

EDIZIONE INVERNO 2018

*in*CONTATTO

QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

VENETO

QUANDO LE CULTURE SI MESCOLANO

**LA STORIA
DEL CO.AS.IT.**
LA FONDAZIONE

**ANZIANI
ITALO-AUSTRALIANI:
UNA EREDITÀ VISIVA**
IL NUOVO LIBRO
DI PAOLO TOTARO

EMILIO SALGARI
UN TRISTE AVVENTURIERO
DELLA FANTASIA

& più

Il Veneto

Quando le culture si mescolano

Spostandoci nel nostro viaggio in Italia verso est incontriamo il Veneto. Uno dei giganti del turismo italiano le cui coste (stiamo parlando di oltre cento chilometri di spiagge) detengono il primato nazionale di turisti europei. La regione più visitata d'Italia con il suo capoluogo Venezia, a farla da padrone con ben cinquanta milioni di presenze annue. A pensarci bene l'essenza del Veneto è racchiusa nel suo stemma, il celebre leone di San Marco: fiero, orgoglioso di sé e circondato da un paesaggio fatto di mare, montagne e pianura. Perché non sono solo le località balneari come Jesolo, Caorle, Bibione, Eraclea o Sottomarina ad essere le perle della regione ma anche le sue montagne. Col Veneto iniziano infatti le Dolomiti e l'austera sobrietà e imponenza delle Alpi lascia il posto ad un tipo diverso di bellezza, un'esplosione di colori e forme, di luci. In Veneto la montagna italiana esplose in tutta la sua varietà. Le montagne vicentine offrono atmosfere di assoluto relax da passare presso località come Tonzetta del Cimone, Pontara, o

l'Altopiano dei Fiorentini per chi preferisce lo sci da discesa. In Lessinia invece gli appassionati di sci nordico hanno a disposizione circa ottanta chilometri di piste e poco distante c'è il Monte Baldo, col suo panorama reso unico dalla presenza del Lago di Garda. Poi c'è l'Altipiano d'Asiago, una lunga distesa di pascoli e foreste di abeti, ammantati d'inverno da una coltre candida, con ben cinquecento chilometri di percorsi per sci da fondo. Poco più in là comincia la montagna del Berlunesse e allora tutto diventa imponente: Cortina d'Ampezzo, la regina delle Dolomiti, Arabba con il grandioso Giro della Sella Ronda, la Marmolada, la vetta più alta della regione (3343 m), la Val Biois e le sconvolgenti Tre Cime di Lavaredo.

Continua a pagina 3



INDICE

- 2** Il Veneto
- 5** La storia del Co.As.It.
- 7** Anziani italo-australiani: una eredità visiva
- 10** Emilio Salgari
- 12** Roma Termini
- 14** L'artrite
- 16** Lo strillone
- 18** I malanni dell'inverno

inContatto

Quarterly Italian Magazine
Editor: Michele Sapucci
Publisher: Co.As.It.
67 Norton Street
Leichhardt, NSW 2040
(02) 9564 0744
www.coasit.org.au





Scendendo a valle l'imponenza delle cime lascia spazio ad un altro tipo di bellezza, quella delle città d'arte. E qui entra in ballo la storia di questa regione, popolata fin dal cinquemila a.C., centro della cosiddetta civiltà paleoveneta a partire dal mille a.C. Popolo orgoglioso quello veneto. Si alleò con i romani ma non ne fu mai conquistato. Popolo che ha sempre lottato per la propria indipendenza, sin da quando, al crollo dell'impero, i "barbari" cominciarono ad invader la regione. Venezia, il capoluogo di regione e sede di uno degli imperi più potenti d'Europa per un lungo periodo, è simbolo vivente di questa fiero spirito d'indipendenza. Venezia fu per secoli un impero plurietnico abitato da veneti, lombardi, friulani, istriani, romagnoli, dalmati, croati, albanesi, pugliesi, greci e ciprioti, simbolo dell'apertura di questa regione al mondo e della sua abilità di fare propri gli influssi di altre culture nell'arte come nella cucina. Passeggiare tra le calli veneziane è un'esperienza unica non solo perché è come passeggiare sull'acqua ma anche perché si può in poche centinaia di metri passare da una chiesa che potrebbe benissimo stare a Istanbul in Turchia (San Marco) a monumentali opere medievali quali le chiese dell'isola di Torcello, nella laguna veneziana o capolavori dell'arte gotica come il palazzo della Ca' d'Oro,

il Palazzo Ducale e le basiliche di Santa Maria Gloriosa dei Frari e dei Santi Giovanni e Paolo. E che dire di Padova? La città della famosa Cappella degli Scrovegni di Giotto, degli affreschi di Giusto de' Menabuoi nel battistero del Duomo e di quelli di Altichiero nella Basilica di Sant'Antonio. La pianura veneta è tutta un pullulare di città d'arte grandi e piccole. Tra le "big" di questa regione c'è anche Verona, città romantica per definizione, Romeo e Giulietta docet, ma anche città romana, con l'imponente Arena, sede di un capolavoro del romanico come la chiesa di San Zeno Maggiore dove, così dice la leggenda, si sono sposati i due innamorati shakespeariani e dove si trova uno dei capolavori del Mantegna, la pala di San Zeno. E poi ci sono le cittadine minori, più discrete forse, ma capaci di sorprendere il turista più accorto con le loro bellezze. Stiamo parlando delle città fortificate di epoca medievale, paesi che sono dei monumenti di per sé: Cittadella, Castelfranco Veneto, Marostica, Este, Montagnana e Monselice, fra gli altri. Ma anche di città come Vicenza, piena di monumenti ed edifici dell'architetto forse più famoso del mondo, il Palladio. Basti citare a

[Continua a pagina 4](#)



mo' di esempio il Teatro Olimpico generalmente ritenuto il primo esempio di teatro stabile coperto dell'epoca moderna o di Treviso anch'essa città d'acqua, paragonata a Venezia per la fitta rete di canali che ne caratterizza il suggestivo centro.

Ma non di soli monumenti benché bellissimi è fatto il Veneto. Il Veneto è anche tradizioni, orgogliosamente portate avanti in tutto il territorio. A partire dal dialetto, ancora diffusissimo e compreso da quasi il settanta per cento della popolazione. Tradizioni fatte di feste, spesso religiose, sagre e fiere. Occasioni turistiche quindi oltre che opportunità di conoscere più a fondo l'anima di un popolo. Una delle manifestazioni più rappresentative è sicuramente il Carnevale, che a Venezia, Verona e Belluno assume connotazioni differenti nelle maschere, nei giorni e nell'attrazione centrale della festa: in provincia di Belluno si elegge la Zingheneta (la ragazza più bella del paese, vestita con abiti gitani assai colorati), a Verona il 'Papà dello Gnocco', a Sappada ci sono tre domeniche di festeggiamenti, una dedicata ai poveri, un'altra ai contadini e l'ultima ai signori. Particolarmente suggestiva è la Regata storica di Venezia che si svolge la prima domenica di settembre nelle acque del Canal Grande con imbarcazioni che riproducono quelle del cinquecento. O ancora la partita a scacchi umani di Marostica, il Palio di Montagnana e della Marciliana di Chioggia. Tra le feste religiose va menzionata quella veneziana del Redentore, la terza domenica di luglio, che simboleggia la fine dell'epidemia di peste del XVI secolo. Ci sono poi le numerosissime sagre contadine: quella degli asparagi di Bassano del Grappa, del radicchio rosso di Treviso, del Prosecco di Valdobbiadene, delle ciliegie di Marostica e altre tradizioni più nascoste come la Grande

Rogazione di Asiago, processione religiosa di 30 km in uno scenario di incredibile bellezza.

