

EDIZIONE INVERNO 2022 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

in **CONTATTO**

La fondazione di Roma

Momenti della storia d'Italia

**Bugie bianche
e bugie nere**

**Imparare a fare
i nonni**

Paradiso

di Steve Capelin

“ Ricordate, ricordate sempre, che tutti noi, e tu ed io in particolare, discendiamo da immigrati ”

Franklin D. Roosevelt

Forse per apprezzare appieno “Paradiso” di Steve Capelin, così profondamente inserito nella storia del Veneto di fine ottocento, bisogna provare a descrivere il Veneto di allora, da poco passato di mano dalla millenaria Repubblica di Venezia al breve periodo napoleonico, per diventare infine territorio della neonata nazione italiana. Il Veneto di allora è difficile da immaginare per la maggior parte di noi, così abituati a un benessere che, anche quando la si passa male benessere rimane, a paragone con il Veneto di fine ottocento. Era il Veneto di allora una società profondamente ingiusta dove la maggior parte della terra apparteneva a una nobiltà molle e corrotta che sfruttava i contadini (la stragrande maggioranza della popolazione) fino allo stremo trattandoli praticamente come schiavi. C'è un simbolo, concreto e terribile, dello stato in cui versavano i contadini veneti

all'epoca, la pellagra. La pellagra è la tipica malattia della povertà perché viene a chi non ha una dieta equilibrata e non mangia cibi freschi. E i veneti alla fine dell'ottocento, quelli poveri, come i personaggi di Paradiso, di verdure e carne non ne mangiavano granché. La polenta si mangiava allora e poco altro, tutti i giorni e tutto l'anno. E a forza di mangiar polenta ti veniva la pellagra con il suo decorso terribile, le terribili tre D: diarrea, dermatite e demenza. E siccome di andare dal dottore non se ne parlava proprio, poi sopraggiungeva quasi sempre la morte. Un progressivo e doloroso deperimento e poi la morte.

Vivere una realtà come questa, dicevamo, è per tutti noi inimmaginabile. A provare a pensarci doveva essere un'esperienza che o ti spezza le gambe, oppure, spinti da disperazione, ti viene una voglia di riscatto e, durante le lunghissime giornate di lavoro sui campi, si comincia a sognare un vita migliore per sé e i propri figli. Questa dicotomia, questi due modi di reagire al dolore che causa la povertà e la fame è ben rappresentata nel libro da Lorenzo e Caterina, i genitori di Domenico e Marietta Perin. Lorenzo è il sognatore della famiglia, pronto all'avventura, desideroso di rischiare pur di scappare, pur di affrancarsi dal terribile giogo della povertà e forse ancora di più dall'idea angosciata di vivere gli stessi giorni di dolore e fame fino alla fine. Caterina invece non è così, più timorosa ma anche più legata al paese, alla comunità, a una realtà che forse in maniera bizzarra la rassicura: casa, famiglia, comunità, chiesa, le quattro colonne entro il cui perimetro scorreva la vita della gente veneta dell'epoca.

INDICE

- 2** Paradiso di Steve Capelin
- 4** Nutrire il cervello
- 6** Periscopio
- 8** Griefline
- 9** La fondazione di Roma
- 12** Imparare a fare i nonni
- 14** Bugie bianche e bugie nere
- 16** Cura dei piedi
- 18** La decisione di fare un reclamo

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



Improvvisamente appare sulla scena un gentiluomo francese il Marchese di Rays che ha un sogno di cui Lorenzo si innamora perdutamente: fondare una colonia francese e cattolica nel Pacifico. E questa è una storia vera vividamente descritta da Capelin. Questo Marchese rivelatosi poi un millantatore convinse veramente un gruppo di trecento veneti ad imbarcarsi in quest'avventura: fondare una colonia in Nuova Guinea chiamandola Nuova Francia. Parlando della figura del marchese l'uso della frase "appare sulla scena" non è casuale. Perché c'è molta teatralità in questo libro, Capelin non a caso è molto attivo in una compagnia teatrale di Brisbane, la Brisbane Community Theatre Company Street Arts. La lingua è estremamente descrittiva al punto che da questo libro ne potrebbe uscire un'ottima serie televisiva: leggere Paradiso è un po' come stare comodamente seduti a godersi un film, con le parole a cullarti invece che le immagini.

Il libro descrive in gran dettaglio il viaggio di questa famiglia veneta dal loro piccolo villaggio nel trevigiano a Barcellona per poi, attraversando il canale di Suez, giungere a Singapore e infine a quella che nei piani dovrebbe essere la loro destinazione finale, Port Breton. Ma le cose non andranno come previsto e il viaggio dei Perin si rivelerà molto più lungo, tragico e avventuroso del previsto. Non ci dilungheremo oltre nei dettagli della trama per non rovinare l'elemento sorpresa.

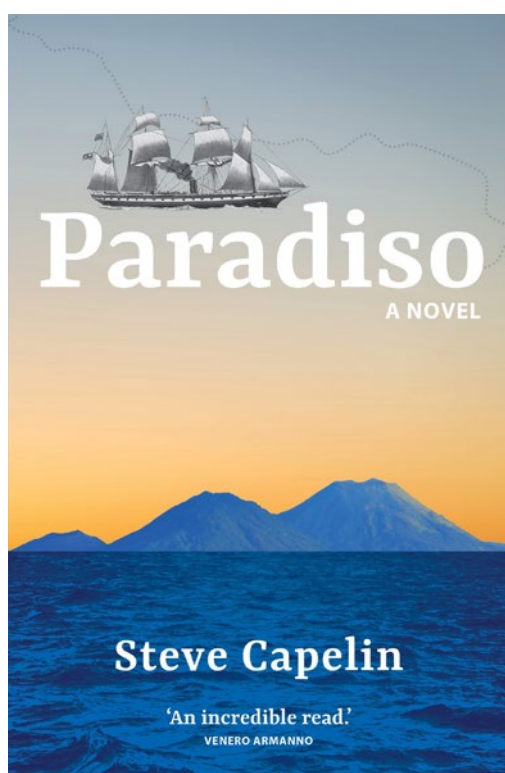
Da un certo punto di vista Paradiso è una storia di famiglia, la famiglia dell'autore, Lorenzo Perin è il bisnonno dello scrittore. Ma descrivere il romanzo in questo modo sarebbe molto ingeneroso. E questo per vari motivi. Prima di tutto la maestria nel linguaggio. Basta leggere il capitolo in cui i coniugi Perin prendono la non facile decisione di partire per capire che abbiamo a che fare con un narratore di razza, dotato di una grande abilità nel rendere la psicologia

dei personaggi e nello scrivere dei bellissimi dialoghi. Personaggi che non sono solo la famiglia Perin ma anche tutti i loro compagni di sventura, la cognata di Marietta, Luigia e la sua famiglia, l'indomito e generoso dottor Goyon. La lingua di Capelin trasforma una veramente ben ricercata e avventurosa storia familiare in un romanzo che, in ultima analisi, tratta di dolore, sofferenza e al cui centro c'è un indomabile desiderio di redenzione nel significato più puro del termine, ovvero la forza e il coraggio di superare le circostanze materiali in cui si nasce e si cresce. Una storia che per questo ha qualcosa da dire a tutti, a chi vive in quest'isola continente da una, due, tre o più generazioni e a chi invece questa terra la possiede da tempo

immemorabile perché, in fondo, la storia di questi trecento veneti di fine ottocento e del loro viaggio della speranza è la storia dell'essere umano. Altra grande capacità dell'autore è il rendere vivi i paesaggi che si pongono davanti ai personaggi, quasi che il paesaggio stesso fosse anch'esso un personaggio, dipinto, più che descritto davanti agli occhi del lettore. A tratti viene in mente la grande letteratura russa, Turgenev in particolare.

