di vita (la prima avvertenza: le diete eccessivamente ipocaloriche per perdere peso rapidamente, al pari di quelle ipercaloriche, sono ugualmente dannose), poi dà atto della validità scientifica attuale di alcuni suggerimenti empirici dei nostri nonni (alzarsi da tavola con ancora un po' di appetito), infine passa ai particolari dei cibi da prendere o da ridurre. Per conto dell'Istituto sono state condotte in America 247 ricerche. Queste confermano che frutta e verdura svolgono una notevole azione protettiva per il nostro organismo. John Potter, professore di epidemiologia all'Università di Washington e direttore del programma di ricerche sulla prevenzione antitumorale, ha spiegato che mentre i grassi e certe proteine animali possono incrementare l'azione delle sostanze cancerogene, i prodotti vegetali ne contrastano l'attività. Ciò non soltanto perché contengono antiossidanti come le vitamine «C» ed «E», che preven- gono certi danni genetici, ma

perché offrono al nostro organismo il folato di sodio (un sale dell'acido folico), vari retinoidi e altri composti fitochimici, che contribuiscono alla riparazione del DNA danneggiato nei processi cancerosi iniziali e inducono all'apoptosi (il suicidio) delle cellule malate. Quanti e quali sono, secondo gli specialisti americani i vegetali da mangiare? Potter, che ha analizzato oltre a quelli americani altri 4.500 studi condotti in varie altre parti del mondo, indica i legumi, il pane e gli alimenti preparati con farine integrali, piselli, fagiolini, verdi, zucchine, insalata, aglio, cipolle oltre al cavolo in ogni sua varietà, broccoli, riso,

carote, pomodori, carciofi, bietole e via elencando. Una raccomandazione speciale è fatta per le erbe aromatiche, a cominciare dal rosmarino. Esso, secondo Ritva Butrum vicepresidente delle ricerche dell'Aicr, e Barbara C. Pence dell'Università del Texas, è ricchissimo di fitochimici che contrastano la formazione di carcinogeni e danno protezione contro il cancro della pelle. Poi viene la menta, che col suo contenuto di limenene contrasta il tumore del seno e dei polmoni. Quindi si segnala il coriandolo, potente coadiuvante nella lotta contro i tumori del seno e del fegato.



**La Dottoressa GRACE TRIDICO titolare della
clinica chiropratica TRIDICO
è a vostra disposizione.
Per ogni consiglio utile
1.705.942.4325**



Dolori lombari?

La clinica chiropratica della Dott.ssa GRACE TRIDICO rivela che i ricercatori in differenti università di Ottawa dichiaravano che la manipolazione delle vertebre dai chiropratici, costituisce il trattamento più efficace e più sicuro per i dolori lombari sorpassando di molto i trattamenti medicali.

32b, Queen Street East Sault-ste-Marie (Ont.) P6A 1Y3

Cristoforo Colombo e le caravelle

LA CARAVELLA PIU' GRANDE

Era la Santa Maria, che raggiungeva, secondo le ricostruzioni, quasi 30 metri di lunghezza. La nave si arenò ad Hispaniola, l'attuale Haiti, il giorno di Natale del 1492. Col legno della barca, venne costruita una colonia, chiamata - visto il giorno in cui la barca si arenò - Navidad.

DOVE SI MANGIAVA E SI CONSERVAVA IL CIBO

Sul ponte c'era il cosiddetto "focone", una specie di fornello, in cui veniva cucinato un pasto caldo, una volta al giorno.

Gli alimenti erano conservati in cambusa: non solo cibi e bevande confezionate, ma anche animali vivi, soprattutto polli.

UN EQUIPAGGIO NUMEROSO

A bordo della nave, c'erano 52 uomini, compresi gli ufficiali, un medico, un funzionario della Corte spagnola, un interprete ed il "domestico" personale di Cristoforo Colombo.

GLI ALBERI E LE VELE

La nave ha tre alberi muniti di vela maestra, due coltellacci, trinchetto, civada, mezzana, vela di artimone e vela del battello di poppa

GLI STRUMENTI DI NAVIGAZIONE

Bussola, astrolabio e balestriglia servono per misurare l'altezza meridiana di sole e astri e ottenere la latitudine



il 25 dicembre 1492, la nave si arena a Hispaniola (Haiti). Il legname è utilizzato per costruire una colonia, la "Navidad".

