

EDIZIONE PRIMAVERA 2021 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

Gli angeli

Creature tra cielo e terra

Calabria

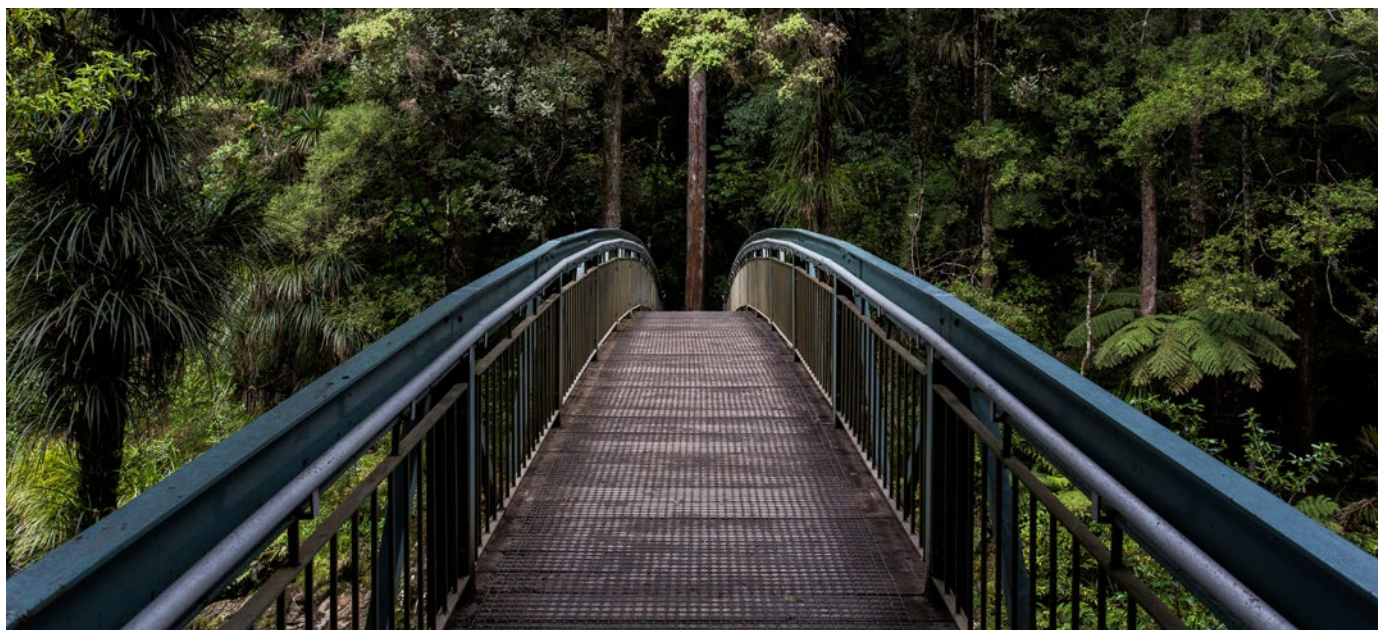
Dove tutto si mescola armoniosamente

Demenza e dolore

Come gestirli

La resilienza

Quando si sanno affrontare situazioni difficili



Qual è quella forza misteriosa che ci spinge a risalire la china quando abbiamo raggiunto il fondo? Alcuni la chiamano forza di carattere, alludendo implicitamente al fatto che c'è chi ce l'ha e chi non ce l'ha o che, come minimo, questa forza non sia distribuita in maniera uniforme tra

gli esseri umani. Gli psicologi che da anni ormai studiano il concetto di resilienza sostengono che non di una sola cosa si tratti, ma di un insieme di dimensioni psicologiche. Da una parte ci sono degli atteggiamenti generali nei confronti della vita e della nostra capacità di cambiarla. Ovviamente se si è fatalisti, se si crede fermamente che le cose non possano cambiare, diventa difficile essere resilienti, perché in fondo essere resilienti significa sostanzialmente credere nel futuro. La resilienza è anche fatta di abilità che si sono apprese nel corso dell'esistenza, di comportamenti che mettiamo in atto quando dobbiamo affrontare momenti difficili, cambiamenti significativi e repentini che ci mettono alla prova. Non è quindi solo una questione di testa la resilienza, ma anche di comportamenti che si mettono in atto per difenderci da grandi colpi che l'esistenza ci dà all'improvviso. Pensiero certo, ma anche altrettanta azione, per potersi rimettere in piedi.

Esiste infatti un identikit, un profilo preciso della persona resiliente. Innanzitutto sono spesso dei gran lavoratori, gente che si impegna molto e lo fa in silenzio, senza troppe scene. Sono, in generale, uomini e donne d'azione con un

INDICE

- 2** La resilienza
- 4** Inni nazionali
- 6** Demenza e dolore
- 8** L'ape
- 10** I cibi amici del pancreas
- 12** Calabria
- 14** Gambe
- 16** Gli angeli
- 18** Occhio alle truffe!

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



obbiettivo molto chiaro in mente. E poi ci sono le caratteristiche psicologiche. La prima fra tutte è una forte fiducia in sé stessi, cui si aggiungono curiosità e una certa forza vitale, voglia di vivere in parole povere. Volete un esempio di una persona resiliente? Pensate a J.K. Rowling. Voi potreste anche non conoscerla ma i vostri figli e nipotini sicuramente sì, in quanto è la scrittrice che ha inventato Harry Potter diventando miliardaria. Ebbene, gli inizi di J.K. Rowling sono stati decisamente difficili. Nel novantaquattro, quando ha cominciato a scrivere, appena divorziata, poteva a malapena mantenere sé stessa e la sua bambina. Era così povera da non riuscire neanche comprarsi un computer su cui scrivere. Così povera che non aveva neanche i soldi per fotocopiare il manoscritto e spedirlo a un editore. Al punto che dovette fisicamente battere a macchina tutte le copie che spediva agli editori. E stiamo parlando di un libro di novantamila parole! E anche quando, a costo di sforzi sovraumani, il libro fu spedito a dodici editori, ebbene non piacque a nessuno. Venne rifiutato. Parlando di forza di volontà e azione più che pensiero! Anche al tredicesimo editore il romanzo non piacque ma la sua nipotina di dodici anni ne restò affascinata. E così ebbe inizio il successo planetario di J.K. Rowling.

Ora, parte delle caratteristiche che rendono una persona resiliente sono in qualche modo innate. Ma parte no. Per esempio possiamo imparare a pensare come pensano le persone resilienti quando si trovano di fronte a qualche difficoltà. E di difficoltà prima o poi nella vita ne incontriamo tutti. Di fronte a una difficoltà chiediamoci innanzitutto quanto potrà durare. In altre parole, non facciamoci prendere dal panico, ma valutiamo il più razionalmente possibile l'impatto di questo momento difficile sulla nostra vita. Poi rivolgiamo l'attenzione a noi stessi e domandiamoci se in qualche modo la situazione che stiamo gestendo sia o no colpa nostra. L'arrovellarsi, il pensare senza sosta sul perché e il per come ci troviamo nella situazione in cui ci troviamo non aiuta, anzi può fare peggio e andrebbe evitato. Però un'onesta disamina del se e come le nostre azioni abbiano contribuito alle difficoltà in cui siamo immersi può essere molto utile: spesso nella vita si impara dagli errori. O, all'opposto, comprendere e sentire che non si poteva fare nulla può sollevare molto emotivamente. Infine, sempre a proposito di modi di pensare "resilienti", di strategie cognitive

direbbero gli psicologi, bisogna cercare di non far tracimare l'ansia e la preoccupazione legata alla specifica situazione stressante a tutte le altre cose di cui è fatta la nostra vita. Bisogna cercare di contenere i sentimenti negativi. Se non vi piace il vostro lavoro, cercate di fermare i pensieri negativi associati a questo fatto prima che si espandano nel pensiero "non mi piace il mio lavoro...e non mi piace la mia vita".

