

EDIZIONE PRIMAVERA 2022 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

# *in*CONTATTO

## **I mondiali dell'82**

*L'evento che ha segnato  
una generazione*

**Il crollo dell'impero  
romano**

**Carabinieri**  
*"Sempre fedeli"*



# Ottobre: il mese della salute mentale

Il Co.As.It. riapre le porte al pubblico con due eventi eccezionali



**Da ben** dodici anni in ottobre in New South Wales si celebra il mese della salute mentale. I motivi per avere una campagna di sensibilizzazione sul tema sono di fronte a tutti. Statisticamente due australiani su cinque tra i sedici e gli ottantacinque anni hanno avuto problemi di salute mentale

nel corso delle loro vite. Per uno su cinque questo problema è durato per più di un anno. L'ansia è la condizione psicologica più citata. Il mese della salute mentale ha l'ambizione di concentrarsi sul benessere psicologico e non sulla patologia, e lo fa proponendo iniziative di vario tipo per sensibilizzare sul tema: incontri, seminari ma anche cose solo apparentemente più leggere come feste e eventi che promuovono e favoriscono la socializzazione, perché come ci dice Marco Zangari, Responsabile del Servizio di Counselling del Co.As.It. "spesso l'isolamento acuisce quando non direttamente produce un disagio mentale mentre, lo stare insieme aiuta a sentirsi meglio".

Il Co.As.It., come molti lettori di In Contatto sanno, è in prima linea nell'aiutare chi nella nostra comunità è in difficoltà, anche dal punto di vista psicologico ma, aggiunge Marco "ci piace l'idea di avere anche un ruolo più attivo di promozione del benessere e non solo di sostegno a chi sta male". In quest'ottica diventa quindi naturale per il Co.As.It. organizzare delle iniziative, "le

## INDICE

- 2** Ottobre: il mese della salute mentale
- 4** Il periscopio
- 6** Il segreto per risparmiare a tavola
- 8** Mal di testa
- 10** Il crollo dell'impero romano
- 12** Ipertensione
- 14** I mondiali dell'82
- 16** La rabbia
- 18** Carabinieri

**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](http://www.coasit.org.au)



prime lo voglio sottolineare”, ci dice Marco “organizzate faccia a faccia da quando è iniziata la pandemia” durante ottobre, il mese della salute mentale. Due iniziative unite dal tema del mese di quest’anno: “Tune in”, approssimativamente tradotto con “Entrare in contatto”, “Sintonizzarsi”. “Ovviamente a due anni e mezzo dall’inizio della pandemia sintonizzarsi significa rientrare in contatto con gli altri”- continua Marco- “ma anche con se stessi: questi lunghi mesi inizialmente di completo e poi di parziale isolamento ci hanno fatto male dentro, siamo come intirizziti, irrigiditi, richiusi in noi stessi”.

Questo vale per tutti ma l’isolamento ha forse colpito in special modo gli anziani. Logico diventa dunque organizzare qualcosa apposta per loro dal titolo “Entra in contatto col tuo corpo e la tua mente”. L’evento si svolgerà la mattina e si parlerà di molte cose: alimentazione, le scelte di stile di vita che ci fanno male, come il bere, il mangiare eccessivo o il giocare d’azzardo in maniera patologica ma anche quelle scelte che ci fanno stare bene sia fisicamente che psicologicamente. “Il Team di Counselling del Co.As.It.”- specifica Marco- “sarà presente durante l’iniziativa focalizzandosi sul come possiamo riemergere e riemergere bene da questo periodo così difficile, dando magari anche una prospettiva su problematiche psicologiche come ansia e depressione: cosa sono, le loro cause e come affrontarle . Ma, lo voglio sottolineare, non sarà solo una serie di incontri, sarà anche una festa con giochi ed attività sotto il segno dell’allegria e della spensieratezza. Ne abbiamo tutti bisogno.”

A questa iniziativa se ne affiancherà un’altra mirata a coinvolgere i più giovani. “Sappiamo bene che la comunità è molto grande e diversificata e tanti giovani sono arrivati in questi anni per fare un’esperienza all’estero” - ci spiega Marco- “e sappiamo anche che per loro i problemi sono molto diversi rispetto a quelli vissuti dai nostri anziani che da decenni ormai sono in Australia. Per questi nuovi arrivati si tratta di adattarsi ad una lingua ed una cultura molto diverse, per certi aspetti compito questo, soprattutto magari se si hanno già problematiche psicologiche pregresse, non facile. Anche la socializzazione, il fare amicizia con altri italiani in una città enorme come Sydney, nonostante le nuove tecnologie, può presentare difficoltà.” Questa iniziativa si svolgerà di sera con l’intento di favorire la socializzazione e sarà organizzata dall’Assistente sociale per i giovani. L’obiettivo dichiarato è incapsulato in un bello slogan coniato da Marco: “sentirsi a casa anche fuori casa”. Anche a questa iniziativa parteciperà il team di psicologi e counsellors del Co.As.It.

“Insomma”- conclude Marco- “ottobre sarà un po’ il mese in cui, lo speriamo di cuore, tutto ritornerà alla normalità e potremo finalmente rivederci faccia a faccia per cercare di capire come andare avanti, riconnettendoci con gli altri e con noi stessi”.

*Per avere ulteriori informazioni sulle due iniziative del Co.As.It. in ottobre potete spedire un email all’ [info@coasit.org.au](mailto:info@coasit.org.au) or telefonare direttamente all’associazione allo 02 95640744*



## Cercate un po’ di socializzazione?

**Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744**



**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**

# Il periscopio

## Notizie curiose dai giornali italiani



**Certo** che la curiosità umana non ha confini. Per esempio, un gruppo di scienziati ha vissuto a stretto contatto nelle fitte foreste del Congo con quarantasei scimpanzé, le scimmie a noi più simili, registrandone le voci. Circa novecento ore di suoni che hanno rivelato un fatto sorprendente. Queste scimmie comunicano tra di loro, parlano in altri termini, usando un loro, semplicissimo linguaggio. Il loro alfabeto sono le urla che queste scimmie prodigiose combinano assieme, quasi a formare delle parole, si potrebbe dire. Perché a pensarci bene un linguaggio di questo è fatto, suoni che combinati assieme formano parole attraverso le quali comunichiamo con gli altri. Questi scimpanzé hanno nel loro repertorio dodici urla base che combinano assieme in sequenze che possono raggiungere gli otto suoni, messi assieme con delle regole precise, proprio come noi nella nostra lingua mettiamo assieme prima il pronome e poi il verbo, “io mangio”, “io ho fame”. Piccola curiosità: le femmine di questa specie di scimmie sembrano più brave a parlare rispetto ai maschi. Ancora c'è molto da scoprire sulla lingua misteriosa degli scimpanzé. Poco o nulla sappiamo di cosa si dicano tra di loro, del significato delle loro urla. Quello che si sa è che alcune urla servono a segnalare un

pericolo, per esempio un estraneo che si avvicina al branco. Altre invece sembrano essere legate agli spostamenti nelle foreste.

Chissà se le scimmie hanno paura dei tuoni e, qualora l'avessero, come comunicerebbero tra loro. Perché effettivamente certi temporali col loro corredo di fulmini e saette sono proprio paurosi. Tuoni e lampi sono tra i fenomeni che meglio ci fanno sentire la immane potenza di madre natura che ci illudiamo di aver ormai domato e che puntualmente ci ricorda la nostra fragilità attraverso eruzioni, alluvioni, terremoti ed altre terribili calamità. Pensate per esempio all'effetto che può fare un lampo lungo 768 chilometri. Per darvi un'idea, Sydney e Melbourne distano un cento chilometri in più. O quanta paura può fare un tuono che dura diciassette secondi. Sono questi due i record registrati negli Stati Uniti e in Sud America recentemente. Misurazioni viventi del potere della natura i lampi possono essere molto pericolosi, mortali a volte. Da questo punto di vista ci sono altri due record tristemente famosi. Il primo fu registrato in Zimbabwe nel 1975 quando 21 persone furono uccise da un solo lampo mentre si rannicchiavano in cerca di riparo in una capanna. Tragedia ancora maggior fu quella che avvenne in Egitto nel

1994, quando 469 persone morirono nella città di Dronka per un fulmine che colpì una serie di serbatoi di petrolio incendiandoli e causando un'alluvione di greggio in fiamme nel centro abitato. Dai fulmini dunque è meglio proteggersi e i luoghi più sicuri sono edifici solidi o al limite anche una macchina con tettuccio di metallo completamente chiuso e non luoghi aperti o ricoveri di fortuna come le fermate di un autobus.