CHI ERA COLOMBO

Cristoforo Colombo è nato a Genova nel 1451. Il 3 agosto 1492 salpa dal porto spagnolo di Paros, con una flotta di tre caravelle (Nina, Pinta, Santa Maria). La spedizione venne finanziata dai Re di Spagna, ed aveva come obiettivo quello di raggiungere le Indie senza circumnavigare l'Africa. Il 12 ottobre 1492 Colombo tocca terra: non raggiunge le Indie ma, arrivando in San Salvador, scopre l'America.





Statua di Cristoforo Colombo a Palos de la Frontera (La Ràbida), da cui l'esploratore partì per le Indie

COME ERA FATTA LA NAVE

La nave aveva tre alberi muniti di vela maestra, due coltellacci, trinchetto, civada, mezzana, vele di artimone e vela del battello di poppa: un capolavoro dell'epoca. Per navigare e mantenere la rotta, gli strumenti a disposizione erano bussola, astrolabio e balestriglia. Con essi si misurava l'altezza meridiana di sole ed astri, e si otteneva la latitudine.



LE "CAMERE DA LETTO"

Non pensiamo ovviamente alla comodità delle attuali navi da crociera.

Cristoforo Colombo aveva una camera privata, ed esistevano dei confortevoli "ridotti" anche per gli ufficiali. A parte questi, non esistevano altre stanze. L'equipaggio dormiva sul ponte.

IL TIMONE

Nel vano sotto il cassero di poppa, il timoniere riceveva gli ordini di manovra dal pilota, che sta sul castello di poppa.

DOVE RIPOSA IL CORPO DI COLOMBO

Colombo morì il 20 maggio 1506 in Spagna, a Valladolid. Venne sepolto prima in città e poi trasferito nel monastero di La Cartuja, a Siviglia. Nel 1542, su volontà del figlio Diego, il corpo viene spostato a Santo Domingo.

Nel 1795, l'isola viene conquistata dai francesi, e la salma viene nuovamente trasferita, questa volta a L'Avana (Cuba). Nel 1898, infine, i resti vengono riportati a Siviglia e tumulati nella cattedrale, dove si trovano tuttora.



Lo sbarco nelle Indie

Diminuire il consumo di "carni rosse" consigli dei dietologi e della nostra rivista

Ecco i 10 consigli de **La Voce**

Si parla sempre di cibi dietetici, salutari e di come e quando utilizzarli. E' emerso, in diversi studi, che molti cibi anti-invecchiamento si possono trovare facilmente nelle nostre dispense. Non serve seguire una rigida dieta ma solo seguire un regime alimentare, imparando a mangiare, senza privarsi di nulla conoscendo le giuste quantità.



1) **ARANCE** : Questo frutto contiene antiossidanti , potassio , fibre, calcio e vitamine A,B e C. Secondo un recente studio effettuato in Australia, le arance contribuirebbero a rinforzare le difese immunitarie ed a ridurre il colesterolo.



6) **I FUNGHI SHIITAKE**: Secondo il Iizuka Institute, in Giappone, questa varietà di fungo ,oltre a contenere ferro aiuterebbe il sistema immunitario contro le cellule tumorali

2) **MIRTILLI**: La prima caratteristica importante dei mirtilli è la presenza di "fitonutrienti" antiossidanti, che proteggono il sistema cardio-vascolare ed il cervello da fattori ossidanti, aiutando quest'ultimo anche nelle funzioni mnemoniche.



7) **POMODORI**: Ortaggi da frutto, sono fonte di licopene, una sostanza naturale , un insieme di pigmenti con proprietà antiossidante. Tale particolarità combatte l'invecchiamento ed il nascere di malattie cardio vascolari.



8) **VERDURE A FOGLIE VERDI**: Spinaci , cavolo, rucola, bietola , contribuiscono al miglioramento della densità ossea. Inoltre, aumentano la vista notturna , le energie e lavorano alla prevenzione del cancro.



3) **CIPOLLE**: Secondo uno studio effettuato presso la Cornell University , il consumo di cipolle aiuterebbe a diminuire il tasso di zucchero e colesterolo presente nel sangue, prevenendo , infarti.

9) **SOIA**: Contiene tracce di un minerale , il molibdeno che

influisce sul metabolismo , grassi e proteine. Benefici anche altri componenti , come il ferro , potassio e vitamina B2.



