

EDIZIONE AUTUNNO 2024 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

in **CONTATTO**

Aosta:
la Roma delle nevi

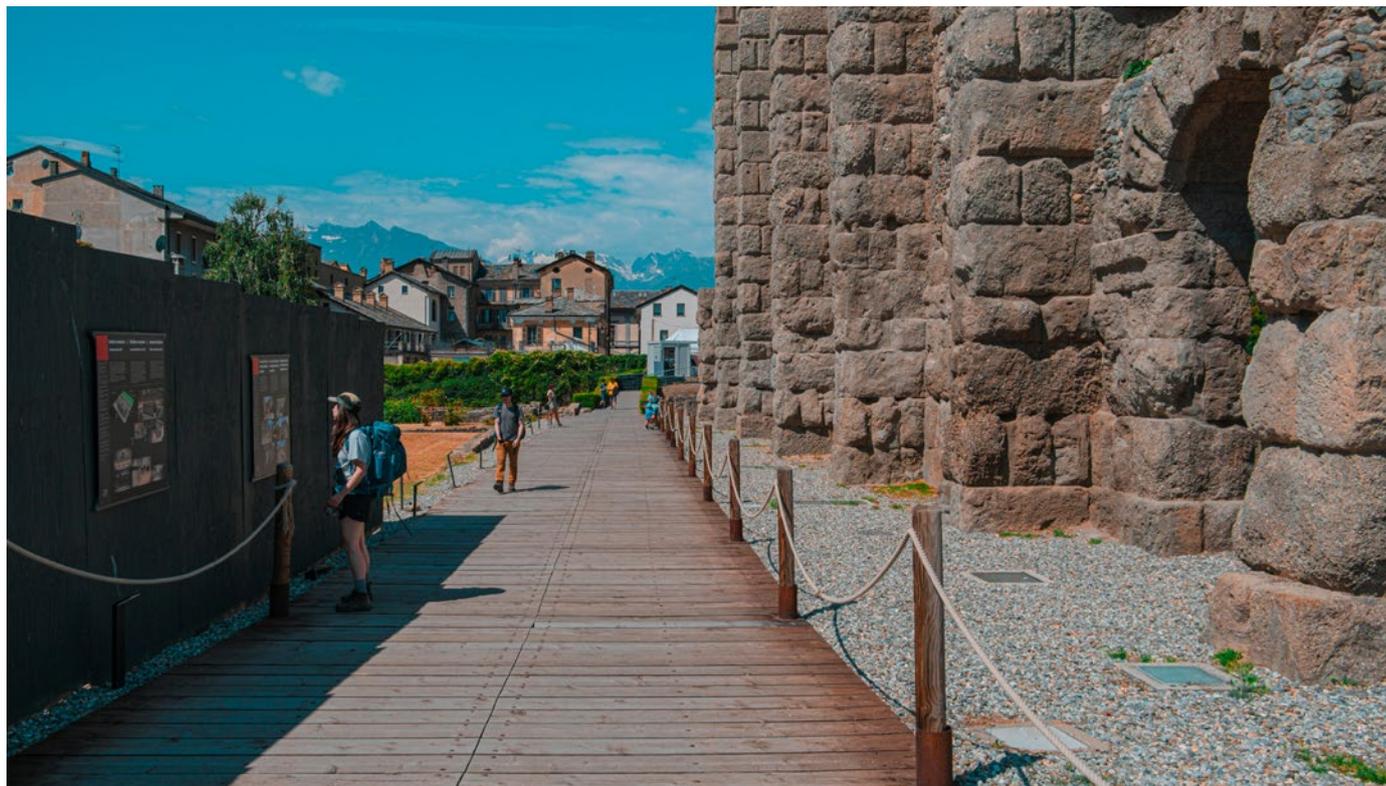
Le perle
*Da preziosissima rarità a
oggetto di mercato*

Tenerezza
Per rendere il mondo migliore

WWW.COASIT.ORG.AU/NEWS-ROOM/INCONTATTO

Aosta: la Roma delle nevi

Viaggio tra note e meno note città d'Italia



Aosta, capoluogo dell'omonima regione, è piccolina ma non pensate che questo sia un difetto. Con poco più di trentatremila abitanti sta nel bel mezzo della regione, circondata da montagne maestose, con più di quaranta vette

che superano i quattromila metri. Isolatissima, quindi, ma anche storicamente crocevia di genti che hanno lasciato in questa terra le loro culture e lingue. In Val d'Aosta le due lingue ufficiali sono l'italiano e il francese, cui si aggiunge il franco-provenzale (il patois come lo chiamano da queste parti) e un paio di dialetti simili al tedesco, il titsch e il toitschu. Per farvi un'idea di quanto sia profonda la storia di questa regione iniziate il vostro giro turistico di Aosta dal Museo Archeologico Regionale o, ancora meglio, dal Parco archeologico dell'area megalitica di Saint-Martin de Corléans, zona abitata sin dal quinto millennio avanti Cristo dove si trovano luoghi di culto antichissimi e resti di civiltà di cui poco o nulla si sa. Come misteriosi sono i Salassi, popolo celto forse proveniente dalla Liguria che intorno al settemila a.C. si insediò nella regione, dove visse indisturbato per secoli.

Coraggiosi e bellicosi, i Salassi resisterono ai romani per più di cent'anni, fino al 25 a.C. Data

INDICE

- 2** Aosta: la Roma delle nevi
- 5** Qual è la differenza?
- 6** Le perle
- 8** Una colazione sana
- 10** Tenerezza
- 12** Andare in casa di riposo
- 14** Lotta al cambiamento climatico
- 16** Cesare Pavese
- 18** Piedi gonfi

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



in cui Aosta e il territorio circostante divennero definitivamente parte del da poco nato Impero. La città conserva ancora la pianta romana ed è proprio uno spettacolo vedere i gloriosi monumenti di questa grandissima civiltà coperti di neve e circondati da vette altissime. Grandioso è l'Arco d'Augusto eretto a testimoniare il potere romano, alto dodici metri con appeso nel centro il Saint-Vout di Cristo, un crocifisso messo lì nel 1449 come offerta per ringraziare il Signore della mancata esondazione del torrente Buthier. Forse ancor più grandioso è il Teatro Romano che alto ventidue metri si staglia tra le montagne. Un capolavoro dell'arte romana capace all'epoca di contenere quattromila spettatori. Amatissimo dagli Aostani, quando Re Carlo Alberto suggerì di usarne le pietre per costruire il municipio, il priore di Aosta si recò a piedi a Torino per chiedere al Re di non farlo... e ovviamente lo convinse. Augusta Praetoria (così i romani chiamarono la città) ha almeno due altri monumenti romani da visitare. Uno è il Criptoportico Forense, un edificio sotterraneo a forma di ferro di cavallo, vero e proprio miracolo di ingegneria romana che delimitava l'area sacra della città, e l'altro è la Porta Pretoria, anch'essa imponente e grandiosa da immaginare: tredici metri, con una parte centrale dove passavano i carri, due varchi ai lati per i pedoni e temibili legionari romani a presidiarla dall'alto. All'epoca ad Aosta di legionari ce n'erano ben tremila. Un numero significativo perché da lì si passava per raggiungere le Gallie (approssimativamente l'odierna Francia) terra fertile e preziosissima per il benessere dell'impero.