D'altronde nei confronti del cielo e degli abissi infiniti dell'universo l'uomo ha sempre covato un misto di fascinazione e sospetto, quando non di palese paura. Queste sono al fondo le motivazioni che ci hanno portato ad alzare gli occhi in su per scrutare le stelle, da sempre. Sappiamo oggi che viviamo in una galassia (una galassia è un insieme di stelle e pianeti) che si chiama Via Lattea e, scoperta recentissima, al centro della nostra galassia nella costellazione del Sagittario c'è un buco nero. I buchi neri altro non sono che regioni di spazio dove c'è una forza di gravità così grande che ogni cosa che capita da quelle parti viene non solo attratta, ma anche catturata. Per intenderci, la forza di gravità è quella forza per cui rimaniamo coi piedi per terra e non voliamo via. Quando qualcosa entra nel raggio di azione di un buco nero, ogni cosa rimane come incollata, non può più andare via. Niente può scappare da un buco nero. Neanche la luce. Si chiama buco nero apposta. Un gruppo di ricerca che ha compreso trecento scienziati in dodici osservatori sparsi in tutto il mondo ha scoperto che al centro della nostra galassia c'è un buco nero enorme. Un gigante, quattro milioni di volte più grande del sole che per fortuna si trova ad una distanza ragguardevole dalla terra, ventisettemila anni luce, Non siamo dunque in pericolo.

Dunque non sono i buchi neri che dovrebbero spaventarci. Ma l'inquinamento ambientale. Per fortuna che ci sono giovani di talento con una passione per la scienza che potrebbero in un futuro speriamo prossimo, aggiustare le cose. Tra questi giovani di belle speranze ci sono gli studenti del Liceo Scientifico Valsalice di Torino che sono arrivati primi alla quinta edizione del Concorso nazionale Mad for Science, vincendo anche una bella somma di settantacinquemila euro,

circa centodiecimila dollari australiani che verrà donata alla scuola piemontese. La gara era molto selettiva, vi hanno infatti partecipato centosessanta istituti scolastici. L' "invenzione" degli studenti sabaudi è stato un tessuto creato con gli scarti della mensa. Scoperta geniale bisogna ammetterlo che oltre ad avere possibili applicazioni pratiche ha il potenziale di diventare un enorme regalo al nostro sofferente pianeta.

È bello vedere quanto i giovani siano portatori di speranze ma non va scordato che spesso l'essere giovane significa anche portarsi addosso un carico di paure e frustrazioni. Lo evidenzia un recente rapporto stilato dalla Link University (un'università privata italiana) sui giovanissimi italiani, quelli nella fascia tra i sedici e i diciannove anni. Giovani che hanno accusato pesantemente dei due e più anni della pandemia e che quindi, stando alla ricerca, stanno rigettando le nuove tecnologie e vanno sempre più alla ricerca di un contatto umano. Giovani che, in questo molto simili ai loro coetanei australiani, mentre studiano racimolano qualche soldo facendo lavoretti e hanno capito che s'impara anche facendo e non solo leggendo libri. Sanno d'altronde questi ragazzi che il posto fisso non esiste più e il lavoro sarà sempre più flessibile, una cosa che va e viene e che bisogna attivamente cercare. Hanno paura della delinquenza minorile (quelle che in Italia si chiamano "baby gangs") ma hanno anche una gran voglia di vivere assieme, esprimendo una generosità ed apertura verso gli altri encomiabile: oltre il settanta per cento è impegnato o vorrebbe impegnarsi nel volontariato ed una maggioranza significativa è favorevole alle unioni gay e alla adozione tra coppie omosessuali. Generosi, pronti alle sfide della vita ma anche preoccupati questi ragazzi. Forse oltre che guarda a stelle lontane e studiare il linguaggio segreto delle scimmie noi adulti dovremmo cominciare ad occuparci di più di loro.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: [www.ilmanifesto.it](http://www.ilmanifesto.it), [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), [www.avvenire.it](http://www.avvenire.it)*

# Il segreto per risparmiare a tavola

## Trucchi e organizzazione

“ Se aggiungi poco al poco, ma lo farai di frequente, presto il poco diventerà molto. ”

*Esiodo: poeta greco antico*



**Il costo della vita**, sono sicuro l'avrete notato, è aumentato considerevolmente, tutto o quasi tutto costa di più. Per molti, troppi di noi sta diventando un problema ed occorre inventarsi dei modi per risparmiare. E visto che tanto del bilancio di una famiglia va in cibo, ecco alcuni consigli semplici e facili da seguire per risparmiare a tavola senza rinunciare a troppo e soprattutto mentendo ad un alto livello la qualità del cibo che si consuma.

Partiamo dai fondamentali con la mitica lista della spesa. La lista è importantissima perché ci costringe a fare due cose. Prima di tutto a guardare bene quello che abbiamo in casa e ciò che manca, E poi, quando si è in negozio la lista serve a non farci distrarre dalla miriade di prodotti presenti, tutti belli colorati, impacchettati in confezioni fatte apposta per attirare la nostra attenzione e farceli comprare. Ricordiamocelo sempre: troppa comodità e troppa scelta portano a comprare più del dovuto. La lista della spesa è la nostra salvezza, la guida sicura ad un acquisto saggio e razionale che protegge dal comprare basati solo sulla “voglia”. Dunque, scriviamo la nostra lista di cose da comprare in modo dettagliato, indicando ad esempio i quantitativi e ricordiamocelo... tutto ciò che non è scritto su quella lista non va acquistato! Anche il come si fa la spesa conta. Per esempio, molti esperti consigliano di portarsi

le buste da casa, che oltre ad essere una buona cosa per l'ambiente ci fa anche risparmiare un po', e mettere i prodotti comprati direttamente nelle buste. Facendo così si avrà un riferimento visivo, si potrà constatare coi propri occhi quante cose si stanno comprando. Questo “trucchetto” ci aiuterà tantissimo a limitarci e evitare gli acquisti inutili. Altro fondamentale: il mitico, anche i miei lo usavano, “quaderno delle spese” in cui si scrive in maniera dettagliata cosa si è comprato e quanto ci è costato, vecchio trucco della casalinga ma sempre efficace.

Esaurita la parte del come fare la spesa concentriamoci sul cosa comprare. E qui di trucchi e trucchetti ce ne sono parecchi da discutere. Prediamo i legumi per esempio, ingredienti sanissimi che contengono fibre e proteine ma veramente poco considerati. Ebbene, lenticchie, fagioli e ceci sono ottimi e soprattutto meno costosi sostituti della carne, il cui costo sta aumentando considerevolmente. Per esempio perché non avere un piatto che contenga metà carne e metà del vostro legume preferito? O addirittura farvi una volta a settimana un bel piatto a base di legumi piuttosto che, è solo un esempio, di vitello o salsicce? Provate la ricetta alla fine di quest'articolo e scoprirete che un bel piatto a base di lenticchie può essere tanto saporito e buono quanto una bistecca. E

comunque non fa male avere uno o più giorni in cui non si mangia carne. Le alternative sono tante: pasta con sughi a base di verdure o, volendo essere innovativi, lasagne vegetariane a base di zucchini, melanzane e mozzarella.