4) **AGLIO**: I benefici che questo bulbo porterebbe all'organismo umano sono diversi. La riduzione di placche nelle arterie, dovute dal colesterolo e la prevenzione di asma ed artriti, grazie alle sue caratteristiche antinfiammatorie.



10) **GRANO**: Oltre all'utilizzo di pasta e pane di tipo integrale, includiamo nella nostra dieta, il grano che combatte l'avanzare dell'età. Il farro , per esempio, assicura un miglioramento della vista ed una pelle sana. L'orzo, utilizzato spesso come bevanda, aiuta il sonno.



5) **LEGUMI**: Contengono proteine e ferro aiutando , così, la diminuzione del colesterolo. Le lenticchie, ricche di fibre favoriscono la gestione dello zucchero nel sangue. I fagioli neri, con la tiamina , conosciuta meglio come Vitamina B1 , aiutano la memoria. Fagioli verdi, aiutano a consolidare la struttura ossea con la vitamina K.



COME CURARE I PIÙ COMUNI DISTURBI NATURALMENTE

(Foto: cferrigno426 - Pixabay)

I rimedi naturali sono preziosi aiuti che la natura ci offre per curare alcuni disturbi con erbe, piante, oli essenziali e molto altro nel rispetto dei ritmi biologici dell'organismo.

Le informazioni fornite non possono in nessun caso sostituire una diagnosi medica e hanno essenzialmente uno scopo informativo. Si raccomanda sempre di chiedere il parere del proprio medico di fiducia riguardo a qualsiasi indicazione riportata in questa rubrica.

Un aiuto in menopausa

La salvia, pianta originaria del Mediterraneo, in Italia è presente in circa 20 specie. Spesso usata in cucina per insaporire le pietanze, la salvia è un noto rimedio nella medicina popolare. Efficace nell'alleviare i sintomi della menopausa come la sudorazione eccessiva e le terribili vampate di calore, migliora anche l'umore e riduce l'ansia. Basta bollire poche foglioline in una tazza d'acqua, filtrare e bere una volta al giorno.

Anti-infiammatore naturale per le emorroidi

Se le vene intorno alla zona anale si infiammano, viene prodotta una condizione di bruciore e prurito e talvolta sanguinamento. Si tratta delle fastidiose emorroidi. Il rimedio può essere semplicissimo. Prima di andare a letto applicare sulla parte dolente poche gocce di gel di aloe con una goccia di olio essenziale di salvia. Oppure preparare un infuso di salvia e applicarlo tiepido con un disco di cotone.

Quando la notte si suda in eccesso...

L'iperidrosi notturna è una sudorazione eccessiva durante il sonno e può essere indicativa di un problema di salute. Se le condizioni che la causano sono innocue (come la menopausa o l'ipertiroidismo) è utile un infuso di salvia: spezzettare poche foglie in una tazza, versare acqua bollente, attendere 5-7 minuti, filtrare e bere.

Per un sorriso smagliante!

Le proprietà curative della salvia sono note dai tempi degli Egizi e gli antichi romani raccoglievano questa pianta con un vero e proprio rituale, considerandola sacra: a piedi scalzi e senza usare oggetti di ferro. Uno degli usi più comuni della salvia riguarda la bellezza del sorriso. Sbiancare i denti con la salvia è una pratica antica e semplicissima: basta strofinare delle foglie fresche di salvia sui denti.

Un valido aiuto in caso d'asma

I vapori di salvia possono costituire un rimedio efficace in caso di attacchi d'asma. Le proprietà antiinfiammatorie della salvia sono utili per alleviare i sintomi di questa malattia. Bisogna mettere a bollire in acqua alcune foglie secche di salvia, lasciare in ebollizione 5 minuti e poi spegnere il fuoco. Respirare i vapori rilasciati dalla miscela aiuta rapidamente a migliorare la respirazione..

Addio capelli grassi!

Il nome della salvia deriva dal latino "salvus" cioè sano, per le numerose virtù curative di questa pianta. Grazie alle sue proprietà purificanti e antisettiche è perfetta anche per chi soffre di capelli grassi: regolarizza la produzione di sebo del cuoio capelluto, allevia le irritazioni e riduce la forfora. Si prepara un infuso bollendo qualche foglia di salvia in una tazza d'acqua e si usa tiepido sui capelli come ultimo risciacquo dopo lo shampoo.

