

# Allergia e dermatologia

## Il lavoro dell'Educatore

La sensazione che a volte rimane è  
di non riuscire ad intervenire

PAG 6

## Gli acari della polvere

Uno dei più comuni allergeni che  
troviamo nelle nostre celle

PAG 11

## Assistenza ginecologica

Inizia la collaborazione con  
l'associazione gravidanza gaia

PAG 12

# N03

SALUTE inGRATA - MARZO - 2011

## Sommario



**Angelo Maj**  
Direttore



**Antonino Bartolotta**  
co vice Direttore



**Matilde Napoleone**  
co vice Direttore



**Enrico Saravalle**  
co vice Direttore



**Michele di Lernia**  
Capo redattore



**Isidoro Bossio**  
Vice capo redattore



**Vincenzo Micchia**  
Segretario



**Rocco Squillacioti**  
Art director



**Sorice Antonio**  
Fotografo



**Giulia Cinali**  
Inviata esterna



**Massimo D'Odorico**  
Inviato interno



**Marcello Mazzeo**  
Diffusione



### REDAZIONE

DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann.

SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese.

REDATTORI: Massimo Foti; Rosario Romeo; Alberto Schiavone; Renato Vallanzasca. REDAZIONE FEMMINILE: Lara Di Marco; Mirela Popovici; Amal Sedef; Ada Shadow. CORRETTORI TESTI: Vittorio Brevi; Danilo Romano. VICE ART DIRECTOR: Said Kurtesi; Michele Petraroli. RESPONSABILE SISTEMI INFORMATICI: Giuseppe Mungari.

PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO: Design Kassa - <http://design.kassa.it>

### HANNO COLLABORATO

Antonino Bartolotta, Isidoro Bossio, Viviana Brinkmann, Lorenzo Paride Capello, Tarcisio Curti, Massimo D'Odorico, Roberto Danese, Eugenio Del Toma, Michele di Lernia, Massimo Foti, Martin Ibarra, Seltimo Manfrinato, Alessandra Mattei, Marcello Mazzeo, Lucia Monti, Mirela Popovici, Danilo Romano, Rosario Romeo, Alberto Schiavone, Amal Sedef, Ada Shadow, Antonio Sorice, Nichi Tavecchio, Adele Teodoro, Antonio Vadalà, Edoardo Velon.

### EDITORE



Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia:

Sede Legale Via T. Calzecchi, 2 - 20133 Milano

Tel. 02/33402990 - Cell. 347 7402524

[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://www.amicidizaccheo-lombardia.it) - [info@amicidizaccheo-lombardia.it](mailto:info@amicidizaccheo-lombardia.it)

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia -

Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 19/03/2011 alle ore 18:00.

Tirature copie 12.000

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

### FOCUS

4 BIOLOGIA DELLA CUTE

### SERVIZI

- 6 IL LAVORO DELL'EDUCATORE  
8 ALLERGIE E INTOLLERANZE  
9 LA CADUTA DEI CAPELLI  
10 BOLLATE È UNICO  
11 GLI ACARI DELLA POLVERE  
12 ASSISTENZA GINECOLOGICA  
14 CIAO CUCINA  
15 DIRITTO ALLO STUDIO  
16 POLLINOSI ALLERGICA  
17 L'INTRAMONTABILE LATTE  
18 MASSAGGIO CLINICO  
30 11 MARZO 2011

### AREA SANITARIA

- 20 MAGGIORE RESPONSABILITÀ  
20 INFO DELL'AREA SANITARIA  
21 ARIA DI PRIMAVERA

### RUBRICHE

- 22 CURARSI È UN LUSSO  
23 LA CAMERA DI SICUREZZA  
24 POLLINI E PALLONI  
25 CRUDELTÀ E SFRUTTAMENTO  
26 IL TORNEO DI CARTE  
26 LA MIA GUERRA  
27 GESÙ E L'ADULTERA  
28 L'INVENTORE DELLA FOTOTERAPIA  
29 WOMAN'S DAY  
29 POESIA  
30 L'ASTROLOGO PASTICCIONE  
31 NEWS



editoriale

---

---

## Spazio da un pensiero libero

---

---

di Antonino Bartolotta

---

---

**S**alute inGrata cambia veste e formato, in maniera leggera e in quella dose consentita. È il riconoscimento dovuto alla "creatura" e il senso di crescita di un gruppo che trasforma le conoscenze tecniche e le espressioni artistiche in un progetto, e questo in un risultato. Il programma di una redazione e di un pool di grafici che unisce due cose: buona sostanza e bella forma. Come dire: si va avanti insieme.

Questo è soprattutto il turno dei nostri grafici, il loro modo di comunicare; un valore spaziale che diventa un fatto metrico, ordinato, una struttura ritmica che sente le esigenze della redazione e si misura con i diversi vincoli tecnici e progettuali.

