



■ Buone vacanze a tutti gli amici di Singen

Colgo l'occasione per augurare a tutti i soci un'estate di vero relax. La sede dell'associazione rimarrà chiusa dal 27 luglio al 30 agosto per poi ritrovarci al ritorno dalle vacanze per il primo dei nostri week-end volti a coniugare cultura ed enogastronomia: infatti, domenica 11 settembre in occasione della "Sagra del fungo porcino" verrà organizzata una gita a Vetralla e, sempre in giornata, a Caprarola dove sarà possibile visitare Palazzo Farnese. Come sempre il programma sarà comunicato tramite e-mail. Buone vacanze da tutto il direttivo e dalla vostra presidente. Carmela Pavone



■ IN LETTONIA PER VIVERE LE GIORNATE PIU' LUNGHE DELLA NOSTRA VITA

Riga, la Parigi del Nord



— di Mariano Gargagliano —

“Riga... dov'è Riga? Come mai Riga?” Queste sono le domande che più o meno tutti mi facevano prima della partenza.

Riga è la capitale della Lettonia, che un tempo faceva parte dell'Unione Sovietica; sorge sulla costa del fiume Daugava, un imponente corso d'acqua che arriva fino al Mar Baltico, che è a pochi chilometri dalla città.

La giornata estiva inizia molto presto visto che già alle 4 e mezza il sole splende alto nel cielo... svegliandoci inesorabilmente. In compenso si può ben approfittare di tutte le ore di luce che ci accompagnano fino alle 23 circa, quando il sole tramonta sul Mar Baltico. Il centro è splendido, bellissime chiese, magnifici edifici e anche cortili, vie tortuose su cui si affacciano case medievali. Ma la grande sorpresa è il quartiere dell'Art Decò. A poche centinaia di metri dal

centro, circondato da grosse arterie di traffico, sorge un quartiere del tardo ottocento, primi del novecento, pieno zeppo di edifici decoratissimi che possono tranquillamente essere annoverati tra i più belli d'Europa. Per tale motivo, nel 1997 il centro storico di Riga è stato inserito dall'Unesco nell'elenco dei Patrimoni Mondiali dell'Umanità, in virtù dei suoi oltre 800 edifici Art Nouveau e per l'architettura in legno del XIX secolo. Uno dei grandi architetti artefici di alcuni dei più bei palazzi di questo quartiere si chiamava Eizenstein ed era il padre del ben più noto regista dell'arcinoto film “La Corazzata Potemkin”.

Tra i monumenti da vedere il

Duomo di Riga, la più grande chiesa medievale dei Paesi Baltici, la Casa delle Teste Nere, con davanti la statua di Rolando, difensore degli accusati e giusto giudice. La punta della spada di Rolando è il punto da cui vengono calcolate le distanze da Riga di tutte le altre città e paesi della Lettonia. Interessante il Museo dell'Occupazione, il mercato centrale vicino alla Stazione Centrale e attestato all'interno ed all'esterno di vecchi hangar dei dirigibili Zeppelin, che vende alimenti e mercanzie di vario genere.

Da non perdere la Casa del Gatto, un edificio situato nel cuore della città. L'edificio, in stile Art Nouveau, è uno dei

più conosciuti della città. Deve il suo nome ad un piccolo gatto scolpito situato sulla punta del tetto. Questo edificio fu fatto costruire da un ricco commerciante, che vedendosi rifiutare il permesso di entrare a far parte della Camera del Commercio Maggiore (e non potendo quindi godere dei relativi benefici), come segno di spregio, fece mettere sui pinnacoli della costruzione dei gatti tutti orientati con la coda alzata verso la Camera di Commercio Maggiore che si trova proprio lì di fronte.

La via principale lungo la quale si snodano gli edifici dell'Art Nouveau lettone è “Alberta iela”, situata al centro di una tranquilla ed elegante zona residenziale creata dal nulla al principio del secolo XX e che oggi ospita molte ambasciate.

La città vecchia è tutta isola pedonale, molto rilassante, piena di vita, grandi bar e birrerie con musica dove mangiare o anche solo bere una ottima birra locale.



== RIGA. LA STORIA DI UN SIMBOLO DELLA CITTÀ, IL DESIDERIO DI LIBERTÀ DEL SUO POPOLO

Un monumento, simbolo di libertà

Senza ombra di dubbio il simbolo più importante dell'identità nazionale della Lettonia è il Monumento alla Libertà.