Data l'importanza strategica della città non c'è da stupirsi dunque che i romani cinsero Aosta di mura alte sette metri e ci costruirono delle torri che inizialmente avevano una funzione difensiva ma che poi, almeno alcune, vennero in tempi successivi occupate e ristrutturate dai signori locali. La torre romana meglio conservata è la Torre del Pailleron. La torre del potere era quella dei Balivi, abitata dal "sindaco" di Aosta che esercitava il suo poter per conto del Re, divenuta più tardi tribunale e poi carcere. Del 1100 è la Torre di Bramafam appartenuta ai signori di Challant. La leggenda narra che in questa torre fu lasciata a morire di fame la sfortunata moglie del signore di Challant, ivi rinchiusa dal marito impazzito dalla gelosia. Più probabile che questa torre fosse stata per alcuni anni il granaio pubblico e che gli Aostani,

in seguito a una grave carestia, si radunarono intorno alla torre implorando cibo. C'è anche una Torre del Lebbroso in cui venne rinchiuso durante una epidemia di peste, siamo nel 1773, Pietro Bernardo Guasco e la sua famiglia.

Da Aosta passava una delle più grandi vie di pellegrinaggio medievali, la via Francigena che da Canterbury arrivava a Roma. Sorta nel VI secolo Aosta era la porta d'entrata per l'Italia. E questa nota storica ci conduce a un altro aspetto di questa città, il suo lato spirituale e religioso. Uno dei più importanti luoghi spirituali di tutte le alpi è la Collegiata dei Santi Pietro e Orso. È una chiesa del mille con veri e propri gioielli a partire da un possente campanile e il suo portale tardogotico. Meraviglioso è anche l'interno con i suoi affreschi, le sue sculture in legno e le sue vetrate. Impareggiabile è il mosaico. Entrando nel vicino chiostro ci si sente immediatamente persi in un'atmosfera piena di meditazione e di pace. Passeggiando sotto i suoi portici si possono ammirare scene dipinte dell'antico e nuovo testamento e rappresentazioni di animali fantastici. Pace, dunque, misticismo ma anche magia. Una spiritualità profonda quella che si vive in questa piccola città-capoluogo di trentatremila abitanti in cui la religione cristiana è presente sin dai suoi albori. Lo testimonia la Chiesa paleocristiana di San Lorenzo. Antichissima, stiamo parlando del V e VIII secolo d.C. qui sono raccolte le spoglie mortali dei primi cristiani della valle. Il principale luogo di culto della città è ovviamente la sua cattedrale, dedicata a Santa Maria Assunta, edificata intorno al mille in cui è sepolto San Grato, il patrono d'Aosta.

La posizione centrale della città permette anche delle facili escursioni giornaliere in luoghi meravigliosi, delle piacevolissime gite fuori porta per cui c'è solo l'imbarazzo della scelta. Potreste andare a visitare il castello di Sarre (costruito nel 1100) residenza di caccia di Vittorio Emanuele o, nelle vicinanze, il Castello di Aymasvilles. Questa è anche zona di vigneti. I vini valdostani hanno un che di eroico con le vigne poste su dirupi scoscesi. Il buon vino in Val d'Aosta si ottiene col duro lavoro. Vale la pena gustare i vini locali dai nomi strani come Cornalin, Premetta, Petit rouge, e l'unico vitigno a bacca bianca il Prié blanc. Ci sono anche vini di chiara origine tedesca come i Gewürztraminer e i Müller Thurgau o francese come gli Chardonnay, i

Gamay e i Syrah. Appena un po' più distante, ma stiamo pur sempre parlando di una gita fuori porta da Aosta, c'è Cogne, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso a mille e cinquecento metri di altitudine con a fianco il meraviglioso Prato di Sant'Orso, la più grande prateria delle Alpi. Cogne è un piccolo gioiello soprattutto perché è riuscita a mantenere il giusto equilibrio tra tranquillità e turismo di massa. E parlando di vini se siete a Cogne agli inizi di giugno non mancate di andare alle Cantine Gourmet, l'annuale fine settimana dedicato ai vini Valdostani. Se invece siete in cerca di pace, tranquillità assolute, prati in fiore e mucche che pascolano, insomma se volete la Val D'Aosta da cartolina sempre vicinissima al capoluogo c'è la Valpelline. La valle è perfetta se si vogliono fare delle escursioni. A Place Moulin c'è una diga imponente da cui si può partire per arrivare al rifugio Prarayer a duemila metri. Oppure se volete prendervela tranquilla, passeggiate intorno al laghetto di Livournea. Se invece siete più attratti dal cibo che dalle camminate andate a visitare il Centro visitatori Fontina presso Bionaz, paesino tra l'altro da visitare circondato da vette altissime. La Fontina è il formaggio valdostano per antonomasia, se ne trovano le tracce già

nel 1270 e c'è un bellissimo dipinto di questo formaggio presso un altro meraviglioso castello valdostano, quello di Issogne. Sono proprio a base di fontina alcuni dei piatti da assaggiare in uno qualsiasi dei numerosi ristoranti d'Aosta. Tra questi il più famoso è la fonduta, piatto squisito ma decisamente forte in cui il formaggio si mescola a latte intero, i tuorli d'uova e il burro, da accompagnare con del buon pane nero. Piatto povero tipico dei contadini era la Seupa à la Vapelentese, i cui ingredienti principali oltre alla fontina sono il brodo di carne e le verze, da mangiare invece con pane bianco. Mentre tradizionalmente il piatto dei giorni di festa era il Civet di Camoscio: un altro piatto forte in cui la carne marinata per alcuni giorni in abbondante vino aromatizzato con spezie viene poi stufata e accompagnata con patate alla valdostana cotte con acqua, salvia e burro fuso. Oppure la carne di camoscio può venire messa a troneggiare su una bella montagna di polenta concia alla valdostana!

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: <https://www.lovevda.it/it> e <https://www.valledaosta-guidaturistica.it/>

Non temporeggiare, la tua salute è importante. Fai subito un controllo al seno!

Un controllo al seno è il metodo migliore per scoprire precocemente il cancro al seno nelle donne di età superiore a 50 anni. Il Co.As.It., con il sostegno del Cancer Institute NSW, punta ad aumentare la consapevolezza dell'importanza dei controlli al seno nelle donne di origine italiana del NSW.

Non temporeggiare, la tua salute è importante, partecipa a una sessione informativa GRATUITA in Italiano. Verrà servito un piccolo rinfresco gratuito.

Sessione 2 – Mercoledì 20/03/2024 10:30am al Mounties Club

Sessione 3 – Giovedì 18/04/2024 10:30am al Concord Community Centre

Sessione 4 – Giovedì 16/05/2024 10:30am al Mounties Club

Sessione 5 – Mercoledì 12/06/2024 10:30am al Concord Community Centre

Scansiona qui per prenotare la tua sessione:



(02) 9564 0744
coasit.org.au



Proudly supported by
Cancer Institute NSW



Qual è la differenza?

Servizi del pacchetto di assistenza domiciliare o servizi del programma di assistenza domiciliare del Commonwealth

A volte è difficile districarsi tra i vari servizi a disposizione, capire chi vi può accedere e chi no, a che condizioni, con quali spese a carico dell'utente. Spesso il linguaggio e la terminologia non aiutano. In quest'articolo ci concentreremo su due servizi che sono simili ma anche per certi aspetti profondamente diversi. Il primo servizio in inglese si chiama "Commonwealth Home Support", traducibile in italiano con "Programma di assistenza domiciliare del Commonwealth" (CHSP). Il secondo servizio si chiama in inglese "Home Care Packages" (HCP), "Servizi del pacchetto di assistenza domiciliare" in italiano. Cominciamo con le somiglianze. Entrambi i servizi hanno come obiettivo il migliorare la qualità di vita e l'autonomia dei nostri anziani a casa loro, che è poi dove vogliono stare. Entrambi i servizi sono forniti dal Co.As.It.

