



onlus  
**namaste**  
onore a te

*La solidarietà dà senso all'umanità*





## Calendario 2018

Abbiamo voluto concentrare in un viaggio di dodici mesi l'insieme di iniziative e progetti di pace e solidarietà che Namaste Onlus sviluppa in Italia, India e Moldavia. Non è facile sintetizzare le tante e forti occasioni di richiamo a quella solidarietà concreta, fatta di piccoli e grandi gesti, che ci avete sempre dedicato con generosità. Sapere di poter contare sull'amicizia di tanti di voi, che a vario titolo ci sono vicini, ci rafforza nelle sfide impegnative che, sempre più spesso, coinvolgono protagonisti indifesi. Da parte nostra c'è un lavoro costante e rigoroso per meritare la vostra fiducia e perché le risorse che ci affidate, fino all'ultimo centesimo, arrivino a destinazione per il fine dichiarato. I nostri operatori risiedono nelle aree di intervento e dunque seguono con regolarità i bambini e le famiglie segnalandoci progressi ed eventuali criticità. Così anche per tutti gli altri progetti rivolti a intere comunità o a fasce di popolazione fortemente disagiate.

Grazie davvero.





In corrispondenza di ogni mese abbiamo inserito l'ANGOLO DELLE SPEZIE. Infatti l'India e lo stato del Kerala in particolare, sono grandi produttori e consumatori di spezie che utilizzano sapientemente. La nostra cucina mediterranea da tempo ne usa alcune mentre, più di recente, molte altre ne sono state introdotte e ci stiamo affacciando a gusti dal sapore orientale spesso inediti. Siamo molto grati alla dottoressa Gioconda Alessi (medico, omeopata, fitoterapeuta, esperta in alimentazione naturale), nostra sostenitrice e pluriadottante riminese, che ha curato la parte scientifica sulle caratteristiche e sui benefici delle spezie nell'alimentazione quotidiana. Perciò non ci resta che provarle seguendo i suoi consigli e augurarci un buon appetito!



namaste<sup>onlus</sup>  
onore a te





Prendere per mano, accompagnare...

## *Sostegno a distanza in famiglia*

**Aiutiamo a costruire progetti di vita perché due sogni si avverino: il tuo e il suo!**

Con meno di un caffè al giorno si assicura a un bambino indiano cibo, istruzione, salute e sostegno a lui e alla sua famiglia. Le famiglie che seguiamo sono molto povere e bisognose ma non manca mai un sorriso e una straordinaria gratitudine. Tra chi dona e chi riceve si crea un legame speciale, unico e indissolubile. Conosciamo per nome, uno per uno, i bambini e i loro cari, i nostri operatori in loco li seguono con regolarità, sono i nostri occhi e il nostro cuore. Appena ci è possibile, li andiamo a trovare personalmente.

**608 bambini sostenuti a distanza nella loro famiglia d'origine.**

# Gennaio 2018

1	lunedì.....	17	mercoledì .....
2	martedì.....	18	giovedì.....
3	mercoledì.....	19	venerdì.....
4	giovedì.....	20	sabato.....
5	venerdì.....	21	<b>domenica.....</b>
6	sabato.....	22	lunedì.....
7	<b>domenica.....</b>	23	martedì.....
8	lunedì.....	24	mercoledì.....
9	martedì.....	25	giovedì.....
10	mercoledì.....	26	venerdì.....
11	giovedì.....	27	sabato.....
12	venerdì.....	28	<b>domenica.....</b>
13	sabato.....	29	lunedì.....
14	<b>domenica.....</b>	30	martedì.....
15	lunedì.....	31	mercoledì.....
16	martedì.....	1	giovedì.....



## Zenzero

Appartiene alla famiglia delle zinziberacee (come la curcuma). È un antinfiammatorio naturale e ha proprietà digestive, anti-nausea, antivertigine e antibiotiche. Una tisana di zenzero fresco è un ottimo rimedio contro l'alitosi e il meteorismo. È molto efficace anche nelle affezioni dell'apparato respiratorio come laringiti e sindromi influenzali. In cucina lo si usa sui piatti di verdure, sul riso o in infuso. Un'ottima tisana allo zenzero – stimolante l'appetito se consumata prima, digestiva se consumata dopo i pasti – si prepara facendo bollire per cinque minuti fettine sottili di zenzero fresco, si versa poi quest'acqua su della scorza di limone aggiungendo succo di limone e miele.