La restituzione che c'è data è un valore organizzato che serve ai lettori per afferrare come i fatti "stanno" sulla pagina a collegare sintatticamente testi e immagini per meglio far comprendere il tutto. Sono le parole che percorrono la pagina, parole da vedere, oltre che da leggere; battute, tempi, spazi, che si susseguono e si mescolano con i segni e le immagini, rendendo più ampia l'idea di scrittura. Un'esposizione espressiva e progettuale, ovviamente bella. Almeno, a me piace.

Ci viene consegnato così e lo vediamo snodarsi sulla carta secondo un ordine studiato. È un disegno più fresco, essenziale, moderno, creato con l'apporto di un professionista del settore: Emanuele Gipponi. A noi ha dedicato parecchie ore della sua professionalità. Grazie!

L'effetto sostanziale che emerge è il bianco, una pausa visiva, un silenzio, un elemento di scansione grafica che, secondo le sensibilità di ogni singolo lettore, si ricompone nella testa in maniera neutra, eterogenea. Un elemento che agevola la lettura e dà spazio ad un pensiero libero.

Anche questa è una fase, un'altra tappa di contenuto illustrato nella didascalia di un'immagine incisa nella crescita professionale dei nostri grafici ●

# Biologia della cute

I PROBLEMI CUTANEI EVIDENZIANO  
 SPESSO MOLTE PATOLOGIE E  
 DISQUILIBRI DELL'ORGANISMO

● La Redazione

**L**a cute è l'organo più esteso del corpo; è composta di tre strati, epidermide, derma e strato adiposo. Ogni strato ha delle mansioni specifiche.

La pelle svolge numerose e importanti funzioni come la regolazione della temperatura corporea, il mantenimento dell'equilibrio idro-elettrolitico, la sensazione di dolore e di stimoli piacevoli; impedisce alle sostanze dannose di penetrare nel corpo e fornisce una difesa contro gli effetti nocivi del sole. Inoltre, il colore, la trama e le pieghe cutanee contribuiscono a definire i tratti somatici individuali.

Molte alterazioni della superficie cutanea sono circoscritte alla pelle che è lo specchio di un disturbo che colpisce l'intero organismo. I medici prendono spesso in considerazione molte possibili patologie durante la valutazione dei problemi cutanei. Al fine di cercare una malattia interna, nei soggetti con problemi cutanei possono essere necessari alcuni esami.

Le caratteristiche rilevanti delle alterazioni comprendono dimensioni, forma, colore e la localizzazione delle anomalie, nonché la presenza o l'assenza di altri sintomi.

Talvolta è necessaria una biopsia, che consiste nell'asportazione di un piccolo frammento di cute per esaminarlo al microscopio.

I test cutanei, tra cui il test dei cerotti, quello di scarificazione (incisione superficiale

della pelle) e quello di intradermoreazione (introduzione di un reagente sottopelle), possono essere effettuati in caso si sospetti una reazione allergica quale causa di un'eruzione. Nel test dei cerotti, piccole quantità di un possibile agente causale sono tenute a contatto con la cute per 1-2 giorni. Se la sostanza provoca un'eruzione il soggetto è allergico.

I farmaci topici (da applicare localmente) rappresentano uno dei capisaldi del trattamento delle malattie cutanee. Si applicano direttamente sulle aree interessate, ma spesso si assumono anche farmaci per via orale di modo che siano distribuiti in tutto il corpo.

## LA SUDORAZIONE

Il sudore è prodotto dalle ghiandole sudoripare cutanee e portato in superficie dai dotti. La sudorazione permette il raffreddamento corporeo. La produzione di sudore è stimolata in caso di agitazione, stress o attività fisica. Quando un soggetto suda molto, occorre rimpiazzare le perdite di acqua e sali. I soggetti febbricitanti o esposti a molto calore sudano, nei casi d'iperidrosi tale fenomeno accade anche in altre circostanze.

### ALLERGIE DA CONTATTO

**COSMETICI:** sostanze depilatorie, smalto per le unghie e solventi per smalto, deodoranti, idratanti, lozioni dopobarba, profumi, creme solari protettive.

**METALLI (in gioielli):** nickel.

**PIANTE:** edera velenosa, quercia velenosa, sommacco, gramigna, primula, cardo.

**FARMACI PRESENTI NELLE CREME PER LA PELLE:** antibiotici (sulfamidici, neomicina), antistaminici (difenedramina, prometazina), anestetici (benzocaina), antisettici (timorosal), stabilizzanti.

**COMPOSTI CHIMICI USATI NELL'INDUSTRIA TESSILE:** agenti di concia nelle scarpe, acceleratori della gomma e antiossidanti in guanti, scarpe, biancheria intima e altri indumenti.



Le patologie in grado di determinare sudorazione eccessiva, comprendono: ipertiroidismo, abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue (glicemia) e altre patologie più gravi. La sudorazione eccessiva suscita uno stato d'ansia, che a sua volta peggiora la condizione. La zona interessata dall'eccessiva umidità può diventare di colore bianco e assumere aspetto rugoso e screpolato. Si possono verificare un arrossamento e un'inflammatione della zona, che emana un odore nauseabondo per la degradazione chimica del sudore da parte di batteri e miceti, normalmente presenti sulla pelle.