Ma al di là di tutto questo quello che rende avvincente Paradiso di Steve Capelin è una scelta precisa

dell'autore. Quella di descrivere le peripezie della famiglia Perin non dal punto di vista degli adulti ma con gli occhi dei figli di Lorenzo e Caterina: l'avventuroso come il padre Domenico e la più timida Marietta. Occhi di bimbi ma anche occhi molto lucidi, che vedono e osservano tutto e tutto ci raccontano, al punto che a volte sembra quasi che Domenico e Marietta capiscano cosa sta veramente succedendo più di tutti gli adulti. Sta qui, a mio modesto parere, l'infinita bellezza di questo romanzo. Un bellissimo dono per chi tra di noi vuole capire un pezzo non troppo conosciuto dell'enorme storia dell'emigrazione italiana e comprendere qualcosa di più su ciò che dà forza e speranza all'essere umano nei momenti difficili.



Nutrire il cervello

I cibi che fanno bene



Premessa utile e curiosa: stomaco e cervello sono molto più connessi di quanto possa sembrare. Prima di tutto l'intestino e il cervello provengono dalle stesse cellule dell'embrione, quell'aggregato iniziale di cellule da cui poi si forma il bambino. E poi dal cervello parte il nervo vago, il nervo più lungo del nostro corpo che tocca anche l'addome: così si spiega perché lo stress può innescare sentimenti di ansia nella mente e "farfalle" nello stomaco, cioè un certo movimento accentuato allo stomaco.

Stabilito questo, poniamoci la domanda fondamentale cui cercheremo di rispondere in quest'articolo: ci sono dei cibi che aiutano il nostro cervello a svolgere le sue funzioni quotidiane, che gli permettono di resistere all'invecchiamento, alle malattie degenerative, demenza e Alzheimer in primis o che addirittura ci aiutano a gestire la depressione e l'ansia? Ebbene sì, la buona notizia è che ci sono. Certo non sono pozioni magiche che possono far sparire il problema ma certamente alcuni cibi fanno bene al cervello più di altri. Ma prima di parlare di cibo bisogna capire che il cervello ha bisogno d'acqua...parafrasando si potrebbe dire che il cervello ha sete. Oltre l'ottanta per cento del nostro cervello è fatto d'acqua. Il resto

sono neuroni, cellule molto grasse, le cellule grasse per eccellenza. Chi ama le ricette a base di cervello di animali ne sa qualcosa. Ebbene, ogni cosa che succede nel cervello ha bisogno d'acqua per accadere e senza acqua il cervello non produce energia. Anche una minima perdita di acqua, può causare sintomi neurologici significativi come mente annebbiata, affaticamento, vertigini e confusione. Pensate che un minimo di disidratazione fa restringere il cervello che perde volume. Quindi per la salute del cervello, prima di tutto bisogna bere molto. Almeno un litro e mezzo al giorno.

E poi il cervello ha bisogno di zuccheri, anzi di uno zucchero preciso, il glucosio. Fonti naturali di glucosio sono le cipolle e le rape, buone tra l'altro perché non troppo "zuccherose". Anche il miele e lo sciroppo d'acero sono eccellenti fonti naturali, come lo sono i kiwi, l'uva e i datteri. E poi c'è "la caramella della natura", la barbabietola rossa. Soltanto una piccola barbabietola rossa contiene il trent'un per cento di tutto il glucosio necessario per la giornata.

Altro cibo fondamentale per il cervello è il pesce che, ricordiamolo, per avere una dieta sana e equilibrata dovrebbe essere mangiato

almeno tre volte alla settimana, possibilmente alla griglia o al forno, se volete cucinarlo in maniera sana. Il pesce azzurro contiene ciò di cui il cervello ha più bisogno, i mitici omega3 e ancora di più ne contiene il pesce grasso dei mari freddi: salmone, aringa, sgombrò ma anche le sarde e le acciughe. Questo grasso proviene esclusivamente dalla dieta, quindi abbiamo bisogno di consumarne abbastanza, su base regolare. Va inoltre ricordato che numerose ricerche evidenziano come gli omega3 possano aver un effetto antidepressivo e di stimolo della crescita di nuove cellule nel cervello, neurogenesi in termini tecnici. Semplificando si potrebbe dire che una dieta a base di pesce fa bene anche all'umore.

Quanto ai regimi dietetici per un cervello sano tutti gli studi puntano a diete ricche di verdure fresche. Nello specifico: verdure a foglia come spinaci, rucola, bietole possono migliorare la memoria, il sonno e l'umore. Altra componente fondamentale di una dieta sana è la frutta fresca in quanto è un'eccellente fonte di dolcezza naturale che allo stesso tempo frena l'appetito per gli zuccheri raffinati, quelli che non fanno bene. E poi più è colorata la nostra alimentazione, più vantaggi ne trarrà il cervello. Riferendosi a frutta e verdura sembra che i colori vivaci di peperoni rossi, mirtilli, broccoli e melanzane possono influenzare la memoria, il sonno e l'umore (ottimi per l'umore sono anche la papaya, le banane e i datteri), mentre i cibi rosso-violacei sono "giocatori potenti" in questa categoria. Noci e semi sono un altro alimento base, assieme a cereali integrali, i fagioli e gli amidi che nutrono con la giusta

lentezza e cura il cervello ed evitano i picchi e gli sbalzi di zucchero. Utilissime poi sembrano essere le patate dolci. Da non sottovalutare neanche le spezie e le erbe aromatiche come cannella, rosmarino, salvia, zafferano e zenzero. Queste spezie oltre a migliorare l'equilibrio dei microbi intestinali e, a conferma del già discusso legame tra stomaco e corpo, va detto che alcuni di questi microbi intestinali sono stati legati alla depressione. E poi le spezie aiutano anche a migliorare la memoria. Ad esempio la curcumina, ingrediente attivo della curcuma, migliora l'attenzione. Carni rosse, zucchero e latticini vanno invece consumati con cautela. Sorprendentemente invece il cioccolato fondente se consumato in piccole dosi giornaliere può portare a una riduzione dei sintomi depressivi.

Insomma, certo, il cibo non può essere considerato alla stregua di un farmaco ma se usato bene può incrementare i benefici o, viceversa, incrementare i problemi se non addirittura causarne. Quindi nutrire il cervello non è soltanto uno slogan pubblicitario ma anche una buona regola di vita! Ricordiamoci infatti che proprio al cervello va il venti per cento circa di quello che mangiamo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: <https://www.riza.it> e www.focus.it

Le informazioni ivi contenute hanno un valore informativo generale e non costituiscono un consiglio medico. Per consigli personalizzati si consiglia di rivolgersi ad un operatore sanitario specializzato.



Aiutare il prossimo rende forti

Diventa un volontario del Co.As.It.

Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744



coasit.org.au

Periscopio

Notizie interessanti o semplicemente bizzarre
dal mondo della scienza



Il fascino dell'uomo verso il proprio passato e quello della terra prima di lui è noto. È bello immaginare come poteva essere il mondo tanto, tantissimo tempo fa e quando se si è scienziati le proprie ipotesi vengono verificate non possiamo immaginare quanta sia l'eccitazione.