Bimbe ospiti di una nostra "home for girls"

## *Sostegno a distanza in casa famiglia*

**Non solo cibo e un tetto per dormire ma una relazione affettiva che fortifica e rassicura nel delicato percorso di crescita!**

Le sei case-famiglia di Namaste accolgono bambini orfani o il cui nucleo familiare non è in grado di prendersi cura di loro. Li accompagnano educatori capaci di farsi carico e prenderli per mano con rispetto, amorevolezza e fiducia perché ognuno di loro possa maturare e far emergere le proprie potenzialità in un progetto educativo e di promozione umana della persona che prepara al domani.

**6 case famiglia con 24 unità di personale (educatori, insegnanti, ecc.), 126 bambini accolti.**

# Febbraio 2018

1 giovedì.....  
2 venerdì.....  
3 sabato.....  
4 domenica.....  
5 lunedì.....  
6 martedì.....  
7 mercoledì.....  
8 giovedì.....  
9 venerdì.....  
10 sabato.....  
11 domenica.....  
12 lunedì.....  
13 martedì.....  
14 mercoledì.....  
15 giovedì.....  
16 venerdì.....

17 sabato.....  
18 domenica.....  
19 lunedì.....  
20 martedì.....  
21 mercoledì.....  
22 giovedì.....  
23 venerdì.....  
24 sabato.....  
25 domenica.....  
26 lunedì.....  
27 martedì.....  
28 mercoledì.....  
1 giovedì.....  
2 venerdì.....  
3 sabato.....  
4 domenica.....

## Noce moscata

Si ricava dal frutto della pianta *Myristica fragrans*. Ha azione digestiva ed è utile contro nausea, vomito e diarrea. Secondo la medicina popolare è anche un potente afrodisiaco. Stiamo attenti a non abusarne perché in dosi elevate, sopra i 5 gr. (pari a un cucchiaino), può produrre allucinazioni e alterazioni di coscienza. Quindi non più di una presa per sfruttarne al massimo tutte le proprietà! In cucina si utilizza in dolci, creme e budini, ma anche su pietanze salate come pure, verdure lessate e in aggiunta al ripieno di tortellini e ravioli di carne o formaggi. Per apprezzarne meglio l'aroma preferire la noce moscata intera da grattugiare al momento.





Un Tutition Center Doposcuola

## Centri studio

**Solide basi scolastiche per costruire “ali per volare”  
e andare incontro alla vita dando il meglio di sé!**

In India le classi sono molto numerose e nei Centri studio doposcuola - uno dei quali sostenuto dalla Scuola Primaria Longhena di Bologna - le lezioni scolastiche vengono integrate da insegnanti che seguono i bambini uno per uno. Istruzione e un titolo di studio permetteranno ai ragazzi di queste aree particolarmente povere, di costruirsi migliori opportunità di vita. Inoltre, grazie a Fondi-studio speciali aiutiamo i ragazzi più meritevoli. La nostra associazione partner indiana si chiama 'Namaste Wings to Fly' perché ci piace pensare che i nostri sforzi servano a dare ali per volare verso un'esistenza dignitosa.

**9 centri studio frequentati da 273 ragazzi; 1 centro computer;  
fondi studio per circa 50 studenti superiori (liceo e università) e per 80 bambini (english school).**



# Marzo 2018

1	giovedì.....	17	sabato.....
2	venerdì.....	18	<b>domenica</b> .....
3	sabato.....	19	lunedì.....
4	<b>domenica</b> .....	20	martedì.....
5	lunedì.....	21	mercoledì.....
6	martedì.....	22	giovedì.....
7	mercoledì.....	23	venerdì.....
8	giovedì.....	24	sabato.....
9	venerdì.....	25	<b>domenica</b> .....
10	sabato.....	26	lunedì.....
11	<b>domenica</b> .....	27	martedì.....
12	lunedì.....	28	mercoledì.....
13	martedì.....	29	giovedì.....
14	mercoledì.....	30	venerdì.....
15	giovedì.....	31	sabato.....
16	venerdì.....	1	<b>domenica</b> .....