#### IL PRURITO

Il prurito è una sensazione che istintivamente porta a grattarsi e può essere provocato da una patologia cutanea o da una malattia dell'intero organismo. Le malattie cutanee che causano prurito intenso comprendono infestazioni da parassiti (scabbia, acari e pidocchi), punture d'insetto, orticaria, dermatite atopica, dermatiti allergiche e da contatto. Queste malattie di solito provocano anche eruzioni cutanee. L'atto di grattarsi irrita la pelle e aumenta l'intensità del prurito, creando un circolo vizioso "prurito - grattamento - prurito" che provoca arrossamenti e graffi profondi sulla cute.

#### L'ACNE

L'acne è un disturbo frequente della pelle, è

provocata da un'interazione tra ormoni, accumuli di sebo (grasso) e batteri, in grado di determinare un'inflammatione dei follicoli piliferi. Interessa soprattutto il volto, la parte superiore del torace, le spalle e la schiena ed è caratterizzata dalla presenza di pustole, cisti e talvolta ascessi. Sia le cisti che gli ascessi sono sacche piene di pus. L'acne si sviluppa soprattutto durante la pubertà, quando le ghiandole sebacee sono stimolate dall'aumento dei livelli ormonali, soprattutto degli androgeni, (come il testosterone)

e determinano un'eccessiva produzione di sebo. Verso i 20-25 anni d'età, la produzione dell'ormone si stabilizza e l'acne di solito scompare. Nelle giovani donne l'acne può comparire

durante il periodo mestruale e migliorare o peggiorare notevolmente durante la gravidanza.

Il trattamento generale dell'acne è molto semplice. Le aree interessate devono essere lavate attentamente una o due volte al giorno con un sapone leggero. I saponi antibatterici o abrasivi, i tamponi con alcol e frizioni energiche frequenti non offrono nessun vantaggio e possono ulteriormente irritare la pelle. Sebbene non siano necessarie restrizioni di cibi specifici è necessario seguire una dieta sana e bilanciata. //

// L'ATTO DI GRATTARSI  
IRRITA LA PELLE E AUMENTA

L'INTENSITÀ DEL PRURITO //



Tratto da: MERCK & CO INC WHITEHOUSE STATION, NJ 2003

# Il lavoro dell'Educatore

IL NUOVO EDUCATORE DEL III REPARTO  
PRIMA CONOSCERE  
PER POI INTERAGIRE CON I DETENUTI

● Dott.ssa Lucia Monti

**Q**uando mi hanno chiesto di scrivere un articolo sull'attività lavorativa dell'educatore al 3° reparto stavolta non ho esitato. In realtà, la proposta di scrivere per Salute inGrata mi era stata già fatta durante i primi mesi del mio lavoro da educatore ma non ero ancora pronta a "sintetizzare e racchiudere" con le parole quello che fa l'educatore qui a Bollate. Ricordo il primo giorno di lavoro, all'ingresso nell'Istituto, mi aspettavo corridoi grigi e spenti ed invece vedevo pareti colorate con disegni. In Area Trattamentale esposizioni di collane, lampade e altri meravigliosi oggetti realizzati dalle Cooperative delle persone detenute. Ricordo che insieme al Dott. Bezzi che fece da Cicerone al

gruppo di noi educatori "neo-assunti", impiegammo l'intera mattinata a fare il giro dell'Istituto e dell'Area Esterna per vedere i Reparti, la sartoria, la falegnameria ed il teatro nell'Area Industriale; all'esterno il maneggio, l'Area Verde, le serre ed i campi da tennis. A maggio 2010 ci assegnarono i Reparti e così ho iniziato a lavorare al Terzo, con l'affiancamento della Dott.ssa Arletti. Iniziai a condurre i primi colloqui di conoscenza e poi gradualmente ad assumere compiti di responsabilità crescente. Oggi, dopo circa dieci mesi di esperienza professionale, posso affermare che non esiste una giornata uguale a un'altra, non c'è stato un giorno in cui non abbia imparato "cose nuove" dall'Arletti, dal Capo Area, dai colleghi, dagli stessi ospiti della C.R. di Bollate, dal Capo Reparto e dagli Agenti di Reparto e dei vari uffici dislocati in Istituto, dal personale dell'Ufficio Matricola, dagli esperti (ex art. 80 O.P.). Tra l'infinita varietà di giornate lavorative dell'educatore, a titolo esemplificativo ve ne racconto una: inizio: ore 8/8,30 - Passaggio in Matricola, in particolare se ci sono stati dei nuovi giunti è necessario un controllo del fascicolo matricolare; tappa obbligata in Area Trattamentale per controllare in Segreteria se sono arrivate relazioni U.E.P.E., sentenze, ecc.; sosta breve o prolungata in ufficio, a seconda se ci sia da scrivere una relazione di sintesi o da fare una o più equipe (tappa prolungata) o si





