

EDIZIONE INVERNO 2020 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE



# CONTATTO



## Il Programma di assistenza domiciliare del Commonwealth

*Nuovi fondi per il Co.As.It.*

# Il Programma di assistenza domiciliare del Commonwealth

## Nuovi fondi per il Co.As.It.

**Se** partecipate a un gruppo sociale del Co.As.It. o un dipendente del Co.As.It. viene a fornirvi assistenza in casa, molto probabilmente sarà grazie ad un finanziamento del Governo Federale che si chiama Programma di assistenza domiciliare del Commonwealth, *Commonwealth Home Support Programme* (CHSP) in inglese.

Questo finanziamento ha lo scopo di far stare le persone anziane a casa il più lungo possibile offrendo servizi mirati a soddisfare i loro bisogni specifici. Si potrebbe dire che chi usufruisce dei servizi offerti dal CHSP può crearsi una lista di scelte dei servizi che vuole o di cui sente il

bisogno, l'epoca di non avere possibilità di scelta è alle nostre spalle. Ottima notizia per certi versi ma anche notizia impegnativa, perché significa una maggiore responsabilità da parte di chi ha accesso ai servizi, che deve sceglierli e scegliere anche chi li deve erogare. Non a caso Thomas Camporeale (il Direttore Generale del Co.As.It.) invita tutti ad affidarsi a organizzazioni che siano finanziate dal Governo e la cui qualità nell'erogazione di servizi sia verificata. Tanti sono i servizi offerti dal CHSP: assistenza domiciliare, servizi di cura alla persona (dalla doccia a servizi più complessi come la fisioterapia), aiuto alla socializzazione tramite la sovvenzione di gruppi sociali.

Viviamo momenti difficili in cui si ha bisogno come non mai dei servizi offerti dal CHSP ed è per questo un'ottima notizia che il Governo Federale abbia deciso di aumentare i fondi di questo programma gestiti dal Co.As.It. "Cosa che ci rende molto orgogliosi, perché testimonia il fatto che stiamo facendo bene il nostro lavoro e che il Governo Federale lo sa e lo apprezza" dichiara in proposito il Presidente del Co.As.It., Lorenzo Fazzini. Questo aumento dei fondi verrà utilizzato per incrementare i servizi che il Co.As.It. offre agli anziani a casa loro, con una particolare attenzione alle zone ovest e sud-ovest di Sydney. Ma c'è di più. Sono ormai più di trentadue anni che questa organizzazione gestisce gruppi per anziani. Un servizio apprezzatissimo, ci dice Thomas, totalmente serio, di cui tutti si fidano: sia anziani che i loro familiari. Ce ne sono 19 di questi gruppi sparsi in tutta Sydney, ci dice Maria Angelatos, Responsabile per il Co.As.It.

## INDICE

- 2** Il Programma di assistenza domiciliare del Commonwealth
- 4** Lazio
- 6** Anna Magnani
- 8** Adolescenti e videogiochi
- 10** Lo strillone
- 12** Delirio
- 14** Il fegato
- 16** Tradizioni italiane
- 18** Elogio del peperoncino

**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





dei servizi sociali. Ora grazie ai fondi aggiuntivi sarà possibile iniziare un nuovo gruppo nella zona occidentale di Sydney e (finalmente!) finanziare uno dei gruppi storici del Co.As.It. nella zona sud ovest di Sydney, che finora era andato avanti grazie ai generosi contributi del Co.As.It.

Un'ottima notizia per i nostri anziani perché, come dice Lorenzo Fazzini, potremo con questi nuovi fondi aiutare un numero sempre maggiore di coloro che, nella nostra comunità, si trovano in uno stato di bisogno.

# Lazio

## La regione della città eterna



|| Lazio, seconda regione italiana per popolazione e nona per estensione, è per molti un luogo sconosciuto, nient'altro che un pezzo di terra che ospita Roma, la città eterna, che tutto il resto nasconde con la sua bellezza. In realtà di cose da mostrare il Lazio ne ha tante e per imbattersi nella bellezza di questa regione non bisogna fare poi tanta strada da Roma. Borghi medievali, ridenti cittadine, paesi antichi, ville signorili, castelli medievali, resti archeologici si trovano ovunque nel Parco Regionale dei Castelli Romani, disteso sui colli Albani, in passato luogo di villeggiatura prediletto dalle famiglie nobili della capitale e dai Papi. A pochi chilometri dalla capitale questo parco è percorso da una fitta rete di sentieri ove vivono parecchie specie di animali, molte delle quali ritornate proprio dopo l'istituzione del parco: tassi, martore, falchi pellegrini, istrice e, il ritorno più straordinario, lupi. Da vedere è il meraviglioso borgo di Lanuvio, intoccato dal tempo e dove nell'enoteca comunale si

possono assaporare i pregiatissimi vini locali. Più classica e turistica è invece Castelgandolfo, sul lago di Nemi, residenza estiva del papa. Altra cittadina notevole non lontana da Roma è Tivoli, da visitare per le sue meravigliose ville (tra cui spiccano Villa Adriana e Villa d'Este) e anche perché è un balcone naturale sulle dolci colline della campagna romana, il famosissimo "agro romano".

Se poi, spinti da spirito d'avventura, decidete di sporgervi oltre la provincia di Roma allora andare a visitare Rieti, che ha chiese meravigliose (il duomo è un capolavoro) e il cui bellissimo centro è ancora quello tracciato dai romani. Una vera e propria città d'arte a poco più di un'ora di macchina da Roma. Nella provincia di Rieti ci si imbatte in uno dei fenomeni più affascinanti di queste terre, quello dei paesini e borghi fantasma. Da visitare se si amano i luoghi isolati e un po' misteriosi è Antuni, borgo situato su un colle completamente circondato dal lago

del Turano e collegato alla terra ferma solo da una sottilissima striscia di terra. Ancora più affascinante e, se mai fosse possibile, ancora più isolata, è Civita di Bagnoregio, nel viterbese, che si è meritata il nomignolo di “città che muore”: una manciata di case aggrappate a uno sperone di roccia esposte alle intemperie. Ormai poche famiglie abitano in questo borgo, cui si accede da un ponte attraversabile solo a piedi.

