

Psicologia & Sessuologia



Barbara Nittoli laureata in Psicologia presso l'Università degli studi di Padova. Specializzata in Sessuologia Clinica e in Psicoterapia Analitico Transazionale presso il Centro "E. Berne" Milano.

E' stata Borsista per due anni all'Ospedale Maggiore di Milano

Per i Vostris quesiti:
Email:
barbara.nittoli@libero.it

Gent. Le Dott.ssa, mi chiamo Livia e ho 42 anni. Io e il mio compagno stiamo insieme da 20 anni, ma da qualche tempo non riusciamo più a parlare senza urlare ed arrabbiarci l'uno con l'altra, sempre per i soliti futuri motivi. Inoltre sono sempre più rari i momenti di intimità e di affetto tra di noi. Cosa dobbiamo fare?

Cara Livia, quello che vi consiglio è di intraprendere una terapia di coppia, che vi permetta di comprendere quali sono i motivi che vi hanno fatto entrare in crisi e quali sono le risorse che potete mettere in gioco per stare di nuovo bene insieme. Quello che posso invitarvi a fare inoltre è focalizzarvi molto su quelle che sono le vostre sensazioni, le emozioni e comunicarle a vicenda. Ciò che purtroppo manca a molte coppie è la comunicazione e importante è soprattutto il modo in cui si comunica. Se il messaggio viene urlato, come quando si litiga o si grida, ciò che passa è la rabbia e non il messaggio che si vuole comunicare. E' difficile stare in intimità quando si è arrabbiati per questo è importante imparare a comunicare ciò che sentiamo, ciò che ci fa soffrire o arrabbiare, senza rinfacciare cose già passate, ma focalizzandosi su ciò che succede giorno per giorno e soprattutto su quelle che sono le nostre emozioni, i nostri bisogni e i nostri desideri.

Un po' di cultura medica

La Pronazione Dolorosa

E' la fuoriuscita, all'altezza del gomito, dell'estremità del radio dal legamento a forma di anello che lo lega all'ulna (l'altro osso dell'avambraccio).

E' una situazione molto frequente nel bambino, dovuta a tutte quelle situazioni che stirano e contemporaneamente ruotano verso l'interno l'avambraccio: tipico il caso del bambino tenuto per mano che scivola o si volta all'indietro e viene per questo strattinato dal genitore, o quello del bambino che viene sollevato per le braccia.

Il problema è facilmente risolvibile dal pediatra o dall'ortopedico con una manovra che riporta al suo posto il radio.

Verificatisi una volta, tende però a ripetersi, in quanto ogni episodio sfianca un po' il legamento, diminuendone la tenuta. E' importante, pertanto, fare attenzione a tutte quelle situazioni in cui la lussazione si può ripresentare.

Come si manifesta: Il bambino improvvisamente non muove più l'arto superiore, e piange se glielo si muove: lo tiene così lungo il corpo, un po' girato all'interno.

Dopo la manovra che riporta l'arto in sede il bambino recupera rapidamente il movimento del braccio.

Cosa fare: E' sempre necessario interpellare il pediatra o l'ortopedico, sia per valutare se si tratta solo di pronazione dolorosa, sia perchè esegua la manovra correttiva.

Nei casi in cui la pronazione dolorosa si ripresenta spesso, il pediatra potrà eventualmente addestrare i genitori ad eseguire la manovra.

Prevenzione: Evitate i movimenti che possono favorire l'uscita del capitelletto radiale: se, conducendo per mano il bambino, questo si volta indietro o scivola, non strattinatelo, ma accompagnatelo dolcemente, attutendo il suo movimento

- non fategli fare la capriola sostenendolo per le mani
- non sollevatelo per le manine.

Dr. Antonini Enrico
tel. 030 802745 - info@fisioterapista.biz



I nostri ambasciatori

L'edicola di Mariella ad Angone di Darfo

L'edicola di Mariella Bertoni si trova ad Angone di Darfo ed è gestita dalla stessa da agosto del 2006. Oltre ad essere un'ottima edicola nel suo negozio si possono trovare articoli di abbigliamento, merceria, cartoleria, intimo e profumeria.

I quotidiani che vanno per la maggiore sono il Giornale di Brescia, a scapito del Brescia Oggi e La Gazzetta dello Sport, per quanto riguarda le riviste ottime vendite di gossip, come Tv Sorrisi e Canzoni, Chi ed Oggi e di motori, Quattro ruote e Moto Sprint.

Il Giornale di Valcamonica gode di una buona vendita, è acquistato soprattutto da persone anziane che sono incuriosite dalle novità e dagli eventi della nostra Valle, un cospicuo numero è anche venduto a ragazze che attraverso la rubrica "il jolly" cercano lavoro.