IN ALTO: UFFICIO EDUCATORE.  
IN BASSO A SINISTRA: PADIGLIONE CARCERE DI BOLLATE. A DESTRA: INGRESSO 3° REPARTO

debba “solo” controllare la posta elettronica con invio di e mail, telefonate da effettuare e adempimenti vari (tappa breve). Può succedere che all’improvviso squilli il telefono ed ecco pronto un Consiglio di Disciplina al quale l’educatore deve partecipare. Se non ci sono riunioni o presentazioni di progetti, dopo la pausa pranzo si va in Reparto per i colloqui individuali o per organizzare attività trattamentali di Gruppo con l’aiuto dei Delegati di Piano e dei Referenti di Reparto della Commissione Cultura. Ovviamente quella descritta è una “giornata-tipo” e l’ordine delle cose può essere facilmente invertito, ci si può aggiungere in alcune giornate la partecipazione dell’educatore a lavori di gruppo organizzati dai Volontari con le persone detenute. Ritengo sia molto importante creare un coordinamento tra l’educatore e tutte le figure professionali che operano in Istituto per collaborare ad un unico obiettivo: conoscere le persone ristrette con le loro problematiche sociali, familiari e fornire loro strumenti utili per un “cambiamento” dello stile di vita, della “mentalità”, aiutarli per un reinserimento sociale e lavorativo. Ciò non vuol dire avere la pretesa o l’ingenuità di aspettarsi o pretendere che la persona cambi. L’educatore cerca di “entrare in relazione” con l’altro, ascoltando la sua

// PROPORRE ALLA PERSONA UN ARRICCHIMENTO CULTURALE E L’ACQUISIZIONE DI COMPETENZE FORMATIVE //

storia, il suo vissuto e le sue esperienze, sospende il suo giudizio sul reato e soprattutto non è ascoltatore passivo ma propone possibili, alternativi “modi di pensare ed agire”, propone la partecipazione ad attività trattamentali che possano dare alla persona un arricchimento culturale e l’acquisizione di competenze formative e professionali che potrebbero essere utili per il reinserimento nella società. Sappiamo che la realtà fuori non è facile, sia da un punto di vista lavorativo che sociale, ma a Bollate si cerca di creare un collegamento esterno attraverso Borse Lavoro e con accompagnamento a fine pena. Sono consapevole che nonostante la serietà e la passione che impiego nel lavoro queste non sono mai abbastanza, poiché quando si lavora a contatto con le persone, la sensazione che a volte rimane è di non riuscire ad intervenire sempre in modo adeguato ed approfondito. L’intenzione è quella di “fare” sempre meglio e di migliorarsi auspicando però anche la collaborazione degli ospiti della C.R. di Bollate, destinatari degli interventi, poiché se si vuol realizzare l’obiettivo di un reinserimento sociale, le persone detenute devono in primis assumere un ruolo attivo di protagonisti del proprio cambiamento, assumendosi responsabilità e utilizzando questa esperienza qui a Bollate non come “soggiorno vacanza” ma cercando di utilizzare tutte le risorse che tale Istituto offre per un arricchimento personale che si rivelerà utile durante la libertà. //



# Allergie e intolleranze

L'INCAPACITÀ DI METABOLIZZARE ALCUNI ALIMENTI PUÒ PROVOCARE DISTURBI

● Dott.ssa Alessandra Mattei



**A**dditivi e conservanti. Pesticidi e coloranti. Antiparassitari e concimi. Il cibo che assumiamo giornalmente è arricchito (si fa per dire!) di sostanze chimiche che certo non fanno bene alla nostra salute e spesso ci fanno male. Anche se la maggior parte di noi può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema, in una piccola percentuale d'individui determinate sostanze provocano reazioni negative (quelle che tutti, comunemente, chiamiamo "allergie") che possono presentarsi o come una leggera eruzione cutanea o come una risposta allergica più grave. C'è da precisare, però, che l'allergia alimentare è poco frequente e che non biso-

gna confondere l'allergia con l'intolleranza (anche se i loro sintomi sono molto simili). Qual è la differenza tra le due? L'allergia è una reazione ad alimenti attivata dal sistema immunitario. Un cibo o un ingrediente, cioè, viene "percepito" dall'organismo come una minaccia: l'organismo risponde con la produzione di anticorpi che causano il rilascio di sostanze chimiche, come l'istamina, e che provocano vari sintomi (dal prurito alla tosse) o, nella loro forma più grave, anche degli shock. L'intolleranza alimentare, invece, è l'incapacità dell'organismo di metabolizzare, cioè di trasformare, correttamente un determinato alimento. Il corpo "risponde" con una reazione infiammatoria (generalizzata, o localizzata) e con una manifestazione più lenta e prolungata dovuta al progressivo accumulo delle sostanze dannose. Tra le intolleranze più comuni c'è quella al lattosio (è lo zucchero contenuto nel latte), che nell'organismo di solito viene scomposto da un enzima (la "lattasi") in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio). Quando questo enzima non è presente nell'organismo o è presente in dosi ridotte, il lattosio non viene scomposto, non viene assorbito e fermenta nell'intestino.