E' formato da un basamento su cui poggiano le statue che raffigurano il popolo lettone, il suo lavoro e il suo amore per la libertà; da questa imponente base si innalza una lunga stele di marmo che sostiene la statua di una donna che simboleggia la libertà. Viene chiamata affettuosamente Milda dai lettoni, il suo sguardo è rivolto verso la città, le braccia sono protese in alto e le mani innalzano al cielo tre stelle che rappresentano le tre regioni storiche della Lettonia, Kurzeme, Vidzeme e Latgale.

La stele, opera dello scultore Kârlis Zâle, fu eretta nel 1935, durante un breve periodo



in cui la Lettonia ha goduto di quell'indipendenza persa con la firma del patto Molotov-Ribbentrop fra la Germania nazista e l'Urss (che poneva la Lettonia nella sfera di influenza sovietica), e ritrovata solo nel 1990 dopo il crollo dell'Unione delle Repubbliche Socialiste Sovietiche.

La statua che simboleggia la libertà e l'identità della sua nazione ha vissuto un lungo periodo buio, sia durante il secondo conflitto mondiale con l'invasione tedesca, sia dopo, con la successiva rioccupazione Sovietica. Gli anni successivi al conflitto che già aveva messo a dura prova la Lettonia non furono migliori.

Alla disfatta della Germania nazista seguì la crescita del regime di Stalin che, con un'intensa azione politica volta a promuovere l'appartenenza all'Urss, mise a rischio quell'identità nazionale simboleggiata dal monumento di Riga.

Basta pensare che durante il periodo dell'occupazione portare dei fiori a questo monumento, divenuto il simbolo del desiderio di libertà e di indipendenza del popolo lettone, poteva portare all'arresto e alla prigionia nelle temute prigioni siberiane.

Oggi si può assistere al cambio della guardia che segna ogni ora nel corso della giornata e c'è sempre qualcuno che porta un fiore alla bella Milda, simbolo di una ritrovata libertà.

MG e MC

== L'AVVOCATO RISPONDE

Assegni. Quando la firma di traenza è falsa

“Chi risponde del pagamento di un assegno con firma di traenza falsa?”

— **Avv. Rosetta Riccio** —
Nel caso di assegno bancario pagato malgrado la falsità della firma di traenza, si ritiene di poter individuare una responsabilità della banca allorquando la stessa non abbia individuato macroscopiche e grossolane falsità da un attento raffronto con lo “specimen” di firma depositata al momento dell'apertura del rapporto di conto corrente. Ciò perché all'istituto di credito mandatario è imposto un grado

di diligenza superiore rispetto a quella ordinaria e riconducibile all'art. 1176 comma 2 c.c. in forza del quale nell'adempimento delle obbligazioni inerenti l'esercizio di un professione, l'attenzione deve valutarsi secondo la natura dell'attività esercitata. Pertanto, muovendo dal maggior grado di diligenza imposto ed in forza del quale un prudente banchiere dovrebbe comunque essere in grado di riconoscere - e di verificare - un assegno falsificato, si presume la colpa della banca e si impone alla medesima l'onere di provare che la sottoscrizione apo-

crifa non sia stata rilevata nonostante l'adempimento del grado di diligenza (che non è quella media) richiesto. Spetta, invece, al correntista che contesta la corrispondenza tra la propria firma e quella apposta sull'assegno dimostrare la falsità della sottoscrizione fornendo elementi di comparazione, da sottoporre ad un esperto in un eventuale giudizio. In assenza di tale prova deve ritenersi a carico dell'ente creditizio una responsabilità risarcitoria verso il correntista per il danno subito a seguito del pagamento del titolo falsificato.



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:
 Massimiliano Coscetta, Luisa De Quattro,
 Mariano Gargagliano, Emanuela Lo Savio,
 Carmela Pavone, Donatella Piciacchia, Rosetta Riccio, Carlo Rolfi.

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

SETTEMBRE

Domenica 11 sagra del fungo porcino a Vetralla e visita di Palazzo Farnese a Caprarola.

PSICOLOGIA. LE VACANZE ESTIVE COME "BANCO DI PROVA" NEI RAPPORTI DI COPPIA

Fedeltà, fiducia e tradimento

"Ho paura che la mia ragazza quest'estate mi tradisca, cosa posso fare?"

— dott.ssa Emanuela Lo Savio —

La paura di essere traditi è molto comune ed è principalmente legata al bisogno di esclusività nel rapporto di coppia, tipico della nostra cultura.

