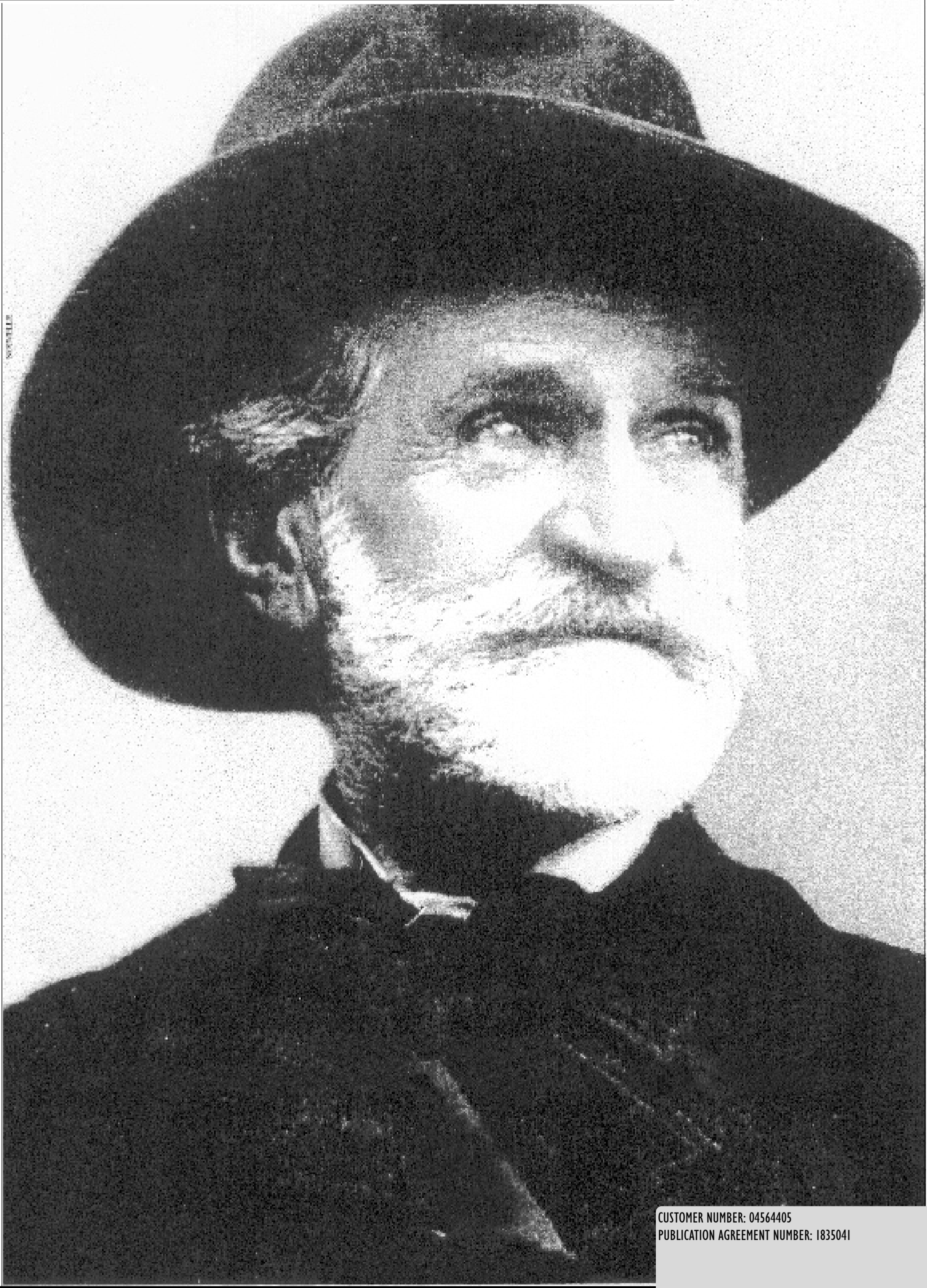


IL POSTINO

VOLUME 1, NUMBER 6 ~ MARCH 2001



CUSTOMER NUMBER: 04564405
PUBLICATION AGREEMENT NUMBER: 1835041

IL POSTINO • OTTAWA, ONTARIO, CANADA

865 Gladstone Avenue, Suite 101

Ottawa, Ontario K1R 7T4

(613) 567-4532

ilpostinocanada@hotmail.com

www.ilpostinocanada.com

Publisher

Preston Street Community Foundation

Executive Editor

Angelo Filoso

Managing Editor

Laura D'Amelio

Associate Editor

Oliviana Mingarelli

Advertising Director

Lillian Franovic

Graphic Designer

Vlado Franovic

Layout & Design

Glen Gower

Web site Designer

Amit Patel

Contributors for this issue

(in alphabetical order)

Charles Caccia, Colin Donelle, Monique Moreau, Oliviana Mingarelli, Luciano Pradal, Fiona Story

Special thanks to

Francesco Loriggio and Italo Tiezzi

Next Deadline

March 23, 2001

Submissions

We welcome submissions, letters, articles, story ideas and photos. All materials for editorial consideration must be double spaced, include a word count, and your full name, address and phone number. The editorial staff reserves the right to edit all submissions for length, clarity and style.

Il Postino is a publication supported by its advertisers and sale of the issues. It is published monthly. The opinions and ideas expressed in the articles are not necessarily those held by *Il Postino*.

Subscription rates

In Canada \$20 (includes GST) per year. Foreign \$38 per year.

©2001 Il Postino. All rights reserved.

EDITORIAL

The Editorial team at *Il Postino* would like to thank everyone who has been supportive and generous towards our venture. We have received many words of encouragement and will continue our work with the utmost diligence and pride. We would like to remind you that our success depends not only on your support but your contributions to content.

We are a magazine-style newspaper that focuses on the "bigger picture" rather than hard news. We also like to reach out to those in the community who are not fluent in the Italian language but are culturally dedicated to our heritage. Whether you are a second or third generation Canadian, we feel you have an interest to know your past. We aim to record the history and future of the Italian-Canadian community in Ottawa and with your help we can succeed.

If you know of anyone who is deserving of recognition, if you want to share inspiring or amusing stories about our community, or, if there is an important event going on, let us know! Also, we encourage people to write about events, submit stories or voice their opinions. However, please remember that we reserve the right to edit all submissions.

For more information about our publication, go to www.ilpostinocanada.com. Thank you for picking up a copy of *Il Postino*. We hope to be hearing from you soon.

ÉDITORIAL

La rédaction de *Il Postino* aimerait remercier tous ceux et celles qui l'ont généreusement appuyée. Vos nombreux encouragements nous incitent à poursuivre notre travail avec autant d'ardeur que de fierté. Nous aimerions toutefois vous rappeler que notre succès dépend non seulement de votre soutien mais aussi de votre contribution au contenu.

Nous avons adopté pour notre journal le style magazine, axé davantage sur la vue d'ensemble que sur les nouvelles. De plus, nous voulons rejoindre ceux et celles qui, sans parler couramment la langue italienne, sont attachés à notre héritage culturel. Que vous apparteniez à la deuxième ou à la troisième génération, nous croyons que vous vous intéressez à vos racines et à votre histoire. Nous nous sommes donné pour mission d'enregistrer pour la postérité le passé, le présent et l'avenir de la communauté italo-canadienne d'Ottawa. Avec votre aide, nous y parviendrons.

Vous connaissez quelqu'un qui se distingue par ses talents ou ses mérites? Vous désirez partager des histoires touchantes ou amusantes qui se sont passées chez nous? Vous avez un événement important à signaler? Alors, communiquez avec nous ou, mieux encore, envoyez-nous des articles pour raconter vos expériences et exposer vos opinions. Nous vous rappelons cependant que nous nous réservons le droit d'éditer tous les textes qui nous seront soumis.

Pour en savoir plus long sur notre publication, visitez le site www.ilpostinocanada.com. Nous vous remercions d'avoir pris cet exemplaire de *Il Postino* et nous espérons recevoir bientôt de vos nouvelles.

EDITORIALE

La redazione del *Postino* desidera ringraziare tutti coloro che hanno generosamente sostenuto il giornale. Abbiamo ricevuto molte parole di incoraggiamento, che ci incitano a continuare il nostro lavoro con fierezza e diligenza, come abbiamo fatto finora. Vorremmo però ricordarvi che il nostro successo dipende non soltanto dal vostro appoggio ma anche dal vostro contributo al contenuto del *Postino*.

Per il nostro giornale abbiamo adottato uno stile che l'avvicina alla rivista. Daremo precedenza alla veduta d'insieme piuttosto che alla notizia di per sé. Cercheremo, inoltre, di raggiungere quei membri della comunità italo-canadese che, sebbene non abbiano una grande padronanza della lingua italiana, ci tengono alla loro identità culturale. Siate pure ormai di seconda o di terza generazione, crediamo che il vostro passato sia sempre una delle cose che vi interesserà conoscere meglio. Nostro scopo è di registrare la storia avvenuta e la storia a venire della comunità italo-canadese di Ottawa e con il vostro aiuto siamo sicuri che ci riusciremo.

C'è qualcuno di cui pensate che il nostro pubblico dovrebbe saperne di più? Vi ricordate di aneddoti toccanti o divertenti del passato o del presente della nostra comunità? Segnalateceli, segnalateci gli eventi che pensate meritino la nostra attenzione e che vorreste vedere descritti nel nostro giornale. E soprattutto scriveteci voi stessi, sia per raccontare le vostre storie, sia per dirci le vostre opinioni sui temi o sulle questioni del giorno. Noi faremo del nostro meglio per inserire nel nostro giornale quello che ci mandate. Leggeremo tutto, anche se, naturalmente, ci riserviamo il diritto di correggere e di rivedere i testi che vanno in stampa.

Per avere ulteriori informazioni sul nostro giornale, potrete adesso consultare il nostro sito internet, www.ilpostinocanada.com. Ci aspettiamo dunque di sentire da voi quanto prima. Nel frattempo, grazie per aver voluto leggere questo numero del *Postino*.