BOLLETTE, IL CARO PASTA COSTA 800 MILIONI



(Foto: Salah Jalal - Pixabay)

Le famiglie italiane spenderanno nel 2022 solo per la pasta quasi 800 milioni di euro in più rispetto all'anno precedente a causa dei rincari record scatenati dalla guerra in Ucraina e delle distorsioni all'interno delle filiere che impoveriscono le tasche dei cittadini e danneggiano gli agricoltori.

E' quanto emerge da una analisi della Coldiretti su dati Istat che fotografa gli effetti dell'aumento dei prezzi del prodotto alimentare più presente sulle tavole degli italiani.

L'incidenza del costo del grano sul prezzo di penne e spaghetti è marginale, come dimostra anche l'estrema variabilità delle

quotazioni al dettaglio lungo la Penisola mentre quelli del grano sono stabiliti dalle quotazioni internazionali. Un chilo di grano viene pagato oggi agli agricoltori intorno ai 47 centesimi al di sotto dei costi di produzione che sono schizzati alle stelle. A livello nazionale si è infatti verificato il crollo dei raccolti fino al -30% con gli agricoltori che hanno dovuto anche affrontare rincari delle spese di produzione che vanno dal +170% dei concimi al +129% per il gasolio con incrementi medi dei costi correnti del 68% secondo elaborazioni Coldiretti su dati del Crea. *(9Colonne)*

LA POLITICA ITALIANA ALLE PRESE CON IL CARO BOLLETTE

Prima "grana" per il Governo Meloni, che ancora deve nascere, sarà il caro bollette ed il caro energia: in una parola, il prezzo dell'approvvigionamento energetico.

La presenza al villaggio della Coldiretti a fine settembre, allestito all'interno del parco Sempione, è stata la prima uscita pubblica della leader di Fratelli d'Italia dopo la vittoria alle elezioni politiche.

Il tema non è come compensare la speculazione sul gas ma come fermarla, ha detto Meloni parlando alla Coldiretti. "La nostra bussola è non disturbare chi vuole fare. La ricchezza la fanno i lavoratori e le imprese, lo Stato deve metterli in grado di produrla". "L'Italia deve tornare alla difesa del suo interesse per trovare soluzioni comuni". "L'Italia deve tornare alla difesa del suo interesse per trovare soluzioni comuni", ha detto la leader di FdI, aggiungendo che "l'Italia deve avere una diversa postura in Europa".

"Sull'agroalimentare ci sono tre grandi questioni, il primo è la sostenibilità ambientale, sociale ed economica: vogliamo difendere l'ambiente con l'uomo dentro". "Il tema della protezione è la seconda questione cioè qualità, difesa del

marchio e delle filiere - aggiunge -. La sovranità alimentare è la terza questione, ed è centrale: ci hanno raccontato che il libero commercio senza regole ci avrebbe reso tutti più ricchi, ma non è andata così, la ricchezza è concentrata verso l'alto e ci siamo indeboliti ,dipendiamo da tutti per tutto".



(Foto: Adnkronos - Immagine di repertorio (fotogramma/ipa))

LA POLITICA ITALIANA ALLE PRESE CON IL CARO BOLLETTE



Il Presidente del Consiglio, Mario Draghi, ha partecipato a New York alla 77ma Assemblea generale delle Nazioni Unite. Ha incontrato il Segretario generale dell'Onu, Guterres, e ha assistito al Dibattito dell'UNGA con gli interventi del Presidente Usa Biden e, in videocollegamento, del Presidente dell'Ucraina Zelensky.

Il Presidente del Consiglio è intervenuto martedì sera in Assemblea Generale.



Nella stessa giornata ha avuto un colloquio con il Presidente dell'UNGA, Csaba Kőrösi, e ha incontrato il Presidente del Consiglio Presidenziale dello Stato di Libia, Mohammed Yunis Ahmed Al-Menfi, il Presidente della Confederazione svizzera, Ignazio Cassis, e il Primo Ministro ucraino Denys Shmyhal.

Successivamente, è intervenuto alla giornata inaugurale dello 'Youth4Climate: Powering Action', evento co-organizzato dal MITE e dal Programma delle Nazioni Unite per lo Sviluppo (UNDP).