## Chiodi di garofano

Derivano dal bocciolo essiccato della pianta *Eugenia carophyllata*. Hanno azione digestiva, tonificante e antisettica, aiutano in caso di cefalea, mal di denti, spossatezza e sono un potente antiossidante naturale. Pare godano di proprietà afrodisiache. In cucina si apprezzano sia in ricette dolci che salate. Vengono spesso abbinati alla cannella nel vin brulé, nella frutta cotta, in creme, biscotti e liquori. Si aggiungono a minestre e zuppe di carne, negli stufati e spesso a verdure dolci come carote e cipolle sott'aceto. Una curiosità: un sacchettino di chiodi di garofano nell'armadio aiuta a tenere lontano le tarme senza dover ricorrere a pericolose sostanze chimiche. Stessa cosa nella dispensa dove allontanano le farfalline dai cibi.





L'asilo di Arturo sostenuto da FIA

# Asili S.p.a. - Società per le buone azioni

Buone azioni che non fruttano denaro ma "profitto morale":  
la gioia di regalare a un bambino il suo futuro!

Poter frequentare la scuola materna per i bambini indiani di una delle nostre famiglie, tutte molto povere e analfabete, vuol dire porre le basi per il successivo percorso scolastico. Le insegnanti dei nostri asili seguono il metodo Montessori e assicurano ai bambini, in una fase della crescita così delicata, stimoli fondamentali per affrontare gli studi; all'asilo ricevono anche un pasto adeguato ogni giorno di cui hanno bisogno per crescere in buona salute. E non è cosa da poco! Nella foto l'asilo sostenuto da FIA-Associazione Farmacisti in Aiuto Onlus.

**5 scuole materne frequentate da 120 bambini**

**FARMACISTI  
IN AIUTO**

INSIEME-CONTRO-L'INDIFFERENZA

[www.farmacistiinaiuto.org](http://www.farmacistiinaiuto.org)

# Aprile 2018

1	domenica.....	17	martedì.....
2	lunedì.....	18	mercoledì.....
3	martedì.....	19	giovedì.....
4	mercoledì.....	20	venerdì.....
5	giovedì.....	21	sabato.....
6	venerdì.....	22	domenica.....
7	sabato.....	23	lunedì.....
8	domenica.....	24	martedì.....
9	lunedì.....	25	mercoledì.....
10	martedì.....	26	giovedì.....
11	mercoledì.....	27	venerdì.....
12	giovedì.....	28	sabato.....
13	venerdì.....	29	domenica.....
14	sabato.....	30	lunedì.....
15	domenica.....	1	martedì.....
16	lunedì.....	2	mercoledì.....



## Pepe

È il frutto essiccato della pianta *Piper nigrum*; in cucina si usano le varietà verde, rosa e bianco, ma è il pepe nero quello più utilizzato. In india viene coltivato in modo estensivo ed è molto usato anche in medicina ayurvedica. Tra le sue numerose proprietà, il pepe nero facilita il processo digestivo aumentando la secrezione dei succhi gastrici soprattutto grazie alla piperina, sostanza che migliora anche l'assorbimento dei nutrienti. Ha proprietà antisettiche e aumenta la produzione di endorfine nel cervello, agendo come antidepressivo naturale. Per non perdere nulla del suo prezioso aroma, va macinato al momento, altrimenti le sue sostanze volatili si perdono insieme col profumo inconfondibile che tanto valore dà ai nostri piatti. Unico neo: chi ha problemi infiammatori gastrici o intestinali deve limitarne o evitarne l'uso.





La macchina fotografica per guardare intorno

## Arricchimento espressivo e culturale

Insieme, in un avvincente gioco di reciprocità feconda tra i ragazzi e i volontari!

I ragazzi delle case famiglia sono spesso coinvolti in progetti di carattere espressivo e culturale (come arte, danza, fotografia) grazie a gemellaggi Italia-India tramite volontari e amici che trascorrono periodi nella nostra sede indiana mettendo a disposizione dei ragazzi le loro competenze. Sono queste importanti iniziative di crescita personale che, in una sintonia rispettosa e dialogante, determinano, ogni volta, un arricchimento reciproco. Dal progetto di fotografia solidale "CLICK piccoli fotografi grandi storie" è nato l'omonimo volume e una mostra itinerante, occasione di incontri e relazioni.