Altro prodotto che merita la nostra attenzione sono la frutta e le verdure. Culturalmente noi italiani queste cose le compriamo fresche. Ma in realtà frutta e verdure confezionate o surgelate nulla hanno da invidiare ai prodotti freschi e contengono gli stessi principi nutritivi col vantaggio che si possono conservare più a lungo. Se si adotta questa logica le verdure possono diventare dei puree squisiti e possiamo gustare frutti di bosco in economia anche fuori stagione. C'è poi l'annoso problema degli avanzi quando si apre la porta del frigo o della dispensa. Operazione, sia detto per inciso, che andrebbe sempre fatta prima di fare la spesa per controllare di cosa e di quanto abbiamo bisogno. Con gli avanzi si possono fare tantissime cose! Non facciamo dunque troppo gli schifiltosi con quelle verdure o frutti un po' appassiti o magari semplicemente un po' troppo maturi che troviamo in fondo al frigo. Semplicemente mettiamoli in forno e trasformiamoli in squisite torte, dolci o salate che siano o deliziose focacce, gli australianissimi "muffins". Con gli avanzi di verdura si può anche fare dell'ottimo brodo che ben conservato può

durare una settimana in frigo e ben un mese nel freezer. E non scordiamoci che le verdure tagliate a fette sono un ottimo condimento per la pizza.

Certo, usare il forno o cucinare con gli avanzi sono attività che richiedono un minimo di impegno. Ma con un piccolo sforzo si può risparmiare parecchio. Ecco perché è sempre una buona abitudine non comprare carne già tagliata o verdure già fatte a blocchetti, questa semplice operazione può far salire il prezzo del prodotto di parecchio. Choice la rivista dei consumatori australiani ci informa che a volte una confezione di funghi pretagliati costa anche cinque volte di più del prodotto così com'è.

E se per caso vi viene la passione di utilizzare al massimo i vari scarti del frigo allora pensate seriamente di acquistare un robot da cucina che fa miracoli nel tagliare le verdure, fare il pesto, macinare la carne e grattugiare il formaggio. Un investimento certo significativo ma che alla lunga conviene. Infine fatemi spezzare una lancia a favore dei tanto bistrattati supermercati. Fare la spesa nelle grosse catene di distribuzione conviene perché si possono acquistare le sottomarche dei prodotti più comuni, che comunque spesso nulla tolgono alla qualità del prodotto e si possono acquistare le cose essenziali (farina, sale, acqua) all'ingrosso.

## Polpette di lenticchie

Per realizzare le polpette di lenticchie iniziate ponendo in ammollo per circa 2 ore le lenticchie in acqua fredda. Questo passaggio si può anche saltare ma serve a ridurre leggermente i tempi di cottura. Sciacquate e poi mettete a lessare la patata in acqua bollente e una volta cotta e intiepidita sbucciatela.

Scolate e sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente e poi versatele all'interno di un tegame dal bordo alto colmo d'acqua. Cuocete le lenticchie per 40 minuti o finché non saranno morbide. A cottura ultimata, scolatele molto bene, fate intiepidire; quindi versatele nella ciotola di un mixer, aggiungendo il Grana Padano grattugiato, la patata lessa, il sale, il pepe. Frullate tutto fino ad ottenere un composto compatto, omogeneo e asciutto. In una ciotola ponete le due uova e sbattetele con una forchetta.

Procedete formando le polpette: prendete una

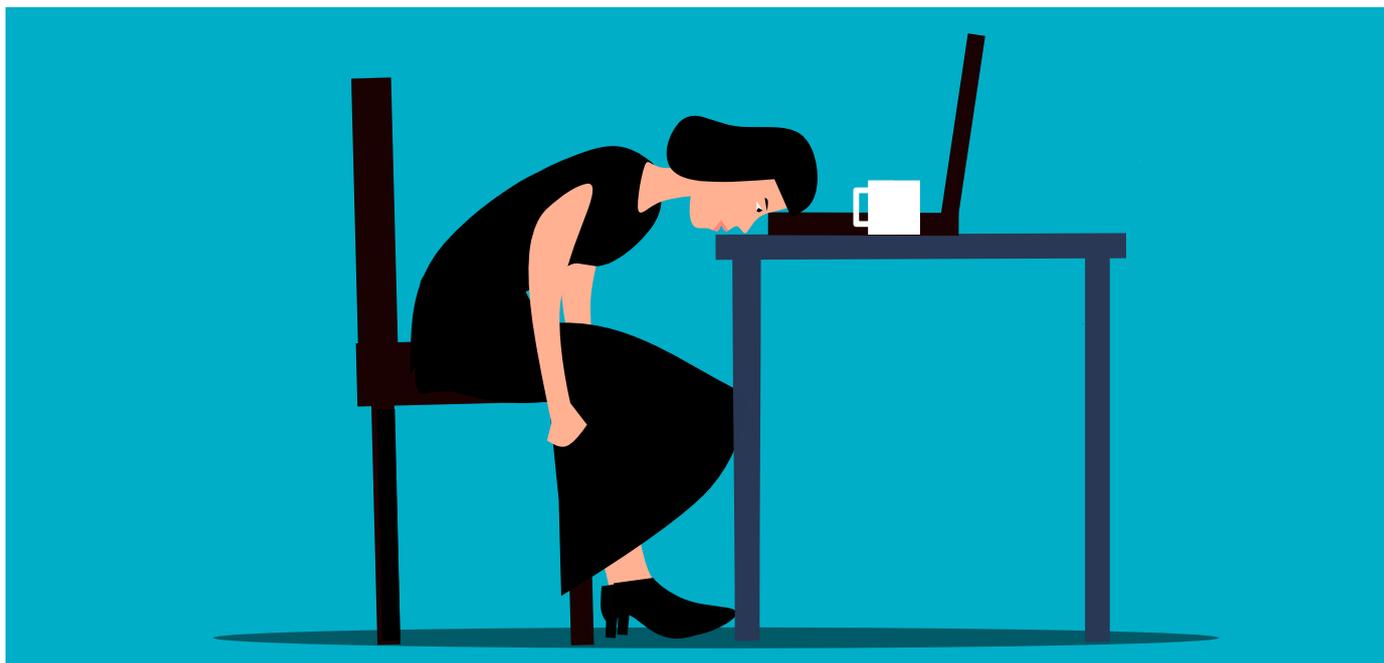
piccola porzione di impasto grande come una noce e dategli una forma rotonda facendo roteare tra i palmi delle mani la pallina. A questo punto occupatevi della panatura: passate le polpette prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

Man mano che formate le polpette disponetele ben distanziate su un vassoio rivestito con carta da forno. Ora procedete con la cottura: in un tegame dal bordo alto riscaldate l'olio di semi fino a 170°. Cuocete le polpette poche alla volta per qualche minuto, finché non risulteranno dorate, poi scolatele e ponetele su un vassoio rivestito di carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso. In alternativa potete cuocere le lenticchie in forno statico preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.altroconsumo.org.it](http://www.altroconsumo.org.it) e <http://www.giallozafferano.it/>*

# Mal di testa

## Miti da sfatare



**Il mal di testa** ha affranto il genere umano da tempo immemorabile. Nell'antico Egitto si pensava che i mal di testa fossero causati da demoni e spiriti malvagi. Coerentemente con questa interpretazione gli antichi pensavano che la cura migliore per emicranie e nevralgie fosse la trapanazione del cranio che era praticata già settemila anni fa. Incredibilmente ci fu chi sopravvisse a questa pratica che, si badi bene, veniva consigliata come cura fino al mille e seicento.

Ovviamente e per fortuna ai giorni d'oggi nessun medico si sognerebbe di consigliare questa cura, folle ai nostri occhi. Permangono però, duri a morire, dei miti sul mal di testa che in quest'articolo ci proponiamo di sfatare o, qualora le evidenze scientifiche lo consentano, di confermare. Partiamo discutendo la relazione tra mal di testa e sonno, buon sonno, quello che dovrebbe durare otto ore. Ebbene pare che in effetti sia il dormire troppo che il dormire troppo poco possano scatenare in chi magari è già predisposto degli attacchi di mal di testa. Vero è anche che raggiunta la menopausa può diminuire la frequenza di attacchi di emicrania o nevralgie, tipi molto diffusi di mal di testa. Ma anche in questo caso si sta parlando di donne che erano già predisposte

a soffrire di emicranie durante il periodo mestruale. È invece falsa la credenza che la postura, ovvero le posizioni che assumiamo con il nostro corpo possano determinare attacchi di emicrania. Né è vero che i bambini non soffrano di questo disturbo. In realtà sono tanti i bimbi che soffrono di questo, a volte molto debilitante, disturbo. Gli esperti ci dicono che l'emicrania interessa dal quattro all'undici per cento dei bambini tra i sei e i dieci anni, e dall'otto al ventitré per cento degli studenti dagli undici ai tredici anni. Nel caso dei ragazzi le crisi possono essere più brevi rispetto a quelle manifestate dagli adulti e, talvolta, sono precedute da mal di pancia, vertigini, vomito ciclico. D'altronde, anche negli adulti molti mal di testa prima di venire danno segnali, questo non è un mito ma un dato di fatto. Un sintomo premonitore molto particolare è il desiderio impellente di un determinato cibo: spesso, questa voglia improvvisa riguarda cibi calorici, come il cioccolato, che magari dopo l'attacco sono ingiustamente accusati di averlo scatenato.

