

EDIZIONE ESTATE 2020 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

in **CONTATTO**

My Aged Care

Il nuovo sito del governo e come il Co.As.It. può aiutare

Il gelato

Quando piacere e salute vanno a braccetto

L'Abruzzo

Cuore verde d'Europa



My Aged Care

Il nuovo sito del governo e come il Co.As.It. può aiutare



INDICE

- 2** My Aged Care
- 4** Il gelato
- 6** L'Abruzzo
- 8** L'autolesionismo negli adolescenti
- 10** L'estate
- 12** La bicicletta
- 15** Gabriele D'Annunzio
- 17** Lo strillone

In Australia la popolazione anziana sta aumentando in maniera significativa. È cosa ovvia se ci si guarda intorno. Lo percepiamo ancora di più nella nostra comunità. Il governo è ben consapevole di questo fatto e dell'esigenza di offrire agli anziani servizi di qualità. Le tecnologie moderne sono da questo punto di vista di grande aiuto perché permettono a chi le sa usare di fare tante cose e di farle a una velocità mai immaginata prima. Il nuovo sito web del governo australiano, "My Aged Care" sfrutta proprio questa caratteristica delle nuove tecnologie per offrire un unico punto d'ingresso per accedere ai servizi per gli anziani offerti dal governo.

I servizi per la terza età sono tanti e perseguono obiettivi diversi: ci sono servizi di consegna di cibo a domicilio, di giardinaggio, di accompagnamento a gruppi sociali. Per chi

in Contatto
Quarterly Italian Magazine
Editor: Michele Sapucci
Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street
Leichhardt, NSW 2040
(02) 9564 0744
www.coasit.org.au



invece versa in una situazione di maggior bisogno ci sono i Pacchetti di assistenza domiciliare (Home Care Packages) che si dividono in quattro livelli e possono perfino fornire l'assistenza infermieristica. Il sito My Aged Care si occupa di quei servizi che mirano a far stare la persona anziana a casa il più a lungo possibile. Le scelte sono tante ma c'è un ostacolo; quello della lingua e della capacità degli anziani di usare internet e quindi il sito "My Aged Care". Il Governo Australiano è profondamente consapevole di questo problema, infatti "My Aged Care" ha alcune informazioni in italiano. "Ma soprattutto", puntualizza Fiorenza, "per facilitare ancora di più le cose, il governo ha finanziato il progetto Navigator Trial Hub, che può essere sommariamente tradotto come "centro di informazioni e accesso - Progetto Pilota". Grazie a questo progetto l'anziano, o un suo rappresentante, può servirsi del Co.As.It. per usare il sito My Aged Care".

Da un punto di vista pratico le cose procedono come segue. Contattato il Co.As.It., un operatore raccoglierà più informazioni possibili su di voi per capire di cosa avete bisogno. Poi l'operatore inserisce tutte le informazioni raccolte nel sito My Aged Care, assieme a una raccomandazione sui servizi di cui avreste bisogno.

A questo punto, la palla passa agli operatori di My Aged Care. Questi prima esamineranno

accuratamente tutte le informazioni sui vostri bisogni che il Co.As.It. gli ha dato. Poi decideranno chi deve effettuare una valutazione ancora più approfondita del vostro caso, venendo a trovarvi a casa vostra. "Due sono i servizi che potranno incontrarvi di persona", ci chiarisce Fiorenza, "il Regional Assessment Service (RAS) o l'Aged Care Assessment Team - ACAT". Saranno loro i decisori finali, coloro che decideranno di quali servizi avete bisogno e vi forniranno un elenco di compagnie che provvedono a questi servizi e che sono situati nelle vostre vicinanze. A questo punto starà a voi o alla persona cui avrete delegato questo compito, di contattare le compagnie a vostra disposizione e decidere poi quale usare.

"Tutti questi passi sono enormemente facilitati dal My Aged Care, ma possono comunque essere complessi per una persona anziana che per di più versa in uno stato di bisogno" conclude Fiorenza. "Ebbene, grazie al progetto centro di informazioni e accesso - Progetto Pilota, il Co.As.It. potrà aiutarvi anche questa volta. Anche se non bisogna farsi illusioni sui tempi d'attesa. Se la richiesta di servizio viene accettata allora di solito passano dai diciotto ai ventiquattro mesi prima che il servizio venga erogato, prima ovvero che l'anziano venga aiutato concretamente".

Per ulteriori informazioni potete contattare Fiorenza Lops al Co.As.It. durante le ore di ufficio al numero 95640744.



Pacchetti di Assistenza Domiciliare

Con l'avanzare degli anni può essere difficile vivere in modo indipendente.

Con un pacchetto di assistenza domiciliare, il Co.As.It. può facilitarvi la vita.

Lasciatevi aiutare da chi ha più di 50 anni di esperienza nell'assistenza agli anziani.

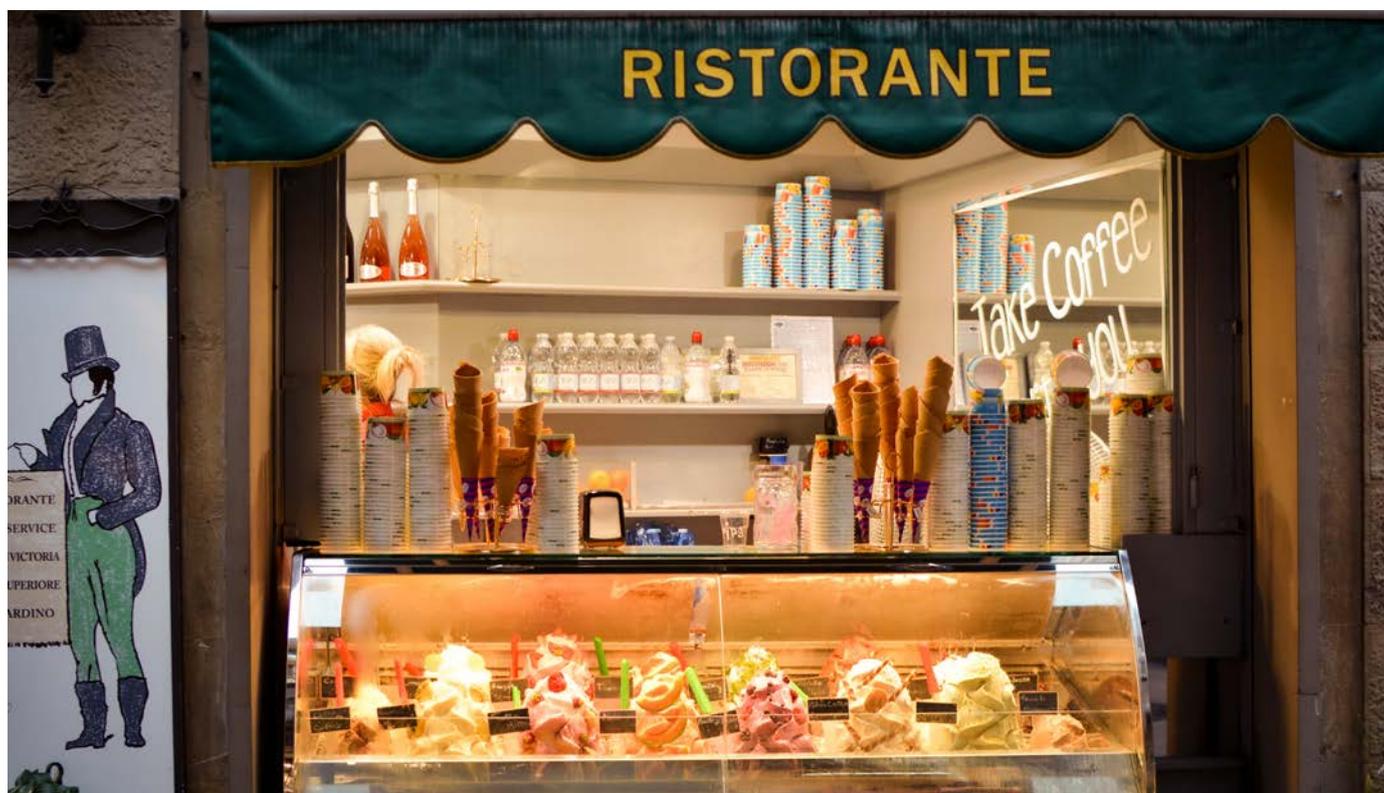
Il personale bilingue del Co.As.It. può assistervi con:

- le pulizie domestiche
- il trasporto
- la preparazione dei pasti
- le attività sociali
- la spesa
- e molto altro ancora.