Esistono poi le differenze. La differenza fondamentale tra CHSP e HCP sono i criteri di ammissione, il come viene deciso se una persona può usufruire dei servizi o no. Per capire quale dei due servizi è il più adatto a voi o ai vostri cari bisogna innanzitutto registrarsi a un sito del governo chiamato My Aged Care e completare una valutazione. Il Co.As.It. vi può assistere in questo primo passo, aiutandovi a preparare i documenti necessari e spiegandovi quali sono i criteri di ammissione. Di solito inizialmente le cose di cui si ha bisogno non sono molte o troppo complesse per cui vengono coperte dai servizi offerti nei CHSP che tra l'altro mediamente hanno tempi di attesa più brevi. Se i bisogni sono più complessi allora si può chiedere di usufruire dei servizi forniti dall'HCP. In questo caso avete la possibilità di designare il Co.As.It. come agenzia favorita per l'erogazione dei servizi.

Il CHSP è adatto a chi non ha troppe necessità, è in altri termini un servizio di base per chi ha più

di 65 anni e non ha bisogno di troppa assistenza. Al contrario l' HCP offre molti più servizi. L'HCP ha quattro livelli. A seconda del livello di ammissione e della cura di cui si necessita, i servizi possono essere vari. Tramite l'HCP, il Co.As.It. offre servizi di cura della persona, assistenza domestica, preparazione pasti, aiuto con la spesa, trasporto ad appuntamenti, assistenza specializzata in caso di malattie gravi e disabilità, assistenza infermieristica, sollievo per chi ha compiti di cura (respite in inglese) e fornitura di attrezzatura medica.

E infine c'è la questione dei finanziamenti. Entrambi i servizi sono in parte sovvenzionati dal governo ed entrambi richiedono un contributo minimo da parte dell'utente, chi usa i servizi offerti. La questione dei costi per l'utente è complessa ma ancora una volta gli operatori del Co.As.It. vi possono aiutare, specialmente nel capire le differenze di costo dei due servizi.

Per ulteriori informazioni e richieste di servizio si prega di contattare gli operatori, chiamati in inglese Client Liaison Officers allo 02 95640744 o indirizzando un email a referrals@coasit.org.au



Le perle

Da preziosissima rarità a oggetto di mercato

“*Tu mi hai rapito il cuore con un solo tuo sguardo, con una perla sola della tua collana*”

Cantico dei Cantici 4:9



Le perle, questi oggetti così belli e ammirati sono frutto di un errore. Come tante cose nella vita. Tutto inizia con un corpo estraneo, pezzo di conchiglia o parassita che si deposita dentro un'ostrica. L'ostrica per proteggersi dall'irritazione reagisce avvolgendo il frammento in vari strati di calcio e altri minerali e così nasce una perla. Si potrebbe quasi dire che dal tentativo di evitare un dolore nasce la bellezza. Bellezza di cui erano a conoscenza già i greci. Nell'Iliade, antichissimo poema greco, Era (dea del matrimonio, della fedeltà coniugale e del parto) indossa degli orecchini di perla per sedurre Zeus (capo degli dei) che infatti poi la sposa. Il fascino di questi gioielli deve essere qualcosa che abbiamo dentro

come esseri umani perché anche la Bibbia, sia nell'antico che nel nuovo testamento ne parla. Matteo ci implora "...non gettate le perle ai porci" e dal Cantico dei Cantici è tratta la bellissima frase all'inizio di questo articolo. Galla Placidia, per concludere con gli esempi dalla storia antica, figlia del grandissimo imperatore romano Teodosio viene ritratta con indosso un paio di orecchini fatti di tre perle ciascuno. Oltre alla bellezza la nostra attrazione per queste "biglie" deriva dalla loro rarità. Fino al tredicesimo secolo le perle sono sostanzialmente appannaggio di principesse e nobiltà varia. Pochi altri potevano permetterselo. A cambiare tutto arriva Marco Polo, esploratore e mercante veneziano che fa del commercio delle perle una lucrosa attività commerciale a

gloria della città lagunare. Da quel momento in poi le perle diventano un oggetto del desiderio per donne di tutte le estrazioni sociali anche se ancora poche di loro potevano permetterselo. Ma certamente più di prima. Quando si dice perle le si immagina bianche. Ma in realtà ce ne sono di colore rosa, crema, viola scuro, grigie ed addirittura nere. Nera e preziosissima per la sua rarità è la perla di Tahiti. Rarità dovuta al fatto che proviene da ostriche delicatissime che muoiono facilmente.

Interessantissima è la storia della perla dei nostri tempi forse più famosa. Stiamo parlando della Peregrina che i più anziani di noi ricordano incastonata in un diadema al collo della bellissima diva hollywoodiana Liz Taylor. Regalo del marito Richard Burton alla diva (che di mariti nella sua vita ne ebbe sette!) Burton acquista il gioiello all'asta nel '69 per San Valentino per trentasettemila dollari che all'epoca doveva essere una bella cifra. Il cane della diva sembra apprezzare più di lei il dono visto che Liz gli trova la celebre perla in bocca, da cui la decisione di incastorarla in una collana di rubini e diamanti. La grande attrice si tiene la collana fino alla morte. Poi nel 2011 la Peregrina viene venduta per 11,8 milioni di dollari. Un bell'investimento non c'è che dire! Il nome Peregrina deriva dalla sua storia avventurosissima. Storia che pare cominci

nel 1513 nelle coste di Panama quando uno schiavo africano la trova in fondo al mare e la consegna all'amministratore del luogo che la regala al re di Spagna Filippo II che a sua volta la regala alla moglie, Maria d'Inghilterra. Da quel momento comincia il passamano della Peregrina che appartenne ad otto re spagnoli, due Napoleoni e alla dinastia dei duchi inglesi di Abercorn.

Le perle rimangono anche oggi un oggetto del desiderio anche se hanno perso molto del loro alone esotico. Oggi vengono coltivate (fu un giapponese a farlo per primo alla fine dell'Ottocento) e quanto alla loro lucentezza, una volta unica, può essere riprodotta da tanti materiali. Oggi le perle sono cinesi, sia di mare che d'acqua dolce, giapponesi, piccole e costose, australiane o di Tahiti. Ma il mercato non è più quello di una volta, da tempo ormai. Pensate che Jackie Kennedy, moglie del celeberrimo presidente americano John, esibiva un bellissimo filo di perle false. Comprate per 35 dollari e vendute all'asta nel '96, a due anni dalla sua morte per 211.500 dollari. Anche questo un ottimo affare dunque!

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo derivano da www.repubblica.it e www.wikipedia.it



Diventa volontario e fai la differenza

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



coasit.org.au

Una colazione sana

Qualche modesto suggerimento

Il nostro corpo brama una colazione sana, ne ha assoluto bisogno. Dopo dieci-dodici ore dall'ultimo pasto e con alle spalle un periodo di sonno in cui vengono consumati gli zuccheri accumulati, una buona colazione è ciò di cui si ha bisogno per affrontare la giornata con l'energia giusta. E non basta, gli esperti ci dicono che una colazione con tutti i crismi (e magari in compagnia perché anche l'aspetto emotivo e sociale contano) riduce i livelli di colesterolo "cattivo" e ha un certo ruolo nel prevenire le malattie cardiovascolari e il sorgere del diabete mellito. Altro beneficio non trascurabile è il senso di sazietà che una colazione sana ci può dare riducendo il nostro appetito.