Non sembra dunque esserci nessuna relazione tra cibo e mal di testa ed anche la relazione tra mal di testa e tempo atmosferico dal punto di vista scientifico non pare così ovvia. Insomma a meno che

non si sia predisposti al mal di testa il tempo pare non influisca gran che. Addirittura alcuni studi sembrerebbero dimostrare come pioggia, vento, pressione o temperatura agiscano in maniera diversa sul benessere della persona, in alcuni casi aumentando la frequenza degli attacchi di cefalea, in altri casi, paradossalmente, riducendoli. Chiaro è invece che il cosiddetto mal di testa del fine settimana esiste, soprattutto se si è avuta una settimana intensa in cui magari si è dormito male e mangiato ancora peggio.

Insomma, sembrerebbe che la scienza intorno al mal di testa sia ancora molto lontano dall'aver trovato una soluzione ad un male che affligge così tanti tra noi. Certo, non ci trapaniamo più il cranio per mandare via il dolore, ma rimangono ancora molte

aree oscure. A mo' di conclusione citiamo la relazione tra attività fisica e mal di testa, relazione che definire ambigua è dir poco. Nella maggior parte di chi soffre del classico mal di testa, durante l'attacco qualsiasi sforzo fisico (anche solo salire una scala) può far aumentare l'intensità del dolore. E infatti chi soffre di mal di testa spesso durante la fase acuta si mette a letto. Però, un esercizio moderato può essere utile nel mal di testa da tensione, più correttamente chiamata cefalea di tipo tensivo. E ciò perché l'attività fisica riduce la contrazione muscolare che spesso è presente in questo tipo di mal di testa.

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



MV TOSCANA, 1954, ANMM Collection

## Honour an Italian migrant on the National Monument to Migration

Honour your family on the National Monument to Migration to recognise the contribution of Italian Australians to building our nation. Register at [sea.museum/nationalmonument](http://sea.museum/nationalmonument) or call 02 9298 3777

MU  
SEA  
UM

AUSTRALIAN NATIONAL  
MARITIME MUSEUM

Supported by



# 476 d.C.

## Il crollo dell'impero romano e la fine dell'unità territoriale italiana



**Nel 117 d.C.** l'impero romano sotto l'imperatore Traiano aveva raggiunto il massimo della sua fase espansiva. Sotto il suo dominio, su una superficie di cinque milioni di chilometri quadrati, beneficamente influenzati dalla sua civiltà vivevano popoli diversissimi tra loro.

Passano una centinaia d'anni e si comincia ad inceppare il meccanismo che aveva permesso ad un piccolo villaggio quale era la Roma degli inizi di diventare un impero. Ovvero la conquista di nuove terre e popoli, che poi voleva dire beni e ricchezze. Alla base di queste conquiste c'era l'esercito romano, invincibile ma anche mastodontico e quindi costosissimo. Con non più terre da conquistare ed un potere enorme l'esercito romano diventò man mano un problema. Roma nel terzo secolo entra in una fase di anarchia militare in cui i generali delle sue armate fanno il bello e il cattivo tempo, eleggendo e buttando giù imperatori ad ogni pie sospinto. A questo quadro si deve aggiungere una economia che non funzionava, ribellioni interne, un aumento della pressione dei barbari ai confini e addirittura pezzi interi dell'impero che si dichiarano indipendenti.

La crisi sembra risolversi con l'arrivo di Diocleziano (284-305 d.C.) che capisce due cose fondamentali. Primo, che bisognava cambiare il modo in cui funzionava l'esercito rendendolo meno riottoso e più sottomesso al potere imperiale. Secondo, e questo è un punto fondamentale, che l'impero era troppo grande per essere dominato da un

uomo solo e da un solo posto. Così Diocleziano divide l'impero in due con due distinte capitali: una parte orientale che si tenne ed amministrò come "Augusto" da Nicomedia con l'aiuto di un vice, un "Cesare" (Galerio) ed una parte occidentale gestita da Milano da un altro Augusto (Massimiano) ed un altro Cesare, Costanzio Cloro. Roma non era dunque più capitale dell'Impero. Questa divisione sembrò in effetti funzionare e l'impero parve essere riuscito a superare la crisi del terzo secolo.

Alla morte di Diocleziano, dopo un decennio di instabilità salì al trono Costantino (312-337 d.C.) che riprende tutto il potere su di sé e sostanzialmente continua l'azione di risanamento dell'impero iniziata da Diocleziano fondando pure una nuova capitale dove prima c'era un piccolo villaggio, Costantinopoli. Ma Costantino commette un errore fatale: permette ai barbari di entrare nell'esercito romano. Errore gravissimo dicevamo, principalmente perché non necessariamente questi barbari erano poi così fedeli all'impero. Al contrario spesso la loro fedeltà era per le loro tribù di appartenenza. Alla morte di Costantino l'impero ripiombò nel caos e dopo un periodo di lotte di potere interne e qualche imperatore di passaggio giunge al potere Valente (364-378 d.C.) che si trova davanti, non previsto, un bel problema. Gli Unni, popolo nomade e guerriero proveniente dalle steppe dell'Asia centrale (tra la Cina e la Russia attuali) alla fine del quarto secolo giungono nelle steppe ungheresi ed invadono le terre del popolo germanico dei Visigoti che scappa e

scappando chiede il permesso di entrare nei confini dell'impero. Valente che, debole, non può fare altro, questo permesso glielo dà ma poi se ne pente e li sfida nella battaglia di Adrianopoli (378 d.C.). Ad Adrianopoli i romani vengono clamorosamente sconfitti e Valente muore. Il trauma della sconfitta è enorme e l'impero si scopre fragile, fragilissimo. Cerca di risolvere le cose un altro grande imperatore, Teodosio (378-395 d.C.), che fa pace coi Visigoti e li fa entrare nell'impero come federati chiedendogli in cambio di difenderne i confini. L'effetto di questa mossa fu l'effettivo crearsi di una classe dirigente mista, romano-barbarica. Le due civiltà quella romana e quella barbarica si stavano fondendo inesorabilmente assieme. All'alba del quinto secolo l'impero era una enorme corpaccione malato e debole. Le malattie che lo infestavano avevano diversi nomi: invasioni barbariche, disparità sociali, una ingestibile dimensione territoriale e, per continuare il triste elenco, carestie, fame, un'economia che non funzionava, continue epidemie. Era questo un impero che i primi romani non avrebbero riconosciuto come loro, così tanto germanizzato. L'effetto della accresciuta germanizzazione lo si vide subito. Alla sua morte Teodosio affidò l'impero che tornò ad essere diviso in due ai suoi due figli: Flavio Arcadio per la parte orientale che comandava da Costantinopoli e Flavio Onorio che risiedeva a Ravenna a comandare l'occidente. Tutto questo formalmente perché i due Flavi erano due ragazzini e i veri imperatori due generali barbari: Ruffino a oriente ed il vandalo Stilicone ad occidente. Nel corso dei decenni successivi superarono il confine tantissimi di quei popoli che vivevano ai bordi dell'impero. Pure i visigoti invasero di nuovo e nel 410 misero al sacco Roma, secondo grande trauma che veramente fece capire ai romani che la situazione era gravissima e l'impero sull'orlo della fine. Roma non era stata più messa al sacco dal 390 a.C., settecento anni prima. Stilicone riuscì a fermare i Visigoti ma nulla poté contro le altre tribù di invasori. Fu in questi decenni che il disfacimento dell'impero accelerò a vista d'occhio. I vari popoli che l'avevano occupato vivevano sulle sue terre ancora come ospiti, formalmente invitati dall'imperatore d'Occidente o, quando il posto era vacante, quello d'Oriente. Ma questa era solo una formalità e nelle terre in cui risiedevano la facevano da padroni. Erano questi regni che risentivano fortemente dell'influenza culturale romana ma in cui il potere era in mano ai barbari. Gli storici li chiamano regni romano-