E che dire dei vini e della gastronomia veneta così profondamente radicate nel territorio e internazionali allo stesso tempo, grazie alla Repubblica di Venezia. Ognuna delle sette province venete vanta una propria cucina tradizionale. L'unico alimento a tornare un po' ovunque nella regione è la polenta: la si può incontrare su piatti di pesce (lungo tutto il litorale adriatico), insieme ai salumi tipici e alle verdure (nelle campagne), cotta nel vino (a Verona), mantecata col burro oppure impastata a gnocchi (in montagna), con carni bianche e rosse alla griglia (nelle zone collinari). Altro tratto comune dei piatti veneti sono l'uso di ingredienti "poveri" e i sapori non particolarmente forti: la cucina veneta unisce nello stesso tempo semplicità e suggestione, genuinità e sontuosità, evidenziando soprattutto il piacere delle piccole cose. Granturco, riso, fagioli, patate, baccalà e un'infinità di verdure di stagione sono gli ingredienti fondamentali della gastronomia regionale e molti di essi sono giunti in questa regione grazie ai contatti con i paesi confinanti, ai commerci internazionali della Repubblica della Serenissima e all'influsso degli Austriaci durante l'occupazione della regione. La ricchezza delle acque (il mare, le lagune, i laghi, i fiumi) ha inoltre offerto alla popolazione un'ampia disponibilità di piatti a base di pesce.

Parte delle informazioni contenute in questo articolo provengono dai seguenti siti web:
www.wikiedia.it e www.regioneveneto.it

La storia del Co.As.It.

La fondazione



***La storia siamo noi,
siamo noi queste onde nel mare...
...La storia siamo noi, siamo noi padri e figli,
siamo noi, bella ciao, che partiamo.***

“La storia siamo noi”
(Francesco De Gregori)



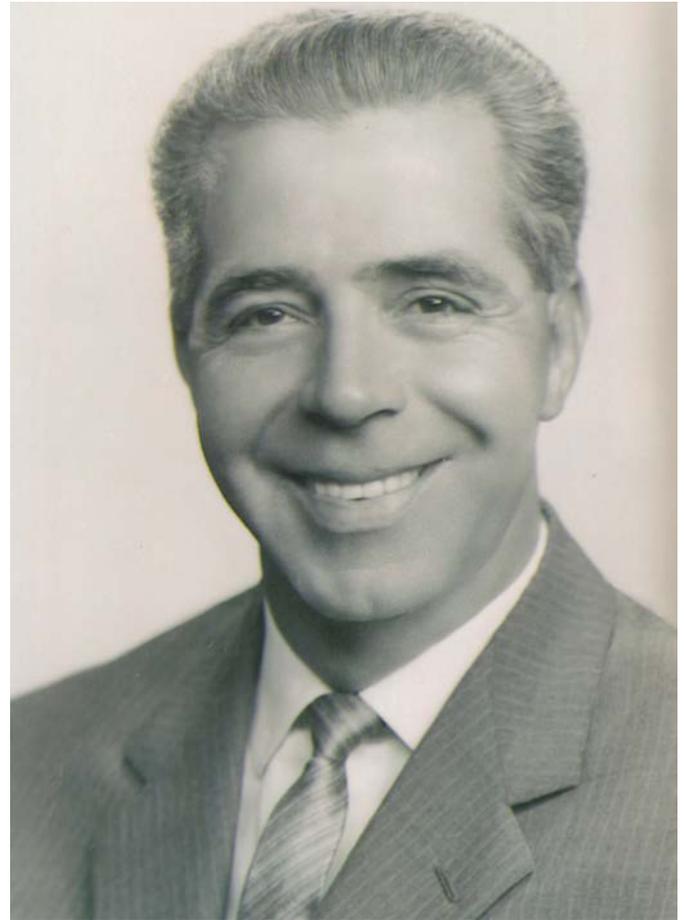
Il 1958 è un anno cruciale nella storia della nostra comunità. Come dicevamo nell'ultimo numero la piena non era ancora finita ma le cose cominciavano già a cambiare. Da una parte le navi continuavano a sbarcare migliaia di nostri compatrioti in cerca di una vita migliore e c'era da aiutarli ad inserirsi nella loro nuova terra. Dall'altra c'era chi aveva già messo radici e manifestava perciò esigenze diverse: dei figli da far crescere per esempio, figli che si allontanavano dalle loro radici, perdendo spesso la lingua dei loro padri. L'Associazione Italo-Australiana per l'Assistenza Sociale continuava indefessamente il suo lavoro ma doveva trovare un modo di rispondere a questi cambiamenti che fosse più strutturato, più costante. Affittare gli uffici di Mary street fu certamente d'aiuto. Le diverse attività dell'associazione vennero spostate in varie zone della città.

Ma dovettero passare altri dieci anni prima che le cose si sistemassero definitivamente. Nel 1968 la situazione era profondamente cambiata sia in Italia che in Australia e in un certo senso in maniera molto simile. In Italia ci fu un aumento dell'attenzione dei politici verso le numerosissime comunità di italiani all'estero. L'emigrazione aveva raggiunto il suo picco. Alla fine degli anni sessanta c'erano più di mezzo milione di italiani in Australia. Le commesse degli emigranti erano molto importanti per l'economia italiana ed i politici lo sapevano. A questo si accompagnava anche una maggiore consapevolezza nella società italiana del contributo dei compatrioti all'estero al loro

paese d'origine e della necessità quasi morale di aiutarli. In Australia invece ci fu l'introduzione della politica del multiculturalismo. Una vera e propria rivoluzione. L'emigrante non era più visto come lo straniero che doveva adattarsi alla società australiana, nei modi di fare e nella lingua, per essere accettato. Ora l'emigrante era visto, lo si osi dire, come una persona intera. Portatore di una serie di valori, modi di vivere e linguaggi che non solo dovevamo essere accettati ma accolti, fatti propri dalla società. Non si doveva più nascondere la propria "italianità". La si poteva mostrare. Si poteva, finalmente, camminare a testa alta.

La comunità italiana in Australia venne influenzata profondamente da questi cambiamenti. Nel 1968 il governo italiano con un decreto legge fondò i Co.As.It. nel mondo. E questo significò la possibilità per le varie comunità sparse ai quattro angoli del pianeta di poter accedere a dei fondi. Per il Co.As.It. di Sydney la data cruciale fu il 28 maggio 1968 ed il luogo i Padri Scalabriniani al numero 80 di Albion Street. Qui l'organizzazione venne fondata ufficialmente alla presenza del Console Generale d'Italia, il Dottor Guido Natali, l'IAWA cessò formalmente di esistere e venne incorporato nel neonato Co.As.It., proprietà (ci stiamo riferendo in particolare all'edificio della Casa d'Italia in Surry Hills) comprese. Mossa geniale oltre che generosa. Tutti gli italiani di Sydney conoscevano anche solo per sentito nominare lo IAWA e il fatto che