Per fare tutto ciò bisogna ampliare la nostra capacità di guardarci dentro, cogliendo prima possibile il pensiero negativo per metterlo in discussione: "è proprio vero quello che penso? Quali sono le prove di quello che dico? La situazione che sto affrontando è veramente così terribile?".

E poi bisogna cambiarlo questo pensiero, altra cosa in cui le persone resilienti sono brave. Ma come si cambia un modo di pensare? Come si gestisce una situazione di oggettiva difficoltà? Innanzitutto concentrandoci su quello che possiamo controllare e fare noi, nel nostro piccolo e festeggiando le nostre vittorie senza riserve, con orgoglio, quelle grandi e quelle piccole. Poi bisogna imparare la modestia e la capacità di chiedere aiuto. La modestia delle persone resilienti consiste nel fatto che se trovano la situazione troppo difficile da gestire, troppo grossa e ingombrante, non si vergognano di tenerla in sospeso, metterla da parte momentaneamente, concentrandosi su altro. Oppure, altra tecnica molto utile, se lo stress deriva da un compito che ci pare troppo gravoso, possiamo "spezzettare" il compito in pezzi più piccoli e quindi più gestibili. Per usare una metafora: se arrivare alla cima di una montagna vi spaventa, cercate di dividere il percorso in tappe, mirate ad arrivare al bosco che avete davanti e solo quando lo avrete raggiunto concentratevi sul tratto successivo. Piano piano insomma, a piccoli passi. Infine due parole sulla capacità di chiedere aiuto: si tratta di avere l'intelligenza di capire che forse non si deve fare tutto da soli e il coraggio di tendere una mano verso chi, amici e familiari, può essere di supporto nel gestire la situazione in cui ci si trova. Amici e familiari dicevamo ma anche fede, valori, spiritualità e, cosa non meno importante delle altre, psicologi, psichiatri, assistenti sociali. Insomma, tutta quella vasta schiera di professionisti della salute mentale che possono aiutare a chiarire la situazione e darvi ulteriori strumenti per affrontarla.

Inni nazionali

Curiosità e bizzarrie



Inni nazionali...l'espressione dello spirito di una nazione, della sua storia ma anche della sua personalità e valori, retorici a tratti ma comunque rispettati anche da coloro che non li amano. Compresi gli inni nazionali degli altri. Alcuni di noi sicuramente ricorderanno l'arrabbiatura del grande Bearzot, che ci ha portato alla vittoria nei mondiali dell'ottantadue, quando alla semifinale Italia-Argentina ai mondiali del novanta il pubblico fischiò durante l'inno argentino. Lui non era più allenatore, c'era Vicini, ma la cosa lo fece proprio arrabbiare. E quell'affronto lo pagammo caro: l'Argentina vinse ai rigori quattro a tre. Mai, mai gettare fango su l'inno nazionale.

Alcuni inni nazionali sono decisamente solenni, altri, e ne vedremo alcuni, decisamente scopiazzati. Ci sono quelli tristi, quelli che sprizzano allegria e quelli bizzarri. L'inno giapponese è tra i più vecchi, almeno per quel che riguarda il testo, scritto da un anonimo intorno all'anno mille, mentre la musica risale al 1800, ed è anche il più breve, poco più di 32 battute, praticamente sotto il minuto. Il testo dell'inno giapponese viene però ritenuto fra i più belli al mondo. Ma non tutte le nazioni hanno scelto di avere delle parole ad accompagnare la musica nel loro inno: Bosnia-Erzegovina, Spagna, Kosovo e San Marino hanno

scelto inni solamente strumentali. Per certe nazioni sorte dalle ceneri di sanguinose guerre civili non deve essere stato facile mettere tutti d'accordo, specialmente quando la guerra civile era su base etnica. L'autore dell'inno della Bosnia-Erzegovina, che per sua stessa ammissione ha scritto l'inno perché c'era in palio un ricco premio, ha risolto il dilemma etnico-politico che la scrittura dell'inno poneva componendo una musica che...come dire... somigliava tanto (ma veramente tanto!) a una canzone tratta dalla sigla di un celebre film americano "Animal House". Dusan Sestic, questo il nome del compositore bosniaco, quando interrogato sulla questione ha risposto senza imbarazzo che sì, c'è in effetti una somiglianza, ma che lui il film non l'aveva mai visto. Del resto anche l'inno dell'Uruguay, che sembra proprio un'opera, somiglia molto a una celebre cantata del grande compositore d'opere italiano Donizetti, a un'aria dalla "Lucrezia Borgia" che, guarda caso, fu rappresentata a Montevideo, capitale dell'Uruguay, nel 1841, cinque anni prima del lancio ufficiale dell'inno nazionale. In quanto a soluzioni facili e furbe scappatoie anche il Kazakhstan non è inferiore a nessuno. Nel 2006, Nursultan Nazarbayev, presidente "democraticamente eletto" di questa nazione dell'Asia centrale decise che i tempi erano maturi

per un nuovo inno e così Nazarbayev prese una canzone molto popolare uscita nel 1956, "Il mio Kazakhstan", lasciò identica la musica, cambiò qualche parola e oplà, il gioco è fatto. Al lato opposto ci sono invece inni i cui testi sono autentiche poesie, di una bellezza straordinaria. Per esempio l'inno nazionale dell'India è stato scritto da un premio Nobel per la letteratura, Rabindranath Tagore e quello del Senegal fu scritto dal primo presidente dopo l'indipendenza nel 1960, Léopold Sédar Senghor, grande letterato e filosofo.

Come per tutti i generi musicali anche gli inni nazionali hanno le loro classifiche. Fra i più conosciuti c'è di sicuro quello inglese, "God Save the Queen". Un classico, usato nel tempo da un gran numero di paesi legati alla monarchia britannica. A pari merito c'è "La Marsigliese", l'inno nazionale francese, simbolo della repubblica ma che in realtà fu scritto da un militare fedele alla monarchia. Non l'unica bizzarria a fare un po' di ricerca sugli inni nazionali. Basti pensare all'inno americano: le parole sono un inno alla forza, la bellezza e la trovata libertà della neonata nazione dopo la rivoluzione che sancì la separazione dall'odiata Inghilterra. Ma la musica è invece inglesissima, una canzone popolare che cantava di cibo e divertimenti non tutti leciti. Di quella vecchia canzone è rimasta solo una strofa. Il resto del testo fu scritto da un avvocato del Maryland, Francis Scott Key. Parole, come dicevamo, bellissime tranne un riferimento al

fatto che "nessun rifugio salverà i mercenari e gli schiavi dal terrore". L'avvocato Key era infatti uno schiavista e in più durante la rivoluzione molti schiavi si erano schierati dalla parte dell'Impero Britannico che gli aveva promesso la libertà.

E il nostro di inno nazionale, "L'inno di Mameli", composto da Goffredo Mameli e Michele Novaro, il "Canto degli italiani", altro suo nome, ha come curiosità maggiore che è tra i pochi inni nazionali in cui c'è un riferimento ad un'altra nazione, la Polonia. Va ricordato che siamo negli ultimi trent'anni dell'Ottocento, quando i tre grandi imperi dell'Europa Centrale, Russia, Impero austro-ungarico e Prussia si spartirono le terre polacche. Mameli non si lasciò sfuggire l'occasione di denigrare gli odiati austriaci con un accenno al "sangue polacco", bevuto "dall'aquila d'Austria". Cortesemente i polacchi ricambiarono nel loro inno facendo un riferimento al nostro Paese. Ma la cosa ancora più curiosa del nostro amato inno nazionale è forse il fatto che sia rimasto l'inno "provvisorio" della nazione da poco dopo la fine della seconda guerra mondiale (dal 1946 per essere precisi) fino al 15 novembre 2017 quando il nostro Governo ha approvato una legge ad hoc che stabilisce ufficialmente l'Inno di Mameli come inno della Repubblica italiana. Meglio tardi che mai!

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal libro di Paolo Petronio, "Gli inni nazionali del mondo"



Avete bisogno di assistenza con i trasporti?