Il primo aspetto da considerare è la condivisione di questo valore, non per tutti è ugualmente forte e importante.

Nella scelta del partner bisogna valutare il livello di condivisione dell'esclusività della coppia.

Se non c'è uno schema simile che include le regole tacite dello "stare insieme", può accadere che ognuno dia significati molto diversi riguardo il tradimento.

Le vacanze possono essere un banco di prova, se trascorse insieme danno modo di osservare il partner in contesti diversi, magari in gruppo o in situazioni che stimolano i rapporti interpersonali.

Se trascorse separate, entra in gioco la fiducia reciproca.

E' utile chiedersi quanta fiducia abbiamo nell'altro e quanto pensiamo di essere



importanti nella coppia.

Conta molto anche la nostra autostima: ci riteniamo degni di essere amati e rispettati? Inoltre si attiva lo schema profondo che riguarda il concetto generico di fiducia: ci si può fidare degli altri? E noi ci riteniamo affidabili nelle relazioni?

Le esperienze passate, prima di tutto quelle familiari, contribuiscono a formare e rinforzare questi schemi e ci spingono ad avere determinati comportamenti ed emozioni.

Se prevalgono schemi rigidi del tipo: "Non ci si può fidare di nessuno; non sono così

importante per gli altri perché non valgo abbastanza", le relazioni intime saranno pervase da insicurezza, gelosia e comportamenti controllanti verso l'altro, che possono portare paradossalmente il partner all'esasperazione e quindi al tradimento, ottenendo proprio ciò che si teme e rinforzando la convinzione che non ci si può fidare di nessuno.

Se gli schemi profondi sono più flessibili, ad esempio: "Posso dare fiducia e vedere come risponde il partner" oppure: "Valgo come persona e quindi merito fiducia e amore" saremo più tranquilli nella relazione ponendoci agli inizi del rapporto in un atteggiamento di scoperta dell'altro. Costruiremo gradualmente la fiducia nella coppia, senza cercare ossessivamente di avere subito certezze e conferme che solo il tempo può dare. Saremo però anche in grado di porre fine al rapporto se constatiamo che la persona scelta non è compatibile con il nostro modo di concepire la coppia e con la nostra idea di fedeltà.

SCRIVI A "LA PSICOTERAPEUTA RISPONDE"

La dottoressa Lo Savio, psicologa psicoterapeuta, risponderà alle problematiche proposte dai lettori de "Il Bocciale". Scrivi a: emanuelalosavio@libero.it

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

DAL MARE ALL'ALTA MONTAGNA, ECCO COME RIPARARSI DAI COLPI DEL FUOCO D'AGOSTO

Sos scottature, come prevenire e proteggersi dal sole

— Donatella Piciacchia —

Gli specialisti della pelle sono tutti d'accordo su questo punto: prendere il sole con moderazione, cercando di evitare le ore più calde.

In agosto la natura "brucia". Brucia tutta la sua prorompente e migliore energia. E se pure avrà un salubre effetto sul nostro equilibrio psicofisico, ci sottopone al rischio di bruciare le parti più esposte del corpo: cute e capelli. E' risaputo che prendere in maniera adeguata un po' del sole estivo, fa senz'altro bene alla pelle se si hanno problemi di cute con eccesso di sebo e forfora. Ma un'esposizione massiccia rende la nostra pelle secca, disidratata, avvizzita cioè precocemente invecchiata. Le rughe appaiono più profonde ed evidenti, si riempie il viso di macchie a causa dell'accumulo di melanina ed i capelli sotto l'azione diretta del sole sulla chioma, indeboliscono dalla radice. Le fibre sottocutanee di elastina e collagene deputate al mantenimento del tono dell'epidermide, vengono sottoposte all'azione ossidante dei raggi solari così che il nostro viso appare stanco e segna-



to. L'obiettivo di tutti i patiti della tintarella deve essere quindi proteggere ed idratare la cute. Ma come?

Basta seguire le classiche regole salvapelle: non esporsi nelle ore più calde, prendere il sole gradualmente, bere molta acqua, applicare una protezione adeguata. Sempre. Prevenire eritemi e scottature

significa applicare almeno durante i primi tre giorni al mare, solari a schermo totale. Evitare il fai-date e vietato applicare prodotti contenenti olii essenziali agli agrumi (ad esempio: bergamotto o limone) che fotosensibilizzano. Si può proteggere la cute anche dall'interno seguendo una dieta che comprenda frutta idratante e magari acceleri pure l'abbronzatura. L'ideale sono le carote, i meloni, le pesche e come snack i semi di girasole, ricchi di vitamina F che contrasta l'invecchiamento cutaneo.