[Continua a pagina 6](#)



un'organizzazione così ben voluta si fondesse nel Co.As.It. fu un ottimo biglietto da visita per questa nuova organizzazione. Lo stesso avvenne per le numerose scuole di italiano sparse nel territorio e sostenute dai frati Cappuccini e quelli Scalabriniani. Nel 1968, anno della fondazione, la nostra bellissima lingua era insegnata a più di mille bambini in tutta l'area metropolitana di Sydney. Il primo presidente del Co.As.It. fu il signor Beghè che si dimise durante il mandato. Al suo posto venne eletto Gaetano (Tom) Giuffrè, altro pilastro della nostra comunità che rimase in carica per ben quindici anni. Il compito dell'associazione, a leggere lo statuto del 1968, era ben chiaro sin dall'inizio: "coordinare, promuovere e incrementare le varie attività di assistenza per gli immigrati italiani nel Nuovo Galles del Sud, nel campo sociale, ricreativo, legale, culturale, professionale e scolastico.". Nulla di nuovo in realtà. La comunità italiana aveva già da tempo preso in mano il suo destino, grazie alla sua forza, al suo coraggio e alla buona volontà di tanti, tantissimi volontari. Ma ora era ufficiale, c'era l'imprimatur del governo italiano e con esso c'erano i finanziamenti. Finanziamenti italiani cui presto si unirono quelli del governo australiano grazie alla politica del multiculturalismo. Furono, questi primi anni,

anni gloriosi per l'associazione, anni di lavoro intenso ma anche di grandissimo entusiasmo e passione. A leggere i resoconti di quegli anni e ad ascoltare gli affascinanti racconti direttamente dalla voce dei protagonisti si ricostruisce un'esperienza che ha cambiato tutti dentro, ed in meglio. Si ha la sensazione che il fare del bene abbia aperto i cuori e le menti di queste persone. Non che tutto fosse facile, tutt'altro. Gli inizi furono anche difficili. I soldi c'erano ma non erano tanti e stava ai membri del Consiglio d'amministrazione trovare i soldi per pagare gli impiegati e i due assistenti sociali che erano stati praticamente assunti da subito, segni del prepararsi quasi inconsapevole della neonata organizzazione verso il passo successivo, quello della professionalizzazione dei servizi offerti. Frequentemente in quegli anni si dovette ricorrere a dei consistenti prestiti in banca per poter continuare a sopravvivere, prestiti spesso garantiti personalmente da membri del Consiglio d'amministrazione come Tom Giuffrè o Giuseppe Fin. La svolta, anche da punto finanziario avvenne agli inizi degli anni settanta quando il governo italiano si impegnò a finanziare corsi di lingua per i figli degli emigranti all'estero. Ma degli anni settanta parleremo nel prossimo numero.

Anziani italo-australiani: una eredità visiva

Il nuovo libro di Paolo Totaro



Ad entrare alla Doltone House, dove c'è stato il lancio del nuovo libro di Paolo Totaro forse uno avrebbe potuto non pensare troppo di "Anziani italo-australiani: una testimonianza visiva". Dei semplici pannelli e quelle che da una certa distanza sembravano sintetiche descrizioni delle foto appese. Quello che colpiva di più era la gente, il loro brusio e lo scintillare dei bicchieri di champagne. La folla era da grandi occasioni.

Ma avvicinandosi alle decine di foto che compongono questa mostra fotografica ci si trova come spiazzati, quasi attoniti. I visi, sono le facce di queste persone che ti lasciano di stucco. I loro lineamenti, le loro pose. Tutte le foto hanno una loro intensa ed a volte quasi austera bellezza. Una bellezza che gli deriva dalla capacità che hanno di raccontare una storia. Anzi un insieme di storie, tutte profondamente diverse ma tutte, come ha avuto modo di dire il Presidente del Co.As.It. Lorenzo Fazzini, degne

di essere raccontate. Era non solo degno ma anche in un certo senso doveroso raccontarle queste storie. E il fatto che Paolo ci sia riuscito con una macchina fotografica e poche righe la dice lunga sul suo talento, la sua passione ma anche la sua prepotente volontà di fare in modo che ciò che queste persone sono, quello che hanno fatto per la comunità italiana in Australia non si perda nel passato ma diventi sprono e stimolo per andare avanti, per continuare a scrivere la nostra storia in questo paese.

Tante sono le cose che questo libro può insegnarci. Prima di tutto offre un'immagine che va ben oltre lo stereotipo omogeneizzante dell'emigrante perché ci permette di entrare nelle emozioni più intime, nei vissuti più privati, nelle multiformi quotidianità dei nostri "anziani". Paolo è riuscito a raccogliere in un libro i mille rivoli dell'emigrazione italiana in Australia a partire dagli anni cinquanta. Ma

[Continua a pagina 8](#)

nello stesso tempo queste foto raccontano chi siamo come cultura, come collettivo, come italo-australiani. Racconta la nostra passione, il senso di sacrificio per i nostri figli, il valore della famiglia e del lavoro ben fatto, persino il nostro desiderio di migliorare il mondo.

La storia stessa che ha portato allo sviluppo di questo progetto è, volendo, una storia molto italiana, iniziata dieci anni fa con un'esibizione curata dal Co.As.It. chiamata "Attraverso i tuoi occhi", come ha avuto modo di dire il Direttore Generale del Co.As.It., Thomas Camporeale. L'idea era semplice: dare agli anziani una macchina fotografica col compito di scattare delle foto e spedirle al Co.As.It. E di foto ne

arrivarono tantissime. Poi Paolo discutendo con Thomas ha proposto di puntare l'obbiettivo sugli anziani, invertendo la prospettiva...era nata l'idea sottostante a "Anziani italo-australiani: una testimonianza viva". Un'idea perfetta per inaugurare le celebrazioni del cinquantesimo del Co.As.It.: lasciare ai nostri anziani il compito di raccontare la loro storia. Darci il dono di farci sentire, attraverso delle bellissime fotografie, parte di una qualcosa di ben più grande delle nostre singole esistenze, parte di una comunità in cammino. Con queste foto i nostri anziani nel senso di depositari di conoscenza, farci quasi che illuminano il cammino davanti a noi, ci hanno donato la loro eredità insomma. Sarebbe sciocco disperderla o dimenticarsene.





Become a Community Care Worker and make a difference

Co.As.It. is currently hiring part-time Community Care Workers to assist older people in their own homes to maintain independence. We'd like you to join us!

What is a Co.As.It. Community Care Worker?

Our Community Care Workers are warm, caring and friendly individuals who support people living in their own home by providing assistance with meal preparation, respite care, social outings, transport, shopping, light housework and personal care.

If you can speak Italian that's a bonus!

Benefits of becoming a Community Care Worker with Co.As.It.

- Flexible hours
- Reimbursed travel costs
- Smart phone provided
- Initial, ongoing and Certificate III training
- Salary packaging

Contact Co.As.It. today and step into a role you'll truly enjoy

luana.campione@coasit.org.au

Applicants will be required to undertake a functional pre-employment assessment and a police check. Current NSW driver's licence and reliable car also required.

(02) 9564 0744 | www.coasit.org.au



Emilio Salgari

Un triste avventuriero della fantasia

Forse non c'è stata una vita di scrittore ed artista in cui la sproporzione tra desideri, aspettative e aspirazioni e la vita concreta non sia stata più ampia se non quella di Emilio Salgari. Probabilmente lo scrittore italiano di libri per l'infanzia più famoso dopo De Amicis, Salgari aveva del mestiere dello scrittore un'idea idealizzata, troppo romantica. Si immaginava e fantasticava della vita dello scrittore come "piena di soddisfazioni morali e materiali", come scrisse lui stesso. Ma per lui non fu così.