Prendiamo per esempio la zona intorno a Trieste, l'alto Adriatico con le sue belle spiagge, città e borghi. Ebbene ottanta milioni di anni fa il mare copriva queste zone e tutto ciò che c'era del futuro nord-est erano lembi di terra connessi con l'Asia e l'Europa occidentale. In altri termini, lo Stivale non c'era, coperto quasi interamente dal mare. Un mare tropicale fatto di isole e atolli. Un mondo perduto e alquanto diverso da quello attuale in cui addirittura gli archeologi hanno trovato rettili marini e persino coccodrilli. Tra questi resti gli esperti alcuni anni fa trovarono le ossa di un dinosauro chiamato simpaticamente "Antonio". Ottima scoperta, di nuovo, interessante sapere che a Trieste ottanta milioni di anni fa c'erano i dinosauri ma niente di che. Quello che invece ha rivoluzionato il modo in cui gli scienziati vedono queste terre è la scoperta di un branco di sette dinosauri, il primo in Italia, presso Trieste. Tra questi c'è

"Bruno" che con un'altezza di 1,30 metri, una lunghezza di circa 4 e un peso di 350 kg è il dinosauro più grande e completo trovato in Italia. Questa è la vera scoperta! "Bruno", curiosità interessante, aveva il becco simile a quello di un'anatra contemporanea, ovvero di un uccello. Cosa stupefacente per noi che di dinosauri nulla sappiamo ma non tanto per chi queste creature le studia. Gli esperti hanno ormai da tempo ipotizzato infatti che proprio da alcune specie di dinosauri derivino gli uccelli contemporanei. Una prova che rinforza ulteriormente quest'ipotesi la si è trovata in un fossile scoperto nella Cina orientale. Un fossile molto particolare, un embrione dentro un uovo. Una creaturina di appena 27 cm all'interno di un uovo lungo 17. Un embrione di dinosauro appartenente alla stessa specie del terribile ed enorme Tirannosauro (quello che si vede in tutti i film per spiegarsi) vecchio 60-70 milioni d'anni, con un teschio molto simile a quello di un odierno pappagallo. Quasi coetaneo del nostro "Bruno" insomma. Ebbene questo dinosauro è stato trovato rannicchiato dentro l'uovo nello stesso modo in cui si rannicchierebbe un pollo: sembra proprio un uccellino raggomitato. Insomma tra giganti lucertole (il supersauro, forse il dinosauro più grande del mondo vissuto circa

150 milioni di anni fa, superava i 39 metri di lunghezza e raggiungeva anche i 42 dal muso alla coda) e un pettirosso, così carino e arruffato, il passo non è poi così lungo.

Passando dalla Cina all'Africa, non a caso chiamata la culla della civiltà, un altro sorprendente ritrovamento ci rivela un altro aspetto del passato, il nostro. Sempre gli scienziati ci hanno spiegato che la differenza tra l'uomo e la scimmia, l'animale a noi più vicino, sta nel pensiero simbolico. In soldoni avere il pensiero simbolico significa la capacità di immaginare cose che non esistono, è un qualcosa di molto simile alla fantasia, di farsi domande sul futuro, programmandolo e anche di pensare alla morte, a cosa ci succede dopo. La comparsa di pratiche funerarie rappresenta un passo evolutivo fondamentale, significa essere uomini. Nessun altro animale seppellisce i suoi morti. Ebbene, circa 78mila anni fa un bambino di soli tre anni morì in una sperduta area dell'attuale Kenya. Non sappiamo perché e a quel tempo morire da bambino doveva essere un fatto molto comune, sia per le malattie sia per l'aggressione di animali selvatici. Ma quel piccolo doveva rappresentare per i genitori e forse per le persone con le quali viveva, qualcosa di molto particolare al punto che venne sepolto. Gli venne scavata una piccola fossa all'ingresso di una grotta venne addirittura ricoperto con un sudario e messo con grande cura in posizione fetale, rannicchiato su se stesso, la testa reclinata con cura su un qualche tipo di supporto, insomma su un cuscino. Questa sepoltura risulta essere la più antica fino a oggi mai scoperta in Africa. L'età di Mtoto, questo è il nome che gli archeologi hanno voluto dare al bimbo e che sta per "bambino" nella lingua locale, è stata stabilita con precisione grazie allo studio dei denti. Già settantotto mila anni fa dunque l'uomo primitivo pensava alla morte. Forse chiedendosi cosa c'era dopo, anche se ovviamente non possiamo essere sicuri cosa pensassero precisamente. Sicuramente però questi uomini delle caverne erano, come noi, capaci di pietà, dolore e tenerezza.

Continuando con la carrellata di notizie interessanti dal mondo scientifico dall'Africa ritorniamo per un attimo in Italia e parliamo di quelli che sono stati forse uno dei popoli più affascinanti che mai abbiano abitato la

nostra penisola. Gli Etruschi e la loro origine affondano nel mistero. Per anni si è pensato che venissero dall'Oriente, più precisamente dall'Anatolia, regione della Turchia, ponte fra Asia e Europa. Studi recenti smentiscono questa ipotesi e ci spiegano che gli Etruschi sono in realtà profondamente imparentati coi Latini, gli originari abitanti del Lazio assieme ad altri gruppi come i Sabini. A questo punto quello che rimane da capire è la lingua degli Etruschi che nulla ha da spartire con quella parlata dai popoli vicini. Chi sa da dove viene?

Sconvolgere credenze ben consolidate è d'altronde compito precipuo della scienza. Per quanti secoli abbiamo ingiustamente creduto che il sole girasse attorno alla terra? Similmente per tantissimo tempo siamo stati certi che l'Antartide, il continente di ghiaccio fosse stato scoperto da noi europei. Qualunque libro di storia dell'esplorazione antartica infatti, riporta che ci fu un primo avvistamento del continente verso la fine di gennaio del 1820, avvenuta a distanza di pochi giorni da parte di Fabian Gottlieb von Bellingshausen (un capitano della Marina Imperiale Russa), di Edward Bransfield (un capitano della marina britannica) e di Nathaniel Palmer (un cacciatore di foche statunitense). Chi fu poi il primo a mettere piede sul continente di ghiaccio è ancora oggetto di incerto, anche se per la maggior parte degli storici fu il capitano John Davis, un cacciatore di foche nel febbraio del 1821. Il primo sbarco invece avvenne solo 74 anni dopo, il 24 gennaio 1895, da parte di un gruppo di marinai norvegesi. Ma anche in questo caso noi europei forse ci siamo sbagliati. Un nuovo studio, a opera di ricercatori neozelandesi, dimostrerebbe che a porre piede per primi in Antartide furono popolazioni indigene polinesiane, che poi diverranno i maori della Nuova Zelanda e molto tempo prima di quel che si racconta fino ad oggi. Un primo viaggio a sud della Nuova Zelanda venne realizzato all'inizio del VII secolo da parte di un capo polinesiano, Hui Te Rangiora e dal suo equipaggio. Durante quell'esplorazione essi furono realmente i primi uomini a vedere le acque antartiche. Oltre mille anni prima, dunque, della spedizione russa.

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

Griefline Integrating Grief Program

Un nuovo servizio di aiuto per chi ha
perso una persona amata

“ Anche l'elaborazione del lutto è come la nascita di nuova vita in te. È piena di sofferenze e di timori. Spesso è buia come il percorso del parto. Sembra volerci afferrare alla gola. È una strada stretta e tormentosa. Ma, una volta che l'abbiamo percorsa sino in fondo, il nostro cuore si allarga e vediamo una nuova luce che ci illumina. Ci sentiamo liberi, come rinati. ”

Anselm Grün

Griefline è una organizzazione che opera in tutto il territorio australiano specializzata nell'aiutare chi sta attraversando un lutto attraverso servizi di consulenza psicologica, fornendo materiale informativo sul tema e online, attraverso vari forum. L'organizzazione ha un'esperienza trentennale nell'aiutare chi soffre per la perdita di una persona cara a trovare il coraggio e la speranza di andare avanti e, coi suoi tempi, a rifarsi una vita. Perché, va ricordato, anche se nei momenti più bui il futuro appare impossibile da gestire, nella maggior parte dei casi al termine del periodo di lutto, c'è il ricostruirsi una vita, l'andare avanti.