Oltre a Civita di Bagnoregio la provincia di Viterbo offre al turista la possibilità di scoprire la complessità della storia del Lazio, che è sì storia di Roma e dei Latini ma anche di altre popolazioni antichissime, stabilitesi nella zona sin dal tremila avanti Cristo. Popoli dai nomi antichi le cui origini si confondono con la leggenda: Sabini, Volsci, Ernici, Equi, Aurunci e, sopra tutti, gli Etruschi, che vivevano nelle zone al confine con la Toscana. Se si ha voglia di immergersi nei misteri della civiltà etrusca, allora proprio da Viterbo (bellissima cittadina con un centro storico tra le mura perfettamente conservato) bisogna partire e visitare per esempio la zona archeologica termale della necropoli di Castel d'Asso.

Gli Etruschi avevano timore delle loro divinità che consideravano crudeli. Non credevano che dopo la morte ci fosse qualcosa di bello e perciò amavano essere seppelliti con tutti gli oggetti che più amavano in delle specie di villaggi, costruiti intorno ai villaggi veri e propri, le necropoli. Imperdibile in provincia di Viterbo è Tarquinia, città etrusca per eccellenza. Da visitare la necropoli di Monterozzi, scavata nella terra vulcanica dove ci sono almeno seimila tombe riccamente dipinte. Ma Tarquinia è anche località marittima di notevole bellezza con la spiaggia di Sant'Agostino con dolci dune sabbiose e una fresca pineta alle spalle.

Il mare laziale è infatti, perlomeno in certi suoi tratti, affascinante. Affascinanti sono le isole dell'arcipelago di Ponza, verso la Campania: Ventotene è brulla con spiagge scure di origine vulcanica, Ponza ha coste magnifiche e acqua turchese, Zannone e Palmarola sono invece completamente selvagge e rigogliose. Dalla costa laziale, regolare e sabbiosa, spicca, stupendo nel suo isolamento, il Monte Circeo, al centro dell'omonimo parco. Qui da non perdere sono le spiagge di San Felice al Circeo, Sabaudia e Sperlonga. A Sperlonga c'è la spiaggia

dell'Angolo, una lunga distesa di sabbia soffice incastonata in una baia verdeggiante e bagnata da acque trasparenti.

Altre gemme nascoste del Lazio sono i suoi laghi. Ce ne sono ovunque a causa dell'origine vulcanica di queste terre. Ogni altura pare ne abbia uno: il Lago di Vico sui Cimini ed il Lago di Bracciano sui Sabatini. Da visitare è certamente il Lago di Bolsena, uno specchio d'acqua tra vigne, uliveti e foreste di querce e castagni con sullo sfondo i monti Volsini.

Meritevoli di una visita sono anche le zone del Lazio al confine con l'Abruzzo che vantano castelli bellissimi sorti intorno al 660 dopo Cristo. Frosinone, con il suo imponente anfiteatro romano può essere un ottimo punto di partenza per visitare i bellissimi castelli medievali che stanno al confine con il Parco Nazionale d'Abruzzo.

La cucina del Lazio è cucina di popolo ed è cucina romana, di osterie. Tra le verdure spiccano i carciofi fatti alla romana o alla giudia, inventati dagli Ebrei del ghetto. Tra le carni la parte del leone la fanno le frattaglie della cui preparazione i romani hanno fatto un'arte: rognoni (i reni della bestia, tenuti a bagno in acqua e limone, prima di cucinarli), cuore, fegato, milza, animelle (pancreas, timo e ghiandole salivari), cervello e lingua. E l'immane trippe alla romana, aromatizzata con la menta e condita da abbondante pecorino romano. Tra i primi si annoverano le penne all'arrabbiata, gli spaghetti alla carbonara, la lenticchia di Onano, la cicoria asparago, e le sagne. Altri piatti tipici sono i saltimbocca, la coda alla vaccinara e l'abbacchio, carne di vitellini giovani che si nutrono solo di latte e sono allevati allo stato brado e semibrado. I vini invece sono prevalentemente bianchi come quelli dei Castelli Romani, il sottovalutato Frascati e l'Est! Est!! Est!!! di Montefiascone in provincia di Viterbo. Tra i rossi va menzionato l'Aleatico di Gradoli, sempre nel viterbese.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)*

# Anna Magnani

L'anima di Roma



**Capelli** e occhi neri, nerissimi, come la pece, uno sguardo intenso, che trasmetteva dolore e tenerezza. Una fragilità mai nascosta, anzi, coraggiosamente e sfrontatamente mostrata. Questa è stata per generazioni di italiani Anna Magnani, “Nannarella”, romana de Roma, nata vicino a Porta Pia nel 1908, la più grande attrice italiana del dopoguerra. Nascerà senza conoscere il padre la Magnani e vivrà senza madre che la abbandona appena nata per trasferirsi ad Alessandria d’Egitto e sposare un ricco austriaco. Sarà la nonna a prendersi carico della bimba e a cercare di dargli un po’ di quell’affetto di cui Nannarella non avrà mai abbastanza in tutta la sua vita. Una ferita profonda quella dell’abbandono della madre che

mai si rimarginerà. Ma la nonna gli trasmetterà la passione per il teatro e sempre la incoraggerà nel corso della sua carriera.

A Roma frequenta la scuola di recitazione Eleonora Duse presso l’Accademia di Santa Cecilia. Silvio D’Amico, famoso critico teatrale e insegnante della Magnani, intuirà immediatamente il talento di questa “ragazzina, piccola, mora, con gli occhi espressivi”, come la descrisse lui stesso, dicendo che “è già un’attrice, la scuola non può insegnarle molto di più di quel che ha già dentro di sé”. Ed è con questo enorme talento innato che Anna Magnani comincia a fare la sua gavetta in teatro senza essere fermata nella sua determinazione

al successo dalla morte dell'amatissima nonna, mentre lei era in giro per teatri in tutt'Italia.