(Foto e articolo: Uff. Stampa Presidenza del Consiglio)

PENSIONI, STIPENDI, PREZZI, PRIORITÀ TRA I DOSSIER URGENTI L'AUMENTO

Aumentare la capacità di spesa degli italiani mettendoli al riparo da un'inflazione che viaggia ormai come un treno 'pilotata' dagli aumenti 'monstre' dell'energia. E' la priorità delle priorità per chi siederà a breve a Palazzo Chigi. Ma i dossier economici per il nuovo governo sono molti e le ricette per affrontarli sono in molti casi diverse.

Ecco in estrema sintesi alcuni dei dossier più urgenti:

- **INFLAZIONE:** è la madre di tutti i problemi. I dati definitivi dell'Istat confermano che, ad agosto, ha raggiunto un tasso record dalla fine del 1985: l'8,4%. Per il carrello della spesa i rincari sono stati quasi del 10%.

- **SCOSTAMENTO DI BILANCIO:** fare nuovo debito per

sostenere famiglie e imprese. Nel centrodestra le posizioni sono diverse tra chi richiama alla prudenza e chi lo chiede subito mentre il premier uscente ha avvertito: sono già stati erogati 31 miliardi. La sinistra dice 'no' e chiede che a pagare siano le aziende, il M5s avverte: si rischia di doverlo fare molto più corposo. Dal Pd si invoca come estrema ratio.

- **EXTRA-PROFITTI:** Il Governo uscente è già intervenuto puntando ad un incasso quest'anno oltre i 6 miliardi con un contributo straordinario a carico dei produttori. Molte forze politiche chiedono di incrementare questo contributo sugli utili in più.

- **IVA:** Se ne chiede l'azzeramento per i beni di prima necessità per aiutare le famiglie.

- **FISCO:** c'è da recuperare la delega fiscale che è



ITÀ PER IL NUOVO GOVERNO. MONSTRE DELLE BOLLETTE, ITA, RETE

stata definitivamente bocciata in Senato insieme all'equo compenso. Tra i nodi controversi la riforma del catasto.

- **AZIENDE IN CRISI:** I tavoli di crisi al ministero del Lavoro rischiano di fare il boom: secondo quanto calcola Confindustria il caro energia sta mettendo in ginocchio le aziende con un maggior onere di 68 miliardi su base annua.

- **PENSIONI:** A fine anno scade Quota 102 (in pensione con 64 anni di età e 38 di contributi). I sindacati chiedono di introdurre maggiore flessibilità - tra le richieste quella di andare in pensione da 62 anni o con 41 anni di contributi - per far fronte al ritorno all'uscita solo con 67 anni di età o con 42 anni e 10 mesi di contributi per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne, così come prevede la Fornero.

- **LAVORO:** Sostenere l'occupazione e difenderla dal rischio che la crisi energetica si scarichi sui lavoratori è un'altra delle questioni prioritarie, che vede al centro anche il tema della precarietà.

- **STIPENDI-CONTRATTI:** L'inflazione galoppante ed il caro-energia erodono il potere d'acquisto delle retribuzioni. Di qui l'urgenza, secondo i sindacati, di rinnovare tutti i contratti e detassare gli aumenti.

- **SALARIO MINIMO-RDC:** Il salario minimo è chiesto a gran voce dalla sinistra. Più cauti i sindacati. Resta 'sospesa' la direttiva dell'Ue. Per il Reddito una vera e propria guerra elettorale tra gli 'abolizionisti' e i 'miglioristi'. La misura potrebbe essere rivista.

- **SUPERBONUS:** anche sul superbonus edilizio al 110% si è scatenata la campagna elettorale tra chi lo difende per il lavoro creato e l'impatto ambientale e chi invece fa notare come lo Stato sia stato 'depredato'.

- **BOLLETTE:** e' in questo momento l'emergenza maggiore per famiglie e imprese. Il Governo è intervenuto ma a parere di quasi tutti in modo insufficiente. Attesi nuovi interventi.

- **CARBURANTI-GAS:** E' ipotizzabile una proroga per lo sconto: poco più di 30 cent al litro fino a ottobre. Per il gas si discute a livello europeo di un 'tetto' al prezzo.

- **PNRR:** Già partiti i cantieri. L'ipotesi è di ridiscuterlo visto che è nato prima dell'emergenza energetica e quindi quando il livello dei prezzi era ben diverso.