Nato il 21 agosto del 1862 in una famiglia veneta al cento per cento, da madre veneziana e padre veronese, fu messo a balia come si diceva una volta, ovvero dato in affidamento ad una famiglia di contadini in Valpolicella. Visse apparentemente un'infanzia serena, tra i campi di una delle zone vinicole più famose d'Italia. Lo possiamo immaginare correre di qua e di là nella bella campagna veneta con i suoi amici. A scuola andò a Verona e quando fu il momento di scegliere le superiori si iscrisse alla Regia Scuola Tecnica ma con scarso profitto al punto che presto abbandonò gli studi. Già allora, a soli sedici anni, la fantasia del Salgari doveva galoppare veloce verso luoghi esotici e affascinanti, perché il futuro scrittore si trasferì a Venezia e cominciò a frequentare l'Istituto Nautico di Venezia e poi il corso per capitani di lungo corso nella speranza di viaggiare, ma non conseguì il diploma. Sogni e realtà l'uno contro l'altro come avevamo detto e sin dall'inizio. Sogni e realtà che spesso il Salgari mescolava assieme: lo scrittore infatti fece credere a tutti di esserlo veramente capitano di lungo corso, al punto da, divenuto uno scrittore affermato, sfidare a duello un suo collega giornalista che aveva osato sostenere il contrario. Duello per cui fu condannato al pagamento di una multa di trenta lire e ad un confino di sei giorni a Peschiera, nel lago di Garda.

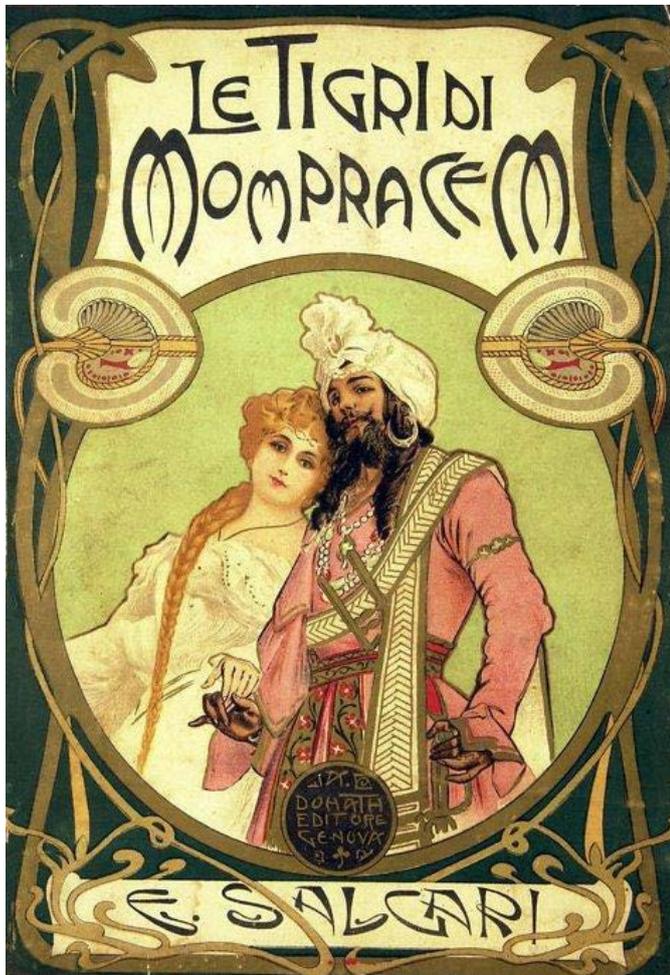
Nel 1882 Salgari tornò a Verona e si mise a fare un mestiere che non abbandonerà mai, quello del giornalista, presso la "Nuova Arena". Alla Nuova Arena Salgari pubblica a puntate il suo



primo romanzo, il cui titolo e sottotitolo la dicono lunga sui gusti e gli orientamenti dello scrittore in erba: "Tay-See", "una storia d'amore ardente e di guerra feroce, laggiù in quei fantastici e ricchi paesi, dove ora i francesi cercano di portare la civiltà a colpi di cannone". E qui c'è tutto Salgari. Ci sono i luoghi esotici in cui praticamente tutti i suoi romanzi saranno ambientati, fatta eccezione per quelli (non molti) di fantascienza, ci sono le emozioni forti e le avventure mirabolanti. Lo stile del Salgari è stato descritto come sbrigativo e infatti lo scrittore non fu mai considerato troppo dalla critica, cosa di cui egli soffrì molto. Ma Salgari non voleva insegnare niente a nessuno, non mirava come il De Amicis del Libro Cuore o il Collodi di Pinocchio a formare i cuori e le menti dei giovani lettori, ed educare. Salgari voleva divertire, far sognare, infiammare i cuori. I suoi personaggi erano eroi nel vero senso della parola. Forti, impavidi, mossi da sentimenti tanto potenti quanto semplici e bellissimi. Un po' come gli eroi dei film d'azione americani.

Il successo del primo romanzo fu significativo e così nello stesso anno cominciò a pubblicare "La tigre della Malesia". Il romanzo fu un

Continua a pagina 11



successo incredibile, un vero e proprio trionfo. Questa storia ambientata all'epoca della dominazione Britannica sulla Malesia che vedeva Sandokan, la tigre della Malesia, combattere contro i cattivissimi dominatori inglesi capitanati dal malvagissimo James Brooke, il rajah bianco di Sarawak e innamorarsi, ovviamente conquistandone il cuore, della sua bellissima figlia Lady Marian, ha un successo tanto fulmineo quanto enorme. Salgari passa al prestigiosissimo l'Arena e ne diviene anche redattore. La carriera dello scrittore spicca il volo. Ma al successo di pubblico non si accompagna (né mai si accompagnerà) il successo economico. E anche dal punto di vista personale le cose non vanno meglio: nel 1887 gli muore la madre e due anni dopo il padre si suicida gettandosi dalla finestra credendosi malato di una malattia incurabile. La follia comincia lentamente ad entrare nella vita dello scrittore. Unica nota positiva, il matrimonio con quello che sarà l'amore della sua vita, l'attrice Ida Peruzzi cui segue poco dopo la nascita della figlia primogenita Fatima. Nel frattempo Salgari firma un contratto con un editore e si trasferisce con la famiglia prima in Piemonte, poi a Genova e infine a Torino, dove lo scrittore visse fino alla

morte. A Genova Salgari scrive quello che vien considerato il suo capolavoro, "Il Corsaro Nero". Siamo di nuovo alle prese con un eroe fiero e forte, un ribelle. Ma lo scenario è cambiato. Non più le giungle del sud est asiatico ma i Caraibi, non più l'usurpato Re di Mompracem ma un altro ribelle, il Corsaro Nero, in realtà un nobile italiano: Emilio, conte di Roccabruna (o Roccanera), signore di Ventimiglia e di Valpenta.