**Progetti di fotografia solidale, laboratori di espressione artistica e musicale, attività corporee come corsi di yoga e danza**

# Maggio 2018

1	martedì.....	17	giovedì.....
2	mercoledì.....	18	venerdì.....
3	giovedì.....	19	sabato.....
4	venerdì.....	20	<b>domenica.....</b>
5	sabato.....	21	lunedì.....
6	<b>domenica.....</b>	22	martedì.....
7	lunedì.....	23	mercoledì.....
8	martedì.....	24	giovedì.....
9	mercoledì.....	25	venerdì.....
10	giovedì.....	26	sabato.....
11	venerdì.....	27	<b>domenica.....</b>
12	sabato.....	28	lunedì.....
13	<b>domenica.....</b>	29	martedì.....
14	lunedì.....	30	mercoledì.....
15	martedì.....	31	giovedì.....
16	mercoledì.....	1	venerdì.....



## Cardamomo

Appartiene alla stessa famiglia dello zenzero. Ha proprietà digestive, combatte mal di stomaco, emorroidi e dissenteria. Si usa per la cura dei denti e delle infiammazioni gengivali, per tosse e raffreddore e sembra ottimo antidoto contro il veleno di serpenti e scorpioni. Come infuso dopo pasto (un cucchiaino di semi per tazza d'acqua) è digestivo e combatte l'alitosi. È controindicato nella calcolosi della colecisti poiché può sollecitarne la motilità scatenando dolore o colica. Gli indiani lo usano molto per aromatizzare i cibi: il cardamomo verde si sposa bene con primi piatti, arrosti e in dolci, creme e torte. Serve anche per aromatizzare caffè e the nero e nella preparazione del caffè arabo dove la quantità di cardamomo può addirittura superare quella del caffè. Apprezzato già da greci e romani, nell'antico Egitto si usava per profumare l'aria. Tuttora molti prodotti cosmetici sono a base di cardamomo.





Una squadra di calcio pronta per entrare in campo

## Sport per crescere

**Sport di gruppo: una palestra di vita nelle fasi così delicate della crescita!**

Fin da piccolo, il bambino impara giocando: a pallavolo o a calcio, i nostri giovanissimi atleti si allenano a collaborare, rispettare le regole, controllare le emozioni. Amicizia, disciplina, lealtà, spirito di squadra, senso di appartenenza, relazioni positive, sana competizione, integrazione sociale... sono alcuni dei tanti valori dello sport, e dello sport di squadra in particolare, che si integrano in perfetta armonia con i nostri obiettivi educativi e di promozione sociale. Le squadre di calcio sono sponsorizzate dall'AIAC e da Lorena dell'Hotel Nettuno di Porto Brenzone sul Garda, quelle di pallavolo dalla S.G.Mazzoni e dalla Vero Volley Monza grazie al coach Maurizio Latelli.

**60 ragazzi coinvolti nel progetto "Sport per crescere": 2 squadre di calcio maschili, 2 squadre di volley una maschile e una femminile.**

# Giugno 2018

1	venerdì.....	17	domenica.....
2	sabato.....	18	lunedì.....
3	domenica.....	19	martedì.....
4	lunedì.....	20	mercoledì.....
5	martedì.....	21	giovedì.....
6	mercoledì.....	22	venerdì.....
7	giovedì.....	23	sabato.....
8	venerdì.....	24	domenica.....
9	sabato.....	25	lunedì.....
10	domenica.....	26	martedì.....
11	lunedì.....	27	mercoledì.....
12	martedì.....	28	giovedì.....
13	mercoledì.....	29	venerdì.....
14	giovedì.....	30	sabato.....
15	venerdì.....	1	domenica.....
16	sabato.....	2	lunedì.....



## Cumino

Originario della Siria, il cumino è una pianta erbacea di cui si usano i semi, simili a quelli del finocchio e dell'anice, ma più piccoli e scuri. Viene utilizzato nella cucina indiana per la sua azione digestiva e anti alitosi. Si usa soprattutto il cumino nero. È un buon rimedio contro gonfiori e coliche addominali. Per un'ottima tisana da consumare a fine pasto, aggiungere ai semi di cumino un pizzico di finocchio e un po' di menta. Generalmente si utilizza con verdure, carni e legumi. È uno degli ingredienti dei vari tipi di curry (qaram masala).





Le infermiere del Dispensario di Colachel al lavoro

## Programmi sanitari

La salute è il bene più prezioso della persona.  
Salute e accesso alle cure sono diritti umani fondamentali.

Per tutelare, nelle forme più adatte e accessibili, la salute dei più poveri e bisognosi Namaste ha attivato un dispensario ambulatoriale gratuito a Colachel per visite ed esami diagnostici, distribuzione farmaci, medicazioni. Di recente è nato il progetto “Santullo Health Program”, ideato e sostenuto in gran parte dal gruppo di Rimini: una sorta di dispensario diffuso con infermiere caregivers locali, “sentinelle della salute” nelle aree isolate del Tamil Nadu per promuovere educazione sanitaria e prevenzione. Medical camp, microcrediti per spese mediche e un fondo per emergenze sanitarie individuali completano il progetto.