Quali sono le cause di allergie e intolleranze? Varie e diverse: si va dalle manipolazioni chimiche degli alimenti alle cattive abitudini alimentari (la monofagia, mangiare, cioè, sempre gli stessi cibi e una dieta povera di fibre sono i due casi più frequenti), dalla minor incidenza dell'allattamento al seno (i bambini allattati dalle loro mamme soffrono meno di patologie allergiche e intolleranze dei loro "amichetti" cresciuti a latte artificiale) agli abusi di farmaci allo stress. Tra gli allergeni alimentari più comuni si ritrova il latte vaccino ma anche le uova, la soia, il grano, i crostacei, la frutta, le arachidi e vari tipi di noci. Quindi, attenzione a quello che si mangia! //



# La caduta dei capelli

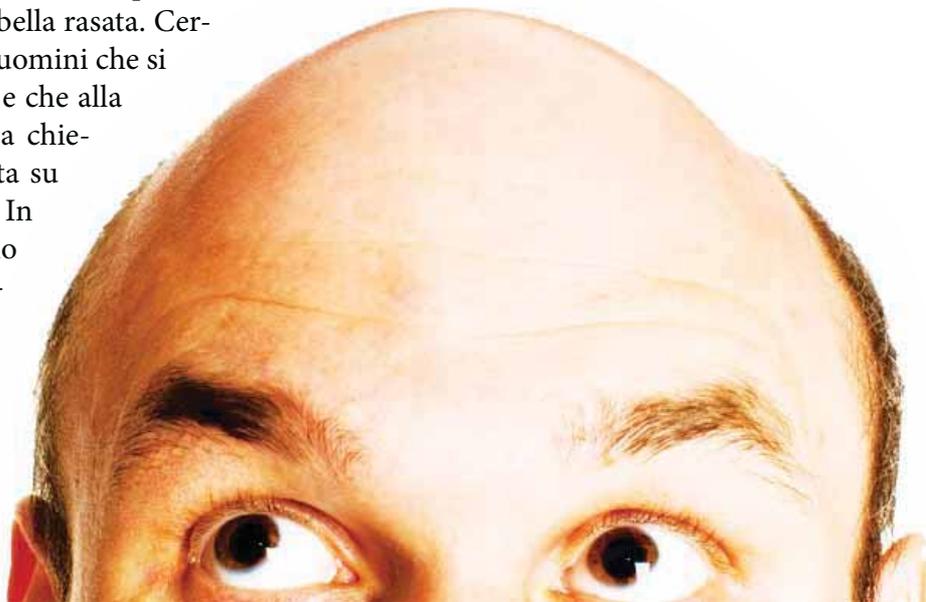
SI FERMA CON IL PLASMA  
CON SEDUTE DI MEZZ'ORA  
SENZA EFFETTI COLLATERALI

di Isidoro Bossio



**L**a nuova tecnica per la cura della calvizie si chiama P.R.G.F. (plasma ricco di fattori di crescita). Basta un prelievo di sangue da cui si ricava il proprio plasma ricco di piastrine, che poi viene applicato sul cuoio capelluto. Nel 60-70% dei casi, spiegano i dermatologi, i capelli ricrescono in pochi mesi e il fusto si rinforza. Il P.R.G.F. si esegue solo in ambulatori accreditati, ogni seduta ha una durata di mezz'ora ed è privo di effetti collaterali perché il plasma utilizzato è quello del soggetto trattato. Tra l'altro è molto utile, abbinato al trapianto, perché favorisce l'attecchimento più veloce dei bulbi trapiantati. Non è certo economico, specie per chi, al diradamento, si limita a rispondere dando alla chioma una bella rasata. Certo però che sono molti gli uomini che si prendono cura dei capelli e che alla prima stempiata corrono a chiedere consiglio al farmacista su quale prodotto utilizzare. In campo cosmetico, si sono fatti passi da gigante: esistono sostanze in grado di migliorare la crescita. In pratica, il dermatologo prescrive ai pazienti formulazioni galeniche per aumentare il diametro del capello e lo irrobustiscono; o

può consigliare maschere a base di adenosina, che aiuta la crescita. È fisiologico perdere dai dieci ai cinquanta capelli al giorno, assicurano gli esperti. La calvizie, chiamata scientificamente alopecia androgenetica, non ha niente a che fare con la caduta: si tratta di un assottigliamento dei capelli che alla lunga ne provoca la perdita. Le cause sono due: la prima legata agli ormoni androgeni, la seconda a una predisposizione ereditaria. Tra le cause, stress, malfunzionamento della tiroide o mancanze di ferro e di aminoacidi nel sangue. Prima di iniziare il trattamento è bene fare una valutazione clinica, anche perché la cura farmaceutica può provocare alcune controindicazioni. //



# Bollate è unico

INTERVISTA ALL'AGENTE DI  
POLIZIA PENITENZIARIA CAROLA MAROLO  
DEL REPARTO FEMMINILE

di Ada Shadow

## **D**a quanto tempo lavora a Bollate e come vive l'esperienza?

Da circa un anno e devo ammettere che sono molto soddisfatta della mia scelta, perché nell'Istituto Penitenziario di Bollate ho davvero avuto l'opportunità di osservare il "vero" trattamento verso i detenuti ristretti; Bollate merita ogni complimento per i risultati raggiunti e il metodo applicato.