SUBSCRIPTION / ABBONAMENTO

- Yes, I want to subscribe to twelve issues of *Il Postino*
- Sì, vorrei abbonarmi a *Il Postino* per 12 numeri
- \$20.00 Subscription Canada / Abbonamento Canada
- \$38.00 Subscription Overseas / Abbonamento Estero

I prefer to pay by: / Scelgo di pagare con:
- cash / contanti - cheque / assegno
- money order / vaglia postale

Name and Surname: / Nome e cognome: _____

Street: / Via: _____ Postal Code: / Cp.: _____ City: / Città: _____ Province: / Provincia: _____

Tel.: _____ Fax.: _____

to / intestato a: Preston Street Community Foundation Inc., Suite 101 Gladstone Avenue 865, Ottawa, Ontario K1R 7T4

Correction

The editors regret the misspelling of Dr. Aurelio Sirianni's last name in January's issue of *Il Postino*. We apologize for this error.

www.
ilpostinocanada
.com

28,000 honour the life of Verdi

by LAURA D'AMELIO

100 years ago Giuseppe Verdi died and 28,000 people lined the streets to honour his life. Today the tradition continues. On April 21, 23, 25 and 28, Opera Lyra Ottawa will be presenting Verdi's *Il Trovatore* at the National Arts Centre. This is one of various ways to celebrate the life of this great Italian whose music influenced the world.

Giuseppe Verdi was a composer of opera, a man of great talent who endured a life of triumph and much pain. The life of Verdi is complicated and successful, full of milestones, not always for the better. On the anniversary of his death, we take a look back at what made this proud man who he was.

Born during the evening of October 10, 1813 in Le Roncole, then part of Napoleon's Kingdom of Italy, Verdi's family were small landowners and taverners. Verdi quickly showed both an interest and talent in music. By seven he was helping a local organist. At 12, he was studying in Busseto with the organist at the main church and when he became his assistant in 1829, Verdi already had several compositions to his credit.

In 1832, Verdi took his first trip to Milan where he was refused admission to the conservatory but began to study under Vincenzo Lavigna, composer and former La Scala musician. Returning to Busseto, he

became town music master in 1836, the same year in which he married Margherita Barezzi, his patron's daughter. Two children were born in the union and both died in infancy.

After resigning from his Busseto post, the Verdis moved to Milan in 1839. In the same year, Verdi's first opera *Oberto, Conte di San Bonifacio* premiered at La Scala to generally good reviews and established Verdi as a serious composer. In 1840 Margherita died and unfortunately his next piece, *Un giorno di regno* failed to delight audiences.

Verdi's third opera, *Nabucco*, opened at La Scala in 1842 to great success and the same with *I Lombardi* in 1843. The choruses from both recent operas were sung in the streets and became the hymns of Italian patriots and freedom fighters. With his fame beginning to spread across Italy, Europe and the New World, Verdi began to travel abroad for performances.

Working in Paris, London, Rome, Venice, Naples and Florence, among others, this is the period Verdi later called his "years in the galleys" in which he composed and directed 11 operas. These years, 1844 to 1850, saw triumph with *Ernani*, *Attila* and *La Battaglia di Legnano* but by 1853 while *Il Trovatore* is a success in Rome, *La Traviata* failed at La Fenice but later gained

success at another Venetian theatre.

In 1859, Verdi wed soprano Giuseppina Strepponi, a supporter of his for years and *Un ballo in Maschera* was a hit in Rome. By 1861, he involved himself in political life, becoming a representative to provincial parliament for Busseto, soon advancing to national parliament and later, became a senator. In 1867 *Don Carlos* was finished and presented and by 1870 Verdi began work on *Aida* which was finished in 1871 to mark the opening of the Suez Canal.

Verdi was about to step back from his opera work, when, in 1879, composer and publisher friends urged him to write *Othello*, which he completed in 1886. Two years later he began work on the Shakespearean comedy *Falstaff* and it was presented in 1893.

Working on smaller works and revising, and supervising work on the building of the Casa di Riposo, Verdi spent his final years in Milan. In 1897 his partner, Giuseppina died and Verdi began to spend his days in his suite at the Grand Hotel in Milan. In 1899 Casa di Riposo was founded.

Unfortunately in January 1901, Verdi suffered from a fatal stroke and the street outside the Grand Hotel was covered with straw to muffle the sound of the horses hooves during Verdi's last days. He died on January 27 and around 28,000 people lined the streets to bid farewell.

At Verdi's funeral, crowds swelled in the streets to honour his life.



Artist Lino Zanetti honours the life of Verdi in a display at the University of Ottawa.



PHOTO: LUCIANO PRADAL

Viva Verdi!

di LUCIANO PRADAL

Durante tutto quest'Anno verdiano quale omaggio possiamo rendere a questo grande artista? Un omaggio che sia veramente degno ed all'altezza del suo genio musicale? Nessuno potrà esaudire appieno in questo tributo. Resta però il fatto che Lino Zanetti riesce benissimo nell'intento di rendere omaggio al suo grande idolo.

Zanetti, Piacentino, di Verdi sa, come si suole dire, vita morte e miracoli. Quello che è ancora più straordinario, Zanetti ha

una preziosa collezione d'oggetti che, i suoi commenti, ci aiutano a capire meglio Verdi, l'uomo, il suo genio, la storia della sua vita.

Nel foyer della Biblioteca Morisset all'Università di Ottawa, Zanetti ha allestito la mostra Viva Verdi. Le quattro bacheche ed i quattro pannelli sono evidenti, in essa fanno bella mostra le pitture, opera dell'artista Giancarlo Bergamaschi, di tutte le opere di Verdi compreso il Requiem, ci sono libri, spartiti, video e perfino una raccolta completa di ricette per cucina di Verdi!

Continua a pag. 11

A regal, familial farewell

I Carabiniere, gli Alpini, i Bersaglieri, i Marinai, i Combattenti e Reduci and more than 500 hundred members were present at Villa Marconi Feb. 18, to bid farewell to ambassador Roberto Nigido and Mrs. Nigido. Nigido, Italy's ambassador to Canada, is admired by the community for his work and generosity.

The spirit and atmosphere of the reception was beyond explanation and one might say that one had to be there to feel and experience the human chemistry of the people present.

This ceremony began with the accordion playing "O Canada" and Italian National Anthem, "Fratelli d'Italia" while the Ambassador was escorted by the different associations dressed in formal uniform with color and worn with pride. Marcello DeLuca, who performed the anthems, marched with the Ambassador to a regal podium where everyone remained standing for the playing of the anthems.

The ambassador was visibly moved by the accordion's tune. Deluca displayed great professional talent which moved the audience. Broad smiles appeared on the faces of Nigido and his wife at the end of the Italian anthem and a sense of patriotism was felt by all.

Master of ceremonies, Italo Tiezzi, reminded the gathering that this farewell was taking place in Villa Marconi, which the ambassador used as the venue for Italy's National Day, thereby making it a symbolic piece of Italy.

It should be noted that his kindness and warmth during his short posting as Ambassador of Italy won the hearts of Canadians and Italian Canadians alike. His contribution to culture and arts will forever remain in our minds.

Following the musical performance of Isabelle Lacroix accompanied by Jean Desmarais, and Nadia Villani, who performed *Con te partiro*, the ambassador was presented with a plaque from Villa Marconi Long Term Care Centre and Marconi Centre by the two vice presidents Mario Giannetti and Angelo Filoso.

This plaque recognized the contribution of the ambassador to the Villa and the belief of the ambassador in the project. The ambassador accepted the plaque and indicated that Villa Marconi will always be a part of Italy in the Canadian mosaic and in the hearts of all Italians who believe in this project for the community.

The mayor of Ottawa, Bob Chiarelli, presented the ambassador with the official Book of Ottawa, describing the culture and history of this third largest city in Canada. Chiarelli expressed his regrets that Nigido would be leaving before the termination of his official mandate but the mayor was touched with Nigido's short period as ambassador of Italy.

Mayor Chiarelli indicated this would be a historical and memorable day which would be cherished by all the Canadians and Italian Canadians present.

At the end Filoso, vice president of Villa Marconi, thanked Tiezzi for being emcee and all the Associations sponsoring this memorable event.

Clockwise, from top:

1. The His Excellency Roberto Nigido, Italy's ambassador to Canada, thanks the community for the wonderful years he spent in Ottawa.
2. Singer Nadia Villani performs, bidding farewell to a great patron of the arts.
3. The ambassador takes time for photos with community leaders and artwork from a local Italian artist.
4. The ambassador and mayor Bob Chiarelli enjoy the entertainment.
5. Opera Lyra's young artist Isabelle Lacroix performs.



Villa Marconi would like to sincerely thank the following organizations for making the farewell tribute to His Excellency Roberto Nigido, ambassador of Italy and Mrs. Nigido a success that was enjoyed by many. Thank you to:

- St. Anthony's Church
- Italian Canadian Community Centre
- Centro Abruzzese Canadese Inc.
- Italian Cultural Centre of Eastern Ontario
- Associazione Rapinese
- Preston Street Community Foundation
- Federazione Abruzzese Ottawa
- Fisher Heights Community Health Centre
- Associazione Pretorese
- Eastern Ontario Italian Charitable Foundation
- Canadian Italian Business and Professional Association



PHOTOS: ANGELO FILOSO AND WALTER CIBISCHINO

Community / *Comunità*

Chin vies for an airwave in Ottawa

by LAURA D'AMELIO

Chin Radio-Television International filed an application to the CRTC on January 22 in the hopes of being granted a FM airwave in Ottawa.

There are approximately 20 other groups competing against Chin who met with leaders of various ethnic communities in Ottawa on January 16. The meeting, which took place at Villa Marconi, was geared to inform and gain support from the communities that would have an interest in the radio station.

Lenny Lombardi, president of Chin and son of founder Johnny Lombardi, spoke to the group about the goals and functioning of the station.