- **ITA:** Uno dei dossier più complessi atterra sul tavolo del nuovo governo. Il Mef ha scelto il fondo Usa Certares, in partnership commerciale con Delta ed Air France-Klm, per la trattativa esclusiva. Il closing a fine anno.

- **TRASPORTI PUBBLICI:** Agens, l'associazione datoriale del Tpl, chiede un tetto alle tariffe energia, rispetto dei tempi dei ristori e continuo sostegno al settore perché venga mantenuto l'equilibrio finanziario delle imprese, necessario a garantire la continuità dei servizi.

- **RETE TLC:** Tra i dossier caldi che passano dal Governo Draghi a quello prossimo c'è quello della Rete Unica. I Ministeri più direttamente coinvolti sono quelli dello Sviluppo economico, dell'Innovazione e transizione digitale e naturalmente il Mef a cui risponde Cdp che a sua volta controlla per il 60% Open Fiber, l'operatore che vende fibra all'ingrosso. E così i ministri Daniele Franco, Giancarlo Giorgetti e Vittorio Colao hanno seguito da vicino l'evoluzione del piano di riorganizzazione preparato dall'ad di Tim Pietro Labriola e che, passando per la separazione societaria di rete e servizi, ha come soluzione ottimale quella di una fusione della Netco con Open Fiber.

(Ansa)

AUGURI AGLI ELETTI IN PARLAMENTO. USCIRE DALLA MARGINALIZZAZIONE JONICA

IL GRUPPO JONIA, GIÀ COMITATO MAGNA GRAECIA, SI RIVOLGE ALLA DEPUTAZIONE ELETTA AL FINE DI TENERE IN DEBITA CONSIDERAZIONE IL PROGETTO DEL DOPPIO CAPOLUOGO E DELL'AREA METROPOLITANA



All'indomani del dato elettorale il Gruppo Jonia, già Comitato Magna Graecia, formula gli auguri di buon lavoro alla deputazione eletta nei collegi di Corigliano-Rossano-Kr-Cs, sia alla Camera sia al Senato. Siamo consapevoli delle gravi emergenze che travolgono l'Italia e non possiamo che unirvi al grido di allarme sociale che si prospetta sin dai prossimi giorni con riferimento al rischio di una terza guerra mondiale e agli effetti disastrosi e drammatici che ne potrebbero conseguire.

Il Gruppo Jonia auspica, tuttavia, che verso il progetto Magna Graecia possa essere prestata la giusta attenzione dalla deputazione parlamentare eletta, anche in considerazione della revisione dei collegi elettorali che, di fatto, hanno perimetrato un'area dalle potenzialità importanti e con interessi comuni (Sibaritide e Crotoniate). Parimenti, ringraziamo i candidati interni al Gruppo e dimissionari per ragioni di opportunità, che a titolo personale hanno inteso gareggiare alla competizione elettorale, da indipendenti, ottenendo un buon risultato. A breve sarà presentato il libro-documento che spiegherà nei dettagli la visione progettuale del Gruppo Jonia.

Saranno trattati nel dettaglio gli effetti dannosi che i centralismi storici hanno arrecato, e continuano ad arrecare, alle aree periferiche con particolare riferimento agli ambiti calabro-appulo-lucani che si estendono dal Crotonese al Gallipolino. Ancora, la necessità, non più procrastinabile, della istituzione di un Capoluogo nell'area della Sibaritide che, congiuntamente a Crotone, ristabilisca il principio di pari dignità dell'area jonica del nord est calabrese rispetto gli altri ambiti d'area vasta calabresi. Quindi un'analisi dettagliata del



ruolo e delle funzioni delle Province anche in prospettiva del superamento del DL 56 (Legge Del Rio). Focus, anche, sui principi di coesione territoriale così come richiesto dai dettami europei (Unioni e Fusioni di Comuni, Contratti di Fiume, Cis, Ecosistemi della Innovazione). Particolare attenzione è stata prestata al ruolo delle Autorità di Bacino relativamente a un loro riordino in funzione della peculiarità dei porti ad esse collegati. Infine il ruolo delle Città e, soprattutto, delle Aree Metropolitane ed il passaggio che potrebbe condurre alla istituzione di un'Area Metropolitana interregionale. Quest'ultima abbraccerebbe gli ambiti rivieraschi e pedecollinari afferenti ai contesti che si affacciano sul bacino allargato del golfo di Taranto.