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**

Il gelato

Quando piacere e salute vanno a braccetto



La leggenda vuole che Isacco offrì ad Abramo del latte di capra misto a neve per ristorarlo dalla lunga traversata nel deserto. In realtà si tratta di una storia completamente inventata, non ci sono riferimenti al gelato nel testo sacro della cristianità. Ma questo falso storico ci aiuta a capire il potere di questa magica pozione, in cui il piacere quasi voluttuoso dell'assaggio si combina a un senso di sollievo e ristoro. Caratteristica quest'ultima quasi unica nel reparto dolci e dolciumi. Più storicamente accertato è il fatto che Alessandro Magno mangiasse neve mescolata a frutta e i faraoni egizi durante i loro sontuosi banchetti dessero agli ospiti delle specie di granite. I romani trangugiavano invece le "nivatae potiones", le porzioni di neve, e il generale Quinto Fabio Massimo, colui che sconfisse Annibale, pare abbia inventato una ricetta simile al sorbetto. Nerone alle sue leggendarie feste non si faceva mai mancare una bevanda composta da frutta tritata, miele e neve. Altri studiosi fanno fare al gelato un viaggio molto più lungo prima di giungere in Europa. Una strada che parte tremila anni prima di Cristo dall'estremo oriente e tramite le invasioni mongoliche giunge dalle parti della Grecia e

della Turchia, spandendosi poi nel mediterraneo, per terminare, portato dai crociati, nelle tavole imbandite delle corti europee. Ma sui tavoli delle corti europee questa prelibatezza starà per poco. Troppo intenso il piacere nell'assaggio, troppo pericoloso il risvegliarsi di passioni e sensazioni sopite che tale assaggio fa scaturire. Santa Romana Chiesa non vede la cosa di buon occhio e perciò, durante il medioevo, il gelato sparisce dalle tavole della nobiltà per riapparire solo nel rinascimento, alla corte di Firenze. Tutto ciò grazie al senso degli affari di un venditore di polli, tale Ruggeri. Ma molto più del Ruggeri lo fecero le nuove delizie che provenivano dal nuovo mondo appena "scoperto", le Americhe: frutta, piante nuove, aromi e spezie, tè, caffè, cacao, mescolate ai tradizionali ingredienti per produrre gelati esotici e squisiti.

Quando Caterina de Medici, appena adolescente si sposò con il Re d'Orleans, volle Ruggeri con sé e così il gelato fece la sua entrata oltralpe. Cento anni dopo, il siciliano Francesco Procopio de' Coltelli, viaggiò per le strade della penisola infestate dai briganti, con l'intento di conquistare Parigi. Impresa in cui riuscì: nel 1660 Monsieur

François Procope de Couteaux, l'intraprendente siciliano aveva francesizzato il suo cognome, aprì il suo primo caffè-gelateria nella capitale transalpina. Il successo dei sorbetti di Procopio aumentò esponenzialmente quando Luigi XIV lodò la bontà del prodotto. Se nel 1700 il gelato è ormai componente essenziale del menù della gente che conta, sarà un italiano a farlo sbarcare nel nuovo mondo. Giovanni Bosio, che nel 1770 aprì a New York la prima gelateria. Gli americani letteralmente impazziranno per il gelato e, popolo ingegnoso, naturalmente portato a fare buoni affari, creeranno il gelato commerciale, l'ice-cream, che a partire dagli anni cinquanta avrà un successo incredibile al punto di minare il dominio del gelato artigianale. Gelato artigianale che però resisterà strenuamente e, dopo un periodo di crisi, ritornerà a trionfare.

E a ben ragione, perché oltre a essere buono, anzi buonissimo, il gelato artigianale, se ben fatto, fa

anche bene alla salute. Per citare solo alcuni degli effetti benefici, il gelato è una fonte incredibile di vitamine, contenendo calcio e fosforo fa molto bene alle ossa e, almeno pare, aiuti se si hanno calcoli renali. Alcuni nutrizionisti e dietologi si spingono addirittura a dire che, proprio per la sua completezza, il gelato, ovviamente mangiato in maniera equilibrata, potrebbe addirittura sostituire un pasto. Studi recenti paiono indicare che le proteine contenute nel gelato artigianale sono molto utili per il mantenimento dei tessuti.

Insomma, il gelato è un alimento completo che, senza esagerarne in quantità, fa bene. Tutte notizie positive per l'estate che arriva!

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dalle fonti seguenti: www.ilmanifesto.it, www.wikipedia.it e www.benessere.it



Programma doposcuola di lingua e cultura italiana

Sono aperte le iscrizioni per il 2020

Il nostro programma è disponibile dopo il normale orario scolastico presso 15 centri in NSW.

Gli alunni hanno la possibilità di immergersi in divertenti esperienze educative che gli permettono di esplorare le meraviglie della lingua e cultura italiana.

Siamo un registered provider del Creative Kids

Program, per cui potete utilizzare il "creative kids voucher" del valore di \$100 al momento dell'iscrizione.

Iscrivete i vostri bambini!
learning@coasit.org.au
(02) 9564 0744

(02) 9564 0744 | coasit.org.au



L'Abruzzo

Cuore verde d'Europa



Se nelle regioni centrali dello stivale esiste un equilibrio tra monumenti e bellezze paesaggistiche, tra natura e cultura, con l'Abruzzo questo equilibrio si perde. A tutto vantaggio della natura. Non che non ci siano chiese, antichi monumenti e meravigliose opere d'arte da ammirare in questa regione italiana che segna l'inizio del sud dello stivale. Ma quando quasi il trentasette per cento di un territorio è fatto da parchi e contiene oltre il settantacinque per cento degli animali e della flora e fauna europee, allora bisogna arrendersi: con l'Abruzzo, la natura, ammansita e dominata in Emilia-Romagna, Toscana e Marche, si prende la sua rivincita. In questa piccola regione d'Italia l'uomo si trova a convivere con l'orso, il lupo e l'aquila reale e ai tempi andati, per "svallare" a occidente, gli abruzzesi dovevano scalare tre fra i picchi più alti degli Appennini: il Corno Grande, nel massiccio del Gran Sasso sfiora i tremila metri.

La regione è infatti il regno degli sportivi, luogo ideale per praticare tutto lo spettro degli sport alpinistici, sia estivi che invernali. Sciare nel Parco nazionale della Majella (la "montagna madre", come la chiamano gli Abruzzesi) a oltre duemila metri d'altezza, è un'esperienza unica. Dalla Maielletta poi, a duemila metri, si può sciare ammirando sia il mare, visibile nelle giornate limpide oltre le dolci colline che scendono verso Ortona. Il Parco Nazionale della Maiella accoglie al suo interno eremi e abbazie meravigliose, testimonianza della profonda fede degli abruzzesi e di quanto il potere temporale della Chiesa abbia contato nella storia di queste terre. La strada che porta agli eremi di Santo Spirito, San Bartolomeo, Sant'Onofrio e San Giovanni, immersa nella natura, abbaglia il viaggiatore con il suo silenzio e la sua atmosfera

di spiritualità, mentre l'Abbazia di San Liberatore lascia a bocca aperta con la sua imponenza.