"Chin provides airtime, expertise, equipment, office space and works in collaboration with the community's expertise, media library and talent," he said.

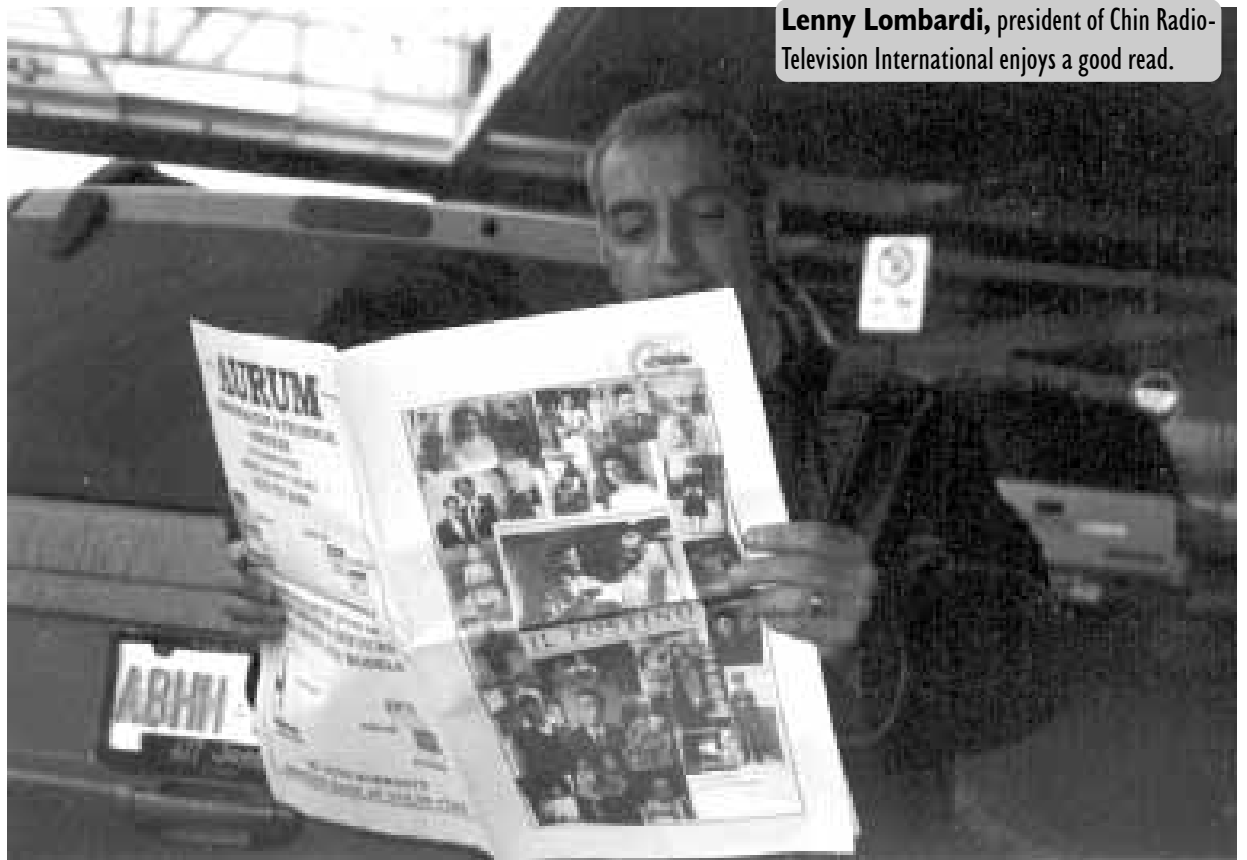
Chin supplies multicultural programming services to over 30 linguistic and cultural communities across Canada but, Lombardi notes, Ottawa is the only major city in Canada without a "dedicated licensed multicultural or multilingual radio station."

University stations in the capital region are well known for their ethnic programming but Oswin Lohe, a German radio host for CHUO says he does not think Chin will be a direct competition with the universities because Chin has a very different style of programming.

Citing the programming schedule of Chin radio in Toronto, Lombardi points out the characteristics of multicultural radio including the production of talk shows, entertainment and various features. Each interested community gets time equal to the size of their population and the funding they can gather from advertising, he says, and talent comes straight from the community.

Lombardi assured the audience that out of 126 hours of radio broadcasting, 100 to 110 would be generated in Ottawa. The rest will only international feed directly from places such as Italy, Vietnam and Germany. "You are not getting Toronto programming with Ottawa advertising," he said.

Audience members expressed concerned over the availability of advertisers, noting that cultural advertisers have already saturated their markets here in Ottawa.



Lenny Lombardi, president of Chin Radio-Television International enjoys a good read.

PHOTO: ANGELO FILOSO

"Once the concept of a multi-lingual station and its effects are felt, the business effects will follow suit," he said and added that this station would offer a larger audience and promotional events that are currently unavailable in Ottawa.

According to Chin papers, it has a mandate to "preserve and reflect the cultural heritage of its listeners" and provide an outlet for first, second and third generation immigrants. Having attained these goals over and over again, and being part of various innovative projects, Chin's founder Johnny Lombardi has received numerous broadcasting awards and recognition for his contribution to Canadian multicultural society.

In Toronto, Chin Radio-Television International radio

has been successful since its start in 1965. Beginning with an AM station, Chin extended to FM and television programming on CityTV and most recently has been joined to satellite programs.

Lombardi is hoping for the same success to be enjoyed in Ottawa.

He will be back in April for a hearing, and a decision will come three months later. If their campaign succeeds, Lombardi says Chin could be on the air as soon as October.

"What Ottawa needs is a bona-fide station that will invest in the community year in and year out," said Lombardi who is sure that Chin has the "resources, expertise and commitment to make this successful."

Community / *Comunità*

A Venetian success

by MONIQUE MOREAU

Fine food, excellent music and phenomenal dancing were all on the program on Saturday, February 17, at Villa Marconi. The Italian Venetian Carnival Dinner Gala

had its inaugural ball, welcoming a crowd of approximately 160 people. Stemming from the traditional masked carnival in Venice, what the dinner lost on costumes, they made up for in great spirit. Although

considered a small crowd by most of the attendees, the Carnival Dinner was a successful fundraiser for Villa Marconi.

A long-term care facility was created by the Italian community in 1998, the Villa Marconi is the recipient of many fundraisers throughout the year. The facility has just opened 60 new beds, and is currently raising funds for 64 more, with construction aimed to be completed by the end of the summer. Events like the Carnival Dinner are often held in the Garibaldi Community Hall, a wing of the Villa Marconi designed for that purpose.

The evening began with the excellent choral talents of the Coro Alpino 3 Venezie, an eighteen-member male chorus who had their start at Expo 67 in Montreal. Practicing once a week over the past 33 years, they have been to Ottawa twice showcasing their talents, as well as Toronto, Montreal, and Kingston. The acapella group closed their segment with *Inno a San Marco*, a traditional Furlan song, which was very well received by the crowd.

The Fagmilia Abruzzese followed, with their charming vocals and traditional dancing. Their colourful costumes took nothing away from their talents, especially noted as they were first on the dance floor once the dancing began. Both choirs were in attendance in the afternoon, performing for the residents at the Villa Marconi.

A traditional four-course meal was served as the band for the evening, the Europa 3 began their first set. Social chair Gino Buffone commented on the success of the evening as many couples took to the dance floor between courses. "It's just a way to show our culture, to get together with some good food and dancing. And of course, it's for the Villa."



PHOTO: WALTER CIBISCHINO

Even though I'm not from an Italian background, the charm and energy of the gathering of Italians was not lost on me on February 17. Placed at a table full of strangers, I too was dancing with them soon after introductions were exchanged, delighted with the festivities. To the organizers, the caterers, and the choirs, I say, "Brava and Grazie!"



The Fagmilia Abruzzese performs traditional songs and dances for a crowd at Villa Marconi.

PHOTO: ANGELO FILOSO

Interview / Intervista

The Sahara will have to wait

by Fiona Story

The pale green walls await the customary plaques and pictures of any city hall office. The rays of sunshine streaming through the tall window demand the presence of plants on the windowsill to nurture.

"I only moved from the old city hall 10 days ago and I haven't had time to decorate," says Ivana Baldelli, sweeping the room with a quick glance before turning to her packed desk, which holds several files, stuffed with papers and forms.

She gestures to a stack of boxes filled with files by the door.

"Each one of those is one legal case, not bad for an old lady, eh?"

Nearing the age of 60 and currently in her third career as assistant city solicitor, Baldelli is not doing too bad at all.

Born in Fano, located in the Marche region of Italy, Baldelli's family immigrated to Canada in 1953. She was 11 at the time. Her parents settled her and her sister in Port Colborne, Ontario, where she learned her English at DeWitt-Carter Public School.

Only six months after her arrival in Canada, her teachers deemed her competent enough to take grades 6, 7 and 8 in the same year. Baldelli rose to the challenge and continued on to Port Colborne High School, completing the five years successfully.

After high school, she found herself looking at limited career choices.

"As a woman in those days, the choices were to become a secretary, a nurse or a teacher. Those were the only choices," Baldelli says, listing them off on her fingers.

She knew that neither secretarial work nor nursing interested her but teaching held a certain allure so Baldelli went to teacher's college. University was not an option at the time due to lack of money.

Throughout high school and her college years, Baldelli held down a part-time job in a bakery, earning 35 cents an hour, 10 cents more than everyone else due to her hard work.

This trend of always holding more than one job at a time would follow her throughout her life.

Her first teaching job came in 1962 at Matthew's Public School in Welland. She taught grades one through three until 1965 when she returned as a physical education instructor at Port Colborne High School.

"My old high school principal, who had seen me as a student for five years, asked me to come back and teach at the high school."

During this time, she also started a Bachelor of Arts degree by extension at McMaster University.