Sono molto serena durante le mie ore lavorative, i problemi vengono risolti senza particolari difficoltà e, se io sto bene e lavoro in maniera tranquilla, è merito delle detenute, che riescono a vivere la loro restrizione in modo responsabile, ma anche degli Agenti che cercano di offrire vari progetti.

## **Ha lavorato in altri Penitenziari e quali sono le differenze riscontrate con Bollate?**

Sì, ho lavorato a Chieti e a Belluno. L'Istituto Penitenziario di Belluno è davvero molto piccolo, eppure ognuno s'adoperava per ricavarne il meglio possibile. Mi ricordo in particolare il silenzio che regnava all'interno del Reparto Femminile e che dava la sensazione di una quiete riflessa anche nei pensieri delle detenute.

A Chieti invece i detenuti erano davvero numerosi; dal punto di vista strutturale, l'Isti-

tuto non era in ottime condizioni, ma grazie a piccole attività ricreative e culturali che si svolgevano all'interno, i detenuti cercavano di non pensare alle situazioni sgradevoli superandole in vista degli obiettivi finali.

Bollate è "unico", il termine credo sia sufficiente a far capire quanto sia particolare, rispetto agli altri Istituti Penitenziari.

## **Il progetto Bollate permette di ottenere risultati positivi per il recupero sociale delle detenute?**

I risultati, a mio parere, sono molto soddisfacenti. Gran parte dei detenuti ha opportunità di lavoro, sia all'interno che all'esterno dell'Istituto e naturalmente avere un lavoro e un reddito è, per chiunque, molto importante. L'art. 21 O. P. offre ai detenuti un'opportunità unica anche per il loro futuro. Ugualmente poter andare a scuola, in vari ordini e gradi dalla scolarizzazione all'Università, è una prerogativa che consente un miglioramento culturale e sociale.

## **Che cosa si può migliorare nell'assetto dell'Istituto?**

La Polizia Penitenziaria rispetta i detenuti, come è giusto, ma educazione e rispetto devono essere riservati anche a noi operatori, per consentire un cammino costruttivo e civilmente rieducativo da percorrere insieme.

Pur nella mia limitata esperienza, ho constatato che alcune detenute hanno ottenuto ottimi risultati; mi riferisco in particolare alla socializzazione, al confronto, alla voglia di iniziare in comune attività sia lavorative che ricreative. È chiaro che non tutte le detenute vanno d'accordo tra loro ma, se si trovano a lavorare insieme, non creano problemi personali perché sono consapevoli che perdere un lavoro è spiacevole, soprattutto per le detenute che devono sostenere le famiglie.