**2700 persone/anno coinvolte di cui 600 seguite regolarmente, 1 medico e 2 infermiere ambulatoriali, 3 infermiere caregivers in 3 villaggi rurali.**



# Luglio 2018

1	domenica.....	17	martedì.....
2	lunedì.....	18	mercoledì.....
3	martedì.....	19	giovedì.....
4	mercoledì.....	20	venerdì.....
5	giovedì.....	21	sabato.....
6	venerdì.....	22	domenica.....
7	sabato.....	23	lunedì.....
8	domenica.....	24	martedì.....
9	lunedì.....	25	mercoledì.....
10	martedì.....	26	giovedì.....
11	mercoledì.....	27	venerdì.....
12	giovedì.....	28	sabato.....
13	venerdì.....	29	domenica.....
14	sabato.....	30	lunedì.....
15	domenica.....	31	martedì.....
16	lunedì.....	1	mercoledì.....

## Curcuma

Appartiene alla famiglia della zinziberacee; è un antinfiammatorio, depurativo e antitumorale. Migliora l'attività digestiva del fegato, aumentando il flusso biliare, ed è molto utilizzata in medicina tradizionale cinese e ayurvedica. La curcumina, suo principale principio attivo, pare avere proprietà antitumorali. Applicata localmente è antinfiammatoria e cicatrizzante (su afte buccali, piccole ferite cutanee, ecc.). È l'ingrediente base del curry. Si può aggiungere a molti piatti, meglio a fine cottura con un po' di pepe che migliora l'assorbimento dei suoi principi attivi o abbinata a una base grassa (olio di oliva, burro). Il suo intenso colore giallo è sfruttato da sempre come colorante naturale per tessuti. Le donne indiane la usavano come base per il maquillage valorizzandone così le proprietà eudermiche.





La sartoria e i corsi di cucito

## Imprenditoria femminile

Costruire un progetto per sé e per la propria famiglia.  
La donna, pilastro e linfa vitale della casa e del nucleo familiare.

Nonostante sia frequente vittima di discriminazioni e abusi, la donna è figura chiave della casa e della famiglia. Un lavoro che le garantisca reddito la può riscattare da situazioni di marginalità sociale in cui spesso vive. Perciò la concessione di microcrediti, la formazione e l'accompagnamento per l'avvio o il consolidamento di attività produttive è importante per restituire alla donna dignità e autonomia.

**5 progetti artigianali, con relativa formazione, generatori di reddito per circa 600 donne:**  
sartoria, quaderneria, produzione di zainetti scolastici e, in cantiere,  
la confezione di assorbenti igienici lavabili; allevamenti di capre.

# Agosto 2018

1	mercoledì .....	17	venerdì.....
2	giovedì .....	18	sabato .....
3	venerdì.....	19	<b>domenica.....</b>
4	sabato .....	20	lunedì.....
5	<b>domenica.....</b>	21	martedì .....
6	lunedì.....	22	mercoledì .....
7	martedì .....	23	giovedì .....
8	mercoledì .....	24	venerdì.....
9	giovedì .....	25	sabato .....
10	venerdì.....	26	<b>domenica.....</b>
11	sabato .....	27	lunedì.....
12	<b>domenica.....</b>	28	martedì .....
13	lunedì.....	29	mercoledì .....
14	martedì .....	30	giovedì .....
15	mercoledì .....	31	venerdì.....
16	giovedì .....	1	sabato .....



## Peperoncino

Largamente utilizzato nella cucina indiana e, da tempo, anche in quella mediterranea, è il frutto essiccato di una pianta della famiglia delle solanacee (la stessa di melanzane e pomodori). La sua caratteristica piccantezza è data dalla capsaicina, alcaloide in grado di aumentare il flusso sanguigno. Molto ricco di sali minerali e vitamina C ha proprietà battericide, anticolesterolo e attivanti il metabolismo. È anche un antistaminico naturale e un ottimo antiossidante. Come il pepe, è sconsigliato a chi soffre di ulcera, gastrite e gastroduodenite. Sono oltre 3mila le varietà di peperoncino con diverso grado di piccantezza, la haba nero sembra essere la più potente. Per spegnere la piccantezza non serve bere acqua ma, poiché la capsaicina si scioglie nei grassi, è meglio assumere pane o formaggio o masticare una fetta di pane che la rimuove meccanicamente dai recettori della lingua.