Tale forza di volontà alla fine paga perché dopo questa prima esperienza teatrale la Magnani approda giovanissima al cinema. In Italia si era nel pieno della dittatura fascista e il cinema nostrano era fatto di filmetti poco impegnativi, leggeri, storie d'amore e d'avventura in cui spesso la facevano da padrone ambientazioni eleganti, il mondo dei ricchi: donne eleganti e fascinosi, ville bellissime e gli immancabili "telefoni bianchi", simbolo di ricchezza e lusso. La Magnani sembra, in questi film fintissimi, l'unica cosa vera. Ma è nei teatri che la giovane attrice dà il suo meglio, lavorando durante la guerra con il grande Totò. In quegli anni la Magnani ha una relazione con un altro famoso attore dell'epoca, ora dimenticato, Massimo Serato, da cui dopo aver avuto un figlio (Luca), verrà abbandonata. Ma Nannarella è una lottatrice e come tale si comporta anche in questa situazione, continuando a lavorare e a prendersi cura del piccolo Luca, che nel frattempo si era pure malato di poliomielite.

Poi la guerra finisce e tutto cambia, anche il cinema italiano. Non più telefoni bianchi ma storie vere di gente comune, narrate senza fronzoli, spesso utilizzando attori non professionisti, gente presa dalla strada. È l'epoca del neorealismo e dei grandi registi del dopoguerra italiano, tra cui c'è Roberto Rossellini, che fa recitare la Magnani in uno dei suoi capolavori "Roma, città aperta". Di questo film una scena rimarrà per sempre negli annali del cinema italiano e forse anche mondiale, quella in cui la Magnani, che interpreta nel film il ruolo di una donna del popolo, corre verso la camionetta in cui i tedeschi hanno messo il marito in catene e un soldato le spara. La scena dura pochi secondi ma sono sufficienti a fare entrare l'attrice romana tra le grandi della storia del cinema e, altrettanto prepotentemente, nei cuori degli italiani. Se Sordi ha rappresentato l'aspetto un po' sgangherato e a volte meschino e opportunistico del carattere degli italiani, la Magnani da quel momento in poi, con quella scena, non ha fatto che interpretare l'anima tragica e coraggiosa del nostro Paese. Il successo di "Roma, città aperta" porta la Magnani a lavorare con un altro grande del cinema del secondo dopoguerra, Luchino Visconti, che la vorrà nel ruolo della madre di una bimba prodigio nel campo artistico

la cui ambizione sfrenata non risparmierebbe alla giovane sofferenze e frustrazioni. Ruolo questo che la afferma come attrice completa e la fa notare dagli americani. Tennessee Williams, uno dei più famosi drammaturghi e scrittori statunitensi dell'epoca, scrive la sceneggiatura di un film apposta per lei, "La Rosa Tatuata", altro personaggio drammatico ed intenso, altra grande prova di attrice ma questa volta in inglese. Anche gli americani si innamorano di "Nannarella", un critico giungerà a dire che paragonate a lei le attrici americane sono delle bambolotte finte. "La Rosa Tatuata" le fa vincere un oscar come miglior attrice protagonista. Oscar cui sarà candidata anche l'anno successivo senza però vincerlo. La Magnani non è solo attrice, ma anche donna di emozioni profonde e altrettanto profondi affetti. Roma, i suoi scorci, i suoi palazzi, le mancano troppo e tanto, tantissimo, le manca il figlio Luca e così se ne torna in Italia dove ad attenderla c'è Pier Paolo Pasolini, scrittore e poeta di grido ma anche grande regista. I due non avranno un grande rapporto a livello personale ma Pasolini la ammira come attrice e le fa fare "Mamma Roma" in cui la Magnani interpreta forse il suo ultimo grande ruolo, quello di una prostituta che per amore del figlio cerca di cambiar vita. Uscito nel '62 il film fa scandalo ma riscuote anche tantissimo successo. Dopo qualche anno di attività la Magnani decide di fare televisione, mezzo di comunicazione che aveva sempre guardato con sospetto. Poi, negli ultimi anni della sua vita, nel '72 Fellini la chiama a recitare sé stessa in "Roma". È questa la sua ultima, grande prova d'attrice. Bellissima la scena finale in cui Fellini chiama Nannarella che aveva fatto una passeggiata notturna per vicoli di Roma e lei si volta, sorride e chiude il portone di casa. Anna Magnani muore a sessantacinque anni nel '73, con lei l'adorato figlio Luca e Roberto Rossellini, il grande regista con cui aveva avuto un'intensa storia d'amore prima che lui la abbandonasse per mettersi con Ingrid Bergman. Uno degli ennesimi abbandoni che avevano afflitto la vita tormentata di Nannarella.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)*

# Adolescenti e videogiochi

## Rischi e opportunità



Il mondo dei videogiochi è per le persone di una certa età un universo sconosciuto. Posso facilmente immaginare nonni e nonne osservare con stupore i loro nipotini incollati allo schermo a giocare per ore e ore con i loro amici; anch'essi incollati a un altro schermo in un'altra casa. Già l'idea di poter giocare senza guardarsi in faccia è un qualcosa di nuovo, incomprensibile alle generazioni passate, quella di chi scrive compresa. Eppure di ragazzini incollati allo schermo del televisore o di qualsiasi altra diavoleria elettronica ce ne sono tantissimi. Nove adolescenti su dieci giocano ai videogiochi collegati ai loro pari via internet con maschietti e bambini tra le categorie a maggior rischio di sviluppare una dipendenza. Perché ormai è fatto accertato, la dipendenza da videogiochi esiste. Proprio di questo abbiamo parlato con la responsabile del programma di aiuto per il problema del gioco d'azzardo del Co.As.It.

“I videogiochi in rete sono ormai diventati strumenti raffinatissimi costruiti apposta per affascinare gli adolescenti e farli giocare più tempo possibile e con più coetanei possibile. Aspetto quest'ultimo particolarmente importante per un adolescente.”- ci dice per iniziare la responsabile- “E siccome noi adulti non sappiamo molto di come funzionano

questi giochi abbiamo paura, nutriamo ansie e preoccupazioni, non sempre giustificate. La paura più diffusa è quella che i ragazzi si rinchiodano sempre più in questo mondo, che giochino sempre di più con i loro amici virtuali, in rete, amici non sempre conosciuti, e sempre meno con i loro amici reali, quelli della scuola, i vicini di casa. Il problema di per sé esiste. Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili e indifesi rispetto a chi questi videogiochi li disegna e li vende. E poi hanno tempo a disposizione e molta voglia di diventare indipendenti distanziandosi sempre più dai genitori per andare in cerca di altre relazioni significative e cose eccitanti da fare.”