Ora Griefline, grazie a un fondo del governo del NSW ha messo in piedi un servizio di sei consulenze psicologiche gratuite. Il nuovo servizio si chiama “Griefline Integrating Grief Program”, Programma integrativo di Griefline” e ha come obiettivo quello di portare le persone ad accettare la perdita, ridare uno scopo alla propria esistenza e aiutarle nel gestire le attività quotidiane. Le sei sedute gratuite si svolgono al telefono e siamo sicuri saranno di grande aiuto per coloro che fanno fatica a gestire il loro quotidiano che può essere una delle difficoltà maggiori per chi è in lutto. Ora, grazie a questo nuovo servizio le persone si sentiranno meno sole nell'affrontare i sentimenti che, spesso inevitabilmente la perdita porta con sé, sentimenti quali rabbia, tristezza, apatia. Perché è vero che il lutto fa parte della vita, un'esperienza assolutamente normale che prima o poi tutti noi affrontiamo, sentimenti brutti inclusi ma può essere cosa molto dolorosa e difficile da gestire per cui non si deve avere paura di chiedere aiuto.

A queste sei sedute ha diritto chiunque in NSW abbia più di diciott'anni e stia affrontando un lutto molto difficile da gestire. La richiesta deve essere fatta accedendo ad internet attraverso il sito di Griefline e iscrivendosi in un registro elettronico. Ma anche il vostro medico può fare richiesta per vostro conto, ovviamente col vostro consenso. Una volta registrati online e, ripeto col vostro consenso, la registrazione la può fare chiunque, un counsellor vi chiamerà per verificare la vostra reale intenzione di partecipare e spiegare un po' più in dettaglio come funziona il servizio. Poi riceverete un'altra telefonata il cui obiettivo sarà quello di capire come state e di cosa avete bisogno. Di solito questa seconda telefonata dura una mezz'oretta. Se, dopo questa valutazione iniziale, il consulente psicologico valuta che la persona beneficerebbe delle sei sedute, allora un consulente personale verrà scelto per il cliente.

Sappiamo già a cosa state pensando: e se non parlo inglese? In tal caso potete usufruire del Translation and Interpreter Service (TIS) al 131 450. Per quel che riguarda invece il primo colloquio, quello in cui dovrete confermare il vostro interesse ad usufruire del servizio, si consiglia vivamente al momento della registrazione di comunicare chiaramente che avete bisogno di un interprete.

Per saperne di più su questo e gli altri servizi offerti da Griefline potete chiamare il 1300 845 745. Questa linea telefonica gratuita opera tutti i giorni dalle sei di mattina a mezzanotte.

Se avete domande specifiche sul come fare la registrazione per il Griefline Integrating Grief Program potete chiamare lo (03) 9087 2312 o spedire una email a intake@griefline.org.au

La fondazione di Roma

Momenti della storia d'Italia



La leggenda della fondazione di Roma è chiara. La “città eterna” ha un’origine divina e fu fondata da Romolo. Ma partiamo dall’inizio. Tutto risale a un eroe della mitologia greca chiamato Enea, Enea era figlio del mortale Anchise e di Venere, dea della bellezza, ed era uno degli eroi della guerra di Troia. Quando i troiani persero la guerra e la loro città fu distrutta, siamo intorno al 1184 a. C., Enea scappò e in fuga giunse nel Lazio. Qui si innamorò di una principessa locale da cui ebbe un figlio, Ascanio. Ascanio, così continua la leggenda, fondò la città di Alba Longa, situata probabilmente sui colli Albani. Passano gli anni e poi anche i secoli ed entra in scena Numintore, discendente di Ascanio, nonché re di Alba Longa che aveva una figlia, Rea Silva e un fratello Amulio, personaggio non proprio raccomandabile, al punto che, volendo essere lui il re, Amulio detronizzò il povero Numintore. Per essere sicuro di non avere problemi in futuro Amulio rinchiusse dentro nel tempio di Vesta, la dea del focolare domestico, la figlia del fratello, costringendo la povera Rea Silva a non avere figli poiché alle sacerdotesse era infatti proibita la maternità. A questo punto ennesimo colpo di scena! Marte, dio della guerra e dei duelli,

s’invaghisce della bella Rea che dà alla luce due gemelli: Romolo e Remo.

Riassumiamo: Romolo e Remo hanno come progenitore il greco Enea, figlio di una dea e un mortale, come mamma Rea Silva, una mortale, ma figlia di un re, e come babbo niente popò di meno che Marte. Direi che come discendenza divina può bastare. D’altronde è quello che volevano avere i romani. Un fondatore semi-divino e per di più greco, cultura da loro ammiratissima.

Ma riprendiamo con la storia. Rea Silva teme per la vita dei due gemelli, ha paura del malvagio zio Amulio e di quello che potrebbe fare loro. Per salvarli, due servi li mettono in una cesta e li affidano al Tevere. La cesta approda presso una grotta ai piedi del Palatino, uno dei sette colli di Roma dove i piccoli vengono trovati da una lupa che li prende a cuore e li alleva. Ecco che un pastore, Faustolo, li trova e li porta con sé, crescendoli come figli, assieme alla moglie, Acca Larenzia. I due crescono e decidono di fondare una città. Ma a questo punto sorge un problema: chi dei due ne ha diritto? Romolo e Remo, secondo l’uso del tempo, decidono

di affidarsi ai segni del destino, che allora si chiamava fato, parola che indica una qualcosa già programmato. I segni paiono dare a Romolo il compito di fondare la nuova città. Romolo si mette subito al lavoro e ne traccia con l'aratro i confini, presso il colle Palatino, con l'idea poi di erigere delle mura. Remo però non ci sta e per spregio scavalca il solco tracciato dal fratello, che gli antichi romani chiamavano col bel nome altisonante di sulcus primigenius. Romolo, che doveva avere un bel caratterino, si arrabbia e per tutta risposta ammazza il povero Remo. Roma era sorta, stando alla leggenda, il 21 aprile del 753 a.C.

Ora, il problema è che i romani, hanno letteralmente creato questa leggenda con lo scopo di darsi "un tono" si direbbe oggi. Di dare dignità al loro passato legandolo alla meravigliosa cultura greca. Va tenuto conto, inoltre, che la leggenda della fondazione di Roma fu elaborata durante l'epoca di Augusto, primo vero imperatore che aveva tutto l'interesse a fare credere ai suoi sudditi che in qualche modo la massima autorità, re o imperatore che fosse, avesse un'origine divina.

La realtà della fondazione di Roma, quella che ci raccontano gli storici e gli archeologi, è invece molto diversa anche se altrettanto affascinante e forse ancora più antica rispetto al 753 a.C. Le prime tracce umane nella zona dei sette colli, presso il Campidoglio, risalgono a sei secoli prima, all'età del bronzo. Stiamo parlando di pochi resti. Pezzi di ceramica e ossa di animale. Ma chi erano questi primi abitanti della futura città eterna? Probabilmente gente che in origine veniva dalla ex-Jugoslavia del sud, popoli indoeuropei li chiamano gli esperti, da cui poi derivarono i Latini. Accampati su un altro colle c'erano i Sabini, gente di montagna che veniva dall'appennino e che forse si era stabilita sul Campidoglio e sul Quirinale. Roma dunque si presenta subito agli occhi del mondo come una città multietnica cui si aggiunsero intorno al 650 a.C. gli Etruschi che, ricchi e colti, diedero alla città appena fondata un tocco di eleganza: il quinto Re di Roma (Tarquinio Prisco) fu molto probabilmente etrusco e furono gli etruschi a costruire case e templi di pietra, fortificazioni complesse, strade pavimentate. Insomma nell'area della nostra futura capitale, appollaiati sui sette colli c'erano da tempo memorabile dei villaggi popolati da genti diverse. Ne sono

testimonianza anche le numerose necropoli, cimiteri trovati durante gli scavi. Bazzicavano la zona pure i grandi mercanti dell'epoca, i Fenici, provenienti dalla sponda sud orientale del Mediterraneo.