Possiamo organizzare trasporto sicuro e confortevole per quando dovete recarvi ad appuntamenti o a fare la spesa, per andare al cinema o a visitare parenti e amici.

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

Demenza e dolore

Come gestirli

“

Dolore è più dolor, se tace.

”

Giovanni Pascoli



Il dolore fisico, quello del corpo, non della mente (anche se vedremo che le due cose sono collegate) è molto più comune di quanto si pensi. Un australiano su cinque soffre di dolore cronico, proporzione che aumenta per chi ha più di sessantacinque anni: in questo caso raggiungiamo la soglia di una persona su tre.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, il dolore "è un'esperienza sensoriale ed emotiva spiacevole associata a (o simile a quella associata a) un danno tissutale potenziale o in atto". In parole povere il dolore lo sentiamo nel corpo, e in questo senso ci avverte che c'è qualcosa che non va, ma ci crea anche emozioni spiacevoli. Dolore e psicologia sono dunque inestricabilmente legati. Ma in che maniera? Immaginiamo che il nostro corpo sia tutto percorso da dei "tubi del dolore", che poi sarebbero i nostri nervi. Se c'è qualcosa che non va in una

qualunque parte del nostro corpo, allora il dolore parte, raggiunge il cervello attraverso questi tubi ed ecco che noi lo sentiamo. Ora, in questi tubi del dolore ci sono delle valvole. Se sono molte aperte allora sentiamo molto dolore, se sono chiuse ne sentiamo di meno. Sentimenti negativi come ansia, tristezza o peggio, angoscia e depressione, hanno il potere di tenere le valvole aperte, quindi di farci sentire molto dolore. Se riusciamo a gestire questi sentimenti ecco allora che le valvole si chiudono, almeno parzialmente, e quindi noi sentiamo meno il dolore. Quindi, una persona molto preoccupata del suo dolore lo sentirà di più. Ci sono anche altri fattori che influenzano come e quanto percepiamo il dolore, altri fattori capaci di aprire o chiudere le valvole di cui abbiamo parlato. Le precedenti esperienze di dolore possono aumentare la nostra capacità di sopportazione o se il dolore era troppo diminuirla. Anche il significato che gli diamo è

importante: un conto è il dolore da parto, un altro quello dopo un'operazione al cervello che ti ha salvato la vita, altro ancora è il dolore provocato da una malattia terminale.

La demenza è una malattia degenerativa del cervello per cui tutto quello che si è acquisito nel corso della propria vita, comincia a poco a poco a perdersi all'interno della nostra memoria e gradualmente ci si dimentica cosa si sa fare, cosa si conosce e perfino chi si è. Contrariamente a un'opinione diffusa, la demenza non è una malattia che porta dolore. Ma questo non significa che chi è affetto da demenza non provi dolore, per esempio può accusare altri problemi fisici che lo fanno soffrire. Spesso chi soffre di demenza non capisce che sta soffrendo, pur continuando a sentire dolore, o non riesce a comunicarlo verbalmente. E ciò a causa del progressivo deterioramento delle sue capacità di pensiero (cognitive) e comunicative. In questi casi la persona che soffre di demenza non potendo "dire" che sta male trova altri modi di farsi capire, di comunicarlo. E qui, chi ha compiti di cura (il carer) svolge un compito fondamentale. Perché se una persona non riesce ad esprimersi verbalmente, l'unico modo che si ha di decifrare cosa vuole è osservarla il più possibile e conoscerla molto bene. E i carer posseggono entrambe le cose. Va poi considerato che spesso chi soffre di demenza ha una tolleranza allo stress e alle emozioni negative molto bassa e questo può far sì che sentano il dolore in maniera molto intensa.

A cosa bisogna fare attenzione dunque in un malato di demenza per cercare di capire se sta soffrendo o no? La parola chiave è cambiamento. Ogni cambiamento di comportamento in negativo può essere un segnale di allarme: il sopraggiungere di uno stato di agitazione o di insonnia, il mangiare di meno o addirittura rifiutare il cibo, cambi nelle abitudini quotidiane, comportamenti erratici, il sorgere o l'aumento di comportamenti aggressivi sia fisici che verbali. Altre volte ciò che viene intaccato dal dolore è l'umore, le emozioni, per cui la persona si può deprimere, ritirare in sé stessa, rifiutare il contatto e l'interazione con gli altri, addirittura coi propri cari o, al contrario, sviluppare una dipendenza dalle persone che la circondano che non aveva mai avuto prima. Tutto ciò è come un grido d'aiuto lanciato da chi, a causa della malattia, non ha altro modo di esprimersi. Altre volte invece basta guardare

in faccia un malato di demenza per capire, e questa cosa lo fanno soprattutto i carer. La capacità di leggere le espressioni facciali e verbali, i lamenti, è fondamentale. Tenendo però a mente una cosa: non tutto quello che una persona che soffre di demenza fa o dice è attribuibile alla malattia. Il pensare sempre "fa così perché ha la demenza" può essere molto pericoloso specialmente se la persona prova dolore. Infatti, il dolore che si protrae senza senso, perché non riconosciuto come tale, può portare a una riduzione del tono muscolare e dell'abilità di movimento (quindi a maggior rischio di cadute) ma anche a una potenziale incapacità di prendersi cura di sé stessi, stati confusionali e deliri. Per non parlare di agitazione e comportamenti aggressivi.

Non si deve necessariamente arrivare a questi punti. Anzi a volte basta chiedere, perché non sempre chi è malato di demenza non è in grado di rispondere. La comunicazione però deve essere diretta, senza tanti giri di parole, le domande chiare e vale anche la pena usare più modi diversi per esprimere lo stesso concetto: "stai male?", "soffri?", "hai dolore da qualche parte?"; per essere sicuri che la persona abbia capito. Serve anche ripetere le cose a intervalli regolari, non dando per scontato che le cose non cambino mai.

Ma soprattutto la persona va trattata con rispetto e il modo migliore di farlo è prestare attenzione ai segnali che ci manda. Lo ripetiamo, non tutto in una persona che soffre di demenza ha a che fare con la malattia. A volte ci sono altri bisogni e necessità in gioco. Come per esempio quella di essere aiutati quando si prova dolore.

Dementia Support Australia ha una linea verde aperta 24 su 24 per coloro che si prendono cura delle persone affette da demenza, nel caso in cui i loro comportamenti influenzino l'assistenza. Telefono: 1800 699 799, dsa@dementia.com.au, www.dementia.com.au

Dementia Australia invece gestisce una National Dementia Helpline: 1800 100 500 <https://www.dementia.org.au/>

Se avete bisogno di un interprete chiamate prima il Servizio Traduttori e Interpreti (Translating and Interpreting Service) al 131 450.

L'ape

Un insetto da cui imparare



Non diciamo che bisognerebbe fare come la celeberrima attrice americana Angelina Jolie che nell'occasione del giorno mondiale dell'ape (celebratosi il venti maggio) si è fatta mettere nella copertina del National Geographic, a dire il vero col bel visino un po' teso, completamente ricoperta da api; ma un minimo di riconoscenza dovremmo mostrarla a questi piccoli insetti che sono con noi da milioni di anni. Pensate che in alcuni siti in Europa sono stati trovati fossili di api preistoriche anche se, pare, questi insetti siano originari dell'Asia.

Riconoscenza dovuta prima di tutto al fatto che ci danno il miele, un prezioso elemento di cui molti di noi vanno ghiotti, praticamente l'unico dolcificante conosciuto in Europa fino alla "scoperta" dello zucchero avvenuta intorno all'anno mille, grazie alle Crociate. Anche se va detto che non tutte le api producono miele. Ma ci sono anche molti altri, più nobili motivi per ammirare le api, legati alla loro perfetta organizzazione sociale, altruismo e laboriosità. Caratteristiche tutte queste ben presenti nei vari miti e modi in cui l'uomo ha descritto questi meravigliosi insetti.