Il successo di questo libro è fenomenale. I libri del Salgari vanno a ruba e, cosa mai vista, cominciano anche ad essere tradotti. Ma col successo non giunge l'agognato benessere economico. Al contrario il Salgari è coperto di debiti e diventa praticamente uno schiavo degli editori e dei loro contratti capestro che lo pagano una miseria e lo costringono a scrivere in continuazione. Pensate che in tutta la sua vita lo scrittore ha pubblicato ottanta opere, più di 200 considerando anche i racconti, scrivendo ad un ritmo di tre libri l'anno, ovvero tre pagine al giorno. Difficile immaginare una situazione più stressante. Stress che si trasformò presto, a causa di circostanze personali, in vero e proprio disagio psicologico: la moglie cominciò a dare segni di follia, e la situazione precipitò al punto che fu ricoverata in manicomio. Per coprire le spese di cura il Salgari continuò a fare con ancora maggiore intensità quello che sapeva fare meglio, immaginare e scrivere: scriveva fumando un centinaio di sigarette al giorno e beveva un bicchiere di vino marsala dopo l'altro. I nervi non ressero, nel 1909 Emilio Salgari tenta per la prima volta il suicidio, salvato in tempo dalla figlia Fatima. Seguirono anni durissimi in cui il disagio psichico divenne sempre più difficile da gestire. Poi una mattina di aprile del 1911, Emilio Salgari scrive tre lettere (ai figli, agli editori ed ai direttori dei principali quotidiani nazionali) e in autobus si dirige verso il bosco di Val San Martino, a Torino, luogo dove andava a fare i picnic con la famiglia. Li estrae il rasoio che si era messo in tasca e si uccide. Si uccide come avrebbe potuto uccidersi uno dei suoi personaggi, tagliandosi la pancia e la gola, con gli occhi rivolti al sole che sorgeva. I suoi funerali passarono inosservati perché in quei giorni Torino era impegnata a festeggiare il cinquantesimo Anniversario dell'Unità d'Italia.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: www.wikiedia.it, www.rai.it e www.salgari.it

Roma Termini

Terme, ville, speculazioni e storia



L'Esquilino è il più grande tra i sette colli, il più esteso, abitato da millenni. Il suo settore occidentale era abitato praticamente dalla fondazione di Roma (753 a.C), mentre la parte orientale di questo colle ha ospitato per circa ottocento anni il Campus Esquilinus, il cimitero dei poveri, praticamente una enorme fossa comune dove venivano gettati senza tanti complimenti gli schiavi, i diseredati, i reietti, tra i quali mimi e attori. Una discarica cui nessuno si avvicinava volentieri a causa del fetore. C'era perfino un tempio dedicato alla dea Mefitis, la dea della puzza! Dato il punto di partenza, fa quasi sorridere che ai giorni nostri proprio all'Esquilino sorga la più importante porta su Roma: la Stazione Termini. La più trafficata stazione ferroviaria d'Italia, e la quinta in Europa. Un gigante di cemento, ferro e vetro con circa 850 treni e 480,000 passeggeri al giorno, per un totale di 150 milioni di viaggiatori all'anno. Un'icona, un simbolo della creatività italiana, adorata all'estero per il suo design ardito, la celebre pensilina ricurva chiamata dai romani "il dinosauro", meno amata in patria...che a noi se le nostre bellezze non ce le indicano dall'estero non le vediamo neanche!

Tutto comincia nella seconda metà dell'ottocento. Il colle Esquilino, non è più quel

luogo in cui, per citare il grande poeta romano Orazio "i lupi e gli uccelli...spargono le membra insepolti". L'Esquilino, al contrario è una bellezza. Ci vivono i ricchi, i signori ci hanno costruito le loro ville. Il colle è tutt'un seguire di giardini, fontane, orti e, incredibile a pensarci ora, spazi aperti. Tra le ville, spicca per bellezza la villa Montalto Peretti del Cardinale Montalto Peretti, il futuro papa Sisto V, il papa degli obelischi. Villa che, a metà ottocento era da almeno cento anni di proprietà della famiglia nobile dei Massimo. Roma, ma poi chissà, forse tutto il mondo, è sempre stata così, i poveri morivano nelle fosse comuni ed i ricchi erano circondati dalla bellezza.

Ma a metà del diciannovesimo secolo anche nella sonnacchiosa capitale dell'allora dello Stato Pontificio aveva cominciato a bussare alle porte il progresso. Roma aveva già due stazioni e tre linee ferroviarie. Però le stazioni di Santa Maria Maggiore e di Porta Portese si rivelarono quasi subito un fallimento, troppo distanti dal centro, la gente continuava a viaggiare come aveva sempre fatto, a cavallo o in carrozza, di salire nei treni proprio non ne voleva sapere. Qualcosa dunque bisognava fare anche perché il Papa Re aveva in progetto di creare altre due

Continua a pagina 13

linee ferroviarie. C'erano due modi di risolvere la situazione. Costruire delle stazioni importanti, tipo le stazioni parigine, o costruirne una sola, in pieno centro. A decidere furono due amiche di vecchia data della città eterna: il potere e la speculazione edilizia. In questo caso, il potere fu incarnato da Monsignor Mérode, viceministro del Papa, ma soprattutto gran compratore di terreni nella zona del colle Esquilino. Fatto sta che nel 1863 la prima "Roma Termini" venne aperta al pubblico e con essa venne inaugurata la linea Roma-Napoli. La Stazione Centrale era poco più di un capannone con una tettoia. Nel settembre del 1863 anche le altre due linee per Frascati e per Civitavecchia si raccordarono qui, nella stazione sul colle Esquilino. Ma la Città Eterna non poteva accontentarsi di una stazioncina modesta ed anche un po' bruttina. Occorreva qualcosa di più maestoso che abituasse l'occhio alla gloria passata presente e soprattutto futura della città. Ecco che allora, pochi anni dopo la sua inaugurazione al pubblico ripresero i lavori di ristrutturazione e la collegata distruzione del territorio. Neanche la presa di Porta Pia, la caduta del Regno Pontificio e la nascita dell'Italia come nazione completa riuscirono a fermare i lavori. Nel 1874 i lavori vennero completati definitivamente. La stazione era ora composta di due fabbricati uno per gli arrivi ed uno per le partenze, uniti da una tettoia metallica centrale, stile stazione di Parigi. Quella costruita nel 1874 fu la stazione di Roma capitale del Regno d'Italia per circa sessant'anni. Ma il progresso non lo

ferma nessuno e col crescere del traffico su rotaia divenne evidente negli anni trenta del ventesimo secolo che la stazione andava ulteriormente ampliata. Nel 1939, anno diciassettesimo dell'epoca fascista, venne approvato il progetto dell'architetto Angiolo Mazzoni, tra gli architetti più ricercati all'epoca. Disegnatore di ben dodici stazioni e diciotto edifici postali! Mazzoni aveva un'idea grandiosa di come doveva apparire la nuova stazione, nel disegnarla si era ispirato agli archi degli acquedotti romani ed agli ampi spazi delle basiliche cristiane. Ma non aveva tenuto conto di due cose. La guerra e il cambiare dei gusti in architettura. La guerra pose uno stop repentino ai lavori già cominciati e, dopo la guerra, quando si decise di riprendere la costruzione della "nuova" Stazione Termini, le esigenze e i gusti erano cambiati. Non si voleva più un'architettura grandiosa, che ricordasse l'Impero Romano e tantomeno il fascismo. Questa volta l'arduo compito fu affidato ad un gruppo di architetti. Nasce così finalmente, l'attuale stazione Roma Termini con la sua lunga e sinuosa pensilina in cemento armato chiamata dai romani "il dinosauro" che incorniciava il profilo delle antiche mura Serviane, le prime mura della città eterna. Oggi tristemente nascoste da attività commerciali.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: www.ilssole24ore.it e www.wikipedia.it



TWO LANGUAGES TWICE THE FUN

Free bilingual playgroup at IBS

You are invited to attend our **FREE** Playgroup at IBS Primary School in Meadowbank.

IBS Playgroups are fun and interactive sessions in Italian and English for all children aged between 2 to 5 years old and their parents. Filled with stories, games, music and art and craft activities, our play group makes learning another language fun.