Alle paure di genitori e nonni la responsabile del programma di aiuto per il problema del gioco d'azzardo del Co.As.It. risponde proponendo un approccio meno negativo, più aperto. “Non necessariamente i videogiochi sono strumenti negativi, destinati a traviare i nostri figli facendone persone incapaci di interagire con la realtà. Proviamo infatti a ribaltare la prospettiva e a guardare la cosa con gli occhi di un adolescente magari un po' timido. Per molti dei nostri figli e nipoti gli amici con cui giocano ai videogiochi sono reali, persone che magari non hanno mai visto ma con cui parlano e discutono,

persone vere con cui condividono una passione, un hobby. Le amicizie virtuali possono sostituire quelle reali, e questo va evitato. Ma è altrettanto vero che le amicizie virtuali possono uscire dallo schermo e diventare reali. Per un ragazzino o una ragazzina timida le relazioni tra gli “amici dei videogiochi” possono aiutare perché sono come delle palestre in cui si provano nuove relazioni, abbandonandole senza troppi problemi se non funzionano, riuscendo magari ad acquisire una maggiore fiducia in sé stessi per poi essere pronti a farsi nuovi amici nella vita reale. Altro aspetto positivo del giocare in gruppi è che ci si esercita a lavorare assieme per raggiungere nel gioco un obiettivo comune (la conquista di un castello per esempio), imparando a rispettare gli altri e le regole del gioco, a non innervosirsi se si sbaglia o se sbagliano gli altri, ad affrontare la frustrazione, compresa quella di perdere. Anche dal punto di vista dello sviluppo dell’intelligenza giocare in maniera equilibrata ai videogiochi può aiutare, perché spinge a pensare strategie per risolvere problemi (il problem solving degli psicologi), allena a stare concentrati su un compito preciso e può potenzialmente aumentare i riflessi.”

Ma come si passa dal gioco virtuale sano, che aiuta a crescere e svilupparsi, al gioco patologico? A quello che fa male? I problemi sorgono quando i bambini stanno ore e ore incollati allo schermo, passando giornate intere a giocare con i loro amici virtuali e non facendo nient’altro. In tali situazioni, bambini e ragazzi tendono a isolarsi dalle relazioni, a chiudersi in sé stessi. Il mondo virtuale diviene allora un modo per non affrontare la vita reale, il quotidiano. Spesso chi gioca in rete in maniera esagerata lo fa per sfuggire a certi problemi. Nel caso dei più giovani spesso si tratta di un senso di incapacità o inutilità, una mancanza di autostima. Il gioco in rete se patologico cambia bambini e adolescenti sia nelle emozioni che provano che nei comportamenti: possono diventare apatici, irrequieti e irritabili, modificare le proprie abitudini alimentari, di igiene personale, del sonno. Nei casi più estremi i ragazzi possono giocare di nascosto, litigare con i genitori e avere esplosioni di rabbia quando non vogliono terminare la partita o quando il genitore decide di interrompere bruscamente il gioco. Se la situazione si deteriora, possono arrivare a trascurare la scuola, lo sport e le relazioni e addirittura presentare sintomi fisici, come mal di

testa, mal di schiena, disturbi della vista.

Insomma, quando il gioco diventa un problema la botta non la sente solo il ragazzo ma anche la famiglia. Ma la famiglia ha anche un immenso potenziale di cura. Tutti gli esperti sostengono infatti che i familiari svolgono un ruolo importante nell’aiutare la persona ad affrontare il problema. “Per fare tutto ciò bisogna armarsi di tanta pazienza perché non è facile educare figli e nipoti alla responsabilità. Il punto di partenza dovrebbe essere l’acceptare che i nostri figli e nipoti giocheranno in rete che lo si voglia o no. Ormai già a due anni i bambini hanno il tablet in mano.”- sottolinea la responsabile- “Se si adotta questo punto di vista allora la questione diventa aiutare l’adolescente ad avere una relazione equilibrata con il suo mondo virtuale. Bisogna insistere per esempio che il gioco virtuale non sia a scapito dei propri doveri come studente e che questi siano sempre in primo piano nella vita dell’adolescente. Il contatto con la realtà va sempre mantenuto. Banalmente anche con queste nuove tecnologia la parola d’ordine è prima il dovere poi il piacere!”. Altro elemento importante è l’educazione del ragazzo ai rischi di conoscere nuove persone in rete e fornire a questi nuovi “amici virtuali” dettagli personali come indirizzo o numero di telefono o, peggio ancora, fotografie. “La rete è un mare profondo dove si può entrare in contatto e fraternizzare con un po’ di tutto: gente buona come malintenzionati.”- ci avverte la responsabile- “Psicologicamente bisogna sempre ricordarsi che un adolescente o, ancor più, un ragazzino più giovane può essere molto ingenuo, facilmente influenzabile: la loro idea di comportamento rischioso è molto diversa dalla nostra.”

Consigli tutti questi non facili da seguire anche se fondamentali, ammettiamolo. Più i bambini sono piccoli più la tentazione di usare gli strumenti elettronici e la rete come tate e ciucci virtuali è molto forte. In questo i nonni possono svolgere un ruolo fondamentale, semplicemente giocando il più possibile con i loro adorati nipotini. Cosa che farebbe molto bene a entrambi i membri della coppia.

*La responsabile del programma di aiuto per il problema del gioco d’azzardo del Co.As.It. può essere contattata presso il Co.As.It., Casa d’Italia al 67 di Norton Street, Leicchaardt, telefonando allo 02 9564 0744 o via email: [community@coasit.org.au](mailto:community@coasit.org.au)*

# Lo strillone

Notizie interessanti o semplicemente curiose dai giornali italiani



“

***Il futuro inizia oggi, non domani.***

**(Papa Giovanni Paolo II)**

”

**Cercando** di evitare accuratamente notizie sul Corona Virus mi sono imbattuto sui giornali italiani in notizie riguardanti il nostro futuro ed è su queste che ci concentreremo in quest'articolo.