Three nights a week, after a day of teaching physical education, she would drive 56 miles to attend history, philosophy and political science classes. She managed to complete her degree within three years on part-time studies.

Upon completion of her BA, Baldelli got her special supervisor certificate in physical education, grades K-13, from the University of Toronto.

Baldelli even taught a health education class at the University of Toronto in the summer of 1969.

"You're making me relive those years again," Baldelli says with a smile as she rubs her head in remembrance of the effort and stamina she dedicated to advancing her career.

The following years found her teaching physical education at a high school in London. There she was very involved with the teacher's federation, was president of the Ontario Physical Education Association and served as an executive of the Ontario Federation of Secondary School Sports.

Even though she was involved with all these organizations, she also worked as a dishwasher in a restaurant on Thursday and Friday nights.

Baldelli says she worked as a dishwasher in order to keep in touch with the realities of life.

"I wanted to keep things in perspective," she says.

She claims that her intense involvement in high school sports for twenty years was really a fluke.

"In high school I was not that involved in sports because I was more academically inclined. But that principal asked me to teach physical education and I just stayed with that. And I saw that it was a challenge to promote women in the sports field. There were no sports departments for women in high school."

In 1971, Baldelli was asked by the provincial government to teach in Orilla at the Ontario Athletic Leadership School. By 1975, she was coordinator of the program for the Ministry of Education of Ontario.

She also taught physical education at Sir Frederick-Banting Secondary School and was acting vice-principal for a period.

In 1981, Baldelli earned her secondary school principal certificate from Laurentian University.

Baldelli has coached both girls and boys in every sport in high school with the exception of swimming. She remembers having to obtain a Junior Red Cross level

of swimming in order to be certified as a physical educator and being terrified of diving in and retrieving the objects in the bottom of the pool.

"I don't like swimming. Italians don't swim."

Baldelli undertook travel in 1975 around the world. She did this for one and a half years. She continued her travels in 1983 which lasted almost eight months. During her travels through places such as the sewers of Paris, the Amazon and Iceland she freelanced articles to the travel section of the London Free Press. She has traveled, in total, through 75 countries and knows 15 key phrases in each respective language.

Her second career began in 1984 when Baldelli came to Ottawa to be the director of organization for the Liberal Party of Canada.

"I was put in charge of how to run campaigns throughout all the ridings in Canada and to figure out how to help the party to win."

Baldelli also wrote a manual about strategies to help win elections.

After the Liberal loss to the Conservatives, Baldelli left the political scene in 1985 to seek a new challenge.

At the age of 44, she enrolled in law school at Windsor University as one of three adult students.

During her time there, she organized a reunion of former law students from the last twenty years and created a database of past law students for the university.

While at law school, she was chosen by the staff to be a clerk in the Supreme Court of the Northwest Territories for six months. It was there that she met her mentor, Justice David Marshal.

"We have things in common where we have moved through different professions. He used to be a doctor."

Baldelli returned to Ottawa and articulated with the city for two years, starting in 1988. She was called to the bar in 1990. She has worked with the city ever since.

"I like legal work because it has a component of my sport's interest because of the adversarial aspect. It's the same nature of thinking. Being a lawyer in court, I get to practice my teaching, because you're teaching the judge what you want him to accept and believe and my political interest is used. I've put together everything."

In addition to her legal work, Baldelli is also principal of St. Rita School in Nepean and teaches Italian to adults on a

part-time basis.

Baldelli has tackled three lines of work in her life and claims that she has yet to engage in a fourth: vegetable farming.

"In a few years, I want a little piece of land and I want to grow my tomatoes and vegetables and sell them at the Market on Friday mornings," she says with a smile.

As far as community involvement goes, Baldelli has a list a mile long. In June 1999, she was awarded the Order of Ontario for citizenship. She has been coordinator for residential services in both London and Ottawa, executive of Prosecutor's Association of Ontario, Chair of the Cancer Society Campaign, involved with the Hug Your Heart group. She has done fundraising for medical research, helped organize the Italian Festival Week and been a part of the Italian Congress.

She no longer participates in the Congress or the Festival because she has become too busy with St. Rita School.

"I've chosen to give back to my community through the school. I felt that those two organizations were not really focused. They were needed maybe 80 years ago but not now, I find. We're in a new generation, particularly Italians, we're more Canadian than Italian. The reason for being of those two organizations is completed, we need to move forward."

Baldelli says the future lies in keeping young Italians who are born in Canada interested in their culture, and have them pass on that interest to the next generation.

"The Congress and Festival are still hanging on to the past. I'm focusing on the school."

At St. Rita School, Heritage Day is a special event which was held in February at which the parents were able to bring in items they had with them on the boat when they emigrated from Italy.

"Now that's pride," states Baldelli. "The way to keep the Italian culture alive is through education."

Ivana leans back in her chair as she speaks of her desire to travel through the Sahara Desert.

"I've always wanted to but you need to go in February when there is the least amount of wind and sun. My work hasn't allowed me too and law school doesn't leave you with a lot of money."

She states that she will always remain adventurous but is dedicated to concentrating and developing her current career.

"The beauty of practicing law is there is no retirement age," she says with a laugh.

The Sahara will wait for her.



Ivana Baldelli works patiently at her desk.

PHOTO: FIONA STORY

Community / *Comunità*

How do they do it?

by COLIN DONELLE

"We started this organization to work in the Italian community, to help those in need," explained Gino Buffone, head of the Cultural Centre, a branch of the Italian Canadian Community Centre (ICCC). "We try to help not only financially but morally as well."

As Buffone continues to talk I sit back, amazed at the information provided to me. It's not simply what he is telling me, it is the fact that all Italians are so in tune with lending a helping hand to those in need. When I started writing for this paper, I really did not know what I was getting into.

I'm not Italian, and thus came into this with certain preconceived notions, such as the strength of family and the love of food. Now of course those stigmas have been reinforced but what I discovered along the way is that these bonds unite not only family, but all Italians together.

I've interviewed other organizations in the past and every time I'm amazed by what they are accomplishing on the community frontier. The fact that they are able to give up so much as individuals, simply for the betterment of people around them, is astonishing.

Maybe it's just something that was

The fact that they are able to give up so much as individuals, simply for the betterment of people around them, is astonishing.

overlooked by my generation, or at least amongst most of the people. But no matter what, these organizations give so much and ask for nothing in return. This one is no different.

Started in 1995, they were born in order to raise money for Villa Marconi. In only six years they've managed to raise over \$100,000 for the senior citizens community. According to board members, they have been very successful.

Their work with Villa Marconi has not only been limited to fund-raising, but also through the establishment and organization of a senior cultural program. All these achievements have been tackled by the countless volunteers that assist the organization.

"The volunteers are there every-day, day in day out . . . it's amazing," praised Buffone.

Since the organization's beginning their objectives have branched from assisting Villa Marconi to helping co-ordinate services for Italian Week, to organizing the provision of health services for the needy and encouraging the advancement of education for students. Examples of this include working with the Shepard's of Good Hope and helping financially with the running of Italian language courses at Carleton University.

Throughout all of this, the ICCC has actively been involved in various programs in the community. These have



Members of the Italian Canadian Community Centre present Carleton University with a contribution towards Italian education.

included the Somerset West Health Centre, the Ottawa Carleton Regional Police, LESA (Lifestyle Enrichment for Senior Adults), Home Makers and the Neighbourhood Alert Committee.

This has been extremely important concerning the effectiveness of the organization, explained Buffone, allowing for the union of different specialized groups to reach a common goal.

The seven members on the board of directors for the ICCC have been able to achieve such success through raising money from various bingos and cultural dances. Buffone also attributes much of his success to the helping hand of volunteers.

"They range from ages 35 to 65... it's

amazing what together they have accomplished." Buffone also noted that they plan to recruit more youth volunteers, citing the need for an Internet site and more activities geared towards youth involvement. "We've always helped the Police when they are assisting the young ones and helped in schools . . . but more does need to be done."

Anyone looking for more information about the ICCC can visit them at 101-865 Gladstone Avenue, phone them at (613) 567-4532 or e-mail them at ita@nccf.ca.

You never know, if you lend a helping hand to those in need maybe one day I'll be sitting down across from you and wondering how you manage to do what you do.

Opinions / *Opinione*

Sviluppo sostenibile?

di CARLETTO CACCIA

Secondo il calcolo delle Nazioni Unite, ogni anno circa 92 milioni di neonati vengono alla luce del giorno, vale a dire più di 250 mila al giorno. La famiglia umana si arricchisce di queste nuove leve che, come noi, vogliono godersi una vita possibilmente piacevole sul nostro pianeta.

Di questo passo, di nuovo secondo i calcoli delle Nazioni Unite, entro l'anno 2040 si dovrebbe arrivare a 9 miliardi di abitanti su questa terra. Un aumento del 50%, in quanto oggi si sono appena toccati i 6 miliardi di abitanti. A questa crescita contribuisce anche l'aumento del numero di cittadini anziani, dovuto al progresso della medicina e al prolungamento della vita umana.

Alcuni scienziati da anni studiano il legame tra popolazione e ambiente. In un continente molto popolato come l'Asia, ed in particolare la Cina, che ha circa 1 miliardo e 200 milioni abitanti, lo spazio è già limitato.

Secondo le conclusioni degli scienziati, per far posto a tutti dovremmo imparare a consumare di meno e a ridurre l'impatto ecologico che abbiamo come abitanti del pianeta e consumatori dei beni naturali. In pratica, quello che gli scienziati dicono è che dovremmo adeguarci a consumare meno energia elettrica, a usare meglio lo spazio nelle città, a salvaguardare le foreste e le risorse ittiche, a riciclare e a riusare le materie prime, a comportarci come se ci trovassimo a bordo di una navicella spaziale di

portata limitata.

Si parla anche di automobili che dalla benzina passeranno a bruciare l'idrogeno; si parla di razionare l'acqua e di nuove forme di agricoltura a irrigazione ridotta. E si parla addirittura di esplorazioni interplanetarie per trovare posto su altri pianeti.