Term 3 - 10:00am - 12:00pm
 Tuesday 14 August
 Tuesday 21 August
 Tuesday 28 August

Excellence through bilingualism

(02) 9807 2272
 info@ibs.nsw.edu.au
 www.ibs.nsw.edu.au
 30-32 See Street Meadowbank NSW 2114



A division of Co.As.It

L'artrite

Il ruolo delle cure alternative



Contrariamente a quello che si pensa l'artrite non è solamente malattia degli anziani. Di artrite ci si può "ammalare" anche da giovani e persino da bambini. In Australia circa una persona su cinque soffre di artrite e tra queste due persone su tre hanno tra i 15 e i 60 anni. Benché ci siano quasi cento diversi tipi di artrite esistono dei tratti in comune tra le varie forme di questa malattia. L'artrite, qualsiasi tipo di artrite, colpisce le articolazioni, ovvero quelle parti del nostro corpo in cui due ossa o due cartilagini (delle specie di ossa ma più morbide e flessibili: le nostre orecchie e il nostro naso sono fatte di cartilagini) si uniscono. L'artrite si può avvertire in vari modi: le articolazioni cominciano a farci male, si possono gonfiare, diventare rosse o possiamo fare fatica a muoverle. Altre volte invece non si avverte nessuno di questi sintomi ma piuttosto una sensazione di debolezza, perdita di peso, senso generale di malessere. Altre forme di artrite possono non interessare le articolazioni ma parti del corpo come gli occhi, la pelle e i polmoni.

I tipi più frequenti di artrite sono due. La prima può colpire tutte le parti di un' articolazione: muscoli, ossa, cartilagini, legamenti e si chiama osteoartrite. Quando ci si ammala di osteoartrite i tessuti dell'articolazione si infiammano e cartilagini e legamenti si rovinano, addirittura pezzi di ossa, delle protuberanze, crescono intorno alle articolazioni. In parole povere l'osteoartrite è quella malattia che deforma le ossa, le ricurva. Di solito colpisce le ginocchia,

le anche, le dita e l'alluce, ma può colpire un po' tutte le articolazioni. L'osteoartrite di solito sorge dopo i quarant'anni. Il secondo tipo più frequente di artrite è quella reumatoide. In questo caso il problema è legato al sistema immunitario, quel sistema che normalmente ci difende dalle infezioni. Ma quando il sistema immunitario si ammala allora si rivolta contro il corpo stesso. Tratta il corpo come se fosse un nemico. Invece di aiutarlo lo fa ammalare. Nel caso della artrite reumatoide il sistema immunitario si accanisce contro le articolazioni, provocando infiammazioni, dolori, gonfiori e addirittura lesioni. Di solito sono le articolazioni più piccole ad essere colpite, mani e piedi spesso ma la malattia può colpire anche e ginocchia.

Purtroppo non c'è una cura per l'artrite e non è neanche molto chiaro perché ci si ammala. Nel caso dell'osteoartrite pare che essere sovrappeso, aver avuto fratture, possedere una storia familiare di artrite siano cose che non aiutano, fattori di rischio, come si dice in gergo. Nel caso dell'artrite reumatoide invece i fattori di rischio principali sono il fumo e avere precedenti di artrite reumatoide in famiglia. Se non c'è una cura, esistono però medicine che possono aiutare a gestire la malattia, in modo da riuscire ad avere una vita soddisfacente, e cure alternative, che possono rivelarsi molto utili per alleviare lo stress ed il dolore che l'artrite causa. Nella seconda parte di quest'articolo ci concentreremo sulle cure

[Continua a pagina 15](#)

alternative, ovvero su cose come agopuntura, massaggi, aromaterapia, integratori vitaminici e minerali, medicinali a base di erbe. Intendiamoci, prove certe sull'efficacia delle terapie alternative non ce ne sono e mai e poi mai queste cure possono sostituire le medicine prescritte dal medico. Quindi, prima di fare qualsiasi cosa bisogna parlarne col medico, cui va anche comunicato se state già seguendo o se avete intenzione di intraprendere delle cure alternative, perché queste possono influire sulle medicine e i trattamenti che state già facendo.

Ci sono però studi che ci danno qualche indicazione positiva ma non conclusiva sull'efficacia delle cure alternative. Per esempio sembra ormai ragionevolmente sicuro che una certa dose di olio di pesce (in capsule o gocce) faccia bene nel caso in cui si soffre di artrite reumatoide. Per l'osteoartrite invece sembra che nessun trattamento alternativo offra prove ragionevolmente sicure di beneficio. Esistono però cure promettenti come l'agopuntura (per l'osteoartrite al ginocchio) e uno stuolo di erbe ed estratti vari, come lo zenzero e la rosa canina, per citare i più comuni. Per l'artrite reumatoide invece sembra promettente l'acido gamma-linolenico, sostanza presente nell'olio di enagra, in quello

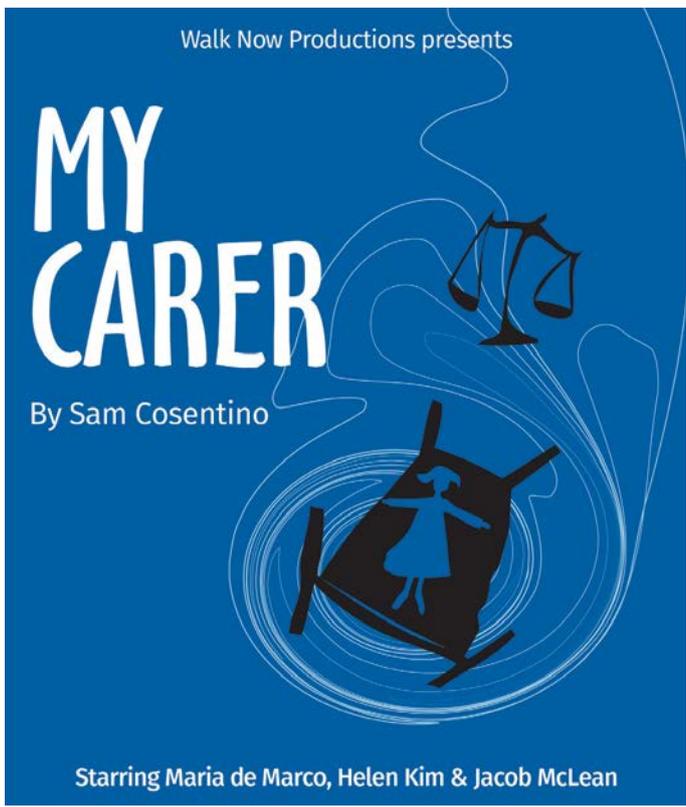
di semi di borragine (starflower in inglese) e nell'olio di semi di ribes nero. Prodotti dai nomi complicati ma che si possono acquistare in molti negozi di integratori, erboristerie e anche in alcuni supermercati. Se decidete di prendere in considerazione trattamenti alternativi non fatelo a cuor leggero, pensateci bene, informatevi e fate domande. Ma soprattutto occhio a tre segnali d'allarme: non esiste al momento una cura per l'artrite, se il trattamento ve ne promette una non fidatevi, qualsiasi alone di segretezza intorno al trattamento significa che siete di fronte una macchina per spillarvi dei soldi e non una soluzione ai vostri problemi, è sicuramente una truffa. Infine, se non vi vengono presentate prove scientifiche ma solo esempi di persone miracolosamente guarite, non cadete nell'inganno.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito web www.arthritisaustralia.com.au che contiene molte informazioni sull'artrite in italiano. Arthritis Australia ha una linea verde informativa gratuita (1800 011 041) e una sede in NSW che potete contattare allo 02 9857 3300 o via email, info@arthritissw.org.au

Walk Now Productions presents

MY CARER

By Sam Cosentino



Starring Maria de Marco, Helen Kim & Jacob McLean

"A tale of compassion and hope, exquisitely written and performed."
"An amazing production, inspiring and intense."
"So many messages on life's different challenges and how we cope with them, but in the end what counts is hope, love, acceptance and forgiveness."
"This work deals with some difficult themes that speak to all of us, all handled in a frank, confronting, but ultimately triumphant manner."