Cominciando con una notizia non proprio positiva purtroppo. Ormai sappiamo infatti che in pochi anni siamo riusciti a distruggere pezzi di natura che hanno impiegato migliaia

quando non milioni di anni a formarsi. In luoghi a noi vicinissimi, come la barriera corallina, come pure in luoghi assai lontani, la Terra si sta ammalando irrimediabilmente. Prendiamo il Polo Nord e la Groenlandia, l'isola più grande al mondo, sette volte la superficie dell'Italia. In quelle zone a causa del cambiamento climatico i ghiacci eterni si stanno sciogliendo a ritmi mai visti prima. Pensate che nel 2019 nella sola Groenlandia si sono sciolte seicento miliardi di

tonnellate di ghiaccio, ottanta milioni di volte il peso della Torre Eiffel! Le conseguenze di questi cambiamenti sono drammatiche, piante e animali bellissimi spariranno e, la previsione più terribile di tutte: entro il 2050 in quelle zone potrebbero esserci estati senza ghiacci. Alcuni di noi potrebbero essere portati a pensare che tanto quelle sono zone lontane e non ci saranno effetti su di noi che viviamo dall'altra parte del mondo. Il fatto è che la terra funziona un po' come il nostro corpo: se una parte si fa male e non facciamo niente, piano piano la situazione si deteriora e tutto il corpo ne risente. Ricordiamoci dunque di un bellissimo proverbio indiano che dice: "solo quando l'ultimo albero sarà abbattuto e l'ultimo fiume avvelenato e l'ultimo pesce pescato ci renderemo conto che non possiamo mangiare il denaro."

Grazie al cielo però il futuro non ci riserva unicamente potenziali brutte sorprese. Anzi, pare che una rivoluzione si avvicini nel campo del vestire, se non della moda vera e propria. Il cambio degli armadi potrebbe infatti avere i giorni contati. In un futuro molto vicino potremo comprare una sola maglietta da mettere sia in inverno che in estate. Sarà infatti la maglietta a mutare diventando più calda quando fuori ci sono basse temperature e più fresca quando c'è l'afa. Tutto questo grazie a un nuovo "tessuto intelligente" sviluppato in Cina. Intelligente perché composto di alcune sostanze chimiche presenti in certi tipi di molluschi che possono assorbire o rilasciare calore. Pensate...un solo vestito che si potrà indossare sia d'estate che d'inverno. Immaginate che cambiamento. Forse, grazie a questa invenzione, non avremo più bisogno di aria condizionata. A cosa servirebbe se a proteggerci dal caldo o dal freddo saranno i panni che indossiamo?! Potremmo anche vivere in case dove le tende assorbiranno calore durante l'estate o lo rilasceranno durante l'inverno.

Guardando ad altre ricerche nel campo dei tessuti in futuro, i vestiti che indosseremo potranno forse fare questo ed altro. Infatti un'altra interessante notizia nel campo della moda ci viene dalla Spagna dove dei ricercatori universitari hanno inserito in tessuti fatti di jersey e poliestere dei minuscoli motori. Motori larghi dieci millimetri e spessi appena tre che vibrano, facendo così vibrare tutto il tessuto. Sarà così che forse potremo indossare una maglietta

vibrante che migliorerà la nostra postura o una sciarpa che ci rilasserà massaggiandoci dolcemente. Questo tipo di vestiti ci daranno sensazioni tutte nuove, capaci di influenzare il nostro stato emotivo e i nostri sentimenti.

Concludiamo questa breve rassegna stampa con una buona notizia che ci riguarda come italiani e che ci farà sicuramente sentire orgogliosi. Una botta di autostima, mai come ora necessaria, visti i tempi. A New York la situazione della pandemia è tragica. Pensate che hanno dovuto allestire un ospedale in una nave attraccata al porto. E alla malattia si è aggiunta la crisi economica. Molti newyorkesi hanno, nell'arco di pochi giorni, perso la casa e il lavoro. Alcuni di loro si trovano addirittura senza mezzi per mangiare. Ebbene, indovinate chi si sta dando da fare per dare una mano al personale ospedaliero e agli abitanti di questa città, tra le più multiculturali al mondo? Sono i cuochi italiani, grazie a un'iniziativa chiamata: "Italians feed America". Il cibo sfornato dai cuochi italiani viene distribuito in molti ospedali e nelle mense di quelle scuole rimaste aperte per dare da mangiare a chi non ne ha. New York è già una città italiana, novecentomila concittadini italiani vivono nella "grande mela" e il sindaco Andrew Cuomo è di origine italiana. Sono sicuro che d'ora in poi, italiana New York lo sarà ancora di più.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo son tratte dai seguenti siti web: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it) e [www.corriere.it](http://www.corriere.it)*

# Delirio

## Che cos'è e come gestirlo



**Dal** punto di vista strettamente medico, il delirio si sviluppa in pazienti che soffrono di una malattia particolarmente grave, che sono in cura o che sono stati appena operati. Può capitare a persone tutto sommato ancora giovani ma nella maggioranza dei casi colpisce gli anziani, particolarmente chi soffre di demenza o è in cura palliativa. Spesso il delirio sorge in maniera repentina, molto velocemente. In ogni caso è una condizione medica da non prendere sotto gamba perché se trascurata o non gestita immediatamente può avere conseguenze molto gravi: cadute rovinose, problemi permanenti di funzionamento del cervello (problemi cosiddetti cognitivi), come minimo ospedalizzazioni inutilmente lunghe. Se ben gestito invece il delirio passa spesso dopo pochi giorni.

Se invece si guarda al delirio nella prospettiva di un parente o comunque di una persona

vicina al malato, l'esperienza deve essere molto angosciante. La persona che delira appare confusa, disorientata, spesso si scorda le cose e pare non prestare attenzione all'ambiente circostante, comprese le persone che ha di fronte. È come se fosse in un mondo tutto suo in cui non può entrare nessuno. Il mondo reale non esiste, oppure è molto, molto distante. La conversazione è difficile perché chi delira si distrae facilmente, non capisce quello che gli si dice o non legge bene le situazioni, spesso parla in maniera incomprensibile. Durante il delirio le emozioni possono cambiare molto velocemente anche in persone solitamente molto stabili psicologicamente ed addirittura ci possono essere allucinazioni: il malato vede o sente cose che non esistono. Come le emozioni, anche il comportamento durante la giornata può essere molto ondivago, fluttuante. Irrequietezza, irritabilità e comportamenti ripetitivi non sono

infrequenti, al pari di lunghi silenzi, sonnolenza o prolungate chiusure in sé stessi.