L'ape è da sempre emblema di operosità,

coraggio e determinazione nel proteggere l'alveare e attaccare gli aggressori. Il pungiglione dell'ape è un'arma temuta e rispettata. Cosa interessante, solo le api femmine lo posseggono e non esitano a usarlo a volte anche a scapito della loro stessa vita. Spesso infatti, conficcandosi nel corpo del nemico, il pungiglione s'incastra e così nel tentativo di scappare le api sono costrette a strapparselo dal corpo, ferendosi mortalmente. Anche l'ape regina ha il pungiglione, che però viene usato prevalentemente nelle morbide carni di un'ape regina rivale, riuscendo quindi a uscire indenne dallo scontro. I maschi delle api (i cosiddetti fuchi) invece non hanno il pungiglione. Quella delle api è una società molto femminista, nel senso che sono le femmine ad avere il potere ma anche a fare tutto. Ai fuchi rimane il compito di ingravidare l'ape regina - madre di tutte le api dell'alveare - durante il tradizionale volo riproduttivo, chiamato poeticamente "volo nuziale". Volo che molti hanno paragonato a una danza. Ovviamente, oltre che al pungiglione i miti e leggende sulle api girano anche molto intorno al miele. Per esempio nella mitologia greca Rea, madre di Zeus (il Giove dei romani, re degli dei) dovette nascondere il figlioletto dal padre Crono, che proprio un buon padre non doveva essere visto che voleva mangiarselo. Dunque Rea porto

il giovane Zeus a Creta dove il padre degli dei fu sfamato a latte e miele, prodotto dalle api locali. Nella storia c'è stato anche chi ha avuto una visione molto negativa di questi insetti. L'Antico Testamento è pieno di cenni negativi sulle api, spesso viste come insetti fastidiosi e in questo paragonati alle mosche. Addirittura Eucherio di Lione, padre della Chiesa e vescovo, le paragonava a quelle persone che sembrano dolci e gentili ma che in realtà sono cattive e pronte a ferire.

Miti e leggende a parte, la scienza ci dice che le api sono animaletti utilissimi, anche quelle che non riusciamo ad addomesticare e che non producono miele per noi. Come per esempio l'ape africana, fiera e indomita, praticamente non addomesticabile per il suo comportamento aggressivo. La presenza di api in un luogo segnala che siamo in un ambiente naturale non inquinato. Non a caso di alveari se ne vedono tanti nei vigneti dove si produce vino buono. La convivenza tra uve e api permette anche che i fiori che si trovano tra i filari vengano impollinati e che i loro profumi penetrino nel vino prodotto, rendendolo più interessante e complesso all'assaggio, a testimonianza che tutto in un ambiente naturale è interconnesso. Ma non solo, le api lavorano sui grappoli danneggiati da altri insetti o dalla grandine e raccogliendo un po' di

zucchero, asciugano la superficie riparando le lesioni dell'acino, riducendo di conseguenza il rischio di malattie. In Cina l'utilità delle api è stata compresa quando c'è stata una moria di api a causa dell'inquinamento. Al punto che ora in Cina i coltivatori di frutta fanno arrampicare dei lavoratori sugli alberi per impollinare a mano ogni fiore. Si chiamano uomo ape e spargono polline sulle corolle appena sbocciate dei fiori, usando un bastoncino con piume di pollo, quasi fosse un pennellino.

Graziosi insetti da non bistrattare dunque. Anche se, ammettiamolo, rimane sempre il problema del pungiglione. A loro difesa va detto che le api pungono solo se si sentono minacciate. Loro, l'ape regina o la vita nell'alveare. In tal caso quando pungono rilasciano dei feromoni, delle sostanze chimiche che vengono "annusate" dalle api e interpretate come un segnale di pericolo e di ordine di attacco del nemico. Quindi un consiglio se si viene punti: non agitiamoci, per quanto ci riusciamo. Movimenti bruschi, rumori forti ed addirittura sudore non sono altro, per questi insetti, che gesti ostili che verranno accolti come comportamenti aggressivi.

Parte delle informazioni contenute in questo articolo provengono dai seguenti siti web: www.repubblica.it, www.lastampa.it e www.corriere.it



Avete bisogno di assistenza per il vostro benessere?

Offriamo servizi di check-in e compagnia, da telefonate regolari a visite in casa, per giocare a carte o prendere un caffè o mangiare insieme.

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

I cibi amici del pancreas

Cosa bisogna sapere



Il pancreas è uno degli organi più nascosti che abbiamo, incuneato ben dentro la pancia tra lo stomaco e l'addome. Abbiamo detto organo ma è anche una ghiandola, ovvero ha la proprietà di produrre e secernere liquidi che, come vedremo, sono molto utili all'organismo. Il pancreas produce degli ormoni dai nomi bizzarri, la famosissima insulina e il glucagone che regolano il livello di zuccheri nel nostro corpo e che sono quindi fondamentali per la regolazione del colesterolo. Le cellule usano gli zuccheri per funzionare, un po' come la macchina usa la benzina per andare. Nella persona diabetica il pancreas non è in grado di produrre l'insulina (diabete di tipo 1) oppure essa diventa inefficace sulle cellule, diabete di tipo 2. La conseguenza è l'iperglicemia, un accumulo di glucosio nel sangue che può essere fatale. Un'altra cosa che viene prodotta dal pancreas sono degli enzimi che, trasportati nell'intestino attraverso dei piccoli canali detti dotti pancreatici, contribuiscono alla digestione e all'assorbimento delle sostanze che ingeriamo.

La grande paura nel caso del pancreas è il tumore, molto difficile da curare e che non dà

sintomi per molto tempo dalla sua insorgenza, quindi anche molto difficile da individuare in maniera rapida. Incoraggia il fatto che questo tipo di cancro sia solamente ottavo nella lista dei cancri di cui ci si ammala in Australia con un numero relativamente basso di casi annuali, appena sopra i quattromila quest'anno. Le persone più a rischio sono quelle tra i 50 e gli 80 anni: il tumore del pancreas è molto raro tra chi ha meno di 40 anni. Tanto per cambiare i fumatori hanno un rischio che è circa triplo rispetto a chi non fuma. Rischi significativi li corre anche chi è malato di diabete di tipo 2. Pure alcol e caffè sono sospettati di favorirne lo sviluppo e se avete una storia di problemi al pancreas in famiglia è bene fare controlli regolari.

Esiste infine un chiaro legame con l'obesità, soprattutto quando il grasso è stratificato sulla pancia. Da qui deriva la necessità di mangiare in maniera sana. Va premesso però che le cause del cancro al pancreas non sono chiare e quindi la dieta non è la pozione magica che impedisce miracolosamente il suo sorgere. Però ci sono cibi che aiutano a mantenere questo organo/ghiandola in salute e altri meno: un'alimentazione

ricca di grassi e proteine animali sembra essere collegata a un aumento di rischio. E se il nostro pancreas è sano possiamo evitare un sacco di altre malattie. Ecco allora alcuni semplici consigli su come regolarsi a tavola, tenendo comunque presente che la dieta deve essere stabilita da un professionista della salute e che si devono ricevere delle indicazioni precise e personalizzate. Per prima cosa parliamo del quanto e del quando mangiare. Vanno preferiti pasti piccoli, distribuiti in maniera regolare durante la giornata. Quindi: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda del pomeriggio e cena. Occhio alla colazione, quella non deve mancare e va evitato di prendere solo un caffè altrimenti si rischia di avere troppa fame a metà mattina e di esagerare con merende e spuntini. Poi c'è il problema del come si cucinano gli alimenti. È preferibile cucinare senza grassi (quindi no soprattutto a lardo, strutto e burro), e aggiungere un poco d'olio extravergine d'oliva a crudo a fine cottura. Meglio invece la cottura ai ferri, al forno, al vapore, in pentola a pressione o alla griglia (evitando però di bruciare troppo gli alimenti). Chi ama il fritto, sappia che si possono dimezzare le dosi dell'olio emulsionandolo con un poco d'acqua. Anche se insomma il fritto non è proprio la cosa più sana del mondo! Per quel che riguarda cosa mangiare, le fibre fanno molto bene e per di più placano la fame. Quindi mangiamo cereali integrali, legumi, ortaggi come fagiolini, cicoria, broccoli, funghi e anche frutta ma quella non troppo zuccherina, come le mele. Dicevamo che il consumo di carne va tenuto sotto controllo ma questo non significa niente carne. Dovendo scegliere gli esperti consigliano le carni magre, come quella di pollo, tacchino e manzo, magari private del loro grasso visibile perché hanno un buon contenuto di proteine. E di proteine ne abbiamo bisogno. Se l'acqua è la componente principale del nostro corpo

le proteine sono la seconda, il nostro corpo è letteralmente fatto di proteine. Sono loro che aiutano a fabbricare e rinnovare tutti i tessuti di cui siamo fatti.