Un piccolo corridoio collega la Majella ai comprensori dell'Alto Sangro Altipiani Maggiori. Qui siamo nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise: centosessanta chilometri di piste da discesa, ben ottanta chilometri e undici anelli per lo sci di fondo, ottimi itinerari anche per lo sci nordico. Anche in questa zona non mancano piccoli gioielli da visitare. Suggestivo e inserito in uno scenario natalizio perfetto, a ben mille e trecento metri di altitudine, è il presepe vivente di Rivisondoli cui partecipano ben trecento persone, rianimando la scena della nascita di Gesù. Da vedere sono anche gli eremi di San Michele, praticamente scolpiti in una parete di roccia all'estremità del Quarto Grande, e quello di Sant'Antonio, con dietro il bosco omonimo. Particolarissimo è il borgo di Pescocostanzo, inserito nella lista dei borghi più belli d'Italia.

A completare i gioielli naturalistici abruzzesi c'è il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Il Gran Sasso gli abruzzesi lo chiamano il "gigante che dorme": cinquanta chilometri in lunghezza e quindici in larghezza di natura incontaminata per un totale di centocinquanta ettari. Qui c'è il Corno Grande, la vetta più alta dell'Appennino (quasi tremila metri) e il ghiacciaio più meridionale d'Europa, il Calderone. Se volete ammirare il parco in tutto il suo splendore, visitate Isola del Gran Sasso, paese di cinquemila anime alle pendici del monte e godetevi la sua "seconda alba", quando il sole al termine del giorno colora le rocce della montagna di rosa, dando l'impressione dell'avvicinarsi di una

nuova alba. C'è tra queste montagne una ricca tradizione artigianale, legata alle ceramiche. La si può ammirare visitando le botteghe artigiane sparse un po' ovunque o il pittoresco paesino di Castelli che di questa tradizione è centro vitale.

All'Abbruzzo selvaggio spesso si sovrappone un Abbruzzo magico, dove il tempo pare quasi essersi fermato, forgiato da una storia fatta di famiglie nobili che si combattevano tra loro per accaparrarsi paesi e territori e da un isolamento secolare, rotto solamente verso gli anni settanta del secolo scorso, con la costruzione di autostrade che finalmente connettevano queste terre con il resto d'Italia. Fino ad allora la regione era rimasta isolata, a tratti isolatissima, vivendo di pastorizia e agricoltura. Segni di questo passato sono i "tratturi", sentieri enormi usati per trasportare i capi dalle montagne al mercato del bestiame di Foggia. Questa pratica veniva chiamata transumanza ed è ancora possibile praticarla conducendo le greggi con i pastori locali, condividendone le storie, la vita quotidiana e i cibi e riti tradizionali. Luogo ideale per questa attività è la Valle del Sagittario: un impervio corridoio di rocce e dirupi, costellata da sei borghi, tutti annoverati fra i più belli d'Italia, tra cui spicca Barrea. Imperdibile nelle vicinanze di questa valle è il piccolo comune di Cocullo dove ogni anno le serpi vengono portate in processione assieme alla statua di San Domenico. Spettacolo magico che unisce la ritualità Cristiana con quella dei Marsi, popolo antichissimo che abitava queste regioni.

E poi ci sono le città d'arte, grandi e piccole. L'Aquila, capoluogo di regione, pur devastata dal terremoto, merita senz'altro una passeggiata in centro. Da vedere sono i dipinti di Saturnino Gatti (forse il maggiore pittore abruzzese), le splendide basiliche di Collemaggio e San Bernardino e i palazzi storici, come il Palazzo Margherita. Più ricca di vestigia romane è invece Teramo, che conserva nel suo centro l'anfiteatro e il teatro presso la Cattedrale di Santa Maria Assunta, simbolo della città. Bellezze artistiche si possono anche trovare in città più piccole. A Capestrano, per esempio, dove ci sono dei meravigliosi affreschi medievali (forse primo esempio di arte visiva in Abruzzo). Visitate l'imponente Castello Piccolomini e, fuori paese, nella valle del Tirino, l'abbazia di San Pietro ad Oratorium. Chieti, città che contiene sia bellezze risalenti a epoche medievali e romane che magnifici palazzi dell'ottocento, ci fa volgere

lo sguardo verso il mare di questa regione, con le sue spiagge di sabbia fina e di ciottoli. Meravigliosa è la Costa dei Trabocchi, macchine da pesca ingegnosissime consistenti in un lungo pontile di legno terminante in una capanna da cui sporge un enorme rete (il "trabocchetto") usata per catturare il pesce, sfruttando il ritmo delle maree. Spesso queste costruzioni si trovano presso piccole insenature che danno su spiagge con acque pulitissime. Da visitare sono la spiaggia del Turchino, vicino al trabocco a San Vito e quella della Foce, che termina con il trabocco Punta Torre a Rocca San Giovanni. Se si decide per una vacanza al mare, imperdibile è Vasto, località turistica costiera, con il Palazzo D'Avos, capolavoro dell'arte rinascimentale abruzzese e la spettacolare passeggiata che porta al belvedere Amblinigh.

Come il suo territorio, la cucina abruzzese ha molte anime. Nell'entroterra ci sono i piatti dei contadini e dei pastori delle zone montane e pedemontane, semplici e saporiti: carni ovine (squisita, dopo una cottura nel pentolone di otto ore, è la "pecora ajo cotturo"), zuppe e minestre, formaggi (pecorino) e insaccati, per esempio la mortadella di Campotosto o la Ventricina. Poi c'è una cucina più raffinata che mescola in maniera elegante ingredienti semplici. Come le "mazzarelle" (involtini di interiora d'agnello avvolti in foglie di lattuga) o le "virtù", una zuppa di origine romana. Se ci spostiamo sulla costa la fanno da padrone i brodetti in tutte le varie declinazioni locali, cui vanno aggiunti la frittura di paranza e la scapece vastese, ovvero pesce fritto in olio extravergine d'oliva e poi immerso in una salsa di aceto e zafferano. Quanto ai vini, l'ovvia scelta con la cucina dell'interno è il classico Montepulciano d'Abruzzo, dal colore rosso rubino intenso con sfumature violacee. Mentre col pesce può dare graditissime sorprese il Trebbiano che, se fatto bene, è un bianco dall'invecchiamento mirabolante e dagli intensi profumi di prato fiorito. Da non sottovalutare sono anche il DOC Controguerra e il Montepulciano Colline Teramane, due ottime bollicine, e l'antichissimo Moscatello di Castiglione a Casauria, vino dolce che profuma di fiori di montagna e di pascolo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it e "Abruzzo itinerari del gusto" prodotto da Touring Editore

L'autolesionismo negli adolescenti

Quando farsi male sembra l'unica soluzione



Autolesionismo spesso vuol dire tagliarsi la pelle con lamette o qualsiasi altro oggetto affilato, senza avere l'intenzione di uccidersi, ma facendolo in modo deliberato e ripetitivo. Ne sapeva qualcosa Lady Diana, che, oltre a soffrire di bulimia, si procurò varie volte delle lesioni usando lamette e coltelli. Spesso questo tipo di comportamento comincia nell'adolescenza, intorno agli undici anni, ed è diffuso soprattutto tra le ragazze.

Non c'è un'unica spiegazione che renda conto dei motivi per cui una persona può decidere di tagliarsi. Per alcuni ragazzi e ragazze tagliarsi è un modo per controllare e interrompere un dolore mentale troppo forte, un'angoscia troppo intensa e insostenibile: preferiscono soffrire nel corpo che psicologicamente, preferiscono il dolore fisico al dolore mentale e fanno in modo che il dolore fisico prenda il posto di quello mentale. Le ferite inflitte al corpo sono un mezzo estremo con cui lottare contro la sofferenza psicologica. Per altri adolescenti tagliarsi è un modo per percepire di

esistere ed essere vivi: meglio un dolore fisico che non sentire niente o sentirsi vuoti e inutili.