Occorre tuttavia ricordare che non tutto il mondo consuma come consumiamo noi in nord America o in Europa. Ma un fatto è certo. La maggior parte degli abitanti del pianeta terra mira ad uno sviluppo industriale, agricolo e delle risorse naturali come a un obiettivo fondamentale del loro benessere economico. Per loro, l'impatto ecologico conta poco. Per loro, lo sfruttamento delle ricchezze naturali è della massima importanza.

Per cui ci troviamo davanti ad un dilemma: ci troviamo tutti nella stessa barca, paesi ricchi e paesi poveri, ma abbiamo scopi diversi. Come si fa allora a raggiungere un accordo che sia nell'interesse di tutti, un accordo in cui il benessere di tutte le parti venga tenuto in giusta considerazione? Questa è la domanda che viene esaminata sempre più frequentemente negli incontri internazionali, nei colloqui tra i capi di governo, nelle discussioni tra scienziati e negli ambienti parlamentari.

Si prevede nell'anno 2002 un grande incontro in Sud Africa, sotto gli auspici delle Nazioni Unite. In tale occasione verrà discussa a fondo la problematica dello sviluppo sostenibile, un discorso difficile già iniziato a Rio de Janeiro nell'ormai lontano 1992.

CALENDAR OF EVENTS

March 16, 17, 18, Fri-Sun

St. Joseph's Feast
St. Anthony's Church

March 24, Saturday, 6pm

Mary Pitt Appreciation Dinner
Villa Marconi
\$35.00

April 8, Sunday, 11:30am

Verdi Brunch
hosted by Opera Lyra
NAC, Panorama Room
For info call 233-9200

April 22, Sunday, 1:00pm

Father Marcel Brodeur Appreciation Dinner
St. Anthony's Soccer Club
\$35.00, call 224-4388

April 21, 23, 25, 28

Verdi's Il Trovatore
National Arts Centre
call (613) 233-9200 for tickets

Send your event listings to:

865 Gladstone Avenue, Suite 101
Ottawa, Ontario K1R 7T4
ilpostinocanada@hotmail.com



Community / Comunità

Corso Italia

Traguardi raggiunti e traguardi futuri

di Oliviana Mingarelli

Il 2000 è stato un anno di successi per la nostra strada, Corso Italia. Durante l'incontro generale annuale del BIA (Business Improvement Area) sono state discusse diverse attività che hanno avuto successo recentemente, come ad esempio, l'avvio della costruzione della volta 'portal' all'angolo di Carling e Preston, gli sponsor per i miglioramenti a Piazza Dante, davanti alla Chiesa Sant'Antonio e il lancio del sito internet www.prestonstreet.com, che presenta tutte le imprese della zona.

Il BIA di Preston è un'organizzazione unica nel suo genere perché la maggioranza dei membri conoscono sia la storia che le attività in corso della comunità. Nel anno 2000 è stato valutato che i suoi membri hanno ottenuto più

che \$50 000 di pubblicità. A questo riguardo, il BIA ha voluto dare un riconoscimento a una delle personalità di spicco di Corso Italia, e cioè Giovanni 'Spedi' Comino, di cui ha parlato *The Ottawa Citizen* in molte occasioni. Spedi è solo uno delle tante persone di affari di cui Corso Italia va giustamente orgoglioso.

Durante la riunione annuale il comitato commerciale ha presentato il suo

rapporto. Il comitato è formato da un gruppo di volontari che hanno il compito di proporre attività ed idee a beneficio di tutti i soci. Ogni anno hanno dimostrato che la creatività e la partecipazione può generare migliaia di dollari in pubblicità. Nell'anno 2000 hanno sostenuto le seguenti attività:

La Settimana Italiana. Anche quest'anno il BIA è stato il maggiore sponsor settimana italiana. Il BIA ha contribuito



Members of the BIA meet to discuss business.



fondi e servizi per un totale di \$15 000. I contributi delle ditte della zona hanno fatto aumentare questo totale, attraverso ulteriori donazioni.

La Vendemmia. La festa della vendemmia è stata un verso successo. Più di 300 persone vi hanno assistito una domenica pomeriggio. Si è trattato di un'attività congiunta tra le ditte di Corso Italia e la società botanica di Ottawa.

La zona di Corso Italia è adesso on line con il sito internet, www.prestonstreet.com. Alcune ditte hanno il proprio sito personale. Uno dei soci, La Trattoria Italia, ha ricevuto un riconoscimento come uno tra i migliori siti di Ottawa.

Ci auguriamo che il 2001 sarà ricco di successi per la nostra cara strada, come lo è stato il 2000.

Our Winnipeg Cousin

by LAURA D'AMELIO

It almost goes without saying that Villa Marconi is at the heart of the Italian community in Ottawa and is the hub of most activity within it. In Winnipeg, the same can be said for Villa Cabrini. On January 23, Josie Lucidi and Tony Catanese from Villa Cabrini visited Villa Marconi.

Hosted by the Servite Fathers at St. Anthony's Church, Lucidi and Catanese are executives from Villa Cabrini who are looking into possibilities of expanding their facilities. During their tour, they took note of the division of floors and the remodeling done to Villa Marconi. Also, they remarked on the facilities on the first floor of Villa Marconi and the sharing of the rooms with the City of Ottawa.

Lucidi and Catanese also shared insight as to what Villa Cabrini has to offer to the Winnipeg Italian community. Bill Norrie, former mayor of Winnipeg, referred to the villa the "jewel of Winnipeg."

Villa Cabrini takes its name from St. Frances Xavier Cabrini who died in 1917 and was canonized in 1946. This Patron Saint of Immigrants was also named "the Italian immigrant of the century" for her work establishing schools, orphanages and hospitals in Italian communities in the United States.

Villa Cabrini opened its doors at 433 River Avenue in Winnipeg, Manitoba, in 1985 and has successfully provided affordable seniors housing since. Conceived in 1979 by the Italian Women's Association of Winnipeg, the villa is a non-profit and self-sustaining residence, rather than the care facility built here in Ottawa.

According to their brochures, the Villa Cabrini founders gave themselves the mandate to create "an environment that would promote the social, economic and physical well-being" of Winnipeg's seniors. After securing funding from all three levels of govern-

ment and working diligently for six years, their mandate was reached.

Today, Villa Cabrini boasts 123 one-bedroom apartments equipped with safety features, laundry facilities, a multi-purpose area, recreational and fitness equipment, coffee shop, library, beauty salon, restaurant, boutiques and a gift store. Its central location makes for easy access to transportation, shopping facilities and churches.

Like Villa Marconi, Cabrini relies on dedicated staff and volunteers for the facility to run smoothly and offer numerous programs. At Villa Cabrini, residents have access to meal services, leisure activities such as crafts and bingo, exercise and bocce, organized entertainment and excursions, informational seminars and weekly mass. There are also doctor's visits and a foot care clinic.

These programs are also part of Villa Cabrini's community outreach program that allows seniors in the community to interact within the villa.

For the future, Villa Cabrini is looking to expand to some extra land they have acquired and create a care facility much like Villa Marconi.

Villa Cabrini in Winnipeg, Manitoba.



La nostra cugina di Winnipeg

di LAURA D'AMELIO

Si sa che Villa Marconi è situata nel cuore della comunità italiana di Ottawa e che è lì che si svolgono la maggior parte delle attività che la comunità organizza. Lo stesso si può dire per Villa Cabrini in Winnipeg.

Il 23 gennaio scorso, Josie Lucidi e Tony Catanese sono stati in visita a Villa Marconi, ospiti dei Servi di Maria e della Chiesa di Sant'Antonio. Sono membri del comitato esecutivo di Villa Cabrini che ha il compito di vedere se e come sia possibile migliorare gli impianti della sede che Villa Cabrini adesso occupa.

Durante la loro visita, Lucidi e Catanese hanno potuto informarsi sulla struttura di ciascuno dei vari piani di Villa Marconi e sui ritocchi apportati all'edificio negli ultimi due anni. Hanno poi visionato le attrezzature disponibili al primo piano di Villa Marconi ed esaminato l'accordo con la città di Ottawa, in base a cui il governo municipale co-gestisce alcune delle stanze insieme a Villa Marconi.

Per reciprocità, Lucidi e Catanese hanno dato un'idea dei servizi che Villa Cabrini offre alla comunità italiana di Winnipeg e della sua importanza (il sindaco di Winnipeg, Bill Norrie, ha definito Villa Cabrini "il gioiello di Winnipeg").

Villa Cabrini prende il suo nome da Francesca Saveria Cabrini, morta nel 1917 e canonizzata nel 1946. Patrona degli immigranti, la Cabrini è da molti considerata anche "l'immigrante del secolo" per il suo prodigarsi a favore della costruzione di scuole, ospedali e orfanotrofi nelle comunità italiane degli Stati Uniti.

Villa Cabrini aprì le porte della sua sede a 433 River Avenue nel 1985, e da quel momento ha sempre fornito alloggi per anziani a costi

accessibili a tutti. Concepita nel 1979 dalla associazione donne Italiane di Winnipeg, Villa Cabrini, contrariamente a Villa Marconi, è autosufficiente, un'iniziativa non a scopo di lucro.

Nei dépliant che la descrivono si legge che l'intento dei suoi fondatori era "di creare un ambiente che promuova il benessere sociale, economico e fisico" per gli anziani di Winnipeg. Dopo aver trattato con i tre livelli governativi, federale, regionale e municipale, ed essere riusciti ad ottenere i finanziamenti necessari dai vari livelli governativi, ci vollero sei anni di lavoro continuo, ma l'obiettivo fu raggiunto.

Oggi Villa Cabrini vanta 123 appartamenti di una camera da letto, equipaggiati con campanello di emergenza e sistema di sicurezza. I residenti hanno poi a loro disposizione una lavanderia, una spazio comune per funzioni sociali, un caffè, un ristorante, una biblioteca, oltre ad un istituto di bellezza, a vari negozi e ad una sala per gli esercizi. River Avenue è infine abbastanza centrale, per cui Villa Cabrini si trova vicina a chiese, magazzini, e fermate di autobus.