Gli esperti consigliano anche di mangiare buone quantità di indivia e scarola, due tipi di insalate amare, da consumare sia cotte che crude, anche se crude conservano meglio i loro principi nutritivi. Queste insalate contengono molta acqua e quindi facilitano la diuresi e grazie alle sostanze che contengono purificano reni, intestino e soprattutto il fegato. Vanno scelte bene però, non fidatevi delle apparenze, la scarola e l'indivia più sane non necessariamente corrispondono a quelle di più bell'aspetto. Inoltre, cerchiamo di acquistarle fresche perché più fresche sono e meglio fanno e poi conserviamole in sacchetti di carta per un paio di giorni. Anche in questo caso non bisogna esagerare con il condimento, anzi, per non far assorbire a indivia e scarola troppo condimento aggiungiamo l'olio con uno spruzzatore, che consente di dosare perfettamente la quantità di grassi: sebbene sia un prodotto eccezionale, l'olio d'oliva è anche l'alimento più calorico che troviamo in natura.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dalle seguenti fonti: www.wikipedia.it, <https://vitaesalute.net/> e l'articolo "Diet and Pancreatic Cancer Prevention" di Ilaria Casari and Marco Falasca

Per informazioni sul cancro al pancreas in Italiano potete accedere a www.cancer.org.au

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire il consiglio individualizzato di professionisti nei campi pertinenti ai temi ivi trattati.



Avete bisogno di aiuto con l'igiene personale?

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

Calabria

Dove tutto si mescola armoniosamente



La Calabria è molte cose. Per cominciare è greca. I greci la fecero grande e la chiamarono inizialmente “Italia”, poiché in quelle terre viveva l’antica popolazione degli enotri, guidata dal loro re Italo. Sempre i greci ne fondarono il capoluogo, Reggio Calabria, la colonia greca più antica della regione. Da vedere a Reggio ci sono il bellissimo Duomo e la Chiesa degli Ottimati, con la sua caratteristica cupola rossa. Reggio è tutt’un alternarsi di presente, passato prossimo e passato remoto. Basta fare una passeggiata nel lungomare Falcomatà per ritrovarsi a camminare tra rovine greche, ville liberty e sculture contemporanee. A due passi da Reggio non potete perdere il borgo sul mare di Scilla e il suo storico cuore pulsante, Chianalea dove tra case galleggianti, stretti vicoli e scalette sul mare sembra di essere in una piccola Venezia. E da Scilla lo sguardo si volge naturalmente alla Sicilia lì a due passi, che quasi sembra di toccarla, specialmente a vederla dal castello Ruffo, arroccato su uno sperone di roccia. Qui il mare è aperto e profondo e, in particolari ore del giorno, si tinge di viola.

Venendo dal nord la vera introduzione a quello che è questa terra ve la dà Cosenza, città tra i colli e i monti. Da non perdere la Cattedrale di Santa Maria Assunta e il castello normanno-svevo. A due

passi da Cosenza c’è la riviera dei Cedri dove ci sono delle grotte meravigliose, vicino all’altrettanto meravigliosa isola di Dino. Luoghi magici le grotte del Monaco, delle Sardine e la grande e maestosa grotta Azzurra. Caleidoscopi di luci e riflessi di vari colori dove, in fondo a un mare trasparente, si possono vedere pesci e stelle marine muoversi liberamente, quasi a voler accrescere ancor di più lo stupore e la meraviglia che questi luoghi suscitano in chi li visita. La Costa dei Cedri è il paradiso di chi fa immersione. Da vedere anche la meravigliosa spiaggia di sabbia scura di Praia di Mare e Diamante, patria del rinomatissimo peperoncino calabrese.

Ma questa regione è fatta anche di montagne che sono, come spesso capita al sud, a due passi dal mare, eccetto qui in Calabria il contrasto tra vette e spiagge diventa ancora più forte. Il Parco Nazionale del Pollino con le sue ampie distese di pini loricati, alberi bellissimi e rarissimi che si trovano solo qui o nei Balcani, ha una conformazione tutta gole, fiumi e ruscelli. Un paradiso per chi ama gli sport estremi. La valle più selvaggia del Parco è senza dubbio quella del Raganello. Da vedere, nel vostro girovagare da queste parti, il Carnevale di Castrovillari, nominato tra i dieci più belli d’Italia e il misterioso paese fantasma di Laino Borgo. Il Parco

Nazionale della Sila che si erge su un territorio spoglio di vegetazione, spesso arso dal sole, è per contrasto ricchissimo di animali e piante di ogni tipo. Terra di lupi, caprioli, cinghiali e serpenti è stata definita “il gran bosco d’Italia”, non a caso romani e greci costruivano le loro navi con gli alberi della Sila. Il Parco però non offre solo natura, ma anche storia, cultura e artigianato, dalla tessitura all’oreficeria. L’artigianato è forse l’aspetto meno conosciuto di questa regione, ma anche tra i suoi più belli. Nelle produzioni artigianali calabre c’è tutta la storia di questa terra e delle culture e popolazioni che l’hanno abitata nel corso dei millenni. In Sila andate a visitare San Giovanni in Fiore (che ha tra l’altro una meravigliosa abbazia) e Longobucco dove mani sapienti fanno ancora tappeti, coperte e arazzi come si facevano in Oriente. O se siete nei pressi di Seminara, Squillace o Gerace andate ad ammirare la produzione di ceramiche, la cui tecnica risale ai colonizzatori greci. E poi, proprio in fondo in fondo alla regione, c’è il Parco Nazionale dell’Aspromonte dove la catena degli Appennini iniziata in Liguria termina e il bosco si tramuta in macchia mediterranea: luogo magico con rocce di forme strane e paesini incantati, come quello abbandonato di Roghudi o l’arroccato Pentadattilo. Il vostro viaggio nell’Aspromonte dovrebbe anche contemplare una visita a uno dei borghi medievali più belli e meglio conservati d’Italia: Gerace, con monumenti e chiese interessantissimi e una produzione artigianale di ceramiche la cui tecnica risale ai colonizzatori greci

In Calabria c’è anche tanta arte. Se siete attratti da quella bizantina andate a Stilo (annoverato tra i borghi più belli d’Italia) e visitate la Cattolica, un edificio religioso fondato da monaci bizantini nell’undicesimo secolo. Ma la potenza di Bisanzio la si vede in tutto il suo splendore a Tropea, la perla della Calabria. Qui, in cima a uno scoglio di arenaria che ci dona una meravigliosa vista sul mare che nei giorni buoni raggiunge le Eolie, c’è il santuario di Santa Maria dell’Isola. A Tropea ci sono anche le spiagge della Rotonda e Michelino, per riposarsi e rilassarsi o la Grotta del Palombaro e la baia di Riace per i più attivi e avventurosi. Vicino a Catanzaro c’è il Parco archeologico di Scolacium, su una collina che guarda sul mare, tra i più belli esempi di rovine greche nel nostro meridione. A pochi chilometri da Catanzaro nella Costa degli Aranci visitate Pietragrande, tra i posti più rinomati in Italia e nel mondo per la sua bellezza dove scogliere e dirupi si alternano, bagnati da un mare cristallino. Numerose sono le spiaggette, accessibili solo

via mare, vere e proprie oasi ambientali. Come avrete capito il mare e le sue bellezze la fanno da padrone in questa regione. Spiagge lunghe, scogliere a picco sul mare, tratti di costa solcati da fiumi e ruscelli, spiagge bianche o spiagge la cui sabbia finissima assume un colore rossastro: ci riferiamo a Capo Colonna, tra l’altro meraviglioso sito archeologico. E poi ancora, spiagge ghiaiose e fatte di ciottoli: le spiagge di Botricello, Cropani e Sellia Marina, di Isca sullo Ionio e Badolato Marina a sud. La Calabria ha ottocento chilometri di costa e sarebbe tutta da visitare. Se avete fretta e dovete scegliere, il mio consiglio è di andare a Capo Vaticano, nella famosa Costa degli Dei, dove le montagne dell’Appennino Calabrese si tuffano nel mare.