L'autolesionismo dà l'illusione di un sollievo, a volte addirittura provoca contentezza, euforia, come se dai tagli fuoriuscissero finalmente le emozioni che non si riescono a tollerare dentro di sé: emozioni come la disperazione, la tristezza, il sentirsi rifiutati, la solitudine e soprattutto la rabbia verso qualcun altro da cui si sente di dipendere e che si teme si allontanano. È una rabbia che diventa odio contro sé stessi e la propria incapacità nel gestire una data situazione. Insomma tagliarsi può permettere di abbassare una tensione estrema.

Questo tipo di comportamento sono particolarmente frequenti durante l'adolescenza. E questo non è un caso, se pensiamo quanto il corpo che si sviluppa sia importante per un ragazzino o una ragazzina. Spesso facendosi del male l'adolescente cerca di non pensare al fatto che sta diventando grande perché crescere gli fa paura.

Ma come possiamo accorgerci se i nostri figli o nipoti si fanno male volutamente? La domanda non è banale perché chi decide di tagliarsi lo fa di solito di nascosto e cerca di mantenere il segreto su questo comportamento. Quindi possibili indicatori dell'esistenza di comportamenti autolesionistici possono essere l'indossare vestiti non appropriati alla stagione, ad esempio indossare esclusivamente camicie o magliette con le maniche lunghe in piena estate. Ma anche segnali più ovvi come macchie di sangue sui vestiti, ferite, lividi o tagli non spiegati o possesso di oggetti taglienti come rasoi, lamette, forbici, coltellini, aghi, pezzi di vetro. Esistono poi segnali più sottili, psicologici, come il fatto che il ragazzo si isola, si arrabbia facilmente o è spesso triste o comunque sembra in difficoltà nel fronteggiare emozioni forti. In alcuni casi la persona lascia in giro segnali, non si sa quanto inconsapevolmente: disegni, scritti o altro che hanno per tema il dolore, la tristezza, il ferirsi.

Che fare dinnanzi all'autolesionismo? Reagire con disgusto, colpevolizzare, liquidare questi comportamenti come ragazzate o ridurli alla mera richiesta di attenzione non serve a molto. Questi sono gesti che racchiudono una profonda sofferenza e che concedono a chi li attua una tregua, la parvenza di un conforto, una forma di autoaiuto che va innanzitutto rispettata perché per quanto possa apparire assurdo, questo è il

miglior modo che la persona ha sinora trovato per padroneggiare i suoi problemi e continuare a vivere. Probabilmente non ne è affatto fiera, anzi se ne vergogna e pensa che nessuno possa capire cosa prova. Se si vuole aiutare un nipote o un figlio che si taglia o si fa del male in altro modo, il punto di partenza è non giudicare e offrire sostegno. Offrire sostegno vuol dire evitare ultimatum, punizioni o minacce: se fosse stato facile, la persona avrebbe già smesso. Offrire sostegno significa aiutarla a riconoscere le emozioni e a gestirle in modo diverso che con i tagli, incoraggiarla a capire a perché le serve tagliarsi e a individuare strade più sane per esprimere i suoi stati d'animo. Tutto questo non è facile e rivolgersi a un esperto è il più delle volte la cosa più sensata.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da: "Self-Harm: an information booklet for young people who self-harm & those who care for them" e "Self-Harm", WayAhead Mental Health Information Service.



**Aiutare il
prossimo rende forti**

(02) 9564 0744 | coasit.org.au

Diventa un volontario del Co.As.It.

La terza età può essere difficile per chi si trova solo o lontano dalla propria famiglia. I volontari del Co.As.It. possono aiutare a superare il senso di solitudine, migliorando la qualità della vita degli anziani.

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**



L'estate

Istruzioni per l'uso dal Dottor Tringali della Norton Skin Cancer Clinic di Leichhardt



“Io amo un Paese bruciato dal sole/ Una terra di vaste pianure” scriveva la famosa poetessa australiana Dorothea Mackellar. Ma la forza e l'intensità del sole della nostra isola continente non portano con sé solo bellezza, ma anche rischi.

Il dottor Tringali, medico specializzato nella cura dei tumori della pelle presso la Norton Skin Cancer Clinic di Leichhardt, ne sa qualcosa dei pericoli derivanti da un'esposizione eccessiva e senza protezione al sole australiano: “Il nostro Paese, assieme alla Nuova Zelanda, è tra i primi classificati per numero di melanomi”. Il melanoma è una forma di cancro che colpisce le cellule della pelle responsabili della sua pigmentazione, del suo colore. Questo cancro è particolarmente pericoloso (mortale nel settanta per cento dei casi) ma fortunatamente raro. Colpisce all'incirca il quattro per cento della popolazione. “Il problema è che la gente si fissa sul melanoma, mentre ci sono altri tipi di cancro alla pelle che bisogna comunque tenere d'occhio. Uno di questi è il carcinoma delle cellule basali. L'altro è il carcinoma delle cellule squamose, che fortunatamente ha una percentuale di guarigione molto alta, circa

il novantacinque per cento”, ci spiega il dottor Tringali. “Entrambi queste due forme di cancro sono causate da un'esposizione eccessiva ai raggi solari e la possibilità di ammalarsi è maggiore nelle persone anziane. In pratica in Australia due persone su tre al di sopra dei settant'anni ha una qualche forma di cancro o di anomalia della pelle che precede il cancro. Non ci si può concentrare solo sul melanoma perché dopo una certa età non è il melanoma ad essere il problema.”

E di esposizione eccessiva al sole molti di noi ne hanno avuta parecchia. “Pensiamo ai tanti italiani che sin dagli anni cinquanta, gli anni della grande migrazione, lavoravano all'aperto nel campo dell'edilizia o a coloro che lavoravano nei campi e nelle piantagioni. Pensiamo a quanti dei nostri anziani hanno passato anni a lavorare in canottiera o addirittura a petto nudo, senza alcuna protezione, noncuranti del pericolo”. Molti di questi lavoratori, abituati al bel sole italiano, al sole del nostro bel Mediterraneo, molto meno forte e cocente, non ci pensavano neanche a proteggersi. “Ma il sole australiano non è quello dell'Italia. Sono perciò proprio queste persone”, aggiunge il Dottor Tringali,

“che forse più di ogni altro dovrebbero effettuare controlli regolari, almeno una volta all’anno. Perché per chi ha preso tanto sole da giovane i problemi spesso si presentano in età avanzata.” Alla Norton Skin Cancer Clinic questo tipo di controlli vengono effettuati da personale altamente specializzato e sono mutuabili (ovvero rimborsabili dal medicare). Grazie alla professionalità del personale, presso la clinica è anche possibile effettuare operazioni chirurgiche complesse.

“Ma nella lotta contro i vari tipi di cancro alla pelle tanto, tantissimo, possono fare la diagnosi precoce, cioè dei controlli regolari, e la prevenzione”, ci spiega il Dottor Tringali. “Prevenzione significa innanzitutto mettersi la crema solare (almeno una con livello di protezione trenta), diciamo venti minuti prima di uscire e poi regolarmente ogni paio d’ore, e coprirsi generosamente quando si esce: l’abbigliamento ideale dovrebbe consistere di un cappello a falde larghe (c’è un motivo per cui gli akubra sono stereotipicamente i cappelli australiani!), una maglietta a maniche lunghe e occhiali da sole, idealmente del tipo avvolgente. Una volta fuori invece la prevenzione si esercita stando all’ombra ed evitando, se si può, di uscire nelle ore più calde, indicativamente tra le dieci di mattina e le tre del pomeriggio.”