Villa Cabrini conta, come Villa Marconi, sia su personale specializzato sia su una folta schiera di volontari. I numerosi programmi includono un servizio mensa, attività ricreative come il gioco delle bocce, sedute di tombola, escursioni, in aggiunta a seminari informativi e la messa settimanale, per citare solo alcune delle attività. Va da sé che non mancano i dottori (esiste anche una clinica ortopedica).

Tutti questi programmi sono integrati nel Community Outreach Program di Villa Cabrini, facilitando così la partecipazione di anziani che non vivono alla Villa.

Il futuro? L'esecutivo di Villa Cabrini spera di poter ingrandire l'edificio esistente, costruendo altri appartamenti su un terreno recentemente acquistato, e di poter creare un casa di cura non dissimile dalla nostra Villa Marconi.

Community / Comunità

Consultazione Comunitaria Community Consultation

Questa consultazione è rivolta a tutta la comunità italiana ed in particolare ai giovani italo-canadesi.

Il 17 gennaio 2001 ha avuto luogo una riunione comunitaria alla quale hanno partecipato i presidenti delle varie associazioni italiane e altri cittadini appartenenti alla comunità italiana di Ottawa.

La riunione, è stata organizzata dalla CIPBA (Canadian Italian Professional Business Association), con lo scopo di sensibilizzare la comunità circa la necessità di avere anche ad Ottawa un COMITES (o come verranno chiamati in seguito, consigli degli italiani all'estero, CONSITES).

L'ordine del giorno, presentato da un comitato provvisorio sul soggetto, è stato ratificato dall'Assemblea Generale che ha iniziato il processo, nominando un comitato cui è stato dato il mandato di raccogliere i nominativi per procedere alla scelta dei rappresentanti ai consigli degli italiani all'estero per la circoscrizione consolare di Ottawa.

Il comitato, in una Assemblea Generale della comunità, richiederà la partecipazione dei presenti alla selezione di 12 cittadini italiani (o con doppia cittadinanza).

Procedura

Tutti gli Italiani, o persone di origine italiana, hanno diritto a partecipare alle nomine.

Qualsiasi persona con cittadinanza italiana ha diritto a presentare la sua candidatura riempiendo il tagliando, allegando ad esso un curriculum vitae ed una lista di dieci sostenitori che deve includere il loro indirizzo, telefono e firma.

Spedire il tagliando entro e non oltre il 31 marzo per permettere al comitato di pubblicizzare tutte le candidature un mese prima dell'Assemblea Generale.

Il Tagliando dovrà essere spedito presso il seguente indirizzo: Destination World Travel, 1376 Bank St. Ottawa, Ontario, K1H 7Y3, entro il 31 marzo 2001.

La data dell'Assemblea Generale sarà annunciata in seguito insieme alla pubblicazione della lista dei nominativi ed un sommario dei loro curriculum vitae.

Per ulteriori informazioni potete metervi in contatto con i seguenti membri della CIPBA:

Giovanni Saracino 731-4801
Luigi Ricotilli 820-5935
Matteo Mancini 761-7408
John Feraco 523-6440
Augusto Capitani 731-1793

Compiti e funzioni

I COMITES, in collaborazione con le autorità consolari, enti, associazioni e comitati operanti nella circoscrizione, promuovono idonee iniziative nelle materie attinenti alla vita sociale e culturale, all'assistenza sociale scolastica, alla formazione professionale, alla ricreazione, allo sport ed il tempo libero della comunità italiana residente nella circoscrizione. Inoltre esprime pareri, proposte e suggerimenti sulle iniziative che l'Autorità Consolare intraprende in favore della comunità. Il comitato si propone di cercare di assicurare una equa rappresentanza di tutta la comunità.

Tagliando

Nome / Name:

Indirizzo / Address:

Data e luogo di nascita / Date and place of birth:

Nazionalità / Nationality:

Accludere un breve C.V. ed un lista di 10 sostenitori. Indicare il loro nome, indirizzo, telefono e firma.
Attach a short C.V. and a list of 10 supporters with their names, addresses, telephone no. and signatures.

This consultation is a call to the Italian community and in particular to the young Italian-Canadians.

On January 17, 2001 a community meeting took place with the participation of the presidents of several Italian associations and other citizens of the Italian community of Ottawa. The reunion, organized by the CIPBA (Canadian Italian Professional Business Association), had the mandate of getting a sense of the approximate needs of the community, and also Ottawa, in organizing the COMITES (or what will be called later, councils of Italians abroad, CONSITES).

The order of the day, introduced from a temporary committee on the subject, and ratified by the General Assembly who has begun the process, was to name a committee which was given the mandate to collect the nominations for representatives to the council of Italians abroad. The community can then proceed to make a choice.

The committee, in a general assembly of the community, will demand the participation of the present representatives to the selection of 12 Italian citizens (or with double citizenship).

Procedure

All Italians, or persons of Italian origin, have right to participate to the nominations.

Every person with Italian citizenship has the right to introduce their candidate by filling the provided form, cutting it out, attaching a resume and a list of ten supporters who must include their address, telephone and company.

The form is then to be submitted before March 31, so that the committee can publish all the candidates a month before the General Assembly.

The form is to be sent to the following address: Destination World Travel, 1376 Bank St. Ottawa, Ontario, K1H 7Y3, until March 31, 2001.

The date of the General Assembly will be announced later on with the publication of the list of the nominees and a summary of their resumes.

For more information you can contact the following members of the CIPBA:

Giovanni Saracino 731-4801
Luigi Ricotilli 820-5935
Matteo Mancini 761-7408
John Feraco 523-6440
Augusto Capitani 731-1793

Tasks and functions

The COMITES, in collaboration with the consular authorities, operating agencies, associations and committees in the area, promote suitable initiatives in matters relating to the social and cultural life, scholastic, social assistance, professional formation, recreation, sport and free time of the Italian community residents. Moreover, it expresses, proposals and suggestions on the initiatives that the consular authority undertakes in favor of the community. The committee proposes to try to assure one fair representation of all the community.

APPRECIATION DINNER FOR FATHER MARCEL BRODEUR

St. Anthony's Church Council is pleased to announce that a dinner will be held at St. Anthony's Soccer Club on April 22 to thank Father Marcel for his dedicated service as our Pastor and for his work in the church and community for the last 12 years.

There will be a mass celebrated by Father Marcel at 11:15 am followed by dinner at 1:00 pm. After dinner there will be a pleasant afternoon's entertainment provided by the choirs and others.

Tickets are \$35.00 each and may be purchased at the church office or call the President, Raffaella Plastino, at (613) 224-4388.

PRANZO IN OMAGGIO E RINGRAZIAMENTO A PADRE MARCELLO BRODEUR

Il Concilio Parrocchiale di Sant'Antonio ha il piacere di annunciare che un pranzo sarà dato alla sala St. Anthony's Soccer Club domenica 22 aprile prossimo in omaggio e ringraziamento a Padre Marcello per aver dedicato con tanta passione tutte le sue energie e i suoi talenti in questi dodici anni al governo della parrocchia.

La messa delle 11.15 sarà presieduta da P. Marcello, seguita dal pranzo all'1.00. Nel pomeriggio i invitati saranno allietati da intrattenimenti eseguiti dal Coro Parrocchiale Sant'Antonio e da altri gruppi canori e musicali.

I biglietti si possono acquistare al prezzo di \$35.00 sia all'ufficio della parrocchia oppure telefonando al presidente Raffaella Plastino al No. (613) 224-4388.



Father Marcel Brodeur
Padre Marcello Brodeur

Health / Salute

Potere curativo degli alimenti più comuni

Aglio

È un vero farmaco. Ha proprietà antibiotiche, antisettiche, antibatteriche. Abbassa il colesterolo, i valori pressori, l'aggregazione piastrinica. Cura la tiroide malata, il raffreddore, il meteorismo, la diarrea, etc. È ricco di antiossidanti ed è un ottimo antitumorale.

Alghe

Hanno proprietà antibatteriche, antivirali. Alcuni alghe (Wakame) possiedono un anticoagulante simile all'eparina. Stimolano il sistema immunitario, sono ottime nella prevenzione del cancro (soprattutto della mammella e del colon). Sono ricche di iodio.

Ananas (Bromelina)

Ha proprietà antinfiammatorie, antiedematose, antibatteriche. Blando effetto estrogenico. È utile nei disturbi digestivi, nella prevenzione della trombosi. È ricco di manganese e contribuisce a ridurre il rischio di osteoporosi e fratture. È utile nella cellulite edematosa.

Anguria e melone

Hanno proprietà anticoagulanti, antiossidanti, antitumorali. La varietà gialla è ricca di beta-carotene.

Arancia

Ricca di vitamina C e beta-carotene. È un ottimo tonico generale, antiemorragico, antiossidante. È indicato nelle malattie da raffreddamento. Fissa il calcio nelle ossa (osteoporosi). È antitumorale (soprattutto carcinoma gastrico, al pancreas, alla mammella).

Avena

Abbassa il colesterolo, stabilizza la glicemia. È un ottimo tonico generale. Contiene composti psicoattivi che possono ridurre il desiderio di fumare. Dosi eccessive possono causare dolore addominale (flatulenza, meteorismo, coliche).

Banana

Ha proprietà antibiotiche e di irrobustire la mucosa gastrica, calma i dolori dello stomaco. È utile nelle diarree, nelle nefropatie, nella debilitazione.

Broccolo

È un antitumorale per eccellenza (soprattutto nei confronti del colon, del polmone e della mammella). È un antiulcera, anticolesterolo. La cottura non corretta distrugge le sue proprietà. Meglio consumarlo crudo.

Caffè (Caffeina)

Proprietà psicostimolanti. Sia normale che decaffeinato eccita la secrezione gastrica e la motilità intestinale. Può provocare la diarrea.