barbarici. Nel 439 l'Impero d'Occidente perde un altro suo pezzo importante conquistato dai Vandali: Cartagine e con essa una buona parte dell'Africa del Nord, il granaio dell'impero. La difesa dell'impero o di quel che ne rimaneva fu affidata a due militari, Flavio Costanzo prima ed Ezio dopo, che riuscirono parzialmente nell'impresa soprattutto grazie ai vecchi nemici Unni. Quest'alleanza con gli Unni funzionò finché Attila, il loro terribile capo non si stufo di fare il cane da guardia di un impero morente e decise di invadere di nuovo. Riesce a metterci una pezza di nuovo il buon Ezio che sconfigge gli Unni nella battaglia dei Campi Catalunici nel 451, pur non riuscendo ad impedire il saccheggio di Roma nel 455 d.C. Fu questa l'ultima grande vittoria dell'ultimo tempo glorioso esercito romano. Ma anche qui interviene la stupidità umana nella forma dell'imperatore Valentiniano III che, per timore di essere spossessato dal valente generale, timore non infondato, queste cose succedevano, ordina di uccidere Ezio. Gesto folle descritto da uno storico latino dell'epoca come quello di un uomo che con la mano sinistra si mozza quella destra. Siamo praticamente al collasso. Ormai il potere è sostanzialmente in mano ai generali barbarici. Ad un imperatore fantoccio ne segue un altro eletto da generali o potenti barbari o dagli imperatori d'Oriente e tutto ciò che rimane dell'impero è sostanzialmente l'Italia. C'è un ultimo, parzialissimo colpo di coda col tentativo di riconquistare il nord Africa che era in mano ai Vandali, siamo nel 467 d.C., ma l'impresa fallisce miseramente. Il colpo finale viene inferto dall'ultimo grande personaggio di questo fosco periodo, Odoacre, generale romano barbaro, nonché re degli Eruli, il quale depose l'ultimo degli imperatori fantoccio, Romolo Augustolo (neanche tredicenne) nel 476 d.C. Ma fu furbo Odoacre e non si fece incoronare imperatore. Aveva capito che gli imperatori in quei tempi bui duravano poco e contavano nulla. Chiese piuttosto permesso all'imperatore d'Oriente di governare l'Italia a suo nome come "Augusto". L'imperatore d'Oriente acconsentì. E così, nel silenzio e nell'indifferenza più generale era finito un impero. E pure era finita l'unità territoriale dell'Italia. Ci vollero mille e quattrocento anni per riprendercela.

*Parte delle informazioni di questo articolo sono tratte da "Storia di Roma" di Indro Montanelli, Edizioni Rizzoli*

# Ipertensione

## Cibo, stile di vita e psicologia



**Cominciamo** dall'inizio. Il nostro cuore può essere considerato una pompa che inietta in arterie e vene il sangue. Quando si contrae pompa il sangue fuori di sé e lo fa ad una certa pressione che gli esperti chiamano diastolica (o massima) quando si rilassa il sangue rifluisce nel cuore ed allora si parla di pressione sistolica, o minima. Si parla di ipertensione quando c'è un'elevata pressione del sangue nelle arterie. Questo è un fenomeno che interessa circa il trenta per cento della popolazione adulta di entrambi i sessi anche se nelle donne è più frequente dopo la menopausa. Di per sé non è una malattia ma un fattore di rischio, così viene descritto in termini medici. Ovvero un qualcosa che aumenta la possibilità di ammalarsi, in questo caso di malattie che riguardano il cuore e un po' tutto il sistema circolatorio come infarti e ictus. Nella maggior parte dei casi, stiamo parlando del novantacinque per cento degli ipertesi, non c'è una causa precisa. In questo caso i medici parlano di ipertensione primaria o, con un termine da tenere a mente perché ne parleremo dopo, "essenziale".

Il problema con l'ipertensione è che spesso non la si nota perché non ci sono sintomi o quando ci sono questi sono generici e potrebbero essere segnali di tante altre

malattie. Tra i sintomi più frequenti vanno elencati: mal di testa, specie al mattino, stordimento e vertigini, ronzii nelle orecchie, alterazioni della vista (visione nera, o presenza di puntini luminosi davanti agli occhi) ed anche perdite di sangue dal naso. Sintomi come potete vedere che possono significare tutto o il contrario di tutto. Da cui deriva la necessità di controlli regolari. Se per l'ipertensione arteriosa essenziale non ci sono cause precise si conoscono molto bene quelle cose che aumentano la possibilità di ammalarsi. Come in molte malattie spesso il problema di salute "circola in famiglia" per metterla semplice. Ci sono, per farla più complicata, fattori genetici in gioco. È anche noto che la pressione arteriosa aumenta con l'avanzare dell'età poiché le arterie invecchiando diventano più rigide. Concludono la lista fattori legati al nostro stile di vita come l'essere sovrappeso, il fumare, il bere, il non fare sufficiente esercizio fisico ovvero la sedentarietà ma anche fattori psicologici come lo stress di cui parleremo più approfonditamente dopo.

Ad una iniziale diagnosi di ipertensione fatta semplicemente misurando la pressione, potranno seguire altri esami per stabilire se e quanto questa pressione alta abbia danneggiato il nostro corpo. Al di là della

necessità o meno di prendere delle medicine per abbassare la pressione bisogna gioco forza cambiar vita. Una dieta povera di sale, l'attività fisica moderata e costante (30 minuti al giorno di camminata veloce o di cyclette), il controllo del peso corporeo, l'astensione dal fumo, un consumo controllato di alcoolici, sono tutte cose fondamentali. A volte queste modificazioni dello stile di vita possono essere la sola terapia prescritta dal medico, e possono essere efficaci nel riportare la pressione arteriosa a valori normali. Cibo e alimentazione dunque. Ma di cosa parliamo esattamente? Quali sono le regole? E quali i cibi migliori che possono contribuire ad abbassare la pressione quando è troppo alta? Il principio base nell'alimentazione è "ritornare alla semplicità". A partire dal sale che va usato con parsimonia, eliminandolo dalle pietanze già condite, dall'acqua di cottura della pasta, comprando pane senza sale. Si tratta insomma di ri-abituare il palato ad apprezzare il sapore originale dei cibi. Se proprio non riuscite a non condire i cibi usate spezie ed aromi. Magari scegliete anche alimenti biologici ed integrali. I cibi lavorati spesso contengono tante "schifezze". Esistono poi cibi che sono dei veri e propri toccasana per l'ipertensione. Per primo l'aglio che a quanto pare non scaccia via solo streghe e vampiri, ma anche molte patologie cardiovascolari contribuendo a rendere il sangue più fluido, a scongiurare il rischio di trombosi oltre che a ridurre l'ipertensione. Tenete poi a mente che secondo una ricerca condotta dall'Università di Adelaide in Australia l'aglio invecchiato sarebbe ancora più efficace di quello fresco. A volte l'ipertensione può essere peggiore a causa di uno squilibrio sodio-potassio. In casi come questi è il momento di mangiare banane unendole ad un po' di mandorle, ricche di magnesio o, come alternativa si può aumentare il consumo di patate che tra l'altro ripuliscono il sistema linfatico e sono ricche di potassio. Ed infine ecco un ingrediente che si è sempre pensato tutto sommato neutro, poco ricco di sostanze nutritive, di contorno. Stiamo parlando del sedano che invece fa miracoli per l'ipertensione. Provate a usarlo come merenda, tagliandolo a pezzetti e con un po' di olio extravergine di oliva e polvere di curcuma, due noti antinfiammatori. È noto,

infatti, che l'infiammazione è alla base della maggior parte dei disturbi cardiovascolari.