## Anziani, disabili e special help

Piccoli gesti di amore che diventano occasioni di vita e danno senso all'umanità!

Dietro a ogni nonnina o comunque a un anziano che bussa alla porta di Namaste c'è sempre una storia di miseria, solitudine, abbandono, di disabilità o malattia. A Namaste c'è sempre qualcuno che ascolta e cerca di sollevare un poco i problemi che devono affrontare ogni giorno queste persone, compresa la fame. Con i nostri "special help" le aiutiamo per l'acquisto di cibo, per pagare l'affitto, per procurarsi le medicine e, quando riusciamo a fornire loro una capretta, hanno almeno il latte assicurato.

**Aiuti a 251 anziani, un fondo "First Aid" per 45 disabili,  
microcrediti per situazioni di particolare bisogno**

# Settembre 2018

1 sabato.....  
2 domenica.....  
3 lunedì.....  
4 martedì.....  
5 mercoledì.....  
6 giovedì.....  
7 venerdì.....  
8 sabato.....  
9 domenica.....  
10 lunedì.....  
11 martedì.....  
12 mercoledì.....  
13 giovedì.....  
14 venerdì.....  
15 sabato.....  
16 domenica.....

17 lunedì.....  
18 martedì.....  
19 mercoledì.....  
20 giovedì.....  
21 venerdì.....  
22 sabato.....  
23 domenica.....  
24 lunedì.....  
25 martedì.....  
26 mercoledì.....  
27 giovedì.....  
28 venerdì.....  
29 sabato.....  
30 domenica.....  
1 lunedì.....  
2 martedì.....

## Curry

Il curry non è una spezia singola ma un insieme di spezie per insaporire i cibi, pestate nel mortaio finché formano una polvere molto profumata. In India questi mix di spezie vengono chiamati masala e ne esistono di vari tipi adatti per condire verdure o carne o pesce. I più famosi sono il garam masala e il tandoori masala. La ricetta classica del curry contiene pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, curcuma e anche chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, zafferano, peperoncino e cardamomo. Queste miscele o le singole spezie, oltre ad insaporire i nostri piatti con un tocco di esotica bontà, permettono di sfruttare le loro notevoli proprietà disinfettanti, digestive e antiossidanti.





Amici e compagni di scuola a distanza

## Progetto scuole

**Scuola in un ponte da classe a classe: compagni di banco “a distanza”, amici che condividono un percorso di pace e fratellanza!**

“Aggiungi un posto in classe” è un ponte Italia-India che vede intere classi superiori impegnate in un progetto di educazione alla pace e solidarietà, di condivisione e sostegno concreto a distanza di ragazzi indiani. Grazie anche alle moderne tecnologie, gli studenti dialogano con i coetanei/colleghi lontani, superando limiti geografici, culturali e mentali. E con i più piccoli, niente paura, si gioca a distanza fin dalle scuole dell’infanzia. “RICREAttivo, gemellaggio sostenibile” è il progetto che sviluppa la cultura del riciclo valorizzando le rispettive risorse ed eco-pratiche in uno scambio di esperienze e creatività tra scuole materne italiane e indiane.

**Oltre 2mila studenti superiori del bolognese e loro insegnanti; 61 ragazzi sostenuti a distanza; una scuola materna di Bologna e i nostri 5 asili in India.**

# Ottobre 2018

1	lunedì.....	17	mercoledì .....
2	martedì.....	18	giovedì.....
3	mercoledì.....	19	venerdì.....
4	giovedì.....	20	sabato.....
5	venerdì.....	21	<b>domenica.....</b>
6	sabato.....	22	lunedì.....
7	<b>domenica.....</b>	23	martedì.....
8	lunedì.....	24	mercoledì.....
9	martedì.....	25	giovedì.....
10	mercoledì.....	26	venerdì.....
11	giovedì.....	27	sabato.....
12	venerdì.....	28	<b>domenica.....</b>
13	sabato.....	29	lunedì.....
14	<b>domenica.....</b>	30	martedì.....
15	lunedì.....	31	mercoledì.....
16	martedì.....	1	giovedì.....