// È MERITO DELLE DETENUTE CHE RIESCONO A VIVERE LA LORO RESTRIZIONE IN MODO RESPONSABILE //

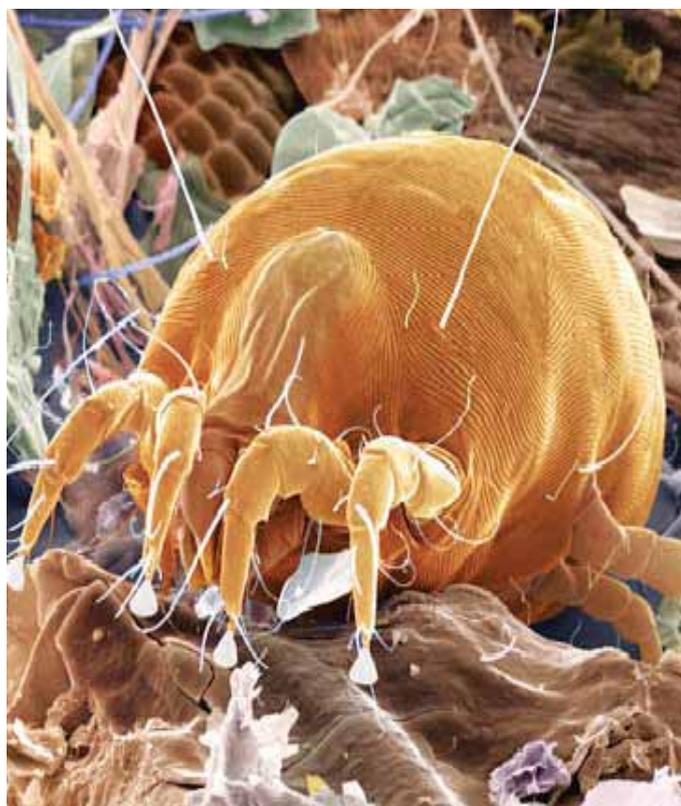
# Gli acari della polvere

IL PERICOLO S'ANNIDA  
SOTTO COPERTE E LENZUOLA

di Michele di Lernia



**I**n carcere, le persone detenute passano circa il 90% della loro giornata all'interno di spazi chiusi, dove la maggior parte dell'aria respirata proviene dall'ambiente interno. L'allergia a sostanze presenti negli spazi chiusi è la causa di almeno due terzi dei casi d'asma, rinite allergica ed eczema. Uno dei più comuni allergeni che troviamo nelle nostre celle sono gli acari della polvere. Cuscini, materassi e coperte sono l'habitat ideale di questi esseri, invisibili a occhio nudo. L'allergia agli acari della polvere è la più comune tra adulti e bambini. L'acaro è un microscopico insetto con otto zampe, che si ciba di scaglie di pelle umana; cresce e si riproduce negli ambienti umidi e caldi, mentre le loro feci hanno il potere allergenico sugli esseri umani. La polvere contiene grandi quantità di acari e del loro materiale fecale. Se si è allergici agli acari della polvere, bisogna ridurre, nel limite del possibile, l'esposizione a quest'allergene. Ovviamente in carcere non abbiamo aspirapolvere, spray anti acaro e coperte anti-allergiche; dovremmo quindi concentrare i nostri sforzi mantenendo puliti non solo la nostra persona, ma anche il nostro letto, dove gli insetti proliferano. Una prima ipotesi è di lavare regolarmente lenzuola e federe, considerando che con un lavaggio a sessanta gradi gli acari sono eliminati. Dovremmo altresì evitare di dormire su letti a castello, poiché lo sfortunato che sta sotto, sarebbe



sottoposto giornalmente a una vera e propria doccia di acari. Una soluzione alla nostra portata è di ricoprire con una copertura di plastica (es. sacchi pattumiera) il materasso e il cuscino; soluzione sicuramente poco confortevole, quanto rumorosa, ma altrettanto efficace a risolvere il problema allergia. Infine, l'ultimo consiglio è di tenere aperte le finestre: aumentando il ricambio d'aria, si può ridurre l'umidità e, di conseguenza, la concentrazione di acari della polvere. //

# Assistenza ginecologica

INIZIA LA COLLABORAZIONE TRA L'ASSOCIAZIONE GRAVIDANZA GAIA E LA II C.R. MILANO BOLLATE. LA GINECOLOGA SI RENDE DISPONIBILE A DARE RISPOSTE ALLE NOSTRE COMPAGNE

● Dott.ssa Adele Teodoro



**L'**associazione gravidanza gaia è un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale che si occupa della prevenzione, della cura e della promozione del benessere della donna e del bambino, affrontando le patologie della gravidanza e della sfera femminile, promuovendo e realizzando attività di assistenza sanitaria gratuita, erogando contributi verso organizzazioni pubbliche e private no-profit che operano in campi analoghi, realizzando direttamente e indirettamente attività di ricerca scientifica negli ambiti correlati alle patologie ginecologiche, riproduttive e della gravidanza.

Il progetto di assistenza sanitaria ginecologica alle detenute del carcere di Bollate, svolto in memoria della Signora Evelina Gheri Rossello, ha l'obiettivo di sottoporre, gratuitamente, le donne a visita ginecologica, ecografia transvaginale e pap test, con lo scopo di certificare lo stato di buona salute dell'apparato genitale e di diagnosticare e curare eventuali patologie di carattere ginecologico. Le procedure alle quali saranno sottoposte le donne sono assolutamente innocue. La visita ginecologica consiste nella raccolta anamnestica dei dati riguardanti la donna (storia clinica remota e prossima, anamnesi familiare) e nell'esplorazione manuale dei genitali esterni e interni. L'ecografia transvaginale consente la visualizzazione degli organi genitali interni (utero e ovaie)



mediante l'introduzione di una sonda in vagina che emette ultrasuoni (l'esame è assolutamente innocuo e indolore). L'ecografia consente di visualizzare gli organi interni del nostro corpo e nel caso specifico consente di diagnosticare, ad esempio, la presenza di miomi uterini (causa spesso di mestruazioni abbondanti o di dolori pelvici), di cisti ovariche, e in menopausa, consente di valutare l'endometrio (un aumentato spessore può essere indice di cancro). Infine il pap test è il prelievo delle cellule del collo dell'utero, mediante una spatolina di legno. Per fare il pap test viene inserito in vagina un dispositivo, lo speculum, che la dilata e consente la visualizzazione del collo dell'utero e il prelievo (la procedura non è pericolosa e non è dolorosa). La diffusione del pap test ha ridotto la mortalità e l'incidenza del carcinoma cervicale del 50-60%. I costi del progetto sono completamente a carico dell'associazione. Durante la visita ginecologica sarà utilizzato