Dicevamo all'inizio che fattori psicologici, lo stress in primis, contribuiscono notevolmente all'ipertensione primaria o "essenziale". In questo contesto in medicina per "essenziale" si intende che non si conoscono le cause precise dell'ipertensione. Ma il termine essenziale rimanda anche all'essenza di una persona, a quello che è, al suo carattere. Esiste si potrebbe quasi dire un carattere dell'iperteso e delle circostanze di vita che rendono ipertesi. Spesso chi soffre di ipertensione ha qualcosa che lo preme in maniera pesante sia dentro che fuori. L'iperteso ha un bisogno enorme di controllare le emozioni, non si lascia andare facilmente, è rigido e vede ogni espressione di sofferenza e fatica, ogni momento di sconforto come una debolezza insostenibile. Ha bisogno di essere un duro l'iperteso, di non dipendere dagli altri, tende a prendersi più responsabilità del dovuto ed ha problemi a dire di no. Rabbia e frustrazione vengono repressi ma a volte erompono in eccessi d'ira o momenti di forte nervosismo, perché alla fine non si può sempre tenere tutto, ma proprio tuttò dentro. Ma anche le diverse situazioni di vita contribuiscono a creare un iperteso. Dal mondo esterno arrivano richieste a getto continuo: è difficile che a soffrire di ipertensione sia una persona che non è sottoposta a pressioni dall'ambiente in cui vive. A volte basta poco.

Psicologicamente, per combattere l'ipertensione il lavoro da fare è capire che cercare di fare tutto, di accontentare tutti, di essere sempre pronti ci allontana dalle nostre emozioni, da ciò di cui abbiamo veramente bisogno, tutte cose che, per smettere di essere ipertesi vanno recuperate.

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

# I mondiali dell'82

L'evento che ha segnato una generazione

“

*Il calcio è la cosa più importante delle cose meno importanti*

”

*Arrigo Sacchi*



**Gli anni settanta** furono anni difficili per il nostro paese. Il boom economico con la sua promessa di agiatezza era agli sgoccioli se non alle spalle e ci aveva lasciato un frutto avvelenato, quello del terrorismo con la sua striscia di sangue fatta di bombe e morti ammazzati. C'era per fortuna il calcio, quello dei Rivera e dei Mazzola, quello dei Gigi Riva. Ma pure il pallone non era in quel decennio riuscito a darci le soddisfazioni di cui avevamo un gran bisogno: le vittorie ai mondiali del '34 e del '38 non se le ricordava quasi più nessuno e i campioni degli anni settanta erano riusciti "solamente" a piazzarci secondi ai mondiali in Messico e quarti a quelli in Argentina nel '78. Ora ad avere di fronte a noi un decennio così faremmo i salti di gioia ma all'epoca le aspettative del paese erano ben altre. Ai mondiali del '78 però qualcosa era successo. Nessuno se n'era accorto ma il neo-allenatore Enzo Bearzot aveva messo su una squadretta niente male fatta di giovani, anzi giovanissimi. E infatti in Argentina l'Italia, partita senza clamori, veniva indicata dalla stampa come la nazionale che aveva saputo mostrare il gioco più bello durante il torneo. I mondiali dell'ottantadue si giocano in Spagna e la nostra squadra che non

sembrava granché durante le qualificazioni si trova in un girone né facile né difficile. Ma non da bella mostra di sé. Giochicchia con la Polonia, prima partita del mondiale e col Perù, pareggiando. Pareggia persino col Camerun che proprio una squadrona non era. Zoff, quarantenne veterano della squadra, friulano burbero ma di una umiltà e umanità bellissime la cui parata salvifica all'ottantanovesimo nella partita contro il Brasile ci ha letteralmente salvati lo ammetterà anni dopo: il team si sentiva bloccato, avevano tutti paura di tornare a casa. La stampa e il clima generale intorno alla squadra non aiutava. Nessuno credeva alla vittoria e nessuno si faceva problema a dirlo. Cattiverie, giudizi taglienti erano all'ordine del giorno. Tanto da spingere i giocatori a decidere per il silenzio stampa.

Figuriamoci quindi con che spirito i nostri affrontarono il 30 giugno la grande, grandissima Argentina. Bearzot, nervi d'acciaio, non si scompone e, nonostante i dileggi anche da parte dell'allenatore della squadra sudamericana, adotta la difensivissima tecnica del catenaccio: tutta la squadra a coprire Zoff e pronta ad approfittare di ogni minimo

errore degli avversari. Gli Argentini sono fortissimi e hanno Maradona e, per riusare le parole del grande Sacchi, “giocare contro Maradona è come giocare contro il tempo perché sai che, prima o poi, o segnerà o farà segnare”. A marcarlo il CT ci mette Gentile che, grandissimo, lo annulla. Gentile, un altro eroe di questi mondiali. Grintoso, c'è chi lo definì aggressivo ma lui questa etichetta non l'ha mai accettata, Juventino di ferro nato in Libia dove cominciò a giocare nelle polverose strade di Tripoli. È anche grazie a lui che battiamo quegli arroganti degli argentini, un 2 a 1 netto netto.

Il morale comincia a sollevarsi un po'. Ma ora tocca affrontare un altro gigante, il Brasile: creativo, veloce, tracotante. Che però si scorda di una delle regole base del calcio moderno, che ce l'hanno insegnata gli inglesi, “prima di tutto non prenderle”, “safety first” appunto. Ma questa regola Bearzot l'ha ben presente e calmo calmo ti riapplica il mitico catenaccio. Nessuno al mondo avrebbe osato sperare nel miracolo di un'altra vittoria italiana. E invece ci danno una mano i brasiliani a cui avrebbe potuto bastare un pareggio per andare in semifinale ma no, loro si sentono speciali e dimenticando la difesa mandano avanti persino i terzini, i difensori per eccellenza, a cercare di fare gol. Primo errore. Il secondo errore invece, ancor più fatale del primo è l'aver sottovalutato Paolo Rossi che fino ad allora non aveva dato grande prova di sé. Ma che stupisce tutti con una mitica tripletta sbagliando un quarto gol, il più facile e subendo per giunta un rigore. Italia-Brasile, 3 a 2. La prestazione lascia tutti ammutoliti e si comincia finalmente a capire la lungimiranza di Bearzot per cui il gruppo era tutto, nonché la grandezza di questa squadra di giovincelli. Il 9 di luglio l'Italia riaffronta la Polonia in semifinale. La Polonia ha un'unica stella di valore internazionale Boniek che però non gioca ma noi abbiamo perso Gentile. A parte Boniek c'è Lato, velocissimo che viene preso in carico da un appena diciottenne Bergomi. I polacchi giocano male ma anche noi non brilliamo. Meno male che Rossi è ancora in fase positiva e segna due gol. È sudatamente, inaspettatamente, gioiosamente finale! Ma contro i giganti di allora del calcio europeo, i Tedeschi dell'Ovest. Allora il muro di Berlino c'era ancora, pensate un po'. Gli Azzurri arrivano in finale stanchissimi, Zoff dichiarerà più tardi che era in palla ma che i compagni

fecero un ottimo lavoro nel proteggerlo. I tedeschi ci temevano, finalmente. Ci provano, non fraintendetemi, ma nel primo tempo non riescono mai a liberare un uomo. Nel secondo vanno più avanti e per questo sbagliano e infatti Rossi li punisce. E poi, indimenticabile, il gol di Tardelli, elegantissimo, di sinistro in scivolata, proprio dove il portiere non se l'aspettava. Ed immenso esplode l'urlo di Tardelli, un urlo lunghissimo che viene da profondo e che sa di stanchezza, gioia e rivincita non solo come squadra ma anche personale. La famiglia di Tardelli proprio non voleva che lui si buttasse sul pallone, racconterà nelle interviste successive questo grandissimo difensore-centrocampista. La mamma l'avrebbe preferito studioso e il padre addirittura gli buttò via la prima maglia di giocatore e poi nessuno, proprio nessuno era disposto a scommettere due soldi su uno con un fisico così.. e invece Tardelli ti vince un Mondiale. Quello era l'urlo della rivalsa e non solo la sua personale ma anche di una squadra e perché no, di un paese intero. I festeggiamenti furono incredibili. È mondiale!