## Coriandolo

È molto utilizzato nell'India del Nord, dona alle pietanze un sapore fresco e dolciastro che può ricordare il prezzemolo. Ha proprietà carminative, antispastiche e digestive: è ottimo per preparare tisane contro meteorismo e flatulenza. Il coriandolo migliora l'appetito e pare abbia discrete proprietà fungicide e antibatteriche. È uno degli ingredienti del curry e del garam masala, la famosa miscela di spezie indiane. Ottimo sul riso, insieme a fimo e pepe, per dare un tocco esotico o, insieme alla noce moscata, per insaporire il purè di patate. Viene utilizzato nella preparazione di liquori e digestivi come il ratafià e il gin. Una curiosità: sapete perché i coriandoli che si lanciano a carnevale si chiamano così? Perché nel XVII Secolo, durante i festeggiamenti, si usava lanciare semini di coriandolo glassati che, nel tempo, sono stati sostituiti dai dischetti di carta che hanno conservato il nome originale.





Le preziose berrettine fatte da amiche volontarie contro il grande freddo

## Moldova

### Miniprogetti in Moldova

Sono rimasti vecchi e bambini mentre le donne (come badanti) e i giovani migliori sono emigrati lasciando un paese in una situazione economica e sociale non facile. Namaste vuol regalare un sorriso anche a questi bambini o col sostegno a distanza o facendosi carico della retta per la mensa all'asilo di Cirgilieni (villaggio rurale a circa 35 km dalla capitale), per molte famiglie insostenibile. Agli anziani viene fornito un pasto caldo da consumare insieme, alla mensa dei poveri.

**13 bambini sostenuti in famiglia; 1 mensa dei poveri per 38 beneficiari;  
copertura retta per mensa scolastica per 23 bimbi.**



# Novembre 2018

1	giovedì.....	17	sabato.....
2	venerdì.....	18	domenica.....
3	sabato.....	19	lunedì.....
4	domenica.....	20	martedì.....
5	lunedì.....	21	mercoledì.....
6	martedì.....	22	giovedì.....
7	mercoledì.....	23	venerdì.....
8	giovedì.....	24	sabato.....
9	venerdì.....	25	domenica.....
10	sabato.....	26	lunedì.....
11	domenica.....	27	martedì.....
12	lunedì.....	28	mercoledì.....
13	martedì.....	29	giovedì.....
14	mercoledì.....	30	venerdì.....
15	giovedì.....	1	sabato.....
16	venerdì.....	2	domenica.....

## Cannella

La cannella deve il suo nome proprio alla sua forma; è una pianta afrodisiaca dalle proprietà curative antibiotiche, antimicrobiche e antiossidanti. Viene usata da tempo immemorabile in cucina per ricette sia dolci sia salate. Possiede proprietà ipoglicemicizzanti ed è fortemente consigliata a chi soffre di diabete o di sindrome metabolica. Ha azione antinfiammatoria, antispastica, e facilita l'assorbimento del calcio importante nella formazione delle ossa e del tessuto connettivo. Utile contro mal di gola e raffreddore, è anche un valido aiuto come digestivo anti nausea. Va usata con parsimonia per evitare che possano insorgere episodi di tachicardia e sudorazione. Anche in gravidanza è meglio non usarla perché potrebbe scatenare le contrazioni uterine. Un'ottima tisana a base di cannella è con aggiunta di miele, limone e zenzero: così si sfruttano appieno i benefici di difesa immunitaria contro le malattie da raffreddamento.





La consegna di libri e strumenti musicali agli alunni di Caldarola (MC)

## Aiuti speciali

Nelle grandi emergenze e per aiuti umanitari ci mettiamo d'impegno!

Come in precedenti calamità, sia in Italia che all'estero, anche il recente terremoto del Centro Italia ci ha visto protagonisti di una solidarietà attiva e partecipe, senza intermediari. In diretto contatto con la scuola, abbiamo donato nuovi libri e strumenti musicali, distrutti dal sisma, all'Istituto comprensivo "De Magistris" di Caldarola (MC). L'incontro con i ragazzi e i loro insegnanti è stato accogliente ed emozionante. Porteremo sempre nel cuore i canti gioiosi e i messaggi che ci hanno scritto gli alunni che, nonostante il momento così delicato, abbiamo trovato sereni e fiduciosi nel domani.