Una colazione ideale dovrebbe essere un riassunto di tutte le sostanze nutritive necessarie al nostro corpo con la specificazione che abbiamo bisogno di cose che ci fanno iniziare la giornata, ci danno energia per far ripartire quella splendida macchina che è il corpo umano. Ma di quali ingredienti stiamo parlando? Cominciamo col dire che, forse non sempre ce ne accorgiamo, ma di notte sudiamo e quindi perdiamo acqua, più o meno un litro secondo gli esperti. Ecco allora nascere l'esigenza di bere a colazione. La bevanda da colazione classica italiana è il caffè o magari un cappuccino. Ci sono però alternative più sane. Non ce ne voglia frate Marco d'Aviano che non amando il caffè amaro decise di metterci del latte inventando così l'italianissima bevanda chiamata cappuccino (proprio a quest'ordine apparteneva il frate) ma per reidratarsi si possono bere tè, tisane, estratti d'orzo, succhi di frutta e di verdure appena spremuti (diffidate sempre delle bevande confezionate) o anche latte, parzialmente scremato se volete, addirittura lattini alternativi a base di mandorle o latte di capra. Anche se il latte meriterebbe un discorso a parte in quanto vero e proprio cibo, alimento e non solo bevanda. La bevanda, come del resto tutto il nostro mangiare dovrebbe essere il più naturale possibile e quindi senza zuccheri.

Per chi fa fatica a bere la mattina si consiglia della frutta, naturalmente ricca d'acqua ma anche di altre cose come, per esempio,

proprio quegli zuccheri di cui abbiamo bisogno per iniziare la giornata, ovvero quelli semplici facilmente assorbibili. E sempre all'insegna della naturalità mangiate frutta di stagione senza andare a cercare le fragole d'inverno che non hanno sapore e difettano di sostanze nutrienti. La natura ha i suoi ritmi... rispettiamoli. Non esageriamo però a colazione con la frutta, ne basta una ciotola. Andrebbero invece evitate le marmellate confezionate vendute come prodotti sani ma che non sempre lo sono in quanto contengono spesso troppi zuccheri. Cosa molto diversa dalla frutta fresca è quella secca e per vari motivi. La frutta secca è particolarmente ricca di proteine, fondamentali per la produzione di energia come per la crescita e rigenerazione del corpo e di grassi. In particolare, i grassi cosiddetti insaturi che fanno bene al colesterolo buono. E poi contenendo grassi la frutta secca quando consumata ci dà un senso di sazietà che aiuta durante la giornata. Parlando di grassi va notato che quelli contenuti in burro e margarina come nei prodotti da forno andrebbero evitati. Insomma, i cornetti, altro classico della colazione all'italiana, non fanno proprio bene, soprattutto quelli confezionati. Non serve tantissima frutta secca. Quattro noci con yogurt o macedonia di frutta, sette, otto mandorle bastano e avanzano per osservare gli effetti positivi già elencati di questi prodotti. Un 60-80 grammi in tutto. Effetti positivi cui vanno aggiunti quelli protettivi su cuore, sull'apparato circolatorio e sul rallentamento dell'invecchiamento cerebrale. Insomma, la frutta secca è un vero toccasana.

Non vorremmo con tutta questa enfasi su una colazione sana demonizzare o sminuire il ruolo dei grassi. I grassi dopotutto forniscono energia, sono un po' la benzina del nostro corpo. Ben vengano quindi a colazione cose come latte, ricotta, yogurt (rigorosamente bianco e non dolcificato però) o prodotti a base di soia. Ma in quantità moderata. Un po' di formaggio, magari magro, a colazione non guasta. E di latte andrebbe bevuto quello scremato o parzialmente scremato ricordandosi che il latte è un alimento vero e proprio che fornisce al corpo molta energia. Pensate che

aggiungendo un cucchiaino di miele ad una tazza di latte avreste già raggiunto metà dell'energia richiesta per affrontare la giornata.

Anche i cereali, che dalla colazione italiana sono troppo spesso esclusi, hanno un ruolo importante in una colazione sana. Mentre invece fanno molto bene. Ma dobbiamo intenderci su cosa intendiamo per cereali. Perché mai come negli scomparti dei supermercati l'apparenza inganna e ci si trova sommersi da cereali che a ben guardare cereali non sono e che anzi sarebbero meglio descritti come biscotti confezionati. Attenzione quindi a quei prodotti venduti come cereali "ricchi" di vitamine o minerali che spesso tutto questo ricchi non lo sono o a quei prodotti ricoperti di cioccolato e altre cose, fatte sostanzialmente per attirare i bambini e gli adulti golosi inducendoli a pensare che mangerebbero qualcosa di sano. Esistono tuttavia nei supermercati prodotti molto sani che contengono cereali veramente, solo che vanno un po' cercati. E allora si vada pure per un buon muesli che nella sua versione più sana è fatto semplicemente da fiocchi di avena ma vanno benissimo anche orzo, segale o farro. Fiocchi che vanno ammorbiditi in acqua o latte o yogurt o bevanda di cereali, con l'aggiunta di frutta fresca o essiccata a pezzetti, miele, succo di limone e noci. Avendo un po' di audacia si potrebbe provare anche la granola, facilissima da preparare in quanto è semplicemente una miscela di fiocchi di cereali, di semi e di uvetta leggermente tostati in forno. Un'ottima colazione croccante preparata solo con un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva. Alcuni di noi al pane a colazione proprio non sanno rinunciare... e allora che pane sia ma a base di cereali. Premettetemi anche di perorare la causa della colazione salata poco in uso da noi ma assolutamente normale in altre culture e nelle civiltà antiche. I greci antichi non disdegnavano le olive e pure il vino (che, sia chiaro, non consigliamo!) mentre gli egiziani amavano un po' di cipolla con i loro cereali. Gli antichi romani poi esageravano con il salato e iniziavano la giornata con pane e aglio. Tra gli ingredienti per una colazione salata sana ci sono una fetta di pane integrale con ricotta o con una crema a base di legumi o di yogurt greco o un toast con una fetta sottile di formaggio fresco e pomodoro. Se volete essere creativi (e variare ciò che si mangia è sempre una buona idea!) allora mangiatevi una fetta di pane con



una o due acciughe sott'olio o una scaglia di parmigiano o grana.

Non dimentichiamoci infine che il termine colazione deriva dal latino "collationem" che era il momento nella vita di un monaco dedicato al ritrovo e al raccoglimento prima della preghiera serale. Quindi un momento importante in cui si dimenticano gli affanni e ci si concentra su di sé. Non dico che dovremmo affrontarla con lo stesso atteggiamento mentale di un monaco ma la colazione dovrebbe essere anche un'opportunità per stare assieme e soprattutto dovrebbe essere goduta. Cominciamo dunque a dedicargli il tempo giusto sedendoci a tavola ben apparecchiata (anche questi dettagli contano!), con calma per una ventina di minuti e mettiamo in tavola tante alternative per tutti i gusti e le necessità. Le abitudini rassicurano ma a tavola la varietà conta.

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.