Col dottor Tringali della Norton Skin Cancer Clinic di Leichhardt rimane da discutere il paradosso dell’esposizione al sole che da una parte quando

eccessiva, specialmente in Australia, può far male; ma è dall’altra importante per la produzione della vitamina D. “Questa vitamina è fondamentale per il nostro corpo, per la salute dei nostri muscoli e delle nostre ossa. Una carenza di vitamina D può farci molto male e aumenta il rischio di contrarre malattie come la sclerosi multipla, il diabete e anche alcune forme di cancro” ci spiega il Dottor Tringali. “Sebbene abbondi in alcuni cibi, il modo migliore per ottenere la nostra dose di vitamina D rimane l’esposizione al sole.” Come risolvere questo paradosso? “La risposta è in realtà molto semplice”, conclude il Dottor Tringali, “Per ottenere una produzione sufficiente di vitamina D da parte del nostro corpo, basta una breve passeggiata fuori, non bisogna stare sotto il sole per tanto tempo. Va infine tenuto presente che qualora ci fossero problemi nell’assumere la vitamina D, rivolgendosi al proprio medico si possono ottenere i supplementi vitaminici di cui si ha bisogno”

Questo articolo non è destinato a fornire consigli medici, diagnosi o trattamenti, bensì una libera informazione.

Il lettore accetta di essere l’unico responsabile di qualsiasi effetto risultante della lettura, di quest’articolo.

In caso di dubbi, si consiglia di rivolgersi al tuo medico di fiducia, o ad altri professionisti della salute.



Norton Skin Cancer Clinic

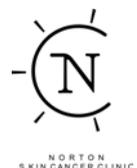
La consultazione per Skin Cancer è gratuita e il pagamento viene fatto con Medicare.

È un’opportunità per visitare Norton Skin Cancer Clinic al 64 Norton St, Leichhardt.

Le statistiche sul tumore della pelle (Skin Cancer) rivelano che:

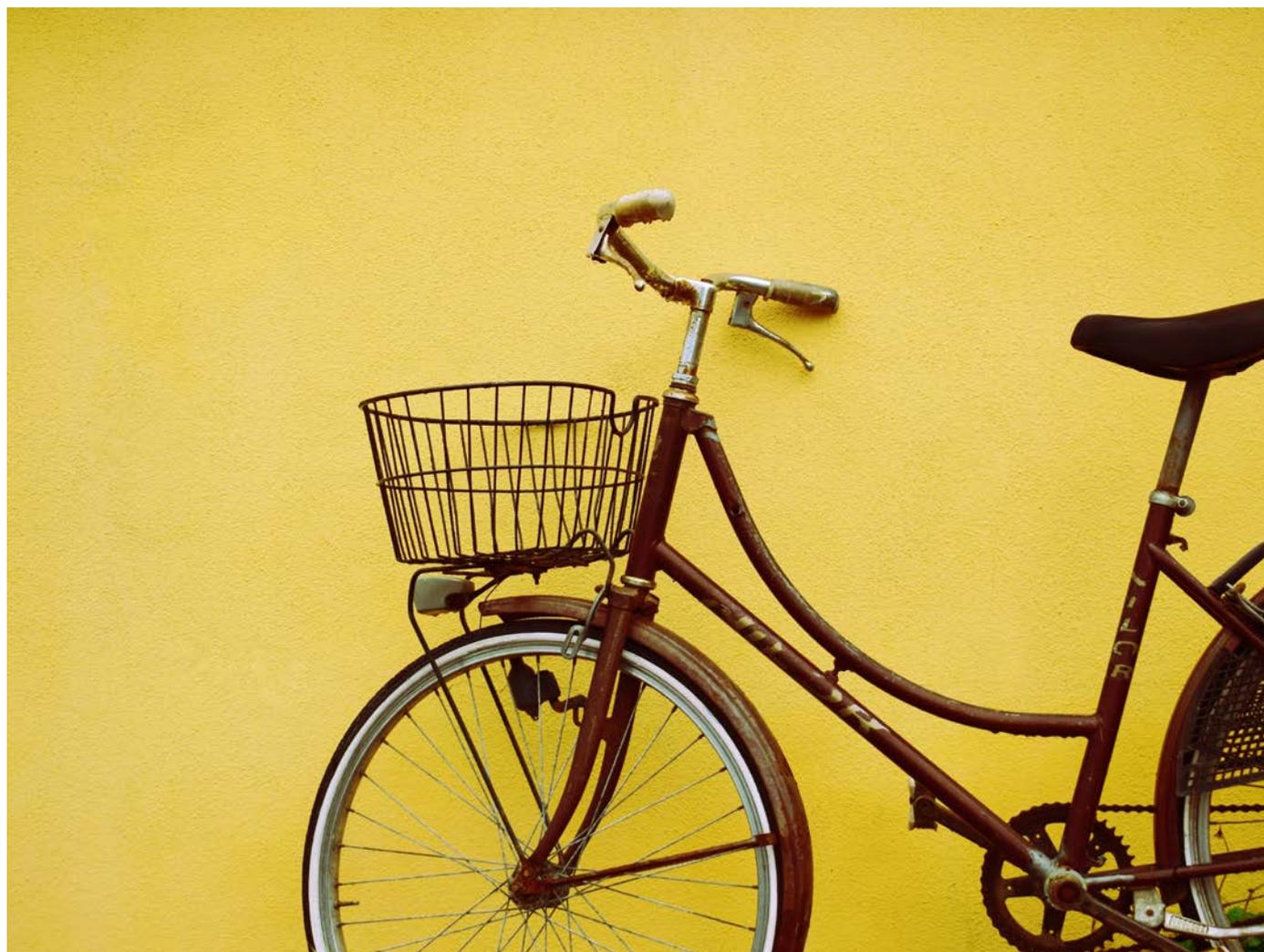
- L’Australia è la capitale mondiale del Skin Cancer.
- 2 australiani su 3 sono diagnosticati con Skin Cancer a 70 anni.
- Più di 2.000 australiani muoiono ogni anno.
- La percentuale maggiore di Skin Cancer è causata dall’esposizione al sole.
- Skin Cancer è potenzialmente prevenibile.

🏠 Norton Skin Cancer Clinic
64 Norton St, Leichhardt
☎ 02 9560 4894



La bicicletta

Una storia di ingegno, fatica e passione



La bicicletta ha segnato la vita di molti di noi. È un oggetto che ci ha aiutato a crescere, insegnandoci a essere autonomi, grazie all'aiuto amorevole di un genitore che ci spingeva incitandoci a pedalare e ci consolava dalle rovinose cadute da cui ci rialzavamo con le ginocchia sbucciate e l'orgoglio ferito. E chi di noi non si ricorda il capolavoro di De Sica, "Ladri di biciclette"? Come non commuoversi di fronte al pianto del bambino che non capisce quando vede il padre arrestato perché, preso dalla disperazione, aveva rubato una bici per andare al lavoro? Una città ridotta a macerie e uno stuolo di biciclette, questa era Roma nel dopoguerra. Questa era l'Italia.

Enzo Ferrari, fondatore del marchio Ferrari, l'auto italiana più conosciuta al mondo, diceva che la bicicletta è la macchina perfetta. Perché

ha tutto. Non consuma. Non inquina. Non ha bisogno di benzina. È un mezzo popolare, alla portata di tutti. Ci collega con le persone e con l'ambiente: quando si pedala non si è da soli in un abitacolo come in auto.