**Abbiamo portato il nostro piccolo aiuto dopo il terremoto dell'Emilia, del Nepal e dopo il terribile sisma del Centro Italia.**

# Dicembre 2018

1	sabato.....	17	lunedì.....
2	<b>domenica</b> .....	18	martedì.....
3	lunedì.....	19	mercoledì.....
4	martedì.....	20	giovedì.....
5	mercoledì.....	21	venerdì.....
6	giovedì.....	22	sabato.....
7	venerdì.....	23	<b>domenica</b> .....
8	sabato.....	24	lunedì.....
9	<b>domenica</b> .....	25	martedì.....
10	lunedì.....	26	mercoledì.....
11	martedì.....	27	giovedì.....
12	mercoledì.....	28	venerdì.....
13	giovedì.....	29	sabato.....
14	venerdì.....	30	<b>domenica</b> .....
15	sabato.....	31	lunedì.....
16	<b>domenica</b> .....	1	martedì.....



## Zafferano

È in assoluto la più costosa di tutte le spezie poiché, per produrla, servono gli stamini di enormi quantità di fiori. Ricca di carotenoidi e di vitamine, è utile nei disturbi dell'umore, come sedativo, antidepressivo e antispasmodico. Uno dei suoi componenti, il safranale, è in grado di influenzare positivamente l'attività cerebrale. È ricchissimo di antiossidanti e vitamine, soprattutto del gruppo B. Le combinazioni migliori in cucina sono con il riso, i crostacei, le carni in umido e le salse. Perché non perda colore e profumo, è meglio aggiungerlo a fine cottura. Lo zafferano può essere di valido aiuto per chi soffre di mal d'auto, senza il problema di effetti collaterali. È un ottimo infuso calmante e distensivo prima di affrontare un viaggio. Si può utilizzare come integratore o in tisana mettendo la punta di un cucchiaino di polvere in una tazza d'acqua portata a ebollizione. Si lascia riposare una decina di minuti e si aggiunge un po' di miele.





onlus  
**namaste**  
onore a te

**Namaste onore a te Onlus**, da oltre vent'anni opera prevalentemente nelle zone povere dell'India del Sud, principalmente attraverso il sostegno a distanza di bambini appartenenti a famiglie in forte disagio socio-economico, per assicurare loro protezione, cibo e istruzione. La gestione - tramite la partner indiana "Namaste Wings to Fly" - di 5 asili, 9 doposcuola, 6 case-famiglia, e il sostegno di centinaia di bambini (in famiglia o in casa famiglia) consente un'infanzia e un futuro dignitosi, nel proprio paese. NAMASTE è una Onlus apolitica e aconfessionale di piccole dimensioni, e questo permette una vicinanza e un legame speciale tra chi sostiene e i propri beneficiari. Conosciamo per nome, uno per uno, i bambini e le loro famiglie, li andiamo a trovare personalmente e i nostri operatori sociali in loco li seguono regolarmente con report periodici trasmessi anche ad ogni sostenitore. Sempre in India abbiamo un fondo per gli studi superiori, per la concessione di microcrediti alle donne finalizzati ad avviare attività generatrici di reddito, per piccoli aiuti agli anziani per il loro sostentamento e programmi sanitari per migliorare le condizioni di vita e di salute delle persone che, altrimenti, non avrebbero accesso alle cure. I progetti di Namaste Onlus non nascono mai come assistenzialismo ma vogliono dare risposte concrete a bisogni primari (istruzione, cibo, salute...) cercando sempre di innescare processi di cambiamento e valorizzare le risorse delle comunità locali. Abbiamo alcuni progetti anche in Moldova e interveniamo nelle nostre scuole per sensibilizzare alla pace e solidarietà i nostri giovani.

## COSA POSSIAMO FARE INSIEME

Sostenere un bambino a distanza (con meno di 1 euro/giorno)

Diventare socio o volontario attivo

Destinare il 5per mille: CODICE FISCALE 91153570378

Donazioni/elargizioni liberali (detraibili fiscalmente)

IBAN IT13D08472370700000101296

CC Postale n. 28026409

NAMASTE ONORE A TE ONLUS

Via Vittorio Veneto n. 19/3, 40131 - BOLOGNA; Tel. 051 4854448 - 370 3523062 - [namaste.onoreate@gmail.com](mailto:namaste.onoreate@gmail.com) - [www.namaste-adozioni.org/](http://www.namaste-adozioni.org/)

GRAZIE A CHI VORRÀ DARCI UNA MANO ED ENTRARE NELLA NOSTRA SQUADRA!

**CODICE FISCALE 91153570378**