Riviste ruggenti

(Iuri M) C'è chi a vent'anni va a vivere da solo, chi pensa solo a divertirsi, chi si prende un anno sabbatico per decidere il futuro. E c'è anche chi fonda una rivista culturale. "Ho vent'anni e ho fondato una rivista" è infatti il titolo del ciclo di tre incontri organizzati mensilmente, il pomeriggio, da generAZione presso la Libreria Rinascita di Brescia (via Calzavella) per far scoprire le riviste culturali di oggi ed i giovani autori.

Nel primo, il 19 aprile, Clara Ramazzotti ed il camuno Iuri Moscardi spiegheranno come e perché è nata la loro rivista generAZione: l'impegno, la linea editoriale, il progetto, la diffusione on-line, l'eventualità della stampa su carta e soprattutto la voglia di fare cultura giovane, con il proposito di coinvolgere i lettori spingendoli all'azione.

Il secondo, il 17 maggio, parlerà della "cultura inutile": non solo una provocazione, ma anche un riferimento agli ospiti di Inutile Opuscolo Letterario che proporranno il loro modo di fare una rivista. Spazio quindi al confronto con generAZione: come e perché è nato Inutile, come si autofinanzia, come riesce a stamparsi, le opportunità della carta opposte a quelle del web e i consigli di lettura.

Il terzo incontro, il 6 giugno, parlerà di "riviste e cultura ieri. E oggi?": spazio quindi alle riviste culturali indipendenti degli anni passati, alle quali sia generAZione che Inutile hanno guardato e guardano, e riflessione sulle differenze tra le opportunità di ieri e quelle di oggi. Gli incontri sono previsti nel pomeriggio presso la Libreria Rinascita Brescia. L'ingresso è gratuito e sarà possibile acquistare materiale di generAZione e di altre riviste.

Info: generazione@generazionerivista.com



di Schiavi & Sigala

Ingresso, dettaglio carni, ovini, suini, pollame selvaggina

Esclusiva lavorazione di carni provenienti dagli allevamenti della Valcamonica da cui nascono salumi con il sapore di una volta...

MALEGNO Via S. Antonio, 19 Tel. 0364.340457
PIAMBORNO Via Nazionale, 134 Tel. 0364.361387
DARFO BT. Macello CEE Alruc Tel. 0364.532762

Malonno
Cedegolo
Edolo
Veza d'Oglio
Temù

www.forneriasalvetti.it

...Buoni più del pane!

Forneria Pasticceria e prodotti territoriali

Ricetta per 10 dozzine di Calsù, tipici della cittadina di Vione

Ingredienti ripieno:

3 kg di patate, 1 kg di carne mista (manzo, vitello e maiale) 2 hg di mortadella, 2 hg di formaggio grana 2 hg di pane grattugiato, 1 uovo, una manciata di prezzemolo, sale, spezie e ingrediente segreto q.b.

Ingredienti pasta:

1 kg di farina bianca 4 uova, acqua q.b.

Procedimento:

Sbucciare e lessare le patate per 30 minuti, cuocere la carne come un normale spezzatino, lasciare raffreddare. In una terrina schiacciare le patate, aggiungere la carne e la mortadella tritate, unire il formaggio e il pane grattugiati e tutti gli altri ingredienti del ripieno.

Impastare il tutto sino ad ottenere un composto morbido e uniforme. Impastare la farina e le uova e tanta

acqua quanto basta per ottenere una pasta omogenea e soda, stenderla a mano o con la macchina per la pasta sino ad ottenere una sfoglia dello spessore

di circa 2 mm. Porre all'interno piccoli "gnocchetti" di ripieno del diametro di circa 3 cm e avvolgere su se stessa la pasta. Ritagliare con apposito

attrezzo, o con un semplice bicchiere, la parte eccedente di sfoglia e dare la tipica forma del calsù. Cuocere in acqua salata per pochi minuti (sino a quando il calsù sale in superficie), scolare con mestolo forato e condire con abbondante burro fuso insaporito con qualche foglia di salvia e formaggio grana. Questa è la tipica ricetta ma ogni casalinga di Vione potrebbe indicare delle varianti, sia sugli ingredienti e sia sul confezionamento stesso. A piacere si può aggiungere al ripieno il soffritto con burro e cipolla, l'uva sultanina, gli amaretti sbriciolati ecc. Il risultato finale è molto diverso anche in funzione della stesura manuale o a macchina della pasta e della dimensione che si vuole dare al calsù.