Quando si viene alla gestione concreta del delirio bisogna sempre ricordare che se per chi assiste il “malato” l’esperienza può essere molto angosciante, lo è ancora di più per chi delira. Si vive, così la descrive chi ci è passato, in un sogno che ha i contorni dell’incubo, sommersi da un senso di estraneità. La presenza discreta e costante di un familiare aiuta molto, specialmente di notte, e in particolare in ambienti non familiari come per esempio la stanza di un ospedale. Se possibile anche una camminata con una persona cara può essere di conforto. Aiuta anche la presenza di oggetti familiari, che ricordano alla persona che delira una realtà nota e rassicurante, così come un ambiente con luce soffusa o magari della musica rilassante a basso volume. Delicatezza va anche usata nella comunicazione. La persona che delira è spesso confusa quindi bisogna parlargli con calma, usando un tono rassicurante. Nel comunicare si deve sempre pensare alle emozioni che queste persone stanno provando e quanto siano forti e spaventose. Qualora dobbiate spiegargli qualcosa o chiedergli di fare qualcosa, fatelo senza troppi giri di parole e a poco a poco, un’istruzione alla volta, senza discorsi troppo complicati o lunghi. Per esempio se ci si trova in ospedale bisogna che la cosa venga spiegata con calma, dando ragione anche del perché.

Parlando di ricovero, questo va ben organizzato e non solo da parte del personale ospedaliero. Anche chi ha compiti di cura può e deve fare la sua parte. Uno dei principi base da seguire è il portare con sé tutte le informazioni di cui si ha bisogno: una lista delle medicine completa di dosi, includendo anche i medicinali da banco (“over the counter”), un elenco che comprenda le allergie e le malattie di cui soffre la persona ospedalizzata e nomi e numeri telefonici dei dottori che la seguono. Bisogna anche assicurarsi che tutti i referti medici rilevanti siano stati spediti al medico che si occuperà del paziente in ospedale. Un’ultima raccomandazione, che può sembrare inutile ma che tanto inutile poi non è: non scordatevi di mettere in valigia gli occhiali, le dentiere e le protesi acustiche (gli “hearing aid”) completi di pile!

In ospedale, non sottostimate il potere che avete come familiari. Siete infatti voi quelli che meglio

conoscono la personalità e i bisogni del malato. E probabilmente sarete voi quelli che noteranno per primi il sorgere dei sintomi legati al delirio o, all’opposto, eventuali miglioramenti. Se notate cambiamenti, sia in positivo che in negativo, informatene immediatamente il personale medico.

Spesso, una volta passato, le persone si ricordano del delirio. Alcune persone traggono beneficio dal parlare della loro esperienza perché le aiuta a fare chiarezza su cosa è successo e a sfogarsi emotivamente. Deve però essere chiaro che il ricordare un’esperienza così forte può far emergere emozioni anche spiacevoli, spesso legate al come ci si è comportati e a cosa si è detto durante il delirio. Nel ricordare un episodio così traumatico si può provare imbarazzo quando non addirittura vergogna, rimorso a volte. Non deve stupire quindi se alcune persone vogliono semplicemente dimenticare, non parlarne più. Anche chi la pensa così va rispettato. Problematica dal punto di vista emotivo può essere pure l’esperienza di chi è a fianco della persona che ha delirato. Il problema in questo caso può essere l’imbarazzo che si prova nell’essere stati testimoni di comportamenti del paziente non proprio edificanti che inducono a vederlo in un’ottica completamente diversa rispetto al “prima”, e nel sapere più di quello che la persona ha detto e fatto della persona stessa. Tutto questo può essere pesante da sopportare, al punto che c’è chi trova la relazione irrevocabilmente cambiata, senza possibilità di tornare a come si era prima.

Il delirio è dunque un “affare di famiglia” e non solamente individuale e come famiglia va affrontato: da quando la persona entra nel “mondo inaccessibile” di questa malattia (come ebbe a descriverlo una persona che ha sofferto) a quando ne esce, creando a volte scompiglio.

*Parte delle informazioni contenute in quest’articolo provengono dai seguenti siti web: [www.aci.health.nsw.gov.au](http://www.aci.health.nsw.gov.au), [www.aacn.org](http://www.aacn.org) e [www.hospitalelderlifeprogram.org](http://www.hospitalelderlifeprogram.org).*

*Le informazioni fornite in quest’articolo sono di natura generale, non sostituiscono consigli medici né possono essere usate per cambiamenti nell’approccio terapeutico individuale. Inoltre non posso sostituire consulti con professionisti finalizzati a cure individuali.*

# Il fegato

## A cosa serve e come proteggerlo



Il fegato è la più grossa ghiandola che abbiamo, pesa tra un chilo e un chilo e mezzo e, cosa molto interessante, ha dimensioni variabili in base al peso del corpo: più pesiamo e più il fegato s'ingrossa. È un gran lavoratore il fegato, ogni giorno svolge oltre cinquecento funzioni, fa oltre cinquecento cose. Si può quindi facilmente capire come un fegato affaticato possa avere conseguenze molto negative sulla nostra salute.

Purificare e creare sostanze utili al funzionamento del nostro corpo è il lavoro del fegato. Tutto il sangue proveniente da intestino, milza e reni passa attraverso questa ghiandola che lo filtra eliminando le sostanze dannose o inutili. Il fegato accumula energia immagazzinando gli zuccheri per poi rilasciarli quando ce n'è bisogno e gestisce i grassi, altra funzione legata all'energia: usa quelli già presenti nel

corpo o, se ci sono grassi non necessari, li elimina. Questa ghiandola svolge un ruolo chiave durante la digestione, producendo la bile (pensate che il fegato umano di un adulto è in grado di produrre quasi un litro di bile al giorno!) ed è responsabile della produzione di numerose proteine.