Come con un po’ tutta la cucina regionale italiana, anche in quella calabrese ci sono piatti tipici divenuti così famosi da essere diventati stereotipici e piatti tipici da riscoprire. Tra i prodotti stereotipici il primo posto lo occupa il peperoncino, seguito a ruota dalla nduja, uno spalmabile fatto delle parti tenere del maiale cui vengono aggiunte quantità industriali di peperoncino. Una sua variante “marittima” è la sardella in cui il peperoncino viene mischiato con vari aromi alla polpa del pesce. Meno famosi ma egualmente buoni sono la soppressata, un salume fatto con la coscia e il filetto di maiale e il capocollo in cui del maiale vengono utilizzati il filetto e la testa. Sono questi tra i salumi più magri. Altri prodotti tipici che meritano una citazione sono le cipolle rosse di Tropea, dolci e morbide e il pecorino del Monte Poro. Ma i calabresi sono anche capaci di offrirci ricette squisite che siano primi o secondi a base di carne o di pesce. Le paste sono i piatti della cucina calabrese in cui il suo essere “multiculturale” più si manifesta: paste dai nomi e dalle forme strane (i fileja, i filateddhi e i shtridhelat) con radici albanesi e greche e sughi contadini a base di agnello, maiale o salciccia. Le carni vengono cucinate con calma, lentamente, ma i risultati sono fantastici. Provate un maiale alla pastora o delle costolette d’agnello alla cosentina e capirete cosa intendo. Non mancano i piatti di pesce, come il pesce spada e il baccalà. E poi ci sono i vini, pochissimo conosciuti ma che stanno cominciando ad essere apprezzati come il Bivongi, le Terre di Cosenza o il Greco Bianco. Tra tutti primeggia il Cirò, il rosso calabrese per eccellenza creato, almeno così racconta la leggenda, dai coloni greci.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo sono tratte da www.wikipedia.it

Gambe

Come prendersene cura



Le nostre gambe contengono oltre sessanta ossa e in media nel corso della nostra vita ci portano in giro per circa centocinquantamila chilometri, piano piano, novemila passi al giorno. Pensate che questo significa che chilometro più chilometro meno, nel corso della nostra esistenza circumnavighiamo la terra per quattro volte. Non stupisce dunque che sia assolutamente necessario trattarli bene questi due miracoli della natura.

In particolare dobbiamo preoccuparci dell'adeguato funzionamento delle arterie (che portano sangue alle gambe) e delle vene, che invece pompano sangue in senso inverso, dalle gambe verso il cuore. La capacità di vene e arterie delle gambe di fare il proprio lavoro riduce la possibilità del sorgere di problemi come vene varicose, gambe gonfie, ulcere ed emboli, ovvero grumi di sangue nelle vene. Tutti questi problemi sono sostanzialmente dovuti ad un semplice problema meccanico, ovvero al fatto che il pompaggio del sangue è difficoltoso e quindi il sangue si accumula in certe aree delle nostre gambe.

Ma andiamo con ordine. Cominciamo con le vene varicose. Queste sono dovute a un eccesso di pressione nelle vene. Una donna su tre ne soffre.

Le vene varicose oltre a essere antiestetiche possono anche essere dolorose. Poi ci sono le ulcere. Le vene hanno al loro interno delle valvole che impediscono al sangue di rifluire verso le gambe invece che essere pompato verso il cuore. Se le valvole non funzionano bene allora le vene si gonfiano e il sangue e altri liquidi possono filtrare fuori dalle vene ed entrare nei tessuti delle gambe. A questo punto la pelle si gonfia e si possono creare delle ferite molto difficili da curare, chiamate appunto ulcere. Oltre che per problemi di circolazione sanguigna le gambe possono diventare gonfie a causa del malfunzionamento del sistema linfatico, ovvero di quel sistema che si occupa, tra le altre cose, di sbarazzarsi del materiale di scarto che non è stato eliminato tramite la circolazione sanguigna.

Ma come ci si prende cura delle nostre gambe allora? Valgono ovviamente i soliti consigli sull'avere una dieta equilibrata e non essere sovrappeso per non appesantire e oberare di lavoro ossa, muscoli e tendini. Però, visto che molti dei problemi alle gambe, possono essere di natura per così dire meccanica, legati al libero e fluido scorrimento di sangue e materiale di scarto tramite il sistema linfatico, ne consegue

che il metodo migliore per prevenire tali problemi sia il muovere le gambe. In altre parole l'attività fisica. E questo perché muovendo i muscoli di cosce, polpacci e piedi aiutiamo la circolazione del sangue, "spremendo" letteralmente vene e arterie. Camminate regolari sono un toccasana per le gambe, ma se non riusciamo o non abbiamo voglia di farlo cerchiamo almeno di fare esercizi per gambe e piedi in maniera regolare. Possiamo per esempio flettere i piedi su e giù per almeno cinque volte o roteare le caviglie in senso orario e poi in senso antiorario, sempre cinque volte per verso. Oppure, da seduti e con i piedi appoggiati a terra, flettere le dita dei piedi. L'attività fisica va però fatta evitando il caldo eccessivo. Il caldo è acerrimo nemico delle gambe, motivo per cui vanno evitate docce e bagni eccessivamente caldi come un'eccessiva esposizione al sole, che può causare scottature che tra l'altro rovinano la pelle.

Altro principio da tenere a mente nella cura delle gambe è quello dell'elevazione in stato di riposo. In parole povere, se siete stesi cercate sempre di avere le gambe leggermente più alte del torso, alcuni esperti dicono più alte del cuore o almeno a livello dei fianchi. Apparentemente bastano dieci minuti al giorno di questa pratica per essere a posto. Questo accorgimento aiuta il sangue a rifluire verso il cuore. All'occorrenza potreste anche servirvi di un cuscino da mettere sotto le gambe.

Da non sottovalutare è anche la cura della pelle che va fatta innanzitutto evitando di lavarsi con saponi profumati che magari profumano la pelle ma la rendono anche secca e quindi più prona a tagli e lacerazioni. Invece sono da usare quotidianamente delle creme emollienti che nutrono la pelle e la mantengono idratata. Così come la pelle anche i piedi vanno curati. Per

esempio prenotando regolarmente delle visite dal podologo.

Alcuni di noi poi potrebbero aver bisogno di utilizzare la terapia compressiva per esempio indossando una calza terapeutica. Indossare una calza di questo tipo può all'inizio essere fastidioso ma per ottenere dei risultati uno sforzo bisogna farlo, di solito le cose migliorano man mano che la gamba si sgonfia. Ma la soglia del dolore non deve essere mai raggiunta e se la si raggiungesse bisognerebbe subito chiamare il medico. L'efficacia della terapia compressiva è anche molto legata al come ci si prende cura della calza che va lavata a basse temperature e senza usare ammorbidenti, lasciandola asciugare in un ambiente a temperatura non eccessiva senza appenderla ma facendola asciugare in orizzontale così da non fargli perdere l'elasticità ed evitando l'esposizione diretta al sole.