Tutti quelli che c'erano si ricordano esattamente dove e con chi eravamo. In Spagna Madrid fu invasa da un mare di bandiere tricolori, lo spiazzo principale, Conchia Espina fu bloccato fino alle tre di notte. Urla, gente felicemente e tranquillamente sbronzata, tipi vestiti da Pulcinella, cori e canti, si va dall'inno di Mameli al Volare e Oh sole mio. La città, tutta la Spagna forse, è con noi. Perché quando ci ubriachiamo non diventiamo cattivi, perché siamo anche noi latini e di sicuro Zoff è più simpatico di Schumacher e Rossi di Hrubesch.

I giocatori non realizzano subito la portata di quello che avevano fatto per il paese. Lo capiranno solo al ritorno dopo il bagno di folla che li accoglie mentre vanno al Quirinale. Il giorno dopo la vittoria ognuno degli Azzurri festeggia a modo suo. Ma secondo me il modo migliore di festeggiare fu quello di Zoff e Scirea: da soli in camera, distesi sul letto a fumare e bere un bicchiere di vino. Quasi che andare a ballare in discoteca avrebbe significato sporcare quella immensa felicità.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it). [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e <https://www.gazzetta.it/>*

# La rabbia

## Come lasciarla andare

“ **Vennero a Gerusalemme e Gesù, entrato nel tempio, si mise a scacciare coloro che vendevano e compravano nel tempio; rovesciò le tavole dei cambiavalute e le sedie dei venditori di colombi...** ”

*Marco 11,15-19*



**La rabbia** è uno degli istinti umani più naturali ma che nello stesso tempo ci fa più vicini agli animali. È un sentimento che può fare e farci molto male. Meglio sarebbe lasciarlo andare a un certo punto. In quest'articolo cercheremo di spiegare in che modo. Come tutte le emozioni, la rabbia va espressa e affrontata, sempre entro certi limiti ovviamente. Una volta esternato però, questo sentimento dovrebbe essere superato anche se non è sempre facile, soprattutto per chi è rancoroso di carattere e non riesce a liberarsi della rabbia repressa che nel tempo si accumula e ci avvelena.

La rabbia è un'emozione fondamentale in quanto aiuta a rispondere alle minacce facendo prevalere gli istinti. In altre parole la funzione di questo sentimento è quella di darci l'energia per uscire da una condizione di pericolo, di frustrazione o di conflitto. Insomma per certi versi se ben gestita potremmo dire che c'è una rabbia "buona". Per esempio la rabbia per molte persone è anche la forza per cambiare tutti quegli aspetti insoddisfacenti della propria vita.

La rabbia può provenire da molte cose: traumi infantili che hanno portato all'incapacità di esprimersi liberamente, momenti difficili nella vita che portano a un'insoddisfazione generale verso la vita stessa e le persone a noi vicine. La società in cui viviamo cerca di dissuaderci dal provare rabbia, come se fosse un sentimento da eliminare dal nostro sviluppo. Tuttavia è estremamente sbagliato sopprimere le proprie emozioni, qualunque esse siano: la rabbia deve uscire, come ogni altra sensazione che si prova. Se questo non accade, si accumula e ci fa vivere male rendendoci inquieti. Insomma, reprimere la rabbia e ogni altra sensazione allontana l'individuo dalla serenità, distruggendo i rapporti con le altre persone.

Ma come facciamo a capire se abbiamo della rabbia dentro che reprimiamo? I segnali da tenere in conto sono di vario tipo. Il primo è capire se siamo facilmente irritabili. Poi bisogna osservare il proprio comportamento e vedere se siamo persone passive anche nei momenti in cui non dovremmo esserlo come quei momenti nella vita

in cui è necessario agire. Se anche in momenti come questi ci sentiamo passivi, sentiamo che non possiamo far niente, neanche sfogarci, allora questo potrebbe portarci a provare rabbia, tristezza o risentimento; sentimenti che se inespressi fermentano dentro il nostro corpo creando insoddisfazione e repressione. La cosa importante è imparare ad esprimere la rabbia in modo sano, in modo da sfogarsi e non lasciarla "marcire dentro". Esistono poi problemi psicologici seri come ansia, depressione e attacchi di panico che sono manifestazioni palesi di rabbia repressa. Alcuni tra noi cercano di gestire la rabbia che hanno dentro sviluppando dipendenze che non sono solo legate all'uso ed abuso di droghe ed alcool. A volte si diventa dipendenti dal gioco o addirittura dal lavoro. Tutte le dipendenze servono a cercare di evitare la sofferenza che temiamo potrebbe derivare dal guardarsi allo specchio e affrontare le proprie emozioni negative, tra cui ovviamente la rabbia.

Le persone arrabbiate spesso soffrono anche di bassa autostima. Mai pensare che solo chi sembra arrabbiato sia effettivamente arrabbiato. Spesso i timidi, quelli che paiono non arrabbiarsi mai, sono tra le persone più furiose solo che credono di non meritare di poter esprimere i propri sentimenti, il che comporta un accumulo di rabbia verso se stessi ancora maggiore.

Le emozioni represses si fanno risalire nella maggior parte dei casi all'infanzia. Ai bimbi gli si insegna a reprimere la rabbia, a tenerla dentro non ad esprimerla in maniera rispettosa e costruttiva. Tra le varie emozioni negative, la rabbia è forse quella che più si chiede di reprimere in quanto

considerata pericolosa, probabilmente a causa della violenza che spesso si collega al sentimento. Ci si scorda che a volte la rabbia è un'emozione legittima, naturale e forse anche giusta. Sto pensando a tutti quei momenti in cui da piccoli ma anche da grandi siamo stati colpiti, feriti nel profondo della nostra sensibilità. Se questi piccoli e grandi traumi si ripetono spesso i bimbi crescono e si trasformano in adulti stressati, con enormi paure nel dimostrare le proprie emozioni ed il terrore di perdere il controllo. Ma pochi tra gli educatori, i genitori e i parenti si ricordano la famosa scena di Gesù che, furioso, scaccia i mercanti dal tempio. In poche parole non è possibile reprimere l'ira permanentemente: è inevitabile vederla fuoriuscire prima o poi, spesso proprio fuori controllo.

Come sfogare l'ira in modo sano dunque? Il primo passo è comprendere che non c'è niente di sbagliato nel provare rabbia, anzi, il vero errore è reprimerla, perché da briciole si formano montagne. La rabbia repressa porta a disturbi da stress, depressione, ansia e attacchi di panico. È importante, quindi, riconoscere di potersi arrabbiare, ma non usare questa consapevolezza come una scusa per fare disastri, essere violenti o creare un disturbo dopo l'altro. Bisogna trovare un modo per sfogarsi in maniera sana e corretta, senza aumentare lo stress nelle altre persone né tanto meno perdere il controllo al punto da generare paura negli altri. Un altro elemento fondamentale è la capacità di guardarsi dentro comprendendo cosa ci fa arrabbiare, facendo magari pratica per trovare il modo giusto di esprimere le proprie emozioni senza ferire gli altri ma anche senza rinunciare ad esprimere sé stessi.



## Due Lingue, Divertimento Doppio!

I nostri gruppi di gioco bilingui sono sessioni divertenti e interattive in italiano e inglese per bambini dai 2 ai 5 anni.

**Chiamate il numero 9564 0744  
per registrarvi**

**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**



# Carabinieri

“ Sempre fedeli ”



**Quest'anno** il corpo dei Carabinieri festeggerà il suo duecentesimo compleanno. La loro storia è parte integrante della storia della nostra nazione ed è fatta di eroi, coraggio e senso di servizio nei confronti dello stato e, cosa impressa con riconoscenza nel cuore e nelle menti di tutti gli italiani, aiuto alle persone, al popolo. Storia dicevamo. I Carabinieri debbono la loro nascita a Napoleone che dopo aver terrorizzato l'Europa con le sue armate si ritira dal Regno di Sardegna, lasciandosi dietro una situazione di ordine pubblico molto difficile che doveva essere gestita dal rientrato Re Vittorio Emanuele I di Savoia che proprio dalla Gendarmeria francese prese ispirazione e creò il tredici luglio del 1814 il Corpo dei Carabinieri Reali. Fin da subito fu affidato a questo nuovo corpo il difficile compito di proteggere, aiutare, sostenere, e garantire la legalità. Ovunque fossero mandati in missione. Obiettivi, anzi ideali, che sono rimasti gli stessi in duecent'otto anni di storia.