Ufficio Stampa - Jonia-MagnaGraecia

www.magnagraecia.eu

comitato@magnagraecia.eu

comitato@pec.magnagraecia.eu

<https://www.facebook.com/comitatomagnagraecia/>

<https://www.facebook.com/progettojoniamg/>

https://www.instagram.com/comitato_magnagraecia



Casa Calabria

TRATTORIA · SALUMERIA · PIANO BAR

Happy Hour Daily 5-7 pm in the Lounge

2 FOR 1 DRINKS

SPECIALY PRICED SIGNATURE APPETIZERS

LIVE ENTERTAINMENT WED-SUN



VALET PARKING AVAILABLE



 OCEAN MANOR
BEACH RESORT

PLEASE CALL FOR RESERVATIONS 954.982.2191

LOCATED IN OCEAN MANOR BEACH RESORT
4040 GALT OCEAN DRIVE, FT LAUDERDALE, FL 33308

 [Facebook.com/CasaCalabriaFTL](https://www.facebook.com/CasaCalabriaFTL)  [@CasaCalabriaFTL](https://www.instagram.com/CasaCalabriaFTL)  www.CasaCalabriaFTL.com

**SE AVETE UN NIPOTINO,
LASCIATEGLI IN EREDITÀ
QUESTE GRANDI OPERE
PREGIATE E LEONARDO LO
ISTRUISCE !!**

L'acquisto di questi volumi puo'essere fatto individualmente anche a rate mensili.

ACQUISTATE!
Fate entrare
questo regalo
del più grande genio
di tutti i tempi
in casa vostra,
pagamenti anche a
rate mensili senza
interessi in
(8 versamenti di
5.000\$ l'uno)

**Contenuto
della biblioteca
"Leonardo
da Vinci"**

**LE SUE OPERE
si possono
acquistare anche
individualmente:**

**CODICE LEICHESTER
(GIÀ HAMMER)**

All'interno di questa opera tutte le incredibili intuizioni di Leonardo sull'astronomia e sulle acque.
Un volume - 350 pagine, 350 disegni copie originali. **4.500\$**

**DISEGNI DAL 1470 AL 1489 -
DAL 1490 AL 1519**

506 disegni di Leonardo oggi conservati nei più prestigiosi musei e nelle collezioni private di tutto il mondo .
Due volumi, 956 pagine, 506 disegni copie originali. **10.800\$**

**QUADERNI
DI ANATOMIA**

Le conclusioni a livello scientifico delle riflessioni di Leonardo sul corpo umano e il suo funzionamento.
Un volume, 718 pagine, 1100 disegni copie originali. **8.500\$**

**CODICE TRIVULZIANO
E SUL VOLO DEGLI UCCELLI**

L'affascinante mistero del volo e tutte le intuizioni di Leonardo sull'argomento.
Nel Trivulziano Leonardo analizza il problema della lingua in quello che è il primo

progetto di vocabolario. Un volume, 582 pagine, 130 disegni copie originali. **7.800\$**

CODICE DELL'ANATOMIA

Gli studi di Leonardo sul corpo umano, i primi di-segni anatomici e le prime riflessioni.
Un volume, 440 pagine, 1100 disegni copie originali. **6.000\$**

CODICE ATLANTICO

Scienza e arte sono mirabilmente unite in questa opera.
Leonardo percorre qui il concetto di Enciclopedia.
Tre volumi, 2284 pagine, 2000 disegni copie originali. **18.800\$**

CODICE «A»

Raccoglie principalmente studi pittorici e matematico-scientifici che Leonardo eseguì tra il 1489 e il 1492.
Un volume, 395 pagine, 196 disegni copie originali. **5.100\$**

CODICE ARUNDEL

È considerato la più imponente raccolta di carte di Leonardo da Vinci: 283 fogli, spesso doppi, di circa 19x12,5 cm. **9.000\$**

LA BIBLIOTECA DI LEONARDO
La sua eredità con la chiave di lettura



ENVOI DE PUBLICATION - N. DENREGISTREMENT 06517192 - CONVENTION 40060633

**Per informazioni rivolgersi all'editore de "La Voce" Arturo Tridico Distributore esclusivo Canada & USA
E-mail:lavoce1@gmail.com oppure al telefono 1.514.781.2424 (www.lavoce.ca)**