Ma come mai tanti villaggi? Qual era l'attrattiva di questo pezzo di terra che ha fatto sì che così tanta gente ci finisse ad abitare? Il clima e il fiume innanzitutto, il rifornimento di acqua che rappresentava; poi il fatto che i sette colli fossero una difesa naturale contro eventuali nemici e la vicinanza al mare. Ma forse quello che contò di più fu la posizione. La futura Roma era al crocevia tra due ricche regioni. Al sud la Campania dove c'erano le più antiche colonie greche della penisola, al nord gli Etruschi con la loro affascinante civiltà. Inoltre questi villaggi sparsi si trovavano vicini alle vie attraverso le quali i pastori portavano le loro greggi da est a ovest, attraverso gli Appennini, dirigendosi verso il Tirreno a rifornirsi di sale. Roma era vicino al mare come pronta ad accogliere questi armenti per dargli il sale di cui abbisognavano: le principali saline allora si trovavano infatti alle foci del Tevere.

Insomma un enorme centro commerciale, un emporio, intorno ad un fiume, con facile accesso al mare, con villaggi sparsi abitati da genti diverse. Questa era Roma durante l'ottavo secolo avanti Cristo. Poi qualcosa successe e i villaggi si unirono, si fusero in un unico agglomerato urbano. Ed è a questo punto che dobbiamo ricordarci del mito della fondazione di cui abbiamo scritto all'inizio. Perché forse un elemento di verità lo contiene. Per esempio, Romolo solcò con l'aratro le fondamenta della sua città con l'idea di poi erigere delle mura? Ebbene un muro è stato trovato, vicino al colle Palatino (proprio quello della leggenda) risalente più o meno alla seconda metà dell'ottavo secolo a.C., ovvero l'epoca della leggendaria fondazione di Roma. In più tra quelle mura sono state trovate altre cose interessanti, segni ulteriori del fatto che una città unita sorgeva all'epoca in quella terra e non più un insieme di villaggi sparpagliati sui sette colli. Innanzitutto un tempio dedicato proprio a Vesta. Ricordiamo che proprio nel tempio di Vesta era stata rinchiusa la madre di Romolo e Remo. In questo tempio abitava forse il re della città, re che allora poteva avere anche funzioni di sacerdote. Il fuoco sacro, custodito

nel tempio di Vesta a Roma, venne spento nel 391 d.C. per ordine dell'imperatore Teodosio, perché considerato culto pagano. E poi c'era un esteso spazio comune dove il popolo si riuniva. Insomma già alla metà dell'ottavo secolo avanti Cristo in questo lembo di terra c'erano tutte le componenti di una città: una chiesa (un tempio), il palazzo del potere, una piazza come luogo di ritrovo e un cimitero. Forse ad unificare questi villaggi sparsi fu una persona cui la leggenda diede il nome di Romolo. O forse no. Quello che conta è che da lì nascerà una delle più grandi civiltà della storia. Quel piccolo villaggio divenne sempre più grande e bello. Intorno al

275 a.C. a cinquecento anni dalla fondazione, i romani avevano unificato sotto il loro dominio praticamente tutta l'Italia. All'inizio del secondo secolo dopo Cristo l'impero romano raggiunse la sua massima espansione. Sotto Traiano Roma dominava su un pezzo di terra grande sedici volte l'Italia, cinque milioni di chilometri quadrati. Poi cominciò il declino. Ma di questo parleremo la prossima volta.

Parte delle informazioni contenute in questo numero provengono dal volume "Storia di Roma. Dalla fondazione alla caduta dell'impero". Di Indro Montanelli. Edizioni Rizzoli



The poster features a smiling Joe Avati in a dark suit, holding a microphone. The text 'JOE AVATI' is in large white letters. Below it, '25 LIVE' is written with the number '25' containing a collage of photos. Underneath is 'HAVE SOME RESPECT WORLD TOUR'. At the bottom left are social media icons (YouTube, Facebook, Instagram) and 'JOEAVATI.COM'. At the bottom right is the text 'This show is suitable for children over 12'.

Co.As.It. in collaboration with Top Of The World Entertainment, presents Joe Avati live at the Italian Forum Cultural Centre.

Sunday 28 August 2022
7:00 PM - 9:00 PM
Italian Forum Cultural Centre
Norton Street, Leichhardt

BOOK NOW:
trybooking.com/events/landing/911112

coasit.org.au

 Co.As.It.

Imparare a fare i nonni

Guardarsi dentro per capire il proprio ruolo



L'antropologia è la scienza che si occupa dello studio degli uomini preistorici cercando di capire la nostra storia come esseri umani, da dove veniamo, quand'è stato il momento in cui da scimmie ci siamo trasformati in uomini. Ebbene, gli antropologi ci dicono che i nonni esistono da circa trentamila anni, più o meno dall'età della pietra, ovvero quell'epoca nella storia dell'umanità in cui i nostri antenati cominciarono a spostarsi dall'Africa verso l'Europa e, non conoscendo i metalli, fabbricavano le cose di cui avevano bisogno, gli utensili necessari, con la pietra. Fu più o meno a quell'epoca che cominciarono a vivere assieme non solo genitori e figli ma anche i nonni. Prima le condizioni di vita non lo permettevano, si moriva giovani, non si faceva a tempo a veder crescere i propri nipotini. Intendiamoci, i nonni dell'età della pietra erano parecchio giovani, sui trent'anni ma, ed è questo il motivo per cui l'ho presa un po' alla larga, svolgevano funzioni molto simili a quelle di oggi. Almeno alcune. Gli "anziani trentenni" insegnavano infatti ai giovani il proprio sapere, soprattutto

per quanto riguardava la crescita dei figli e le tecniche di caccia. Erano i nonni a conoscere le erbe velenose, a essere a conoscenza delle relazioni con i vicini e a sapere dove trovare il cibo.

Anche oggi, vivendo in una società in cui babbo e mamma lavorano, i nonni, spesso belli arzilli anche a tarda età grazie ai progressi della medicina ed al miglioramento dello stile di vita, sono chiamati ad assumersi responsabilità significative nei confronti dei nipoti. Di frequente sono i nonni che li accudiscono, li portano e vanno a prendere dall'asilo quando non sono l'asilo stesso per i propri nipoti. In Italia poi i numeri sono impressionanti: apprendiamo dal Corriere della Sera che nelle famiglie in cui entrambi i genitori lavorano, i bambini sono affidati ai nonni nel 60,4% dei casi quando hanno meno di due anni; nel 61,4% quando hanno tra i 3 e i 5 anni e nel 47,1% quando sono più grandi. Dati che crescono scendendo verso sud, dove il ricorso a babysitter è ancora meno diffuso.

Molto è dunque il tempo che i nipoti spendono con i nonni nella società odierna. E durante questo tempo i nonni giocano con loro, gli parlano, li sfamano. Tutte cose che probabilmente facevano, e così il cerchio si chiude, i nonni e le nonne dell'età della pietra. Ed è grazie al tempo passato assieme che i bimbi accumulano conoscenza, l'esperienza ed i valori dei nonni diventano i loro, imparano a vedere il mondo attraverso gli occhi di nonno e nonna. Questa trasmissione di cultura ed esperienza è uno degli aspetti fondamentali del rapporto nonno-nipoti. Ed è bellissima. Ma può presentare anche qualche difficoltà. Perché tra nonni e nipoti ci sono i genitori e il rapporto nonno\i-genitori può avere momenti difficili. Ne sappiamo tutti qualcosa. Spesso è una questione di risarcimento affettivo, ovvero i nonni usano i nipoti per cercare di essere i genitori che non sono riusciti a essere, perché magari lavoravano troppo. Quindi provano a essere accoglienti e pazienti, ma in questo modo i loro figli non li riconoscono. È un po' come se si trovassero davanti degli sconosciuti, per questo può succedere che si irritino e nascano delle tensioni. Ricordo ancora gli occhi stupiti di mia madre quando, come nipote facevo delle marachelle anche piuttosto grosse e mentre lei mi voleva punire con una certa severità, suo padre, si comportava da nonno e guardandomi con dolcezza me la lasciava scappare: gli occhi di mia madre erano quelli di chi non riconosceva il proprio genitore. Occhi di stupore e tenerezza ma chissà forse anche di risentimento perché mio nonno era stato sì un padre affettuoso ma anche tanto severo. Quello che i genitori non capiscono è che il mestiere del nonno non porta con sé le stesse responsabilità del loro. Il mestiere del nonno è, con le dovute eccezioni, più leggero, più ludico, fatto di gioco ed esperienze comuni, di coccole eccessive e altrettanto eccessive concessioni. Stiamo parlando della famosa sindrome del "me lo compri nonno?", cosa di cui spesso i genitori si lamentano, accusando i nonni di viziare i nipotini e di sminuirli come genitori, minando il loro impianto educativo.