Nel 1815 questi 803 militari (tale era il numero iniziale degli effettivi) col risorgere di Napoleone con le sue ambizioni di conquista ebbero il loro primo battesimo del fuoco combattendo contro le truppe francesi. All'epoca i Carabinieri si sarebbero potuti considerare un corpo d'élite perché fatto da gente che sapeva leggere e scrivere, cosa eccezionale considerando che nel 1821, quando l'Italia tutta era in subbuglio e ribellioni piccole e grandi scoppiavano ovunque, l'80% della popolazione era totalmente analfabeta. E ci volle tutta l'intelligenza e sensibilità di questo corpo

d'élite per sedare nella maniera meno cruenta possibile queste insurrezioni.

L'impegno militare del Corpo fu di nuovo necessario nel 1848 quando si trattò di combattere l'Impero Asburgico nella Prima guerra d'Indipendenza. E quando il Re, durante la battaglia di Pastrengo si trovò in pericolo i tre squadroni di Carabinieri posti a sua difesa caricarono l'esercito nemico salvando Carlo Alberto e elettrizzando tutta l'armata che vinse eroicamente la battaglia. La "Benemerita", si guadagnò grazie al suo eroismo la prima Medaglia d'Oro al Valor Militare. Da quel momento in poi il coinvolgimento in azioni militari del Corpo divenne una costante della storia d'Italia anche all'estero, perché di lì a poco i Carabinieri furono coinvolti nella Guerra di Crimea nel '55. Non passarono quattro anni ed ecco che scoppia nel '59 la Seconda Guerra di Indipendenza. Questa guerra garantì al Regno di Sardegna l'annessione degli stati dell'Italia centrale e offrì al Corpo l'opportunità di provare il loro coraggio, astuzia e abilità in due nuovi campi. I Carabinieri furono infatti utilizzati come agenti segreti. E non doveva essere per niente facile operare in "territorio nemico" col rischio di essere catturati e fucilati seduti stante come spie. La guerra fu vinta anche grazie e questa nuova dimostrata abilità dei componenti dell'Arma. Finita la guerra bisognava gestire la pace e l'ordine pubblico nei nuovi territori. E questo fu il secondo, difficilissimo, compito cui i Carabinieri furono chiamati, in una situazione molto delicata e che poteva cambiare in qualsiasi momento. Il

18 febbraio 1861 vide la prima convocazione del Parlamento Italiano ed il 17 marzo successivo venne proclamato il Regno d'Italia.

Il nostro glorioso Risorgimento, cui tanto il Corpo diede, si concluse con la Terza Guerra d'Indipendenza nel '66 e l'acquisizione del Veneto. L'Arma partecipò alla guerra con mille uomini, che si distinsero in vari combattimenti. L'Italia era fatta ma ora oltre al dover fare gli italiani bisognava gestire un territorio dal punto di vista dell'ordine pubblico con una severità temperata da giustizia e comprensione perché soprattutto al Sud molti vedevano i "Piemontesi" come nuovi invasori e null'altro e spinti dalla povertà si diedero al brigantaggio, fenomeno a noi lontano e quindi difficile da comprendere ma che allora era un problema di prima grandezza per il neonato Regno d'Italia. Furono anche in questo caso la Benemerita a presidiare assieme all'Esercito il territorio e arrestare briganti con nomi bizzari ma che allora letteralmente terrorizzavano la popolazione: il brigante Pizzichichio, il brigante "Ninco Nanco" e tanti altri. E quando nel 1870 con la presa di Porta Pia Roma divenne finalmente capitale del Regno anche lì furono i Carabinieri ad entrare quatti quatti nella capitale e cominciare a gestire l'ordine pubblico. Impresa non facile, pensate che in una settimana vennero eseguiti 192 arresti ed evacuati almeno 10000 militari nemici.

Durante gli ultimi vent'anni del ventesimo secolo i Carabinieri furono chiamati sempre più per missioni all'estero che accompagnavano il colonialismo del neonato stato. Contingenti furono spediti in Eritrea ed in una missione a Creta con compiti di mantenimento dell'ordine e della pace fra turchi e greci. Questi uomini fecero un lavoro talmente buono che addirittura sia i turchi che i greci li chiamarono a riorganizzare i loro corpi di polizia. La professionalità e efficacia, il senso di giustizia uniti a comprensione e compassione del Corpo avevano evidentemente fatto breccia a livello internazionale al punto che un contingente della "Benemerita" fu spedito a formare i Carabinieri cileni e a sedare addirittura rivolte in Cina. Nel frattempo il Corpo dei Carabinieri continuava ad impegnarsi indefessamente in Italia, sono ancora gli anni del brigantaggio, del bandito Musolino per esempio. All'inizio del 1900 il senso di servizio e di compassione dell'Arma è messo duramente alla prova dal terribile terremoto di Messina.

E poi venne quella che molti chiamano la nostra quarta guerra d'indipendenza, la Grande Guerra. Nel maggio del '15 venne mobilitato il Reggimento Carabinieri. Durante il conflitto ne caddero mille e quattrocento. Sugli atti d'eroismo di questi uomini sono stati scritti libri interi e tanti sono i luoghi in cui questi eroi persero la vita: Isonzo, Carso, Piave, Sabotino, San Michele. Ma furono i combattimenti alle pendici del Podgora che dimostrarono ancora una volta lo spirito di questo Corpo: fedeltà, salvezza, coraggio e sfida temeraria all'impossibile. Cinquantatré morirono in quella battaglia. Gli stessi valori furono dimostrati durante la seconda guerra mondiale ed anche in questo caso vi fu un enorme tributo di morti. I Reparti dei Carabinieri fecero quello che meglio sapevano fare, cioè tutto o quasi: polizia sia sul territorio che militare, sui campi di battaglia e nelle retrovie, assistenza alla popolazione e azioni vere e proprie. Poi venne l'8 settembre e l'armistizio e "sempre fedeli" (come dice il loro motto) i Carabinieri combatterono per la nostra liberazione, ancora una volta a caro prezzo: 12 militari dell'Arma furono fucilati alle Fosse Ardeatine e furono tre i Carabinieri Martiri a Fiesole per salvare 10 ostaggi innocenti. Un eroe di quegli anni fu Salvo D'Acquisto, Medaglia d'Oro al Valor Militare per lo Stato che diede la sua vita per salvarne ventiquattro.

Dal secondo dopoguerra ad oggi i Carabinieri sono stati sempre al nostro fianco, difendendoci dal crimine nella nostra quotidianità, aiutandoci e confortandoci durante le tragedie che hanno costellato la storia recente del nostro paese: Vajont, Belice, Friuli... Hanno sconfitto con un tremendo tributo di sangue il terrorismo (36 caduti) e combattuto (e lo stanno ancora facendo) la mafia. E parlando di mafia non possiamo non parlare del Generale Carlo Alberto Dalla Chiesa che proprio dalla mafia fu ucciso assieme a moglie e scorta nel 1982. È stato questo eroe a dire una frase che, mi permetto di dire, riassume in pieno la filosofia dei Carabinieri di tutti i tempi: "Se è vero che esiste un potere, questo potere è solo quello dello Stato, delle sue istituzioni e delle sue leggi; non possiamo oltre delegare questo potere né ai prevaricatori, né ai prepotenti, né ai disonesti."

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

**THE**

# NORTON STREET ITALIAN

**FESTA**

A celebration of all things Italian

**SUNDAY 30 OCTOBER 2022 - 10am to 5pm**



**INNER WEST**



**IL GLOBO TV**



[nortonstreetfesta.com.au](http://nortonstreetfesta.com.au) - for Festa map & activities