Tra i vari servizi, "Home Care Packages" (HCP) ("Servizi del pacchetto di assistenza domiciliare" in italiano) offre delle consultazioni con un nutrizionista.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: www.ilmanifesto.it, <https://www.fondazioneveronesi.it/> e U.P.T.E. Pitigliano

Tenerezza

Per rendere il mondo migliore

“*Tenerezza e gentilezza non sono sintomo di disperazione e debolezza, ma espressione di forza e di determinazione*”

K. Gibran



Viviamo in un mondo

complicato. Un mondo in cui, da decenni ormai, l'unica cosa che conta siamo noi stessi. Tutto intorno a noi mira a soddisfare i nostri bisogni e desideri. Addirittura, attraverso la pubblicità i desideri vengono creati dal nulla. Desideri finti che portano a soddisfacimenti altrettanto finti seguiti spesso da un angosciante senso di vuoto.

Difficile in questo mondo sviluppare una dote che invece può essere la migliore via d'uscita da quello stato psicologico che abbiamo appena descritto. Difficile è sviluppare la tenerezza. Per capire cosa significa tenerezza cominciamo col distinguerla dal “tenerume”. Per tenerume intendiamo un insieme di sentimenti sdolcinati e superficiali che proviamo quando vediamo qualcosa di “carino” come, per esempio, un cane in una fotografia o quando una coppia davanti a noi si

abbraccia teneramente. Questo è “tenerume”: un sentimento immediato, che non richiede nessuno sforzo e soprattutto che entra dentro di noi e se ne va rapidamente. Non c'è nulla di profondo nel “tenerume”, nulla di permanente. Di tenerume sono piene alcune feste come San Valentino e purtroppo feste ben più serie come il santo Natale.

La tenerezza invece ha radici profonde, è un modo di essere e uno stile di vita. Ottimo esempio di una persona che pratica la tenerezza ogni giorno è il Santo Padre. Ha scelto il nome “Francesco” e questo già dice molto.. Vive con poco a Santa Marta e non a San Pietro nel lusso e nello sfarzo, viaggia in una macchina normalissima e porta al dito un anello d'argento e al collo una croce di ferro e mostra dolcezza e tenerezza negli abbracci e nelle carezze che dispensa soprattutto ai bambini, ai diversamente abili, ai malati e agli anziani. Tenerezza intesa

come stile di vita, dunque, come scelta e non come posa superficiale.

Il Santo Padre incarna il significato di questo termine, ovvero agire in modo da far sentire bene l'altro e riconoscerne il valore non per chi è o per cosa fa e ha, ma in quanto persona, essere vivente, figlio di Dio per chi tra noi crede. La tenerezza è semplicemente un gesto di puro amore, che dà senza aspettarsi nulla in cambio. La tenerezza dà senza nulla aver ricevuto ma avendo talvolta addirittura sofferto a causa dell'altro. Tra i numerosi esempi di tenerezza nel Vangelo quello più illuminante è espresso nella parabola del figliol prodigo: il padre abbraccia il figlio fuggito che non ha mai smesso di amare. Gli corre incontro appena lo vede e lo abbraccia, nessuna rimostranza, nessun rimprovero. Solo immensa commozione e gioia incontenibile.

Pur spontanea nell'animo umano la tenerezza richiede anche un po' di educazione. Va insegnata soprattutto attraverso l'esempio. Ruolo fondamentale in tutto ciò viene svolto dai genitori ovviamente. La tenerezza richiede apertura all'altro, quindi la capacità di andare oltre i propri bisogni e pensieri concentrandosi su quelli di chi si ha di fronte. Empatia, ovvero la capacità di sentire l'altro e di provare compassione, capendone la

sofferenza e i bisogni. Come fa una mamma con il proprio neonato o una brava infermiera con una persona che sta male. Una delle cose che ci permettono di praticare la tenerezza e che viene spesso dimenticata è l'accettazione dell'altro, dei suoi sentimenti, pensieri e bisogni anche quando sono molto diversi dai nostri e quindi non li capiamo, persino quando ci danno fastidio. Perché la sfida della tenerezza è quella di praticarla non solo con chi è simile a noi, premuroso e gentile o a cui vogliamo bene.

Quando riusciamo a praticare la tenerezza a questi livelli allora ci accorgiamo che essa è caratteristica dei forti e non, come molti pensano, dei deboli. Per essere teneri bisogna avere coraggio e forza d'animo. Ed è una forza che abbiamo bisogno di trovare dentro di noi perché la mancanza di tenerezza non solo rende il mondo più triste e disperato ma provoca sofferenza psicologica. Senza tenerezza un bimbo cresce male, pieno di sospetti nei confronti della possibilità di provare e suscitare un amore genuino (non esiste una tenerezza che non sia spontanea), vive male e ha paura dell'altro che, così teme, è lì non per prendersi cura di lui ma per (in casi di problemi psicologici molto seri) fargli del male. Una vita che non auguriamo a nessuno, una sofferenza che solo la tenerezza può curare.

Fatti sentire!

La tua opinione è molto importante per noi. Tutti i complimenti, i suggerimenti e i reclami sono trattati con rispetto e utilizzati per migliorare ed evolvere il nostro servizio.

Puoi presentare il tuo feedback chiamando il numero 9564 0744, inviando un'email all'indirizzo info@coasit.org.au o visitando il nostro sito web.

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

coasit.org.au



Andare in casa di riposo

Cosa portare con sé?

“ *Non è l'affievolirsi della vista, dell'udito, della memoria... che segna l'avvento della vecchiaia ... ma è, dall'oggi al domani, la caduta della curiosità.* ”

Gesualdo Bufalino



Certo, è ovvio, trasferirsi in una casa di cura è una scelta gravosa dal punto di vista psicologico ed emotivo. È, a pensarci, un rito di passaggio che marca la fine di un'epoca e l'inizio di un'altra. Paure, ansie e preoccupazioni si ammucciano l'una sull'altra, Difficile soprattutto deve essere il lasciare la propria casa frutto di una vita di sacrifici e simbolo potentissimo della propria autonomia. Non vanno però presi sottogamba i problemi pratici che sorgono quando si deve “cambiare casa” e andare in casa di cura. In questo caso forse il sentimento dominante che prende chi si trova in questa situazione di passaggio è l'ansia sul che fare, il come organizzarsi. Tra le cose principali cui pensare nel momento in cui si decide di andare in una casa di riposo

c'è sicuramente la preparazione della valigia così da avere con sé tutto il necessario per poter rendere gradevole e poco problematico il soggiorno. A complicare le cose c'è il fatto che non esiste una valigia perfetta; ognuno, infatti, ha le sue necessità, il proprio gusto e le proprie abitudini.

Esistono comunque delle regole fondamentali da seguire per evitare errori anche rilevanti. Cominciamo col dire che in valigia non ci vanno solo i vestiti, ma anche medicinali e apparecchiature elettroniche, ormai sempre più appannaggio anche degli anziani. Da non dimenticare assolutamente sono gli oggetti personali cui siamo particolarmente legati. Saranno proprio questi nei momenti difficili

a farci compagnia e a farci sentire a casa. Ovviamente nulla è più importante e centrale della salute e infatti è fondamentale portare con noi la nostra cartella medica, con tutte le informazioni sul nostro stato di salute. La cartella clinica è in un certo senso la nostra storia. Quindi se vogliamo farci conoscere dal personale della struttura, la dobbiamo portare. Ovviamente la parte del leone nella valigia la fa sicuramente l'abbigliamento... ma non facciamoci prendere dall'ansia! Non è che dobbiamo portare tutto, tutti i vestiti che abbiamo per tutte le stagioni. I nostri cari infatti hanno la possibilità di portare i vestiti adatti al clima del periodo. A prescindere dalla stagione l'abbigliamento per la casa di riposo deve essere comodo, calzature comprese. La comodità dipende in parte dal proprio stato di salute e capacità motoria. Per esempio: troppi bottoni possono essere scomodi quindi meglio abbigliamento con cerniere e, similmente, scarpe a strappo piuttosto che con i lacci. Possono sembrare consigli eccessivi, troppo zelanti ma più ci si veste comodi in una casa di cura più la vita è facile. Da preferire poi i materiali naturali a quelli sintetici, molto migliori per la pelle e anche più sicuri.