Quest'anno la bicicletta compie duecento anni, ma per arrivare a quei miracoli della tecnica che sono le biciclette d'oggi, ce ne è voluto di tempo. La prima due ruote pare l'abbiano inventata gli antichi cinesi. Nel 206 avanti Cristo costruirono un veicolo con due ruote di legno e bambù. Su questa bicicletta rudimentale ci si sedeva e si avanzava a spinta. Ragione che spiega forse il fatto che non si diffuse poi tanto. Ufficialmente però la bici la si deve ad uno dei più grandi geni italiani, Leonardo da Vinci. Nel Codice Atlantico, dodici volumi di scritti e disegni di Da Vinci che risalgono al 1493, si può ammirare lo schizzo di

questo strabiliante velocipede: due ruote dello stesso diametro, una sella e addirittura la catena e la moltiplica. Poi per trecento anni nulla accade. Finché un eccentrico nobile francese, tale conte Mede de Sivrac, non s'inventa il "celerifero", praticamente un monopattino a due ruote, nel 1790. Il celerifero diventa un oggetto di culto, tutti lo vogliono. Nascono addirittura club sportivi e vengono organizzate gare. Ma la diffusione di questo oggetto bizzarro si limita alla Francia e a coloro che in Francia potevano permettersi una tale stravaganza. Un'ulteriore spinta verso l'invenzione della bicicletta moderna arriva da molto lontano, dall'Indonesia e precisamente dal vulcano Tambora che nel 1815 decide di eruttare, sconvolgendo il clima e mandando in malora i raccolti in Europa. La necessità di trovare un'alternativa ai cavalli spinse un geniale ed eccentrico inventore tedesco, il barone Karl von Drais, a creare "Draisina", poi brevettata col nome di "Laufmaschine". Un oggetto a due ruote che correva grazie alle spinte alternate delle gambe sulla strada... i pedali, la catena e altre parti essenziali della futura bicicletta non erano ancora stati inventati. Nonostante ciò, il Laufmaschine nella prova in strada si comportò abbastanza bene: migliore prestazione, 14,5 chilometri all'ora. Ma ancora questi oggetti erano più curiosità che altro, cose bizzarre e inutili, fatte per i ricchi che avevano tempo da perdere. Le cose cambiano in America. Nel 1819 a New York, W. K. Clarkson registra il primo brevetto per un "Velocipede" negli Stati Uniti: veicolo tutto in legno, con le due ruote uguali, una specie di proboscide all'indietro che faceva da manubrio, e la sella tra i due assi. Poi in America giunse un francese (Pierre Lallement) con un'idea geniale: aggiungere al velocipede i pedali. Questa fu una vera e propria rivoluzione. In realtà si dice che Lallement avesse rubato l'idea del velocipede a un parigino suo precedente datore di lavoro, tale Pierre Michaux. Fatto sta che il pedale fa decollare le vendite dei velocipedi. La bicicletta alla fine dell'Ottocento popolava le strade degli Stati Uniti. All'epoca negli Stati Uniti si producevano un milione di biciclette all'anno e Chicago era il centro della produzione americana con oltre trenta fabbriche. In una specie di gara tra vecchio e nuovo mondo, ulteriori miglioramenti tecnici alla bici vengono apportati in Europa. Nel 1869 William Hillman e James Starley inventano il "Biciclo": bicicletta con un enorme ruota anteriore su cui sedeva il ciclista e una seconda molto piccola dietro. Poi Harry John

Lawson aggiunge alla bicicletta la trasmissione a catena. Poi giunge la prima bici a motore...e già si vede che il genio umano sta pensando alla moto! Gli ultimi ritocchi a quest'invenzione saranno le prime gomme piene, i tubolari cuciti, e le camere d'aria con copertoni. Su questi ultimi miglioramenti ci mette lo zampino il genio italico, nella persona di Giovanni Battista Pirelli, l'industriale dei pneumatici.

Se all'inizio del '900 la bici è mezzo di trasporto diffusissimo, sono però le gare a renderla un oggetto mitico. In particolare il Tour De France (il primo ci fu nel 1903) e il Giro d'Italia (1909), ne creano l'immaginario. Sono le gare che fanno sì che la bicicletta, inestricabilmente associata alle strade bianche e alla polvere, diventi uno sport epico fatto di fatica, di gloria ma anche di doping casereccio, fatto da 36 uova ingurgitate e di Maglie Nere che si nascondevano nelle trattorie e nei pagliai per conquistare il primato dell'ultimo arrivato. Oppure di ricordi della Dama Bianca (la scabrosa amante di Fausto Coppi) che lo aspettava all'arrivo del Giro scandalizzando mezz'Italia. O di veri e propri eroi come Fiorenzo Magni che al Giro d'Italia, essendosi rotto la clavicola, tenne il manubrio con un laccio in bocca pur di finire il Giro, giungendo secondo nella tappa.

Dopo decenni in cui la bicicletta è stata soppiantata come mezzo di trasporto dalla macchina, con l'eccezione dell'usatissima "Graziella" negli anni settanta, ora pare che ci sia un'inversione di tendenza. La bicicletta, questa "macchina perfetta", sta tornando di moda. Oggi giorno si vedono tanti tipi di biciclette: bici pieghevoli, elettriche, spinte parzialmente da un motore elettrico e le americane "gravel", misto tra bici da corsa e mountain bike. La bici è ritornata a essere uno status symbol, un oggetto ammirato e desiderato. Lo dicono i numeri: dal 2012 le vendite di biciclette a livello mondiale hanno superato quelle delle automobili, anche in Italia. Non succedeva dalla metà degli anni Sessanta. Il mercato della bicicletta ora si è però spostato in Asia ed è da questo continente, così vicino a noi eppure così lontano, che arriveranno le prossime evoluzioni e sorprese.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: www.repubblica.it, www.lastampa.it e www.corriere.it



**Impara
l'italiano con noi**

Immergiti nella tua passione per lo stile italiano

Con oltre 50 anni di esperienza nell'insegnamento dell'italiano, con il Co.As.It. sei in ottime mani.

Tre sedi convenienti:

- Sydney CBD
- Leichhardt
- Meadowbank

**Iscriviti oggi stesso
(02) 9564 0744**

(02) 9564 0744 | coasit.org.au



IL TUO VIAGGIO DA SOGNO

Viatour We know our world



In pellegrinaggio in Europa con Padre Pasquale. Partiremo il 14 giugno per 21 giorni. Visiteremo **Fatima, Madrid, Barcelona, Lourdes, Nizza, Pisa, Firenze, Assisi, Cascia, San Giovanni Rotondo, Pompeii, Napoli, Ischia, Pozzouli, Caserata e Roma.**

Per ulteriori informazioni:

- ☎ 02 9799 3222 o 1300 732 825
- ✉ viatour@viatour.com.au
- 🏠 125 Ramsay Street, Haberfield, NSW

Gabriele D'Annunzio

Una vita al massimo



D'Annunzio fu per la letteratura italiana quello che Rossini fu per la musica. Un divo assoluto. Osannato da tanti, ammirato e desiderato da tantissime, visse una vita brillante, tutta dedicata alla ricerca del piacere, allo sfarzo e alla bellezza. E lo fece senza badare a spese, mettendosi spesso nei guai a causa dei debiti che accumulava copiosamente e senza tante remore.