C'è però una via d'uscita da questi conflitti. Sia per i nonni che per i genitori. I nonni debbono riflettere sul fatto che i nipoti non sono lì per compensare le loro mancanze come genitori, per recuperare il tempo

perduto e poi i nonni debbono anche capire che i loro figli sono diventati grandi, sono genitori e non possono essere trattati come bambini, bisogna lasciar andare i propri figli, considerandoli come adulti capaci di fare i genitori. Altre volte, invece, sono i figli a chiedere, anche prepotentemente, un risarcimento ai loro genitori, pretendendo che trascorran con i nipoti tutto il tempo che non hanno passato con loro, quando erano piccoli. Un'altra difficoltà che incontrano i nonni è l'accettare che i tempi sono cambiati e il modo di crescere i figli, i sistemi educativi si sono modificati: certe cose che si potevano fare qualche decennio fa non si possono fare ora.

Ma detto tutto ciò, qual è il ruolo dei nonni, al di là di possibili conflitti ed incomprensioni? Beh, da dire è semplice! La relazione che lega nonni e nipoti è unica e irripetibile. I nonni trasferiscono ai più piccoli una protezione e un affetto genuino e altruista. E questo affetto è una componente importante per la crescita dei nipotini, un contributo fondamentale al renderli sicuri di sé, forti e autonomi. Attributi indispensabili per crescere in modo sano da ogni punto di vista. D'altro canto, i bambini riescono a donare con estrema facilità allegria ai nonni, riempiendo la loro vita di piccoli impegni quotidiani e amore. Questo legame è fatto di generosità e comprensione. I nonni, in un certo senso, soddisfano quelle necessità del bambino di gioco e leggerezza che a volte i genitori non possono, perché magari troppo impegnati, o non debbono soddisfare, perché il loro ruolo educativo è diverso, più severo.

Sempre dai nonni, poi, il bimbo si rifugia quando è in difficoltà o quando ha bisogno di un secondo parere rispetto a mamma e papà. In questo modo i nonni diventano dei veri punti di riferimento con cui i nipotini si confrontano per trovare una saggezza e una sicurezza che solo persone più grandi sono capaci di dare. Il nonno che un piccolo sogna, insomma, è una persona su cui contare, a cui chiedere spiegazioni e da cui ascoltare storie antiche e misteriose, con cui essere un complice oltre la dimensione tipicamente familiare.

Bugie bianche e bugie nere

Quando fanno bene e quando fanno male

“

Tutta la vita umana è profondamente immersa nella non verità.

”

Friedrich Wilhelm Nietzsche



Diciamocelo, tanto siamo tutti adulti, tutti noi mentiamo. Le bugie fanno parte della nostra vita. Certo ai nostri figli e nipotini insegniamo a non mentire. E facciamo bene. Ma già nel compiere questo atto educativo fondamentale per forgiare un essere umano sano e onesto, a pensarci bene, ci contraddiciamo. Mi spiego meglio. Pensate quante volte abbiamo detto ai nostri piccoli “non dire le bugie, perché sennò ti cresce il naso come a Pinocchio”... praticamente insegnando a non mentire dicendo noi stessi una bugia! Quanta contraddizione c'è in una frase come questa, e quanta ipocrisia?! Perché poi, almeno fino ad una certa età, se a un bimbo gli muore un nonno, gli si dice che è andato in cielo o, per riferire un ricordo personale, se l'adorato

pettirosso di tua figlia passa a miglior vita, gli si dice che è andato a trovare la sua famiglia che vive in un posto lontano. Le bugie sono dunque cosa abbastanza complessa e per questo vale la pena ragionarci un po'.

Abbiamo, in queste poche righe cercato di introdurre un tipo di bugia conosciuto col nome di bugia bianca. Le bugie bianche sono in genere innocue, le diciamo senza sentirci troppo in colpa: inventare una scusa per giustificare un piccolo ritardo, dire a un'amica che ci piace il suo vestito o il suo nuovo taglio di capelli quando in realtà non è proprio così, annuire in ascensore alla signora del quinto piano che si lamenta della città sporca anche se noi pensiamo sia abbastanza pulita. Sono bianche le bugie

dette a fin di bene, per evitare dolori inutili o verità che il nostro interlocutore farebbe molta fatica ad accettare. Come il concetto di morte per i bimbi piccoli. Le bugie bianche svolgono nella nostra vita varie funzioni. Una l'abbiamo già vista, quella di proteggere gli altri o anche sé stessi da emozioni negative o imbarazzi. In maniera simile questo tipo di bugie servono anche a socializzare, ad avere buone relazioni con gli altri, a non ledere l'aspettativa che gli altri hanno di noi. Pensate che le ricerche dimostrano che quando incontriamo una persona per la prima volta siamo portati a raccontare almeno due o tre bugie, proprio perché vogliamo fare una buona impressione sugli altri. Altre volte si mente a fin di bene, senza malizia, per difendere i nostri spazi, la nostra intimità. Come quando decliniamo un invito perché vogliamo stare da soli o con altre persone o diciamo che stiamo bene anche se proprio benissimo non stiamo. Se non si eccede troppo e se non ci si ricorda che si tratta comunque di bugie e le si accetta nell'altro, le bugie bianche si rivelano spesso delle piccole alleate. Però ricordiamoci di averle dette e diciamone poche perché il problema delle bugie è la memoria.

Ma il grosso problema nella vita non sono le bugie bianche ma quelle nere. Queste sono le bugie che la gente condanna, che suscitano disapprovazione. Ma soprattutto sono le bugie che non rivelano tratti positivi di una persona ma ne mettono in luce l'egoismo e il carattere manipolatorio. Spesso le bugie nere vengono costruite a regola d'arte per trarre un vantaggio personale a scapito di qualcun altro, per evitare una punizione o addirittura per far del male condizionando così in modo negativo la vita altrui. Le bugie nere, quando dette spesso rivelano una personalità con poca empatia, incapace di comprendere le conseguenze emotive e relazionali che queste possono produrre negli altri. Addirittura c'è chi finisce col credere alle proprie bugie. Con le bugie nere si vuole ingannare l'altro non per proteggerlo ma per avere potere su di lui, inducendolo a credere o a fare quello che si vuole o per manipolare la realtà. Pensate alle bugie dei politici o a quelle dei venditori. Altre volte le bugie nere vengono dette per sottrarsi a delle responsabilità, è il "non sono stato io"

dell'assassino, simbolo estremo di questo atteggiamento. Ma le bugie come dice un famoso proverbio "hanno le gambe corte" e spesso il beneficio è transitorio perché poi sono difficili da sostenere, diventa complicato gestirne le conseguenze: bugia chiama bugia e alla fine ci si trova imbrigliati in una rete di menzogne da cui non si riesce a districarsi. Lo si vede questo fenomeno in maniera molto chiara nei bambini quando nella loro ingenuità creano un castello di bugie che non sta in piedi.