Affascinatissimo è poi tutto quel settore della psicologia (la psicosomatica) che occupandosi delle relazioni tra emozioni e corpo ci parla anche del fegato. Che fegato ed emozioni siano strettamente collegate lo capiamo da tante cose. In italiano, ma pare anche in arabo e persiano, ci sono espressioni molto rivelatrici: "avere fegato", dove vengono associati fegato e coraggio o "rodarsi il fegato" dove l'emozione rivelata è la rabbia. Anche la mitologia greca ci parla del fegato come sede di emozioni. Nella mitologia greca Prometeo ruba il fuoco agli

dei per darlo agli uomini, un atto di estremo coraggio. Giove, il re degli dei si arrabbia tantissimo e lo punisce severamente: un'aquila gli roderà il fegato che, ricrescendo ogni giorno, renderà la tortura eterna. Insomma, per sintetizzare, il fegato è l'organo della forza e della vitalità, dimensioni psicologiche molto importanti ma che se non adeguatamente controllate possono facilmente trasformarsi in violenza e aggressività.

Non c'è da stupirsi dunque che il prendersi cura del proprio fegato sia di importanza fondamentale sia per il nostro fisico che, come abbiamo cercato di spiegare, per la nostra vita psicologica.

L'eccesso di cibo è uno dei motivi del malfunzionamento del fegato: quando si mangia troppo il fegato diventa troppo occupato a gestire le cose che facciamo entrare nel nostro

corpo e questo gli impedisce di impegnarsi anche nella purificazione dell'organismo. Un fegato indebolito, che non lavora bene trasforma gli zuccheri in grassi. Per proteggere il fegato e le sue cellule dai tumori ingredienti molto utili sono gli acidi grassi, contenuti nel pesce e nelle mele. Qualora invece si voglia depurarlo allora non c'è niente di meglio che una bella spremuta di limone anche diluita con l'acqua oppure un qualche piatto a base di orzo. L'orzo, cereale spesso sottovalutato, fa bene al fegato ma è un toccasana per tutto il corpo. Adattissimo a chi ha problemi di stomaco fa anche molto bene all'apparato cardiovascolare, in quanto il suo consumo riduce il colesterolo e gli zuccheri.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e <https://www.worldkidneyday.org>*



## Aiutare il prossimo rende forti

### 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**

# Tradizioni italiane

Dalle più particolari alle più famose



**L'Italia** è piena di tradizioni. Tante quanto sono i paesi, le città e le regioni della nostra penisola. Perché le tradizioni sono intrinsecamente legate alla storia di un popolo. E di storia noi ne abbiamo proprio tanta. Episodi belli e felici, come conquiste e liberazioni da tiranni locali e stranieri, da malattie, oppure episodi tragici, tutto può diventare materiale per una tradizione. Noi come popolo, come italiani siamo quello che siamo grazie alle tradizioni che abbiamo. E infatti le usanze più care le portiamo con noi quando ci trasferiamo in un Paese straniero e cerchiamo in ogni modo di trasmetterle per quanto possiamo ai nostri figli, alle future

generazioni di italiani, anche se sono nati in un altro Paese. Non per niente il termine tradizione deriva dal verbo latino *trādere* che in italiano può essere tradotto come consegnare, tramandare.

Ecco dunque una carrellata di alcune delle tradizioni più simpatiche e particolari che si trovano lungo lo stivale.

Cominciamo da in cima in cima, con la battaglia delle Regine che si svolge in Val d'Aosta nel capoluogo omonimo della regione. Le regine in questione sono le vacche alpine che si sfidano a colpi di corna per stabilire chi

è la regina della mandria. Ogni domenica, a partire dalla fine di marzo, con una pausa a giugno-luglio per permettere alle mandrie di salire in montagna a pascolare, le regine si affrontano in varie zone di Aosta. Per il titolo concorrono ogni anno circa centocinquanta mucche, suddivise in tre categorie di peso. Le finaliste si qualificano per la finale regionale durante la quale viene eletta la regina della Valle. Sempre a che fare con gli animali ma di tipo ben diverso, è la festa dei serpari che si svolge a Cocullo (provincia dell'Aquila) il primo maggio in onore di S. Domenico Abate, santo che tanto frequentò le terre d'Abruzzo e che in queste terre è famoso per il miracolo del lupo avvenuto quando, durante uno dei suoi viaggi, il Santo incontrò una donna piangente cui un lupo aveva rapito il figlio in fasce. La leggenda vuole che San Domenico essendosi imbattuto nel lupo gli ordinò di restituire il bimbo alla madre e la bestia feroce, domata, lo fece immediatamente. C'è però chi sostiene che questa festa abbia origini più antiche e oscure e sia in realtà una celebrazione della dea Angizia, divinità pagana associata al culto dei serpenti, adorata dagli antichi abitanti di queste terre. La festa ha inizio quando, dopo la messa, i fedeli cominciano a tirare con i denti una campanella, rito che dovrebbe servire a proteggere i denti dalle malattie. A mezzogiorno inizia la processione della statua del Santo e qui la festa diventa magica e misteriosa perché il Santo viene completamente ricoperto da serpenti. Poi la processione procede lungo tutto il centro storico. Finita la festa, i rettili, che cominciano a essere raccolti quando inizia a sciogliersi la neve da esperti del settore, i serpari appunto, vengono riportati al loro habitat naturale, i monti, le foreste e le pianure dell'Abruzzo.