Infine bisogna controllare regolarmente lo stato delle nostre gambe monitorando il comparire di qualsiasi anomalia. In particolare ci sono dei segnali che dovrebbero indurre ad andare immediatamente dal dottore: improvvisi gonfiori, cambiamenti di colore alle estremità dei piedi, dolori o fastidi di qualsiasi tipo come crampi o pizzicori e variazioni nelle sensazioni che si hanno.

Pare delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: <https://www.nhs.uk/> e <https://www.dailymail.co.uk/auhome/index.html>

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire il consiglio individualizzato di professionisti nei campi pertinenti ai temi ivi trattati.



Aiutare il prossimo rende forti

Diventa un volontario del Co.As.It.

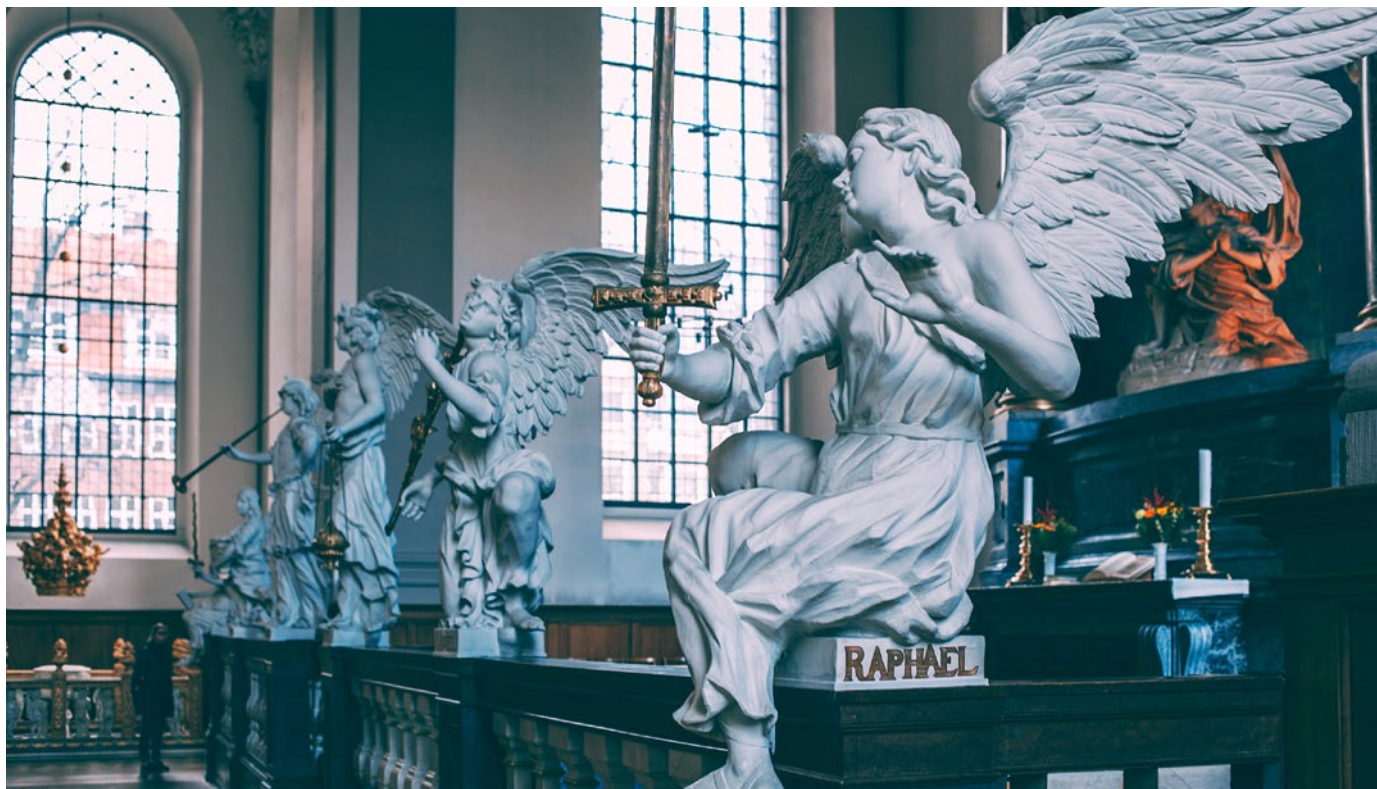
Chiama oggi stesso (02) 9564 0744

(02) 9564 0744 | coasit.org.au



Gli angeli

Creature tra cielo e terra



A noi cristiani gli angeli ce li ha donati la tradizione ebraica, che a sua volta li ha presi dalle civiltà che l'avevano preceduta nel medio oriente. Ma la realtà è che degli angeli l'uomo ha sempre avuto bisogno. Dio è spesso un concetto troppo astratto, lontano, lassù nell'alto dei cieli. E allora ecco arrivare un messaggero, un protettore con fattezze simili alle nostre ma qualche cosa in più, ad indicarne la straordinarietà e la potenza, per esempio un bel paio d'ali. Non a caso il termine "angelo" deriva dal greco "àngghelos" che significa messaggero.

Certo all'inizio della storia quando le religioni erano politeiste, ovvero contemplavano un numero variabile di dei e dee che intervenivano costantemente nella vita degli uomini, di angeli non se ne sentiva tantissimo il bisogno. Allora gli angeli erano più paragonabili a divinità minori o semidei. Prendiamo per esempio la civiltà Assiro-Babilonese, sorta sulle sponde del Tigri e dell'Eufrate, l'odierno Iraq, due-tremila anni prima di Cristo. Gli Assiro-Babilonesi di divinità ne avevano tantissime tra cui Anu che per comunicare con l'umanità si serviva di esseri particolari chiamati sukkali (guarda caso "messaggeri"

nella lingua di questa civiltà) mentre il compito di proteggere i singoli individui (cosa che fanno i nostri angeli) era affidato ad altre entità che però abbandonavano la persona al suo destino se questa si comportava male, mentre i nostri di angeli sono più comprensivi e non ci abbandonano mai. Gli antichi egizi avevano invece una divinità somigliante agli angeli chiamata Bes. Sembra che l'avessero presa da popoli che abitavano l'odierno Sudan o forse la Somalia. Fatto sta che l'aspetto di Bes non era proprio rassicurante: un corpo umano dotato di due paia di ali, con una testa circondata da numerose piccole teste di animali (leoni, tori, coccodrilli) e interamente ricoperto di occhi. Venendo più vicino culturalmente a noi, anche nell'antica Grecia, che poteva contare su un numero di dei e dee significativo, tutti felicemente riuniti intorno a Giove, su nel Monte Olimpo, c'erano divinità che si comportavano concretamente come angeli. Per esempio, nell'Odissea Ulisse viene più volte soccorso dal padre degli dei attraverso Atena e l'alato Ermete.

Con il prevalere delle religioni in cui c'era un dio solo, le religioni monoteiste, gli angeli (o entità simili) si liberarono di un sacco di concorrenza

e cominciarono ad avere un'identità più definita, diventando più simili ai nostri angeli. Affascinante da questo punto di vista la religione zoroastriana sorta nell'odierno Iran con le figure dei sette Amesha Spenta, aiutanti, se possiamo usare questo termine, del dio supremo (Ahura-Mazda) che intervengono costantemente negli affari del mondo, dal dio supremo guidati. Fu lo zoroastrismo a introdurre un angelo a noi molto caro, l'angelo custode. Anche in questo caso non di un angelo custode proprio come lo conosciamo noi si trattava. Si chiamava "Fravashi" ed era una specie di nostra copia individuale, un nostro gemello identico che stava in cielo, a fianco del dio supremo. Le Fravashi, proprio come gli angeli custodi dovevano proteggere il loro "gemello" che stava in terra.