Gabriele D'Annunzio nasce a Pescara il 12 marzo 1863 da una famiglia benestante e numerosa. Tre sorelle, cui fu profondamente legato, e un fratello, con cui ebbe un rapporto molto difficile. L'infanzia di D'Annunzio fu serena: il ragazzo era vivace e, a quanto pare, dimostrò sin da subito un'intelligenza molto spiccata. Dalla madre il giovane ereditò la sensibilità. Dal padre un temperamento sanguigno e focoso e una tendenza al tradimento e ad accumulare debiti. Ma il padre fu anche colui che finanziò la pubblicazione delle prime poesie del figlio, "Primo vere". Si era nel 1879, D'Annunzio aveva appena sedici anni. Il successo fu immediato. Ma più del successo la pubblicazione rivela quanto il giovane fosse ambizioso, scaltro e disposto a tutto pur di farsi conoscere. L'uscita del libro fu infatti accompagnata dalla tragica notizia della morte del giovane poeta a causa di una caduta da cavallo. Notizia falsa, smentita a breve

dal giovane, ma che lui stesso diffuse e che non poco contribuì al successo dell'opera. Successo che divenne il suo biglietto da visita per Roma, da poco capitale del neonato Regno d'Italia. A Roma, il giovane D'Annunzio, pur non completando gli studi alla facoltà di lettere, viene accolto con entusiasmo nella bella società della capitale, tra la gente che conta. Lo scrittore comincia a lavorare, a malincuore, come giornalista, ma soprattutto gli anni romani sono anni di feste, divertimenti, avventure romantiche e pure un breve matrimonio riparatore (lei era rimasta incinta) da cui nacquero tre figli. Matrimonio interrotto a causa dei ripetuti tradimenti dello sposo. A Roma lo scrittore e poeta conosce anche il suo più grande amore, Barbara Leoni, relazione anch'essa durata poco ma che rimarrà sempre nel suo cuore. Nel 1889 D'Annunzio pubblica uno dei suoi più grandi successi letterari, il romanzo "Il piacere". Il libro è una novità nel campo letterario perché tutto concentrato sui sentimenti e l'introspezione psicologica del suo personaggio principale, un ricco aristocratico, senza nessun'altra preoccupazione che quella di dedicarsi ai piaceri della vita. Il libro ha un successo enorme e crea praticamente il "mito" di D'Annunzio e del suo stile di vita, simile in tutto e per tutto al personaggio del libro. Dopo un breve soggiorno a Napoli, lo scrittore conosce e intrattiene per un po'

una relazione epistolare con Eleonora Duse, attrice all'epoca famosissima. Il suo successivo grande amore. D'Annunzio compra addirittura una villa sui colli di Firenze, per stare vicino all'attrice. Sono questi gli anni di maggiore creatività dell'artista, anni in cui compone il suo capolavoro poetico, studiato da generazioni di studenti italiani, un classico della nostra letteratura: "La pioggia nel pineto". Molte delle sue opere di questo periodo sono ispirate dalla Duse, compreso anche il romanzo "Il Fuoco", che descrive la relazione del poeta con la grande attrice di teatro in maniera non proprio edificante. Al punto tale che la Duse, probabilmente anche non poco infastidita dai continui tradimenti del poeta, lo lascia. D'Annunzio, uomo sanguigno e passionale, non sembra curarsene e va a continuare la sua vita dissoluta e costosa (era pieno di debiti) a Parigi con la sua nuova amante. In Italia torna solo nel 1915. L'Italia è in guerra e, bisogna dire con estremo coraggio e coerenza alla non giovane età di 52 anni, il Nostro si arruola nell'esercito per combattere il nemico austro-ungarico. Nel 1916 durante un atterraggio perde un occhio ed è costretto a un lungo periodo di degenza a Venezia, dove scrive "Il Notturmo", libro dedicato alle riflessioni dell'artista sulla guerra. E alla guerra il poeta ritorna, contro il consiglio dei medici, appena si sente meglio. Nel 1918 a pochi mesi dalla capitolazione austro-ungarica, D'Annunzio compie forse la sua "opera d'arte" più famosa. La potremmo intitolare "Il volo su Vienna". A capo di una squadriglia di sette aerei percorse mille chilometri, raggiungendo la capitale dell'impero asburgico inondandola di volantini inneggianti alla pace ed alla fine della guerra. Azione puramente dimostrativa dal punto di vista della guerra reale, ma di un impatto psicologico devastante. Con questa azione il mito di D'Annunzio crebbe enormemente agli occhi degli italiani. Il poeta-scrittore si dimostrò uomo di enorme coraggio, fatto ammesso anche dal nemico austriaco. A cementare ancor più la sua fama che in seguito non pochi pensieri diede a Benito Mussolini, fu l'impresa di Fiume, città oggi appartenente alla Croazia. A guerra appena conclusa D'Annunzio fu a capo di un gruppo di "legionari" che occupò la città e la governò per

alcuni mesi sotto forma di repubblica. L'avventura finì male, anzi finì nel sangue nel 1920. Giolitti (allora primo ministro italiano) grazie a un compromesso con le potenze vincitrici ottenne la città di Zara, ma non Fiume, che ebbe lo status di città libera e intimò ai legionari di lasciare la città. D'Annunzio, prevedibilmente, visto il carattere dell'uomo, oppose un netto rifiuto cui il Primo ministro italiano rispose spedendo l'esercito e concludendo l'esperienza della Repubblica nel sangue. Questa impresa consacrò definitivamente D'Annunzio come poeta-guerriero ma fu anche per lui causa di profondo dolore ed enorme delusione, al punto che nel '21 si ritirò nella sua villa presso il lago di Garda in un quasi totale isolamento. Il Vittoriale, così lo scrittore chiamò la sua nuova casa, divenne una specie di monumento alla gloria dell'artista: sfarzoso, pieno di cose e oggetti bellissimi. Ma questo periodo nella vita del Nostro non fu propriamente felice. Al punto che c'è chi ipotizza che la sua famosa caduta da una finestra della villa, che ne mise a repentaglio la vita, pomposamente da lui soprannominata "il volo dell'arcangelo", altro non fosse stato che un suicidio mascherato. Altri invece sostengono che fu un tentativo da parte di Mussolini, che era parecchio geloso della gloria e successo dell'artista, di eliminarlo. Sicuramente la personalità dell'artista cambiò e anche notevolmente nel corso degli anni. La malinconia si impossessò di lui e l'inevitabile fiaccarsi del corpo non fu accettato con grazia. Anche al Vittoriale, intorno ai sessant'anni di vita, venivano a visitarlo spasimanti e innamorate, ma l'artista le riceveva nella penombra della sua camera da letto, per nascondere il suo corpo non più giovane. Sempre affascinato dalla religione, da tutte le religioni, non solo quella cattolica, forse si avvicinò alla fede al termine della vita. Gabriele D'Annunzio muore nel 1938. Ai funerali del Vate la folla fu immensa.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da: "Storia della letteratura italiana '800-'900. Per le Scuole superiori" di Gavino Olivieri Franca e Alberto Cristofori

Lo strillone

Notizie interessanti o bizzarre trovate nei giornali italiani



Nei primi del Novecento in Australia ci si poteva arrivare solo in nave. I ricchi in prima classe, i poveri e gli emigranti in terza. Tutti assieme una volta tanto, per settimane e settimane. Poi sono arrivati gli aerei. Il viaggio era ancora lungo, un giorno intero, ma niente in confronto al passato. Ebbene, nel non lontano futuro, forse una quindicina d'anni, la tratta Londra-Sydney sarà percorsa in quattro ore. Praticamente come andare da Roma a Milano in autostrada. Ma quello che impressiona di questo progetto avveniristico non è solo la velocità, ma il modo in cui si arriverà a Sydney. L'idea geniale è quella di costruire un mezzo a metà fra un aeroplano e una navicella spaziale e fargli fare un pezzo di viaggio non all'interno dell'atmosfera, come fanno ora gli aerei, ma praticamente nello spazio ad una distanza di venticinque chilometri dalla superficie. E tutto questo grazie ad un motore potentissimo che può far raggiungere allo "spazioplano" seimila e cinquecento chilometri all'ora e, nello spazio aperto, addirittura trentamila.

D'altronde, il desiderio di migliorare la propria vita grazie ad ausili tecnologici pare faccia parte della nostra natura. Pensate che già settemila anni fa le mamme usavano dei biberon per nutrire i loro piccoli. In un'epoca in cui l'uomo coltivava già la terra ed era anche dedito all'allevamento. I più antichi biberon sono stati recentemente trovati presso un sito archeologico in Baviera e sono fatti di ceramica a forma di animale, chiara indicazione del fatto

che si trattasse di oggetti fatti per attirare l'attenzione dei bimbi. Addirittura alcuni di questi pezzi sono dotati di zampe, orecchie e becchi.