C'è poi la difficile questione del numero di cambi necessari. Diciamo che si dovrebbe essere generosi sulla biancheria. Cinque cambi dovrebbero essere sufficienti per gestire qualsiasi tipo di emergenza. Mentre due pigiami e due tute da casa dovrebbero bastare. Passando alle scarpe, che devono essere comode, e con la suola sportiva e non scivolosa, lo stesso vale per le ciabatte. Sicuramente sconsigliati gli zoccoli di legno che sono pesanti e poco sicuri. Consideriamo poi che spesso in una struttura si svolgono diverse attività motorie che richiedono scarpe sportive e che magari ci potrebbero essere anche feste che richiedono invece un bel paio di scarpe eleganti. È importante anche contrassegnare in qualche modo ogni capo di abbigliamento (scarpe comprese) per renderle riconoscibili e rintracciabili.

Ovunque ma soprattutto in una struttura protetta la cura del corpo è importantissima. Lavarsi, avere attenzione per capelli, denti, unghie, insomma per aspetto personale e igiene non solo aiutano a riempire la giornata ma sono anche segno di buona salute fisica e mentale. Quindi dobbiamo mettere in valigia

tutto il necessario: saponi, shampoo, balsamo, tutto il necessario per farsi la barba e creme di vario tipo. In particolare, creme per mantenere la pelle idratata che spesso è fattore di fastidio e di problemi negli anziani. Attenzione poi alle forbicine per le unghie. Se appuntite possono diventare un rischio. Meglio quindi scegliere quelle con la punta arrotondata. Parlando di sicurezza non sarebbe una brutta idea mettere in valigia cose come cerotti e disinfettante. Anche se di tutto questo ogni struttura è sicuramente fornita. Il punto è: cercate di portarvi quei prodotti e cose che vi potrebbero permettere di affrontare piccole e grandi emergenze, come appunto un taglietto, subito e senza ricorrere all'aiuto di altri. Similmente, si consiglia anche di portare con sé un prodotto per la pulizia della casa. Evitare prodotti particolarmente alcolici o sostanze che possono essere nocive (come, ad esempio, l'acetone per le unghie) o alcuni tipi di tinte per i capelli.

Spostandoci in ambito più psicologico, nella valigia ci deve essere spazio anche per quegli oggetti cui siamo affezionati, che fanno parte di noi. Sto parlando di cose tipo foto, la nostra coperta preferita o, perché no, quel bambolotto o oggetto di peluche cui siamo tanto affezionati. La vita insomma poi va riempita con ciò che ci piace. Per esempio i nostri passatempi. E qui veramente c'è di tutto. Cucito, scrittura, puzzle... potere alla fantasia purché stia in una valigia! In generale è bene avere con sé un mazzo di carte o un gioco di società, da condividere con gli altri ospiti. L'amore per la tecnologia coinvolge sempre più anche gli anziani, e non stiamo parlando solo dello smartphone, ormai oggetto indispensabile. In tantissimi hanno imparato, soprattutto durante il Covid, a mettersi in contatto con parenti e amici in rete. Non dimentichiamo di portare quindi computer o tablet.

Infine, parliamo brevemente del problema degli oggetti di valore. Consigliamo vivamente per evitare spiacevoli sorprese che non dipendono dalla struttura, di portare con sé il minimo indispensabile tra orologi, orecchini, anelli, accessori vari. Solo ciò cui teniamo di più.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.famigliacristiana.it

Lotta al cambiamento climatico

Piccoli gesti che possiamo fare ora



Il cambiamento climatico è definibile sommariamente come un aumento della temperatura media nelle diverse aree della terra che continua oramai da decenni e che, soprattutto, sta facendo ammalare la terra. La terra, usando un'ardita metafora, ha la febbre e anche parecchio alta. Gli effetti sono sotto gli occhi di tutti: incendi, ondate di calore anomalo, inondazioni. Ma per molti di noi non basta, il tutto ci sembra ancora astratto, lontano. Un qualcosa che non ci coinvolge.

Le nostre vite, la salute nostra e dei nostri cari non ne pare intaccata. E proprio in questa pericolosa sottovalutazione sta l'errore perché tutti gli esperti ci dicono che i danni alla salute causati dal cambiamento climatico sono significativi e lo saranno ancor di più in futuro. Cominciamo con uno dei sintomi più ovvi del cambiamento climatico, le ondate di calore. Ebbene, il corpo umano per raffreddarsi ha bisogno di perdere calore, il modo più ovvio è tramite la sudorazione. Se le temperature esterne sono superiori ai 35 gradi ed è molto umido, il corpo umano non

riesce a raffreddarsi. Nelle persone anziane e in quelle più fragili questo può provocare problemi cardiocircolatori e anche respiratori. Forse alcuni di noi si ricorderanno l'estate europea del 2003 quando ci furono diverse decine di migliaia di decessi in Europa. Per il momento il problema sembra circoscritto alle zone molto calde del pianeta, come il Medio Oriente, ma se le cose continuano a peggiorare questo problema si presenterà nelle zone tropicali e nelle grandi città, col rischio che nelle metropoli si potrà stare all'aperto per periodi sempre più brevi e l'unica salvezza sarà l'aria condizionata.

Altra conseguenza dell'avanzare del cambiamento climatico sarà il diffondersi di malattie infettive sinora appannaggio esclusivo di aree molto calde. In pratica malattie dai nomi esotici si espanderanno sempre di più. Parliamo di cose come la febbre "West Nile", considerata tipicamente africana ma che l'anno scorso ha avuto trenta casi in Europa perché le zanzare responsabili ora emigrano anche in Europa. O la febbre catarrale degli ovini. Malattia terribile

per i suoi danni economici perché se colpisce una sola pecora bisogna abbattere tutto il gregge. Quest'anno la malattia è arrivata sino all'Inghilterra dove hanno dovuto abbattere centinaia di migliaia di capi.

Il cambiamento climatico non porterà solo a un allungamento dei periodi di siccità con alte temperature. Un altro effetto sarà l'aumento dell'inquinamento. Perché aumenta la quantità di ozono nell'aria, sostanza che fa molto male ai polmoni, e perché la siccità fa aumentare varie particelle nell'aria che possono creare anch'esse problemi respiratori.

Il mondo sembra rendersi conto delle sfide lanciate dal riscaldamento globale e più i potenti paiono intenzionati a fare qualcosa. Si parla sempre di più di abbandonare gradualmente l'uso di combustibili fossili (il carbone fra tutti) e di usare sempre più energie pulite, come il vento o il sole. Alcuni dicono che questi sono piccoli passi non sufficienti. Altri sono più fiduciosi. Difficile avere un'opinione precisa in proposito non essendo esperti.