★★★★★

Performance Dates:
Friday 20th July @ 8:00pm
Saturday 21st of July @ 8:00pm
Sunday 22nd of July @ 6:30pm

Tickets: Adult \$26, Concession \$15
Purchase tickets online at www.trybooking.com

Venue: The Hellenic Art Theatre,
Building 36, 142 Addison Road, Marrickville
(Located in the Addison Community Centre)

Facebook: <https://www.facebook.com/walknowproductions/>
Website: www.walknowproductions.com
Email: info@walknowproductions.com

Proudly supported by Co.As.It

Lo strillone

Notizie interessanti o curiose dai giornali italiani



C'è chi dice (primo fra tutti il celebre psicoanalista Sigmund Freud) che nei nostri futuri compagni e compagne, nelle nostre mogli e mariti cerchiamo sempre un po' di nostra madre o di nostro padre. Qualche aspetto del carattere, dei modi di fare, una serie di valori che ci hanno insegnato. Non ci si innamora se non si vedono riflessi nei volti dei nostri amati, almeno in parte, quelli dei genitori. La scienza parrebbe confermare quest'idea, per esempio grazie ad un recente studio sui comportamenti di "corteggiamento" dei fringuelli. La principale tattica di seduzione del fringuello è quella del canto. Attraverso il canto il maschio di questa specie non comunica solamente un interesse ma fornisce anche informazioni sul suo stato di salute, la sua forza. Se il canto non è bello squillante, vario nelle sue tonalità, allora le speranze di trovare la propria anima gemella diventano scarse. Ebbene, un'analisi dei cervelli di questi uccelli, che sono grandi come ceci, ha rivelato che le femmine hanno come modello ideale di canto quello del loro padre, appreso da piccole ed i maschi imparano a cantare imitando il canto dei loro padri. Le femmine di fringuello possono essere "critici musicali" spietati: ascoltano, osservano, valutano e poi decidono se colui che hanno di fronte è degno di una storia d'amore...proprio come succede tra noi umani!

Che il divario tra uomo e animale sia un qualcosa di molto labile non ce lo insegnano solo le ricerche sui fringuelli ma anche quelle

sui topi, animali da laboratorio per definizione, apparentemente capaci di provare emozioni complesse e molto umane come lo stress. Malattia moderna che affligge un po' tutti. Per esempio in uno studio pubblicato su Nature Neuroscience, un'autorevole rivista scientifica, si sostiene che lo stress sia contagioso, un po' come il raffreddore. Quello che i ricercatori hanno fatto in questo caso è mettere due topi (uno maschio e uno femmina) in una gabbia, poi ne hanno preso uno e lo hanno sottoposto ad un evento moderatamente stressante e rimesso in gabbia. Quello che è successo a questo punto è incredibile. Il topo non stressato è diventato stressato anche lui, praticamente subito. Ovvero, la mera presenza del topo stressato ha stressato anche il topo tranquillo. Un po' come se lo stress si fosse trasmesso via aria ... ed infatti è proprio così! Quello che succede è che il cervello dell'animale sottoposto a stress cambia, si modifica ed "spedisce" al corpo il messaggio "sono stressato". A questo punto il corpo emette un odore particolare che viaggiando nell'aria raggiunge il corpo ed infine il cervello del topo tranquillo, che diventa stressato a sua volta. Come in una catena di Sant'Antonio, il messaggio ("sono stressato") si diffonde di animale in animale.

Se lo stress lo si potrebbe prendere respirando pare che la cura consista nel fare un po' di

[Continua a pagina 17](#)

shopping ogni tanto. Alla conclusione, sorprendente ai miei occhi debbo dire, sono giunti i ricercatori del Taiwan's National Health Research Institute e della nostra Monash University. Per giungere a questa conclusione, i ricercatori taiwanesi ed australiani, hanno preso in esame oltre mille e novecento volontari con un'età superiore ai sessantacinque anni ed in perfetta forma fisica. Ebbene pare che un bel giretto per i negozi, possibilmente in compagnia di amici e amiche abbia un effetto benefico su ansia, tensione e stress e migliori l'aspettativa di vita. La spesa dunque come un modo (dispendioso bisogna dirlo) di vincere la solitudine e tenersi in forma che offre benefici fino ad oggi insperati, soprattutto per gli anziani.

Ma allora, viene da chiedersi, il possedere oggetti porta necessariamente alla felicità? Questo stato d'animo così tanto ricercato ai giorni nostri. O quantomeno alla serenità? Sembrerebbe di no stando al "Rapporto sulla felicità nel mondo" delle Nazioni unite, che offre spunti di riflessione interessantissimi. Prediamo gli Stati Uniti per esempio, il paese più ricco e potente del mondo. Ma non il più felice, piagato com'è da obesità, depressione e abuso di droghe. Nella classifica della felicità l'America si trova solo al diciottesimo posto. C'è più felicità in Costa Rica. Le nazioni europee tutto sommato se la cavano bene ancora, nonostante la crisi economica.

Bisogna arrivare al settimo posto per trovare la prima nazione extra-europea il Canada. Lo stato più infelice è invece il Burundi, preceduto dalla Repubblica Centro Africana. L'Africa tutta non se la cava troppo bene. La nazione più felice del continente sono gli Emirati Arabi. L'Australia, ma questo in fondo lo sapevamo già, se la cava molto bene, essendo al decimo posto, sconfitta però dalla Svezia, ora al nono posto. Dato interessante sull'Australia è il fatto che anche i nostri migranti sembrano essere molto felici. Ci classifichiamo al sesto posto tra Nuova Zelanda e Canada. Insomma checché se ne dica, il multiculturalismo ha molto a che fare con la felicità di un paese. E l'Italia? Beh diciamo che la crisi economica non ci ha aiutato. Siamo quarantasettesimi. Ci battono paesi come il Nicaragua e la Polonia. I primi in classifica, Finlandia, Norvegia e Danimarca, come al solito paesi nordici, sono praticamente irraggiungibili. L'Italia brilla tuttavia per l'aspettativa di vita, viviamo in media fino ai settantadue-settantatré anni: il terzo miglior dato dopo Giappone e Islanda. Per il momento dobbiamo accontentarci.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da: www.repubblica.it, www.ilsole24ore.it e Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*, New York: Sustainable Development Solutions Network*



Parliamone!

Join us for a fun conversation course in July.

You'll get the chance to speak about a different topic each lesson and practice Italian in a natural and engaging setting. Classes are run by native Italian teachers.

Choose from the following options:

- **Tuesday Evening** 6.30pm - 8pm
3/7, 10/7, 17/7
- **Thursday Evening** 6.30pm - 8pm
5/7, 12/7, 19/7
- **Saturday Morning** 10am - 11.30am
7/7, 14/7, 21/7

Price: \$95 per course, \$185 for two courses, \$275 for all three courses

Italian Conversation Classes For Adults
Level B1-C1
Enrol Now
learning@coasit.org.au
Casa d'Italia
67 Norton Street
Leichhardt NSW 2040

(02) 9564 0744 | www.coasit.org.au



Coffee's on us!