Notizie interessanti ci sono anche per quel che riguarda il cibo e l'alimentazione. Per esempio uno studio pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica ci suggerisce un nuovo trucchetto per non ingrassare. È fatto ormai accertato che in media un adulto tenda ad ingrassare mezzo chilo all'anno e che ingrassare troppo porti quasi inevitabilmente a problemi di vario tipo. Basti citare le malattie cardiovascolari. Ebbene, pare che sostituire mezza porzione di cibo spazzatura (patatine fritte, patatine in busta, carni molto lavorate come i wurstel e simili) con appena quattordici grammi al giorno di frutta secca, aiuti a non ingrassare negli anni e riduca il rischio di obesità. Senza dimenticare che la frutta secca faccia bene perché contiene vitamine, sali minerali e grassi "buoni", ovvero grassi che aiutano a combattere il colesterolo e a prevenire problemi cardiovascolari. Va però anche detto che ogni presunta verità scientifica inoppugnabile debba essere considerata attentamente, perché ogni tanto gli scienziati cambiano idea. Caso tipico è quello della carne rossa, specialmente gli affettati, nemici giurati di molti esperti nel settore dell'alimentazione. Ebbene, alcuni studi sembrano andare in netta controtendenza e indicare che il consumo di carne avrebbe effetti trascurabili sulla salute cardiovascolare e il rischio di sviluppare tumori,

almeno parlando in generale. Va però detto che chi invece soffre di malattie come tumore del colon-retto o della prostata, è importante che non mangino più di due porzioni di carne rossa alla settimana.

Altre scoperte scientifiche invece più che invitarci alla cautela generano ilarità e simpatia. Molte di queste vengono premiate ogni anno alla cerimonia degli Ig Nobel, fratello ironico del più serio premio Nobel. Quest'anno per esempio dei ricercatori giapponesi sono stati premiati per aver stimato il volume totale di saliva prodotto ogni giorno da un bambino di cinque anni, uno scienziato iraniano ha vinto il premio di ingegneria per la sua macchina che lava i bambini e cambia i pannolini: lo strumento simile a una lavatrice è stato brevettato negli Stati Uniti lo scorso anno. Ma il massimo a mio modesto parere è stato raggiunto da un gruppo di scienziati che hanno scoperto che grattarsi sulla schiena dà più piacere che farlo sull'avambraccio. Con molto orgoglio vi annuncio inoltre che anche noi italiani quest'anno abbiamo vinto qualcosa. Un ricercatore italiano ha ricevuto il premio per la medicina per aver raccolto prove che la pizza potrebbe proteggere da malattie e morte, ma solo se prodotta e consumata in Italia!

Chi invece non ci tradisce mai sono i rimedi caserecci, i "consigli della nonna". Non quelli legati alla nostra salute, per cui è meglio andare dal dottore, ma quelli legati alla vita di tutti i giorni. Prendiamo l'estate per esempio. Il caldo e l'estate oltre al sole e le vacanze portano con sé le zanzare. Ovvero punture, pizzichi e prurito. Ma un rimedio naturale c'è ed è il caffè in ogni sua forma: polvere, chicchi o liquido. Nel caso del caffè in polvere si prende un piatto ricoperto di carta di alluminio, si mette un po' di caffè in chicchi ricoperto da quello macinato, e gli si dà fuoco, facendo bruciare il tutto molto lentamente. Le zanzare saranno messe in fuga appena sentiranno l'odore. Si può aumentare l'effetto spargendo la polvere dove c'è acqua stagnante, che, come è noto, attira le zanzare. Col caffè liquido basta invece spruzzarlo nelle zone infestate, in quelle più esposte (per esempio balconi e davanzali) o le aree con le piante. Pare addirittura che il rimedio funzioni con le larve. In questo caso si prendono i chicchi e li si mettono nella terra delle piante oppure nell'acqua stagnante.

E infine, riportiamo una storia bellissima e struggente che ci parla del legame d'amore tra l'uomo e il cane. Siamo in Thailandia nel 2015. Nang, sta viaggiando insieme al marito. Dietro la macchina c'è il loro cane, Bon Bon. A un incrocio, senza che i due se ne accorgano, Bon Bon salta fuori dal finestrino. Poco dopo, mentre fanno una sosta per il rifornimento di benzina, marito e moglie scoprono che il loro amato cane non c'è più. Tornano indietro e lo cercano e ricercano per oltre una settimana, ma niente. L'amico a quattro zampe sembra scomparso. Moglie e marito si convincono che il cane sia stato investito e rinunciano alle ricerche. Passano i mesi e poi gli anni. Un giorno un uomo che per lavoro percorre sempre la stessa strada comincia a notare questo cane fermo ogni giorno ad un incrocio e anche una donna che gli dà sempre da mangiare. L'uomo si avvicina e la signora gli racconta una storia incredibile. La donna ha incontrato l'animale alcuni anni prima e l'ha portato a casa. Ma poco dopo Bon Bon, scappò. La signora lo andò a cercare per trovarlo nello stesso posto dove lo aveva trovato, all'incrocio. Immaginando che stesse aspettando qualcuno, la donna decise di prendersene cura a distanza. L'uomo racconta tutto su Facebook e pubblica anche una foto dell'animale. Grazie al potere di internet la notizia e la foto si diffondono a macchia d'olio fino a raggiungere... i casi della vita, i due coniugi che si dirigono immediatamente al faticoso incrocio, cominciando a chiamare "Bon Bon". E a questo punto della storia accade il miracolo. Bon Bon arriva scodinzolando e facendo festa, ponendo termine a un'attesa durata quattro anni. Dopo un po' di ore a coccolare il loro cane, la famiglia di Nang ha incontrato anche Saowalak, la donna che si è presa cura di lui. Ma quando è arrivato il momento di riportare Bon Bon a casa il cane sembrava indeciso tra la sua vecchia famiglia e la nuova padrona. Dopo averci pensato un po' la vecchia famiglia ha deciso di affidare il cane a quella nuova. L'animale adesso vivrà con la sua nuova amica mentre i suoi precedenti padroni promettono di andarlo a trovare spesso. Per Bob Bon è arrivato il tempo di farsi attendere.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: www.corriere.it, www.repubblica.it, www.ilsole24ore.it e www.ilmanifesto.it



Co.As.It. Presents

CULTURA

Italian Cultural Festival 2020

16 JAN: FOLCLORE

Italian Folk Music by
Santa Taranta (Melb)

13 FEB: COMICITÀ

Comedy Show by Joe Avati
& Anthony Locascio

27 FEB: TEATRO

Da Vinci's Apprentice by Musica
Viva In Schools (Kids Show)

19 MAR: SINFONIA

Performance by Francesco
Celata & members of the
Sydney Symphony Orchestra

2 APR: OPERA

Great Opera Hits by
Opera Australia

FREE EVENTS

Thursdays @ 6:30pm
Italian Forum Cultural Centre
23 Norton Street Leichhardt

BOOK YOUR SPOT

@ [eventbrite](#)



12-23 FEBRUARY 2020
seniorsfestival.nsw.gov.au



ITALIAN CONCERT



Matthew Dal Cin

Roseanna Gallo

Debellis Band

MC Paolo Rajo

Wednesday
19 Feb 2020
10.30am
Mounties
101 Meadows Rd
Mount Pritchard

Thursday
20 Feb 2020
10.30am
Canada Bay Club
4 William Street
Five Dock

Friday
21 Feb 2020
10.30am
Canada Bay Club
4 William Street
Five Dock

Morning tea and lunch included | Tickets \$20

(02) 9564 0744 | coasit.org.au