Carota (Beta-carotene)

Tra gli antitumorali è il più forte. È antianemica, cura le malattie del fegato e dell'intestino, previene quelle degenerative dell'occhio.

Cavolo (cavolfiore)

Come tutte le Crocifere ha proprietà antitumorali (vedi broccolo). I crauti di tiramina possono provocare attacchi di emicrania nelle persone predisposte. Conviene consumarli crudi.

Cipolla (quarsetina)

Nell'antichità si curava qualsiasi male con la cipolla. Ha proprietà antibiotiche, antireumatiche, diuretiche. È un potente antisettico del cavo orale ed intestinale. È utile contro il raffreddore e l'affaticamento. Previene il carcinoma gastrico.

Fico

Ha proprietà antiulcera, lassative, antiparassitaria. Il suo principio attivo è stato usato con successo nei tumori cutanei. Può favorire, in soggetti predisposti, attacchi di cefalea.



Fragola

Ricca di Vit. C è antinfluenzale, antibatterica e antivirale. Tracce di acido salicilico la rendono utile in tutte le malattie da raffreddamento e in quelle artroreumatiche. Il suo utilizzo è indicato anche per la gotta, il colesterolo alto e per l'ipertensione. In persone predisposte può causare orticaria.

Frutta secca

Noci e mandorle contengono grandi quantità di acido oleico e altri grassi monoinsaturi simili a quelli dell'olio d'oliva. Aiutano a regolarizzare la colesterolemia e sono ricche di Vit. E. Arachidi e nocchie contribuiscono a regolarizzare l'attività dell'insulina e la glicemia. Le arachidi, inoltre, sono dotate di una blanda attività estrogenica. In persone predisposte possono scatenare gravi reazioni allergiche. Una dieta povera di semi oleosi è stata correlata ad un maggior rischio di contrarre il morbo di Parkinson. Sono utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Funghi asiatici

Hanno proprietà antitumorali. Combattono il colesterolo alto, l'ipertensione e l'influenza. Contengono il lentinan, un composto antivirale e stimolante del sistema immunitario con il quale in Cina curano la leucemia e in Giappone il cancro al seno. Sempre in Giappone estraggono dai funghi il Beta-glucano solfato per curare il virus dell'Aids.

Kiwi

È ricco in Vit. C ed ha una buona percentuale di fibre. È un potente antifettivo naturale ed antianemico per la sinergia della Vit. C con il ferro e lo zinco in esso presenti. È usato per i disturbi gastrici e le malattie da raffreddamento.

Miele

Altro cibo amato dai "naturalisti". È un alimento molto nutriente e un farmaco della natura. Ha proprietà antibiotiche, tonico-digestive, antiacido per lo stomaco, antinfettivo interno ed esterno. Ottimo energetico per anziani, bambini, malati, gestanti e sportivi. Migliora il sonno, stimola l'appetito, calma la tosse, è febbrifugo, depurativo.

Mirtillo

Antidiarroico e disinfettante delle vie urinarie. Ricco di Vit. A e C, di antiossidanti, utile nelle malattie della vista e nei problemi circolatori (vene varicose, fragilità capillare, etc.).

Olio d'oliva

Previene e cura molte malattie. Ricco di acidi grassi insaturi (acido oleico, acido linoleico). L'olio extra vergine d'oliva è prescritto nei casi di stitichezza, nel diabete, nelle epatopatie, nelle gastriti, nel colesterolo alto, nell'ipertensione, nell'aterosclerosi. Può contribuire a prevenire il cancro.

Patata

Ricca di acqua, povera di proteine, la patata è ottima per le gastriti e l'ulcera gastrica (soprattutto il succo fresco). È utile nei disturbi del fegato, nella litiasi biliari, nella stipsi. Contiene inibitori dell'enzima proteasi capaci di contrastare l'attività neoplastica. La buccia contiene acido clorogenico anch'esso un ottimo antitumorale. Ricca di potassio può abbassare i valori pressori e prevenire l'ictus. La patata conservata male germoglia e produce una sostanza tossica pericolosa la solanina.

Peperoncino rosso

Ha proprietà antibatteriche e antiossidanti. È un ottimo mucolitico fluidificante ed espettorante. Previene bronchiti, enfisema ed ulcere gastriche contrariamente alle credenze popolari non danneggia lo stomaco. È ricco di salicilati naturali per cui è utile nei dolori articolari, se inalato allevia il mal di testa. Stimola il metabolismo contribuendo a bruciare calorie.

Peperone

È un ottimo ortaggio con proprietà antiossidanti e anticancerogene. È utile nel raffreddore, nella bronchite, nelle patologie dell'occhio, nell'angina e nell'aterosclerosi. Pesce ed olio di pesce cura e previene molte malattie. Asma, artrosi, artrite reumatoide, malattie della pelle, ipertensione, emicranie, colite ulcerosa, etc. L'olio di pesce inoltre innalza i livelli di colesterolo buono (HDL) ed abbassa i trigliceridi. È un ottimo antitumorale per la presenza del selenio e del coenzima Q10. I pesci più ricchi di acidi grassi omega 3 (i migliori) sono sgombro, aringa, salmone, tonno e sardine.



Pomodoro

Ha proprietà lassative, diuretiche è uno stimolante dei succhi gastrici, è alcalizzante e antianemico. Per alcuni ricercatori facilita la digestione dei cibi a base di amidi e fecola (pasta, pizza, etc.). Per le sue proprietà antiossidanti è un ottimo antitumorale, soprattutto per carcinoma polmonare del pancreas e della cervice uterina. Prezzemolo è antianemico, stimolante dell'appetito, tonico, diuretico. Non va mai cotto. Dosi massicce possono rivelarsi addirittura velenose. È ricco di apiolo, un antibiotico naturale, è un ottimo deodorante interno per la ricchezza di clorofilla. Contiene anche miristicina che ad alte dosi sviluppa poteri stupefacenti.

Prugna

È disintossicante, diuretica, stimolante nervoso. È utile nell'astenia, nell'arteriosclerosi, nelle malattie del fegato. È lassativa specialmente quella secca.

Riso

È indicato nei disturbi intestinali e nelle diarree infantili, abbassa i valori pressori. È usato come coadiuvante nelle malattie renali, cardiache ed epatiche. È il cereale più povero di proteine. Alcuni lavori riportano che il riso integrale consumato in eccesso può diminuire la libido e l'efficienza sessuale.

Sedano

Nella medicina popolare vietnamita è usato come ipotensivo. La dose ottimale sono tre gambi al giorno. Ha proprietà diuretiche digestive e toniche, ma dosi eccessive possono essere tossiche. Alcuni ricercatori francesi dicono che possiede proprietà afrodisiache per la presenza di ormoni steroidei del tipo delta 16.

Spinaci

Hanno grosse proprietà antitumorali per la presenza di beta-carotene e luteina. Contribuiscono a regolarizzare la colesterolemia e l'intestino pigro. Sono ricchi di ossalati per cui sono controindicati nei soggetti con calcoli renali. La cottura distrugge le loro proprietà benefiche.

Thè

Ha proprietà antibiotiche, antidiarroiche, anticoagulanti, antiulcera, anticarie. La teina gli attribuisce un effetto diuretico. Il thè deteinato ha proprietà sedative. I bevitori di thè sono meno esposti all'ictus e all'arteriosclerosi. Dosi eccessive inducono insonnia ed agitazione e favoriscono la formazione di calcoli renali. Uva è efficace nei disturbi del fegato e dei reni, negli stati febbrili, nelle artriti, la gotta e le nefriti. In tutte le forme di dispepsia, negli astenici, anemici, depressi. È quacertina e la buccia dell'uva rossa contiene resveratrolo utile ad abbassare il colesterolo, ma soprattutto ha proprietà antitumorali. Yogourt previene e cura le malattie da raffreddamento e la diarrea. Contiene lactobacillus acidophilus capace di prevenire le infezioni vaginali da candida e quelle dell'intestino. È ricco di calcio per cui previene l'osteoporosi ed altri problemi ossei. Può essere consumato anche dalle persone con intolleranza al lattosio.

Zucca

Ha proprietà diuretiche e lassative. Indicata nella dieta dei malati di reni, intestini e cuore. Ha proprietà ricostituenti e rilassanti è ricca di beta-carotene sostanza antiossidante ed antitumorale.

Zucchero da tavola

L'uso e l'abuso di questo alimento predispongono il nostro organismo a varie malattie diabete, carie dentaria, obesità, arteriosclerosi, tensione nervosa, etc. Interagisce con l'assorbimento del calcio e soprattutto del cromo. In caso di abuso necessita una maggiore introduzione delle Vit. B (B6 e B12), Vit.PP, etc. È un immediato calmante ed analgesico ma con il tempo predispone all'irrequietezza generale. Per uso esterno è un ottimo cicatrizzante.

This article was originally printed in
Il Cittadino Canadese.

DIRECTORY / INDIRIZZI E TELEFONI UTILI

Embassy of Italy

Ambasciata d'Italia

Floor 21- 275 Slater Street
232- 2401 • 232- 2403 • (fax) 233- 1484

Italian Telephone Directory /

Elenco telefonico italiano:

738-0003

EMERGENCY CALLS /

CHIAMATE D'EMERGENZA

Fire / Fuoco:

Police / Polizia:

Ambulance / Ambulanza:

Other emergencies / Altre emergenze:

230-6211

911

CHURCHES / CHIESE

St. Anthony's Church / Chiesa di Sant'Antonio:

427 Booth Street • 236- 2304

Parrocchia Madonna della Risurrezione:

1621 Fisher Avenue • 723- 4657

HOSPITALS / OSPEDALI

Children's Hospital of Eastern Ontario:

401 Smyth Road • 737- 7600

Ottawa Hospital - Civic Campus:

1053 Carling Avenue • 761- 4000

Ottawa Hospital - General Campus:

501 Smyth Road • 737- 7777

Ottawa Hospital - Riverside Campus:

1967 Riverside Road • 738-7100

SCHOOLS / SCUOLE

Scuola Dante Alighieri: 232- 4422

Saint Paul University, 223 Main Street

School of St. Rita:

1 Inverness Avenue, Nepean • 224- 6341

TRAVEL / VIAGGI

Via Rail Canada (informazioni-prenotazioni):

244- 8289

Voyageur Colonial:

265 Catherine Street • 238- 5900

ALITALIA: Ufficio prenotazioni:

(numero verde) 1 800 361- 8336

Informazioni su arrivi e partenze:

1 800 625- 4825

OTHER IMPORTANT NUMBERS / ALTRI NUMERI DA RICORDARE

Italian- Canadian Community Centre of the

National Capital Region / Centro Comunitario

Italiano-Canadese della Capitale Nazionale:

865 Gladstone Avenue, Suite 101

567- 4532 • (fax) 236- 6545

Italian Cultural Centre of Eastern Ontario Inc.