Infinite sono anche in Italia le feste e tradizioni legate al cibo, com'è facile prevedere. Cibo che come non mai diviene in queste occasioni una scusa per stare assieme, per fare comunità e sentirsi popolo. La sagra del pesce di Camogli (in provincia di Genova) ne è un esempio assolutamente da non perdere. Si festeggia la seconda domenica di maggio. I festeggiamenti hanno luogo in Piazza Colombo, la piazza del porticciolo, dove viene allestita una gigantesca padella. Un "padellone" come viene chiamato dagli abitanti del luogo, di acciaio inossidabile dal peso di vent'otto tonnellate, con un

diametro di quattro metri e una maniglia di sei. La protagonista indiscussa di questa sagra è la frittura di pesce. Per tutto il giorno, vengono preparate e distribuite gratuitamente a tutti i partecipanti circa trentamila porzioni di frittura, per un totale di circa tre tonnellate di pesce fresco e tremila litri di olio consumati. Se a Camogli hanno il "padellone" a Firenze invece c'è il "Brindellone", una torre di ferro issata su un carro trainato da buoi con al seguito percussionisti, sbandieratori e personaggi vestiti con costumi d'epoca. Durante la Pasqua fiorentina questo coloratissimo corteo raggiunge il centro della città e si ferma tra il Battistero di San Giovanni e la meravigliosa Cattedrale di Santa Maria del Fiore dove l'arcivescovo accende dall'altare del duomo un razzo a forma di colomba, la "Colombina". La colombina poi tramite una fune esce dalla chiesa e raggiunge il carro per accendere i fuochi d'artificio che contiene. Se i fuochi si accenderanno senza intoppi significa che sarà un anno fortunato. Se i fuochi d'artificio sono un ingrediente fondamentale in molte feste anche il fuoco fa la sua parte in tradizioni antichissime. Per esempio la Focara di Novoli (provincia di Lecce), il falò più grande d'Italia in onore di Sant'Antonio Abate.

E poi, per concludere questa carrellata ci sono i grandi classici, come il Palio di Siena, una competizione all'ultimo sangue tra le contrade senesi durante la quale i fantini percorrono per tre volte a cavallo l'anello della Piazza del Campo. Al serio Palio di Siena fa da contraltare lo scanzonato Palio delle Rane di Fermignano, sempre in provincia di Siena. Qui la domenica dopo Pasqua la si passa in allegria con corse coi sacchi, pignatte da rompere e corse delle rane in carriola. Avete capito bene: le rane vengono messe in una carriola e vince la prima rana in carriola a passare il traguardo!

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it). [www.corriere.it](http://www.corriere.it) e [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it)*

# Elogio del peperoncino

Una spezia alla portata di tutti



**C'è** stato un tempo nel quale il pepe era carissimo e riservato ai ricchi. Come altre spezie, proveniva dall'India e dall'Estremo Oriente e ha fatto la fortuna delle Repubbliche di Genova e di Venezia, che sul commercio delle spezie hanno costruito un impero. La sua presenza nelle ricette e sulle tavole, dall'antichità romana passando per il Medioevo e fino a tutto il Mille e Seicento è stata a lungo segno di distinzione sociale e testimonianza della ricchezza del padrone di casa.

A fare concorrenza al raffinato pepe giunse, ben dopo la conquista europea del continente americano, il peperoncino, che proviene infatti da laggiù, come i fagioli, le zucche, i pomodori, il tabacco e tanto altro. In realtà l'uomo conosce questa pianta imparentata alla lontana a melanzane, pomodoro e patate, da circa seimila anni e in America aveva un uso diffusissimo e non solo come alimento. Gli antichi Maya mettevano in bocca dei peperoncini quando avevano infezioni alle

gingive. Nell'antico Perù questa spezia era usata come mezzo di scambio. Le bacche senza picciolo e liberate dai semi venivano usate nei mercati come moneta. Addirittura nella vallata centrale del Messico, dove vivono discendenti degli antichi Aztechi, antichissima civiltà messicana, i neonati sono protetti dalle sventure con una croce formata da un peperoncino e un rametto della stessa pianta. L'usanza vuole che peperoncino e rametto vengano collocati sotto il letto dove dormono la madre e il bambino. Se nonostante questo il bambino si ammala, i genitori devono procurarsi un peperoncino da quattro venditori diversi. Solo dopo si possono cominciare le cure. Il peperoncino, a differenza del pepe, non è mai stato oggetto di grandi commerci ed è una spezia popolare, si potrebbe dire, ma anche una spezia che evoca passione e gioia di vivere. La pianta infatti ha attecchito facilmente nell'area mediterranea (ma anche in tutto il mondo), mettendo a disposizione di tutti e praticamente a costo zero la preziosa e piccante bacca.

Che il peperoncino piaccia più o meno a tutti è pacifico, sia pur con qualche eccezione. Che faccia bene (o così bene) è invece ancora non

del tutto chiaro. Restando con i piedi per terra si può dire che i vantaggi confermati a livello di ricerca scientifica sono quelli al cuore.

Buon apportatore di vitamina C, sostanze antiossidanti protettive, grassi "buoni" (che si trovano nei semi, macinati assieme al frutto): per tutto questo il peperoncino ha effetti benefici sul sistema cardiovascolare, riduce il colesterolo "cattivo" e aumenta quello "buono". La sostanza che rende il peperoncino piccante, chiamata capsaicina, migliora il controllo di appetito e la sazietà (il peperoncino è dunque ottimo nelle diete) e aiuta a controllare la pressione arteriosa. Alcuni studi su questa spezia si spingono ancora oltre sostenendo che il consumo regolare di peperoncino possa ridurre il rischio di mortalità.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it) e <https://stilenaturale.com/peperoncino-2>*

*Le informazioni fornite in quest'articolo sono di natura generale, non costituiscono consigli medici. Inoltre non posso sostituire consulti con professionisti del settore.*



**Avete bisogno  
di aiuto in casa?**

Possiamo assistervi con tutti i servizi domestici, come passare l'aspirapolvere, spolverare, lavare i piatti e fare il bucato.

Chiamateci oggi stesso per saperne di più sul nostro servizio di assistenza domestica.

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



IBS  
OPEN  
DAY

# STEP INTO THE CLASSROOM

RESERVE  
YOUR SPOT  
TODAY

## Take part in the IBS class experience

You are invited to our **Open Day**. Explore our school, meet our teachers and step into a bilingual classroom.

The Italian Bilingual School (IBS) is an inclusive, co-educational and secular Primary School that caters for children from Preps to Year 6 and delivers the NSW curriculum in two languages.

Come along and learn about our exciting academic, creative arts and cultural programs and see the benefits of a bilingual education for your child.

**Monday 7 September**  
**Friday 6 November**

9:30am – 11:00am

Please call (02) 9807 2272 or email [info@ibs.nsw.edu.au](mailto:info@ibs.nsw.edu.au) to reserve your spot.  
30-32 See Street Meadowbank NSW 2114