Non solo ai potenti del modo spetta però la responsabilità di ridurre il riscaldamento globale. Qualcosa nel nostro piccolo possiamo farlo anche noi. Cominciando da casa nostra con le prese elettriche, per esempio, tenendo a mente che anche se un elettrodomestico è in standby consuma lo stesso energia. In

altri termini computer portatili o televisioni continuano a consumare energia anche quando sono spenti, se sono collegati a una presa. Per smettere di fargli consumare energia bisogna staccare letteralmente la spina. O usare ciabatte con interruttore. Esistono poi misure di buon senso come spegnere le luci quando si lascia una stanza, aprire le tende per sfruttare la luce naturale il più possibile o se abbiamo un frigo extra vuoto staccare la spina. Anche la temperatura in casa può essere gestita in maniera consapevole. Il freddo non va necessariamente combattuto alzando il riscaldamento, a volte un maglione è sufficiente. Il caldo può essere gestito senza un uso eccessivo dell'impianto di aria condizionata. Proviamo invece ad aprire le finestre la sera quando le temperature calano. Molto può essere fatto da ciascuno di noi anche per ridurre lo spreco d'acqua: facciamo dei carichi di lavatrice belli pieni usando acqua fredda, installiamo doccette water efficienti e riduciamo il tempo speso in doccia. Quattro minuti bastano per lavarsi bene.

Questi sono tutti piccoli cambiamenti che vale la pena iniziare a fare subito, per vivere un futuro migliore.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it e <https://www.environment.sa.gov.au>



Cercate un po' di socializzazione?

**Per saperne di più
chiama il numero:
(02) 9564 0744**



coasit.org.au

Cesare Pavese

Quando talento e successo non danno la felicità

“ *un paese vuol dire non essere mai soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo che anche quando non ci sei resta ad aspettarti* ”

Cesare Pavese, “La luna e i falò”



Le Langhe sono una distesa di colline nel Piemonte sudorientale. Luogo bellissimo di gran vini e di storia ma, in passato, anche di miseria. Miseria nera e “malora” che nel dialetto del luogo significa rovina, sfortuna, perdizione. Naturalmente, quindi, anche luogo da cui tanti sono emigrati a cercar fortuna. Tra queste colline, a Santo Stefano Belbo nasce uno degli scrittori più importanti del secondo novecento italiano, Cesare Pavese, nel 1908: anno di fondazione dell'Inter, del terribile terremoto di Messina, anch'esso tragico produttore di malora e di immigrazione e della fondazione del mitico Corriere dei piccoli. A Santo Stefano Belbo Pavese ci nasce per caso, fatto curioso considerando l'importanza che queste terre avranno nella sua vita di uomo e di scrittore. La famiglia viveva a Torino ma passava le estati lì, dove il padre di Pavese era nato. Potevano permetterselo, erano benestanti. Babbo Eugenio era cancelliere mentre mamma Fiorentina veniva da una famiglia di commercianti. Se i soldi non mancavano nella famiglia Pavese, mancavano invece gli affetti. La madre era una personalità autoritaria e per di più di salute cagionevole che quindi dovette affidare Cesare ad una balia, cosa che sicuramente ebbe, tra le altre, le sue conseguenze nel forgiare il carattere cupo e malinconico dello scrittore. Non a caso in una pagina del suo diario del 46, quindi al culmine del suo successo, si chiede: “Conti qualcosa per qualcuno?”. La timidezza e introversione del bambino non furono aidate dalla prematura morte del padre nel 1914 quando Cesare aveva

appena sei anni, tragedia che di certo non ammorbidì la madre che dovette allevare da sola i due figli. Lo scrittore infatti aveva una sorella, Maria. Pavese comincia ad andare a scuola a Santo Stefano dove la famiglia visse per quattro anni a causa della malattia di Maria, il tifo. Poi per necessità economiche i Pavese dovettero vendere la cascina di campagna e trasferirsi definitivamente a Torino dove Cesare completa i suoi studi superiori vivendo un'adolescenza infiammata dalla neonata passione per la letteratura e i primi amori intensi e tragici come del resto furono tutti gli amori dello scrittore. Pensate che a 17 anni Cesare dovette stare tre mesi a casa con una pleurite perché aveva aspettato sotto la pioggia “Milly”, Carolina Mignone in realtà, una cantante ballerina di cui si era perduto innamorado. Sempre in quegli anni scoppia l'amore per la lingua e la letteratura inglesi e il futuro scrittore comincia a scrivere seriamente poesie. Laureatosi nel '30 Pavese porta a buon frutto la sua laurea e la sua conoscenza dell'inglese lavorando come traduttore e insegnante. Traduce tantissimo e a lui va il merito di aver fatto conoscere agli italiani la letteratura di lingua inglese. Nel frattempo, il fascismo aveva avvolto la penisola con il suo manto nero e per poter insegnare nelle scuole pubbliche Pavese si iscrive al partito nazionale fascista. Alla produzione poetica affianca anche i racconti. I racconti di Pavese ci parlano della vita dei contadini descrivendola per quella che è, dura e a volte violenta, senza abbellirla o indorare la pillola. Una lingua fatta di parole

semplici e chiare e con tanto dialetto, la lingua "ufficiale" della gente delle Langhe.

Dicevamo che Cesare Pavese era iscritto al partito, ma fascista non lo fu mai fascista non lo fu mai e infatti i fascisti lo notarono e lo misero in prigione per poi mandarlo al confino con una condanna a tre anni a Brancaleone Calabro. I "paesani" calabresi lo trattano bene, lo accolgono come da tradizione ma l'esperienza del confino è per lui un misto dolorosissimo di noia e malinconia. Nel '36 durante il confino esce fuori il suo primo volume di poesie "Lavorare Stanca" che però vengono ignorate. Fresco di confino Pavese scrive il suo primo romanzo, "Il Carcere" (pubblicato dieci anni dopo), che racconta la sua esperienza attraverso il personaggio di Stefano ma soprattutto ci dice qualcosa del carattere dello scrittore, incapace di essere sereno di godere delle cose. Il confino per Stefano, infatti, non è male, la gente lo tratta bene, il mare è bello, c'è l'osteria e persino l'amore di una donna. Ma niente, Stefano si isola sempre di più e soprattutto non trova pace.

Il successo Pavese lo ottiene sue negli anni Quaranta e non tanto per le pur bellissime poesie (che son poi delle specie di racconti) ma con i romanzi. Gli anni Quaranta iniziano con l'entrata in guerra dell'Italia, con lo scrittore sempre più convintamente antifascista e politicamente impegnato e coinvolto in un nuovo amore per una giovane studentessa universitaria. Anche in questo caso Pavese perde la testa, troppo era il desiderio d'amore e di "sistemarsi" e le chiede di sposarlo, due volte. Lei rifiuta in entrambe le occasioni. Pavese ha sempre cercato nelle donne degli angeli, magari anche degli angeli del focolare ma non ne ha mai trovato uno. Nel 1941 pubblica "Paesi tuoi", la storia di due carcerati che ritornano al paese. Una storia dura, violenta, raccontata con un linguaggio crudo che non nasconde niente, che fece molto scalpore ed ebbe un enorme successo. Il quarantadue è un buon anno per Pavese che viene pure assunto dalla prestigiosa casa editrice Einaudi. Questi sono anche anni cruciali per il paese, in cui comincia la ribellione alla dittatura e inizia la lotta partigiana. Ma Pavese partigiano non lo diventa, vede i suoi amici andare in montagna, morire, di proiettile o torturati, imprigionati dai nazi-fascisti mentre lui si rifugia prima nel Monferrato con la sorella e poi in un convento locale dove per sdebitarsi da ripetizioni agli allievi. Scappava dalla chiamata alle armi Pavese. Questa scelta di non

combattere avrà dolorosissime conseguenze psicologiche per lo scrittore.