Consiglio pratico: consuma prima, durante e dopo i bagni di sole questa spremuta superdissetante e superabbronzante, ottenuta centrifugando carote ed arance, almeno una settimana prima della partenza dalle vacanze. Puoi aggiungere un cucchiaino di olio alla curcuma per un effetto antirughe. Come doposole rinfrescante frulla la polpa di mezzo melone a cui aggiungere un cucchiaino di argilla verde ventilata che trovi in erboristeria. Mescola e tampona il liquido ottenuto con un batuffolo di ovatta sulle parti scottate. Buon sole e buone vacanze a tutti!

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

Quest'estate, farro freddo con verdure grigliate



Una ricetta estiva che al posto del solito riso propone un altro cereale molto gustoso: il farro.

Ingredienti per 4 persone: 1 confezione di farro da 250 gr. Verdure miste da fare grigliate (melanzane, zucchine, peperoni, radicchio rosso etc.). Olio extra vergine di oliva. Aceto balsamico (meglio se crema). Sale quanto basta.

Preparazione: Far cuocere il farro, di

solito una ventina di minuti, o quanto riportato sulla confezione. Fermate al cottura del farro con acqua fredda e poi asciugatelo con carta assorbente. Aggiungete le verdure grigliate e tagliate a pezzi grossolani, condite con olio abbondante e un po' di aceto balsamico. Sale a piacere. Se qualcuno lo desidera si possono aggiungere dei formaggi dolci o mozzarelline piccole. Servire freddo.

Carlo Rolfi

SPIEDINI DI FRUTTA

Gli spiedini di frutta possono essere un dessert estivo decisamente invitante e, specialmente in questa stagione, un importante reintegratore di vitamine e sali minerali.

Ingredienti per 6 persone: 2 kiwi, 16 fragole, 16 acini di uva nera, 1 ananas, 3 banane, 1 limone, zucchero, spiedini in legno.



Preparazione: Lavare e pulire la frutta, dividendola a pezzetti non più grandi dei chicchi d'uva. Alternare la frutta a piacere sugli spiedini che successivamente dovranno essere messi su un piatto piano, per essere poi cosparsi di zucchero e irrorati con il succo del limone.

A questo punto potrete usare la scorsa dell'ananas per appuntare i vari spiedini in una scenografica composizione. **MC**



il CAFFÈ LETTERARIO degli Amici di Singen

UN LIBRO SOTTO IL SOLE: "IL SORRISO DI ANGELICA" DI ANDREA CAMILLERI

“Il saggio non è che un fanciullo che si duole di essere cresciuto” dice Andrea Camilleri in questo romanzo, diciassettesimo della fortunata serie de “Il commissario Montalbano”.

Stavolta a tenere impegnato il commissariato è una banda di ladri che, con straordinaria abilità, svaligia le case di gente ricca di Vigata. La bellissima “trinitina” Angelica è vittima di uno di tali astuti furti. Montalbano sta invecchiando, la nostalgia della gioventù lo rincorre e lo afferra. Il viso e il sorriso della donna gli ricordano “l'altra Angelica”: l'eroina dell'Orlando Furioso della quale, da adolescente, era per-



duramente innamorato. E “Quanto più cerca ritrovar quiete, tanto ritrova più travaglio e pena...”. Due guanti di sfida da raccogliere per il “nostro”: uno lanciato al commissario Montalbano, l'altro all'uomo Salvo.

Sta a voi scoprire se vincerà le sfide e se le vincerà entrambe.

Augurandovi un buon proseguimento dell'estate vi consiglio questa piacevole lettura che, nella scatola di un giallo classico, vi farà scovare anche molto altro (d'altronde Camilleri ha sempre viziato i suoi lettori). Ora non vi serve altro che una comoda sdraio e, magari, una brezza leggera.

Luisa De Quattro

LITHOPOINT *S.p.A.* **Tipografia 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 verso sé stessi è di fondamentale importanza, perché senza di essa non si può essere amici di nessun altro al mondo”. Eleanor Roosevelt (New York, 11 ottobre 1884 – New York, 7 novembre 1962).