I malanni dell'inverno

Cure e rimedi naturali



L'inverno è alle porte, anzi quando riceverete questo numero di In Contatto, il primo di giugno, data ufficiale dell'inizio dell'inverno nell'emisfero australe sarà già passata. Se forse è vero come ebbe a dire il famoso scrittore russo Anton Cechov che "la gente non si accorge se è estate o inverno quando è felice", il freddo che questa stagione porta con sé lo sentiamo tutti e chi fra di noi è più cagionevole, come i bambini e gli anziani, a volte si ammala. Raffreddore, febbre, mal di gola sono da tempo immemorabile i tipici malanni stagionali. Roba antichissima. Pensate che di raffreddore ne parlano dei papiri del sedicesimo secolo avanti Cristo.

Ma sempre da tempi immemorabili esistono dei rimedi naturali per questi malanni invernali, dei cibi che possono proteggerci. Intendiamoci, niente può sostituire il medico se il problema persiste ed è serio. Ma magari prima di prenotare una visita consideriamo con cautela delle strade alternative.

Tra queste, primeggiano tutti i cibi ricchi di Vitamina C e tra questi la fanno da padrone le arance e gli agrumi in generale, specialmente kiwi e melograni. È bene iniziare a consumare agrumi non appena sono di stagione, in modo da rafforzare l'organismo. Esistono poi delle vere e proprie medicine naturali per il raffreddore ed altri malanni di stagione. L'aglio per esempio che ha eccezionali proprietà antibiotiche e antivirali che aiutano a combattere il raffreddore.

L'aglio contiene anche delle sostanze chiamate fitonutrienti che ne fanno un potente antiinfiammatorio e l'allicina, che da all'aglio il suo tipico odore pungente, e che fa miracoli nel prevenire l'influenza e ridurre i sintomi del raffreddore. A chi non piace mangiarlo (e sono in tanti!) si consiglia di preparare una specie di tè da addolcire con un po' di miele e una goccia di limone. Basta prendere un paio di spicchi di aglio fresco schiacciarli per bene, far bollire un pentolino pieno d'acqua per poi cuocere gli spicchi a fuoco lento per 15 minuti. Un altro rimedio naturale con effetti molto simili all'aglio è la cipolla che lavora molto bene con la vitamina C degli agrumi nel contrastare i batteri che possono aggravare i malesseri tipici dell'inverno. Non per niente i nostri vecchi dicevano che posizionare mezza cipolla accanto al letto dell'ammalato velocizzava la guarigione dall'influenza. Se poi oltre al raffreddore o all'influenza ci si è presi anche un bel mal di gola allora viene consigliato di mangiare un pezzetto di zenzero fresco. Anche in questo caso se non si ama particolarmente il sapore dello zenzero fresco, lo si può aggiungere in piccole quantità in un tè, in una tisana, oppure nelle zuppe.

I malanni stagionali sono in generale un trauma per il nostro corpo. Ecco allora che oltre a dei cibi che siano in grado di curarne

[Continua a pagina 19](#)

i sintomi (mal di gola, febbre, naso che cola ecc. ecc.) bisognerebbe mangiare anche cibi che sostengano il nostro corpo in generale e lo aiutino a rimettersi in forza. E qui di "rimedi della nonna" ce ne sono a bizzeffe. La lattuga, per esempio, e tutte le verdure a foglia verde contribuiscono ad arricchire la nostra alimentazione di vitamine e sali minerali che servono da ricostituenti per l'organismo. Oppure il pompelmo che aiuta il fegato a disintossicarsi. Il fegato è la prima linea del nostro sistema immunitario che è fondamentale per combattere una malattia. Il brodo di pollo, oltre ad offrire un immediato sollievo come ogni brodo caldo, ha un alto potere anti-infiammatorio ed anti-congestionante. Tutte cose che alleviano i sintomi del raffreddore.

Esistono poi dei cibi che affaticando il corpo ne rallentano la guarigione, cibi che vanno assolutamente evitati in caso di raffreddore e altri malanni invernali perché indeboliscono la capacità di reazione dell'organismo e

accrescono il rischio di problemi alle vie respiratorie. Cibi come la carne, il latte ed i latticini in genere che aumentano la formazione di muco e quindi sua permanenza nel nostro corpo, nelle le vie respiratorie. Esistono tante alternative al consumo di latte e latticini: vegetali, legumi e frutta o verdura di stagione. Vanno inoltre evitati tutti quei cibi pesanti da digerire ovvero tutti i cibi e le bevande confezionate tipo i dolci, gli snack o i succhi di frutta che si comprano al supermercato o i cibi molto salati che favoriscono la disidratazione.

Insomma mangiare sano si deve, come sempre del resto. E poi c'è il riposo. Forse la miglior cura. Sappiamo che la cosa non è facile ma bisognerebbe riuscire a non stressarsi troppo, a rilassarci e aspettare che la natura faccia il suo corso. Almeno quando si è ammalati. Non sempre bisogna fare gli eroi. Ma soprattutto mai e poi mai usare antibiotici che si hanno in casa senza prima vedere il proprio dottore. Sta a lui o a lei decidere di cosa avete bisogno.

Pasta e lenticchie

Le lenticchie sono un ottimo sostituto per il latte ed i latticini. Cibi non proprio ideali per chi si è preso un raffreddore.

Quantità medie per 4 persone: gr. 350 di pasta, 2 cucchiari di olio, 1 spicchio di aglio, gr. 200 di pomodori pelati, gr. 800 di lenticchie, 1 carota, 1 sedano, pepe, sale e peperoncino.

Versate le lenticchie in una ciotola, copritele con dell'acqua tiepida, fatele ammorbidire per almeno 12 ore e poi scolatele bene.

Tritate l'aglio, la carota, il sedano e fateli appassire in un po' di olio e un po' di acqua fino a quando risulteranno belli cremosi.

Aggiungete i pomodori pelati, conditi col sale, pepe e peperoncino. Poi fate cuocere il tutto ancora per circa 5 minuti.

Versate le lenticchie scolate nella salsa e mescolate aggiungendo circa un litro e mezzo di brodo. Poi far cuocere il tutto a fuoco moderato per circa mezz'ora.

Quando le lenticchie si sono intenerite, raccoglietene col mestolo forato meno della metà e passatele al setaccio nel passaverdure o frullatore.

Riversate il tutto nella pentola e quando riprende la bollitura, buttate la pasta.

Quest'articolo ha scopo puramente informativo, prima di prendere qualsiasi iniziativa in relazione all'argomento trattato si consiglia vivamente di consultare un professionista della salute. Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti sito web: www.repubblica.it, www.riza.it e www.piuivivi.com




Daklen Difato
PIANIST



Daklen Difato in Concerto

FREE EVENT

Internationally acclaimed pianist

Born in Matera in 2000, Daklen Difato began studying piano at only 7 years of age; at 8 he entered the Conservatory of Music "E. R. Duni" in Matera, revealing himself at once a child prodigy.

PROGRAM

Da Schubert a Schumann: l'arte del canto al pianoforte

F. Schubert 4 Impromptus op. 142

R. Schumann Allegro op. 8

R. Schumann Faschingschwank Aus Wien

Two exclusive shows in Australia brought to you by Co.As.It. VIC and Co.As.It. NSW.

MELBOURNE

7 July

7:00 pm

The Eldon Hogan Performing Arts Centre
Xavier College, 135 Barkers Road, Kew

SYDNEY

11 July

7:00 pm

Italian Forum Cultural Centre
23 Norton Street, Leichhardt

RSVP by Thursday 5 July
(03) 9349 9000 or reception@coasit.com.au

RVSP by Monday 9 July
(02) 9564 0744 or info@coasit.org.au