Alla fine della guerra Pavese si trasferisce per lavoro a Roma e nella città eterna conosce un nuovo amore, per una giovane donna, Bianca Garufi, amore anch'esso tormentato. Ritornato a Torino, con alle spalle un ennesimo amore finito che ne aveva ancor più accentuato la naturale malinconia, Pavese si mette a scrivere forsennatamente. Scrive tre libri: "Il Compagno", "La casa in collina" e "Il carcere" di cui abbiamo parlato. Tutti e tre libri bellissimi, per "Il compagno" vince addirittura un premio. Il successo è ormai raggiunto. Ovviamente Pavese ha trovato il modo di parlare al grande pubblico e lo ha fatto sostanzialmente parlando di sé stesso. "Il compagno" parla di lui nel senso che il personaggio principale passa dal badare solo a sé stesso (era una menefreghista) a capire la necessità di impegnarsi per migliorare il mondo e "La casa in collina", similmente, parla della tragedia di chi badava a farsi i fatti suoi, di sopravvivere mentre intorno è tutta guerra e distruzione. Ma il successo non riduce la malinconia dell'uomo che anzi peggiora. Troppe erano le problematiche psicologiche, troppo profondi i traumi. Tra la fine di dicembre del '49 e i primi di gennaio dell'anno successivo Pavese è a Roma dove si innamora, per l'ultima volta.... Si tratta di un'attricetta americana Constance Dowling, bellissima. L'ennesima delusione lo gettò in una depressione nerissima da cui non vedeva scampo. Pavese si uccide a Roma in un albergo il 27 agosto del 1950. Sempre in quell'anno viene pubblicato "La luna e i falò", il suo ultimo romanzo che vince un altro prestigiosissimo premio letterario. Romanzo che ha come personaggi principali due emigrati che hanno fatto fortuna in America e tornano a casa tra le colline piemontesi per trovarsi in un mondo completamente cambiato in cui non riescono più a riconoscersi. Tema che, ne sono sicuro, sta a cuore a molti di noi.

Cesare Pavese è stato sepolto nel Cimitero monumentale di Torino sino al 2002 per poi essere, su espressa volontà della famiglia, spostato presso il cimitero di Santo Stefano Belbo, il suo luogo del cuore.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da www.wikipedia.it e <https://www.studenti.it/cesare-pavese-biografia-poesie-romanzi.html>

Piedi gonfi

Quando allarmarsi e quando bastano i rimedi della nonna



I piedi gonfi possono sembrare un problema minore ma in realtà specialmente se si è anziani possono avere un impatto significativo sulla qualità di vita. È dunque importante individuare la causa scatenante per capire cosa si può fare. A volte si dovrà parlare con il medico e poi eventualmente anche uno specialista. Altre volte invece possono bastare i rimedi fai da te, quelli che una volta si chiamavano rimedi della nonna. Quando si tratta di salute dei piedi lo stile di vita conta tantissimo. L'attività fisica adatta all'età e alla condizione di salute svolgono un'importante funzione preventiva assieme all'evitare il consumo eccessivo di bevande alcoliche e una dieta equilibrata: un chilo di troppo può influire molto sul benessere dei nostri piedi. Parlando di dieta, il sale va usato con moderazione perché aumenta, assieme agli alcolici, la ritenzione idrica, ovvero il rimanere dei liquidi nel corpo, che lo fanno gonfiare, piedi compresi. Va inoltre evitato di stare troppo in piedi e prolungate esposizioni in ambienti con alte temperature. In altri termini, camminare fa bene ma facciamolo all'ora giusta e prendendoci il nostro tempo. Usiamo anche le calzature e i calzini giusti. Utilissime sono le calze a compressione graduale, che

comprimendo dolcemente gambe e piedi facilitano la circolazione e aiutano a ridurre quel fastidioso senso di gonfiore e pesantezza. Le scarpe debbono essere comode, piatte e con la suola sportiva non scivolosa. Questi semplici aggiustamenti a volte possono bastare a risolvere il problema dei piedi gonfi.

Altre volte invece le cause possono essere più profonde. L'accumulo di liquidi può indicare problemi ai reni. I reni sono due organi a forma di fagiolo collocati più o meno a metà della colonna vertebrale, pesano circa un etto e mezzo e sono sostanzialmente dei filtri che espellono le scorie del corpo che se accumulate diventano pericolose. Altre volte il gonfiore potrebbe indicare un problema al sistema linfatico che è anch'esso deputato a raccogliere liquidi e sostanze di scarto dai tessuti del corpo per purificarle e rimetterle in circolo. Anche un sistema circolatorio malfunzionante, compreso il cuore, può essere causa di gonfiore ai piedi: le vene delle gambe possono far fatica a spingere il sangue verso il cuore e quindi i fluidi si accumulano, anche un cuore che non pompa bene può provocare questo fenomeno di accumulo. E queste sono solo alcune delle cause. Ce ne sono molte

altre: traumi, fratture, infezioni, artriti, artrosi, persino allergie ed alcuni farmaci.

Per noi che non siamo medici l'unica cosa da fare è capire quando preoccuparci e andare dal dottore. Occorre ascoltare i segnali che il nostro corpo ci fornisce e agire con buon senso tenendo a mente che oltre al gonfiore si possono presentare sensazioni di calore, dolore, arrossamenti, pruriti e la pelle può diventar viola. Ebbene se uno o tutti questi sintomi sono particolarmente pronunciati, durano da molto tempo o vanno e vengono ma in maniera regolare, allora è meglio andare dal medico.

Non vanno però sottovalutati i rimedi casalinghi per sgonfiare piedi e caviglie. Il primo certamente è massaggiare delicatamente gli arti inferiori, utilizzando movimenti circolari o verso l'alto, in direzione del cuore stimolando così la circolazione e il drenaggio linfatico. Utilizzando un asciugamano o una borsa di ghiaccio avvolta in un panno sottile potete comprimere il piede per una quindicina di minuti. Questo se il piede è gonfio. Mentre se il piede è violaceo l'impacco deve essere di acqua calda. La scelta tra acqua calda o fredda per sgonfiare i piedi dipende dal perché c'è il gonfiore. L'acqua calda può essere utile

per sgonfiare i piedi se il gonfiore è causato da problemi di circolazione. L'acqua fredda può invece essere utile per sgonfiare i piedi se il gonfiore è causato da infiammazione. Sempre parlando di rimedi della nonna, impacchi con acqua e sale, immergendo i piedi per circa 15-20 minuti per favorire la riduzione del gonfiore sono un altro ottimo toccasana. Così come un massaggio con olio di menta piperita: basta diluire alcune gocce di olio di menta piperita in olio d'oliva, massaggiando delicatamente i piedi con questo composto per stimolare la circolazione e ridurre il gonfiore. Infine, da non trascurare il rimedio più facile e logico del mondo, l'elevazione dei piedi quando si è a letto. Basta mettere un cuscino sotto il materasso al livello dei piedi. Se si fa così il cuore durante la notte si troverà più in basso rispetto ai piedi e quindi sarà più facile per il sangue rifluire verso di esso. Se non ci sono problemi diversi spesso anche questo, semplicissimo, trucchetto può funzionare.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.vitaesalute.it

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.



IBS Primary School Meadowbank

Scuola Italiana Bilingue

“Open Day 2024”

- Giovedì 25 luglio
- Martedì 12 novembre



A division of Co.As.It.

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



Italian
**NATIONAL
BALL 2024**

**SATURDAY 1 JUNE 2024
THE FULLERTON HOTEL SYDNEY**

YOU CAN PURCHASE TICKETS BY SCANNING THE QR
CODE BELOW, OR CONTACTING CO.AS.IT. ON 9564 0744