In ultima analisi la differenza tra bugie bianche e bugie nere sta nelle loro conseguenze. Le bugie bianche, se non fanno male alle relazioni sociali non sono negative. Ma se dette spesso possono fare anche loro dei danni. Per esempio, dire frequentemente bugie bianche per far piacere agli altri ci può far perdere di vista chi siamo e i nostri bisogni e ci impedisce di confrontarci magari in maniera forte ma ultimamente positiva con gli altri. Dire troppe bugie bianche può renderci pavidì, impauriti di confrontarci con gli altri. Un atteggiamento che ci impedisce di crescere e di cambiare. Le bugie sono parte integrante dell'interazione sociale: ciò che le distingue è la qualità e la quantità. La bugia occasionale per affrontare in modo più leggero una situazione per noi scomoda in un determinato momento può essere utile, ciò che è importante è avere ben chiaro il confine tra realtà e bugia, non far male all'altro e alla nostra relazione con l'altro, non finire per credere alle bugie che diciamo.

Ricordiamo infine che mentire è cosa non facile. Anzi mentire "bene" richiede una certa fantasia e immaginazione perché richiede l'abilità di immaginare una realtà alternativa plausibile, in cui la gente possa credere. Cosa non facile. Per mentire bisogna avere cervello, immaginazione e anche un buon controllo sulle proprie emozioni. Dunque, la bugia ricopre una funzione positiva nella misura in cui si stabiliscono i confini tra ciò che si è realmente e ciò che si sta proponendo agli altri e c'è sempre il rischio di perdersi nelle proprie bugie. I bugiardi patologici sono persone molto confuse, spesso non sanno chi sono o cosa vogliono.

Cura dei piedi

Cosa dicono i piedi sulla nostra salute



Pensateci bene, i piedi sono l'unica parte del nostro corpo che è per sua natura sempre a contatto con la terra. I piedi in uno spazio limitato sostengono tutto il peso del nostro corpo. Anche psicologicamente i piedi sono importanti. Parliamo con tutto il corpo, con tutto il corpo esprimiamo quello che sentiamo e pensiamo. Se siamo agitati gesticoliamo o facciamo facce strane. Se siamo tristi assumiamo un'aria dimessa e la nostra faccia si fa triste, i movimenti lenti. Anche i piedi parlano, e perché non dovrebbero farlo visto che sono una parte, come abbiamo visto tutt'altro che irrilevante, del nostro corpo. I piedi che si agitano ci comunicano ansia, come ansia ci comunicano quando li vediamo con le punte a terra e i talloni sollevati. È per questo che la salute dei piedi tanto ci dice su come stiamo sia fisicamente che psicologicamente.

Attenzione quindi alla pelle dei piedi, alle screpolature e alle macchie perché possono dirci qualcosa anche su organi molto distanti. In altri termini la pelle dei piedi funziona come una spia per cui se compare un callo bisogna chiedersi il perché e ricercarne le cause, non basta eliminarlo, altrimenti è molto probabile che continuerà a ricomparire. Insomma curando il sintomo, il callo, non sempre si cura il male alla radice.

Quali sono dunque i segnali cui bisogna prestare attenzione? Cominciamo con chi si lamenta di avere i piedi sempre freddi o sempre gonfi.

Ovviamente potrebbe essere un problema di circolazione. Ma non necessariamente. Potrebbe essere che usiamo scarpe sbagliate o addirittura essere una cosa psicologica. Le emozioni infatti influiscono molto sull'apertura o la chiusura dei vasi capillari, le vene più sottili del nostro corpo.

C'è poi il problema dei calli e dei talloni screpolati. I calli sono ispessimenti della pelle che possono originare in un qualsiasi punto della pianta dei piedi, possono essere cose fastidiose ma anche peggio, infatti i calli possono portare alla crescita di ulcere, vesciche e addirittura infezioni. Spesso sono la spia che la pianta del piede subisce sovrappesi e carichi sbagliati, da risolvere con plantari o anche assunzioni di farmaci. Certo è che i calli, come un po' tutti i problemi ai piedi non vanno presi alla leggera. Stesso discorso vale per le screpolature che non sono sempre determinate dal semplice struscio del piede. Persino una disfunzione ormonale può cambiare l'idratazione della pelle, rendendola secca e causando screpolature. Se si tratta di screpolature causate da problemi ormonali allora una crema può fare miracoli; altre volte invece c'è un problema di pressione e in tal caso dei plantari possono aiutare. Poi ci sono le screpolature da mancanza di movimento, problema cresciuto a dismisura durante la pandemia.

E veniamo ora a parlare delle infezioni "micotiche". Le micosi sono infezioni causate da alcuni tipi di

funghi microscopici che si trovano comunemente nell'ambiente, sulla pelle o sulle mucose. Insomma stiamo parlando di quelli che comunemente chiamati funghi. Gli esperti ci segnalano che il problema con i funghi è che spesso alcune macchie vengono scambiate per micosi ma non lo sono. Per questo, alla comparsa di un segno simile è necessario rivolgersi a un podologo o a un podiatra per avere una valutazione fatta da un esperto.

Se i problemi ai piedi sono seri, soprattutto se si ha male ai piedi, allora si consiglia di andare da un podiatra, un medico specializzato nei piedi. Tenendo comunque conto che ci sono problematiche serie del piede che non sono dolorose, come per esempio le onicomicosi: le comuni infezioni delle unghie.

Se la pelle e le unghie sono normali e non si ha dolore, anche la cura fai-da-te va bene e può diventare un vero toccasana per il proprio benessere generale. Primo passo della cura fai-da-te è il pediluvio: un ottimo rimedio per ammorbidire la pelle anche nelle aree dove è più indurita. Per farlo si possono utilizzare acqua calda e sali da bagno oppure sale grosso e bicarbonato, aggiungendo anche degli oli essenziali. Dopo una decina di minuti coi piedi a mollo si può procedere con la cosiddetta esfoliazione, ovvero si può levigare la pelle con appositi strumenti o usando un prodotto specifico. Poi si può passare al taglio delle unghie che è operazione non così facile quanto si pensa. Errore comunissimo, segnalato da tutti gli esperti, è tagliare l'unghia in maniera "arrotondata", smussandone gli angoli. In realtà questo taglio può creare un'unghia incarnita, cosa che può essere abbastanza dolorosa. A queste

punto ci si può dedicare alla cura delle pellicine del piede, quelle tra le unghie, le cuticole. Lo si fa spingendole delicatamente indietro con un bastoncino di legno, una tronchesina per cuticole o una forbicina dalla punta curva. Giungiamo infine all'ultima fase, quella dell'idratazione. La pelle dei piedi ha bisogno di essere idratata e nutrita, esattamente come quella del viso. I piedi sono quelli che ci portano in giro e spesso negli anni paghiamo lo scotto di non avergli prestato abbastanza attenzione. Prima di applicare la crema idratante è meglio sciacquare di nuovo i piedi asciugandoli con molta cura, concentrandosi particolarmente negli spazi tra le dita perché, spiegano gli esperti, lasciando la zona umida si favorisce la creazione di micosi. Anche il come si applica la crema idratante al piede massaggiandolo conta. Il massaggio deve essere drenante, ovvero deve partire dalla pianta del piede e risalire lungo la gamba, con movimenti lenti e profondi dal basso verso l'alto. Sembra un dettaglio ma conta. La sera, prima di dormire, o la mattina è bene prendere la buona abitudine di applicare una crema idratante ai piedi, rendendo la pelle più elastica e tonica e migliorando la salute generale del piede. La cura giornaliera è il segreto per mantenere in salute queste meravigliose parti del nostro corpo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da www.repubblica.it.

Le informazioni ivi contenute hanno un valore informativo generale e non costituiscono un consiglio medico. Per consigli personalizzati si consiglia di rivolgersi ad un operatore sanitario specializzato.



Il Co.As.It. è qui per te!

Il programma per la salute mentale del Co.As.It. si rivolge specificamente alla comunità italiana.

I nostri psicologi forniscono servizio di counselling gratuito e confidenziale.

Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744



coasit.org.au

La decisione di fare un reclamo

Qualche piccolo consiglio



Pensare di essere vittime di un'ingiustizia è una sensazione molto brutta. Pensare di essere vittime di un'ingiustizia da parte di qualcuno che dovrebbe essere presente per aiutarti nei momenti difficili è ancora peggio. Soprattutto se quel qualcuno è un'organizzazione, privata o pubblica che sia. Perché ci sente intrappolati in una situazione, un sistema che non si comprende, le cui regole e procedure, la cui burocrazia ci sfugge.

Esistono però dei consigli, piccoli e grandi accorgimenti che se seguiti possono aiutare, se non altro a ridurre lo stress e magari anche ottenere il risultato sperato. E proprio da cosa vogliamo ottenere dobbiamo partire, prima ancora di andare a parlare con qualcuno su cosa si può fare. Spesso infatti questa è la domanda la cui risposta deciderà se dovremo semplicemente sporgere reclamo o passare a vie legali, in altre parole andare in tribunale. Se quello che crediamo sia giusto è un risarcimento monetario, allora dovremmo tenere a mente che la strada potrebbe essere lunga e tortuosa e passa dall'aula di un tribunale. E tribunale significa avvocati e spesso soldi da spendere. Ancora più soldi se per nostra sfortuna, perdiamo la causa. D'altro canto andare in tribunale ha anche dei vantaggi, il primo tra i quali è che si tratta di una mossa molto forte che

può indurre a più miti consigli l'organizzazione che si ha di fronte. La sentenza di un giudice ha una forza significativa. Fortunatamente esistono organizzazioni, governative e non che potrebbero potenzialmente aiutarci gratuitamente o a un costo ridotto rispetto a quello di un avvocato. La prima mossa da fare qualora si voglia esplorare la strada delle vie legali per capirne vantaggi, svantaggi e possibili risultati è chiamare LawAccess NSW, un servizio telefonico gratuito che fornisce informazioni, pareri legali ed eventualmente anche invio ad organizzazioni più adatte alle nostre esigenze. Tra queste organizzazioni c'è il Legal Aid che fornisce qualcosa di più rispetto a LawAccess, per esempio un avvocato di Legal Aid potrebbe aiutarvi con la documentazione o, in precise circostanze, anche rappresentarvi gratuitamente o a un prezzo molto basso. Un'altra strada da esplorare, qualora si voglia passare alle vie legali ma mancano i mezzi finanziari, sono tutti quegli studi legali o avvocati che donano una parte del loro tempo gratuitamente, "pro bono", un termine latino, tradotto: "per il bene pubblico". Buon punto di partenza per cercare un avvocato o uno studio legale che possa potenzialmente aiutarci pro bono è Justice Connect.

Se invece quello che cerchiamo è capire ciò che è successo o fare in modo che quello che è

successo non capiti più, portando l'organizzazione a cambiare il suo modo di lavorare, oppure se esigiamo delle scuse, formali o informali che siano, allora forse la strada migliore da intraprendere è quella del reclamo, piuttosto che andare da un avvocato. Di solito la strada del reclamo è più flessibile, più facile da gestire e spesso meno onerosa dal punto di vista psicologico e finanziario. Oltre a tempi più veloci e una minore complessità, le organizzazioni reagiscono meglio a un reclamo che alle denunce. Quindi c'è la possibilità di ottenere quello che si vuole, scuse, cambiamento di procedure o chiarezza su quello che è accaduto, più velocemente e senza stress eccessivi. Addirittura, c'è chi trova il processo del reclamo e di ottenere soddisfazione estremamente costruttivo e in ultima analisi qualcosa che aumenta l'autostima. E poi, alla fine, nella maggior parte delle situazioni se non si ottiene quello che si vuole tramite un reclamo c'è sempre l'estrema ratio delle vie legali.

Tribunale o reclamo che sia, è fondamentale produrre della documentazione. Tutte le burocrazie, non importa quali, lavorano su documenti scritti. Se per esempio vogliamo sporgere reclamo per un episodio specifico allora diventa fondamentale sapere e avere per iscritto i seguenti dettagli: la data o le date in cui l'episodio cui ci riferiamo nel reclamo è accaduto, una descrizione il più precisa e chiara possibile di quello che è successo, le persone coinvolte e cosa abbiamo fatto finora, se abbiamo fatto qualcosa, per risolvere la questione. Scrivere poi è anche un modo di ragionare su quello che è successo, capire cosa è importante, chiarirsi le idee, magari anche far sbollire le emozioni.

Benché cercare inizialmente di risolvere le cose amichevolmente, magari con una telefonata o una riunione informale sia sempre una buona idea (ma mi raccomando, prendete sempre appunti!), i vantaggi di un reclamo scritto sono significativi. Prima di tutto, come dicevano i latini, "verba volant scripta manent", le parole volano gli scritti rimangono: qualsiasi organizzazione si abbia a che fare, farà molto più fatica ad ignorare un reclamo scritto e molto probabilmente dovrà rispondere per iscritto. La documentazione allegata a un reclamo formale è talmente importante che anche lo stile conta. Dovremmo cercare di non essere troppo prolissi, mai come in questi casi ci vuole il dono della sintesi e di evitare un linguaggio troppo emotivo, impropri e insulti compresi: non

aggiungono niente, non aiutano la nostra causa e possono anche risultare offensivi.

Altro aspetto da gestire in un reclamo sono le riunioni. Ogni procedura di reclamo, infatti, implica sempre una o più riunioni. Le riunioni dovrebbero essere viste come un'opportunità per chiunque sia coinvolto nella faccenda di confrontarsi direttamente al fine di chiarire la situazione e, si spera, trovare delle soluzioni. Arrivare preparati a riunioni di questo tipo è fondamentale, altrettanto lo è approcciarle con una mente aperta, cercando di comprendere anche il punto di vista della parte avversa. Poi, ma ne abbiamo già parlato, bisogna avere chiaro in sé stessi e rendere chiari agli altri cosa vorremmo ottenere, quali sono le nostre aspettative. Meglio ancora sarebbe comunicare aspettative e obiettivi alla parte avversa ben prima della riunione, è una questione di rispetto e di trasparenza. Qualora l'idea di una riunione ci renda nervosi potremmo sempre avvalerci di una persona di supporto, qualcuno che è lì per aiutarci e sostenerci moralmente o anche praticamente. Ne abbiamo tutti i diritti.

Anche gestire una telefonata richiede una certa perizia e alcune regole base andrebbero saggiamente seguite. Dopo aver comunicato nella maniera più chiara possibile il motivo della chiamata dovremmo cercare di capire se la persona con cui stiamo parlando è quella giusta o se invece dovremmo rivolgerci a qualcun altro e appuntarci nome, numero telefonico, email ed anche ruolo di tutte le persone con cui abbiamo parlato.

Regole semplici quelle che abbiamo discusso, magari anche ovvie ma che possono rendere un processo burocratico potenzialmente stressante e lungo più facile da sostenere emotivamente e alla lunga più efficace. Il verbo reclamare contiene in sé il termine latino "clamare" che vuol dire gridare. Forse seguendo queste semplici regole non lo si dovrà fare.

Quest'articolo è puramente informativo e non ha lo scopo di fornire consigli individualizzati. Per questi si consiglia vivamente di rivolgersi a un esperto. *Queste sono alcune organizzazioni a cui potete rivolgere per consigli di tipo legale.* LawAccess NSW, 1300 888 529, <https://www.lawaccess.nsw.gov.au/> Legal Aid, <https://www.legalaid.nsw.gov.au/> Justice Connect, <https://justiceconnect.org.au/about/>



IBS
OPEN
DAY

IBS Primary School Meadowbank

**Scuola Italiana
Bilingue**

“Open Day”

- **Venerdì 29 luglio**
- **Lunedì 12 settembre**
- **Venerdì 4 novembre**

Excellence through bilingualism
(02) 9807 2272 | www.ibs.nsw.edu.au



A division of Co.As.It.