Centro Culturale Italiano dell'Ontario dell'Est:

865 Gladstone Avenue, Suite 101

567-4532

OC Transpo: 741- 4390

Postal Code Information: 1 900 565- 2633

Villa Marconi Long Term Care Centre:

1026 Baseline Road

727- 6201 • (fax) 727- 9352

Add your listing to our directory for only \$10.00, and get 2 lines for 2 months. Call 567-4532 for details.

VIVA VERDI!

Continua da pag. 3

E così, in pochi minuti sono anch'io contagiato dall'entusiasmo di Zanetti che mi racconta appunto che la sua famiglia di otto fratelli sono nati e vissuti a qualche chilometro da Busseto, paesino natale di Verdi. Ha fatto costruire una modesta villa, Casa Verdi, nella campagna di Busseto per dar così lavoro alla gente del luogo, che Bergonzi è stato nominato "la voce di Verdi" e che Toscanini è nato vissuto nelle vicinanze di Busseto. Zanetti mi fa partecipe di molti aneddoti tra i quali quelli pertinenti al campanilismo che esisteva tra Piacenza e Parma.

Un fatto molto importante che mi apprende Zanetti è l'aspetto filantropo di Verdi, uomo semplice, profondo conoscitore dell'essere umano dei suoi sentimenti e bisogni, l'uomo che finanzia la fondazione della Casa per Musicisti a Milano, e un asilo per bambini ed un'ospedale a Villanova. Queste sono opere concrete che perdurano ancora nei nostri giorni.

Nell'attuale contesto dell'informazione elettronica questa esposizione ci fa apprezzare, al naturale il genio e la vita di Verdi ed anche l'entusiasmo di Zanetti che mi ricorda quasi con venerazione che Verdi morì il 27 gennaio 1901 alle ore 2.50 del mattino.

Tra le molteplici persone che si

trattengono a visitare la mostra abbiamo incontrato la signora Gabriella Berti Logan che si è detta sorpresa e soddisfatta della mostra, dell'idea; ed ecco che all'unisono con Zanetti entriamo all'istante in piena.

Era Verdiana, apprendo così che Verdi scrisse un'Opera Comica subito dopo la morte di sua moglie e del figlio e della figlia. Quest'Opera non ebbe successo forse a causa del velato profondo dolore che Verdi sentiva ancora per la perdita delle persone amate. L'ultima Opera, il *Falstaff*, un'Opera Comica, scritta da Verdi all'età di 88 anni ha avuto un strepitoso successo e lo è tuttora!

Molti celebrano quest'Anno Verdiano in differenti maniere. Zanetti invita tutti gli Italiani a promuovere questo evento in maniera semplice, riunendoci per una spaghettonata ed una regolata parlando di Verdi ed ascoltando la sua musica, salutarci alzando il braccio destro con l'indice ed il medio a forma di V e dire:

VIVA VERDI!

È doveroso riconoscere che ci sono già moltissimi programmi in tutto il mondo e dall'Italia in particolare per celebrare l'Anno verdiano. Vogliamo informare i nostri lettori che in aprile Opera Lyra ci proporrà l'Opera *Il Trovatore* e che in Ottobre il NAC in collaborazione con l'Ambasciata d'Italia in Canada ha in programma il Requiem di Verdi, questo è dovuto anche e soprattutto grazie all'interesse dell'Ambasciatore Roberto Nigido.

www.ilpostinocanada.com

Festa di / Feast of

SAN GIUSEPPE

Ottawa — 2001



PROGRAMMA / PROGRAM 2001

Volunteers needed! Please call 567-4532.

Sabato Marzo 17

- 4:30pm Messa in onore di San Giuseppe nella Chiesa di Sant'Antonio
- 6:00pm Processione a lume di candela della statua di San Giuseppe dalla Chiesa alla Sala
- 7:00pm Benedizione del pane seguito da canti religiosi davanti all'altare di San Giuseppe
- 9:00pm Chiusura

Domenica Marzo 18

- 8:30 a 10:00am Ricevimento nella Sala per i parrocchiani dopo le messe nella Chiesa di Sant'Antonio
- 11:00am Messa in Chiesa in onore di San Giuseppe
- 11:45am Processione dei tre Santi, della Chiesa all Ala, per la benedizione dell'altare e dei pani di San Giuseppe
- 12:00 pm Pranzo/Teatrino di San Giuseppe (Gesù, Giuseppe e Maria), presentato da tre parrocchiani, con canti religiosi del Coro. Seguirà, assaggi dei cibi dell'altare per i parrocchiani.
- 4:30 pm Processione per riportare la statua di San Giuseppe in Chiesa
- 5:00 pm Messa
- 6:00 pm Distribuzione del pane benedetto dell'Altare di San Giuseppe (nella Sala)
- 7:00 pm Chiusura della Festa

NOTA: SI RACOLGONO ALIMENTI NON DEPERIBILI PER BISOGNOSI
NOTE: NON PERISHABLE FOOD ACCEPTED FOR THE FOOD BANK

Saturday, March 17

- 4:30 pm Mass in honour of St. Joseph at St. Anthony's Church
- 6:00 pm Candlelight procession of the statue of St. Joseph from the Church to the Hall.
- 7:00 pm Blessing of the bread followed by the singing of spiritual songs
- 9:00 pm Closure

Sunday, March 18

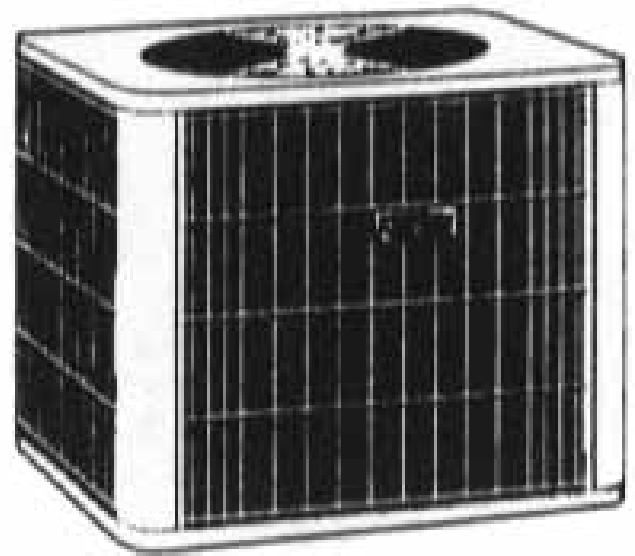
- 8:00 to 10:00am Reception for parishioners, in the Hall, after masses at St. Anthony's
- 11:00 am Special mass in Church in honor of Saint Joseph
- 11:45 am Procession of the Three Saints (Jesus, Mary and Joseph) from the Church to the Hall for the blessing of the Altar and the special breads
- 12:00 pm A short Play performed by three parishioners of St. Joseph's dinner which will include the singing of spiritual songs by the Choir.
- 4:30 pm Procession to bring back the statue of St. Joseph to the Church
- 5:00 pm Mass at St. Anthony's Church
- 6:00 pm Distribution of the blessed bread from St. Joseph's Altar (in the Hall)
- 7:00 pm Closure of the Feast.

Keep Warm, Keep Cool

KeepRite All Year

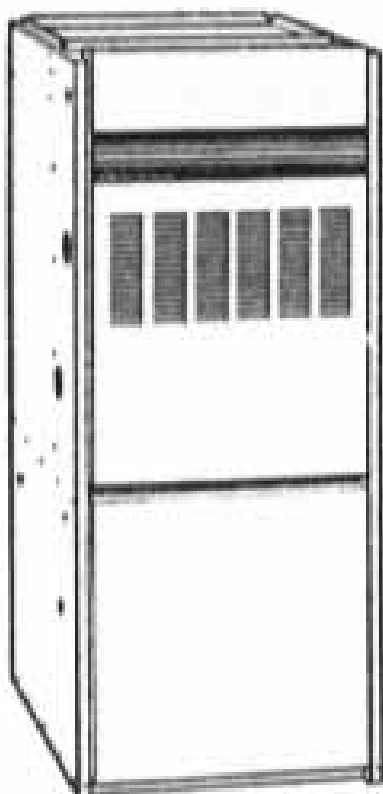
Quiet, Economical Central Air Conditioning

- Low operating costs rated for energy efficiencies of 10 S.E.E.R and above
- Two speed condenser fan motor
- Automatic low temperature protection
- Compressor sound jacket
- Scroll compressor
- Quiet operation performs at or below provincial 7.6 BEL guideline
- 5 year limited warranty on all parts



High Efficiency Heating

- Saves up to 68% compared to electric heating
- Limited Lifetime heat exchanger warranty
- Stainless Steel heat exchanger
- Insulated blower for quiet operation



Exceptional Quality at Reasonable Prices



Airmetrics Energy Systems Inc.

“Service is our business”

60 Beech Street, Ottawa, Ontario, K1S 3J6
(613) 235-8732, 1(877)894-9556

E-mail: airmetrics@hotmail.com
www.airmetricscanada.com