La civiltà ebraica fu profondamente influenzata da tutte queste culture, non dimentichiamo che gli ebrei furono dominati sia degli egizi che degli assiri babilonesi. All'inizio nella religione ebraica gli angeli erano figure minori, non diciamo di poco conto ma quasi, prova ne è che nell'Antico Testamento non sono citati molto. È vero però che di angeli nella religione ebraica ce n'erano tantissimi al punto che, per la prima volta nella storia dell'umanità, si pose il problema di stabilirne una gerarchia in base alla potenza.

Con l'avvento del Cristianesimo gli angeli diventano figure di primo piano, potenti messaggeri di Dio. I primi secoli del cristianesimo sono caratterizzati da una vera e propria fissazione per queste creature alate, per centinaia e centinaia d'anni non si fa che parlare di angeli. Per esempio il primo cristianesimo ufficializza l'esistenza di un angelo custode, che ci protegge e che fa da tramite tra noi e Dio. Addirittura filosofi, vescovi e personalità della Chiesa discutono con passione di cose che ai nostri occhi sembrano assurde. Come se gli angeli avessero o no un corpo. C'è chi sosteneva che gli angeli in quanto creature puramente spirituali un corpo non potessero averlo ma che acquisissero una certa fisicità quando dovevano apparirci di fronte; altri invece sostenevano che gli angeli avessero sempre un corpo, ma un corpo speciale, fatto di quella che chiamavano "materia spirituale" che proprio materia come la conosciamo noi non era, ma quasi. Per non parlare delle discussioni sulle gerarchie

angeliche, ovvero sui vari tipi di angeli e sui loro comiti e poteri (arcangeli, cherubini...) e sulle loro fattezze che erano in alcuni casi erano alquanto bizzarre. I serafini, gli angeli più potenti e quindi più vicini a Dio avevano sei ali. I cherubini invece di ali ne hanno solo quattro ma anche quattro facce, una umana, una di bue, una di leone ed infine una di aquila.

Il protestantesimo ebbe nei confronti degli angeli un atteggiamento più severo e distaccato. Gli angeli non si potevano pregare ma erano puramente dei messaggeri che comunicavano a noi umani le volontà divine. Tutto qui. Non intercedevano per noi con Dio. Questo atteggiamento meno appassionato nei confronti delle creature angeliche ce l'ha anche l'Islam. Perché, non tutti lo sanno ma gli angeli esistono anche nella religione musulmana. Il Corano ne parla ben ottantotto volte e il credere nella loro esistenza è il secondo articolo della fede islamica. Però è proibito adorare gli angeli e attribuire loro un carattere divino vicino ad Allah. Lo stesso Gesù, è considerato dai musulmani di natura semi angelica e assieme agli angeli siede vicino ad Allah.

Quanto agli arcangeli, il più citato è Gabriele, Jibril, che parlò a Maria di Nazaret e a Maometto, il quale fu da lui ispirato in sogno nella stesura del Corano.

Benché affascinante e pittoresca, la storia degli angeli mal si coniuga con il modo di pensare dei nostri giorni, così cinico e distaccato, allergico ad ogni fede e credenza profonde. In fin dei conti forse anche a tra chi di noi crede spunta un sorrisetto ironico al pensiero che gli angeli esistano. Ma, e permettetemi in questo di essere provocatorio, se gli angeli esistono forse sono quelle persone che spuntano nella nostra vita in un momento di bisogno e poi scompaiono senza lasciare traccia, dopo averci aiutato a superare un momento difficile o per parafrasare il Vangelo, sono quegli ospiti che accogliamo senza sapere che sono angeli. Forse gli angeli esistono, ma non sono come ci hanno abituato a pensarli.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da David Hamidovic, "L'insostenibile divinità degli angeli" (Queriniana).

Occhio alle truffe!

Riconoscerle per evitarle



Quando si parla di truffe mi viene sempre in mente quel vecchio film con Totò che tentava di vendere il Colosseo a un ingenuo turista americano. Non ricordo se alla fine il simpatico truffatore riusciva nell'impresa. Certo è che gli ingredienti della truffa d'arte c'erano tutti: faccia tosta e furbizia, unita a una discreta parlantina. Ma l'ingrediente fondamentale era l'ingenuità del compratore.

Una volta anche le truffe, anche quelle più elaborate, erano semplici in fondo. Tutto girava intorno ai soldi. Ora con le tecnologie i truffatori non sono solo alla ricerca dei nostri soldi ma anche di informazioni su di noi che poi loro rivendono o che usano per estorcerci denaro. Conclusione? Bisogna diventare ancora più furbi.

Una tecnica molto usata dai truffatori è quella di fingersi degli impiegati del governo, specialmente in periodi cruciali come la dichiarazione delle tasse. A volte, per risultare ancora più credibili questa gente offre dei servizi a pagamento, in cambio di soldi o di dettagli personali. Tipico il fingersi impiegati degli Human Services. Le informazioni che di solito cercano sono: Centrelink Customer

Reference Number (CRN) o i vostri dati del medicare, a volte il truffatore va al sodo e vi chiederà i dettagli del vostro documento d'identità, le password del vostro computer o addirittura il vostro indirizzo.

Esistono delle contromisure da adottare. Come minimo non fornite dettagli personali via internet o faccia a faccia a nessuno che non conoscete. Non dimenticate che non esiste solo internet e che il vecchio trucco di frugare nelle cassette delle lettere funziona ancora purtroppo. Assicuratevi dunque che la vostra cassetta delle lettere non sia facilmente accessibile da estranei, a volta basta un lucchetto. A livello più raffinato c'è la questione delle password che proteggono il vostro computer, cellulare e praticamente oggi tutta la nostra vita: ci sono password per il nostro conto in banca, Medicare, Centrelink, email eccetera eccetera. Se possibile bisognerebbe usare una password diversa per ogni cosa, cambiandola spesso. Difficile da mettere in pratica ma molto efficace. Come minimo usate una password che non sia ovvia (data di nascita, nome e cognome...), che sia il più lunga possibile e che contenga lettere dell'alfabeto, numeri e persino simboli come

punti esclamativi, interrogativi, asterischi, sbizzarritevi con la fantasia!

Va poi tenuto conto che ci sono cose che gli enti governativi possono fare per legge e altre che non possono fare. Il governo in senso lato non può chiedere la vostra password o il vostro Personal Identification Number (PIN), mai e poi mai vi chiamerà o invierà un messaggio per chiedervi o per inviarvi soldi e in qualsiasi email o sms che il governo potrebbe spedirvi non ci sarà mai un link a cui vi verrà chiesto di accedere. Un altro trucco utilizzato dai truffatori è quello di guadagnare la vostra fiducia (o solleticare la vostra avidità) con tessere regalo, buoni sconto o offerte speciali. Ebbene, per legge, il governo queste cose non le può fare. Quello che può fare invece è inviarvi messaggi con richieste di

appuntamento o per ricordarvi di presentarvi a un appuntamento, oppure notifiche di pagamento o richieste di conferma di modifiche dei vostri dettagli personali. Invece, nel caso foste in debito l'ente governativo vi invierà una lettera. Occasionalmente potreste ricevere una telefonata ma in tal caso state ben attenti e chiedete il nome di chi è al telefono e i suoi dati. Qualora abbiate dubbi chiamate una delle linee a pagamento del governo per verificare la cosa per esempio il 1800 941 126.

Parte delle informazioni fornite in quest'articolo sono tratte dal sito www.choice.com.au

Se preferite, nell'accedere a qualsiasi servizio governativo potete usare il servizio interpreti Translating and Interpreting Service (TIS National) al numero 131 450



Avete bisogno di aiuto con la manutenzione della casa e il giardinaggio?

Il nostro personale competente e affidabile può svolgere lavori di piccola manutenzione in casa e in giardino, come tagliare l'erba, giardinaggio, cambiare le lampadine e piccoli lavori idraulici.

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



Nuovi Gruppi Sociali di Supporto per Anziani

- South East Sydney
- South West Sydney
- Western Sydney
- Northern Sydney

Abbiamo una serie di gruppi in tutta Sydney. Chiama per trovare un gruppo nella tua zona.

Chiama oggi stesso (02) 9564 0744