A DESTRA: VIGNETTA  
UMORISTICA  
DALL'ASSOCIAZIONE

un apparecchio ecografico portatile e materiale sanitario messo a disposizione dall'associazione. Quello che si chiede alla struttura carceraria è una sala per eseguire le visite. Per illustrare il progetto alle donne in regime di detenzione, si è svolto un incontro con le detenute stesse, durante il quale è stato spiegato quanto sopra descritto. Moderatore la Dott.ssa Lucia Castellano. Ne è nato un interessante dibattito. L'associazione gravidanza gaia può contare su due grandi amiche: Marinella Di Capua, presidente della Fondazione ASM, e l'Avvocato Cristina Rossello, presidente del Progetto Donne e Futuro, che hanno in comune l'amore per gli altri e il rispetto per le esigenze dei più deboli. Grazie alla sensibilità dell'Assessore Mariolina Maioli, l'associazione gravidanza gaia può contare sul patrocinio del Comune di Milano. Il progetto è stato già attuato nel carcere Pontedecimo di Genova, un'esperienza positiva, sia dal punto di vista professionale che umano. //

L'OPERA MERITORIA DELL'ASS.  
GRAVIDANZA GAIA NELLE  
CARCERI

ASCOLTARE ADELE  
È.. STATO INTERESSANTE



# Ciao Cucina

"8 MARZO 2011 - SALA CONVEGNI"  
TUTTE LIBERE  
PER UNA SERA

di Ada Shadow

**I**l cibo non ha solo valore nutrizionale ma anche affettivo ed emozionale. È più di una eccellente preparazione culinaria ed un servizio impeccabile quello che ogni presente ha elogiato e di cui è rimasto entusiasta, è la percezione di un evento umano e sociale di pregevole portata.

Le detenute hanno vissuto, elaborato, realizzato, con impegno e gioiosa partecipazione, uno straordinario melting pot, un crogiolo di etnie, nazionalità, personalità e culture per approfondire nel risultato, oltre al cibo, gioia, passione, amore.

Ci sono state lezioni di cucina e lezioni di "bon ton", per servire a tavola, per indossare un abito funzionale ma soprattutto riuscire

a indossare lo sguardo con dignità, come sa fare la donna in difficoltà.

L'emozione di rappresentarsi con un'identità comune, vedere il riscontro, proiettare all'esterno un'immagine positiva, ha concesso alle detenute un certificato di vita per quello che faranno.

Hanno via via imparato a unirsi per un fine comune, a fidarsi l'una dell'altra per un risultato tangibile: "Dimmi e io dimenticherò, fammi vedere e forse non ricorderò, coinvolgimi e io capirò", dice un proverbio e così è stato.

Una sala deliziosamente colorata e decorata con un tripudio di mimose, 150 ospiti di qualità, una divisa impeccabile, neri i pantaloni, bianca la maglia, un grembiulone nero per le addette alla sala, arancio per le addette alla cucina, poco trucco, visi puliti, luminosi come per una sera i loro pensieri.

Le over hanno avuto la meglio nell'organizzazione, le under nella realizzazione, insieme, molti sorrisi, abbracci e finalmente un'emozione unica, una piacevole e significativa espressione di collaborazione e amicizia. Anche lacrime di stanchezza e di malinconia al pensiero di lasciare un'amica, sofferenza e senso di vuoto per l'attimo di benessere subito trascorso e il timore di non poterlo rivivere.

Per questo, per non lasciare l'avvenimento "unico", ci salutiamo con un: "Alla prossima, ragazze di Bollate." //

FESTA DELLA DONNA  
SVOLTA NELLA SALA  
CONVEGNI DELLA  
II C.R. MILANO BOLLATE



# Diritto allo studio

NON SI PUÒ PRESCINDERE  
DALL'ISTRUZIONE SOPRATTUTTO  
IN CARCERE

● Prof. Edoardo Velon



**L'**art. 33 della Costituzione recita: l'arte e la scienza sono libere e libero ne è l'insegnamento. La Repubblica detta le norme generali sull'istruzione.

L'art.34 afferma che la scuola è aperta a tutti. I capaci e meritevoli, anche se privi di mezzi, hanno diritto di raggiungere i gradi più alti degli studi.

Nell'ambito del titolo II, dedicato ai rapporti etico-sociali, la figura dell'istruzione emerge con particolare rilevanza poiché rappresenta il fondamento imprescindibile per una società salda ed evoluta. È appena da accennare quanto "l'agenzia educativa-scuola" svolga una funzione determinante accanto alla famiglia nella formazione di persone e personalità consapevoli del proprio ruolo nella vita del Paese.

Tutto questo assume un significato più importante all'interno di un Istituto Penitenziario, dove l'attivazione di corsi scolastici risponde a ben precise esigenze, prima fra tutte, quella del recupero e del reinserimento sociale del detenuto. Quest'ultimo è solitamente percepito come "diverso" e, come tutti i "diversi" viene quindi collocato, fallacemente, ad un livello molto basso.

Nella mia ormai ventennale carriera scolastica, sto attualmente vivendo una svolta decisiva, l'esperienza dell'insegnamento in car-

cere mi sta dando più che mai l'opportunità di verificare appieno l'utilità di una disciplina così strategica, il Diritto, che rappresenta indubbiamente la base della formazione personale e di una coscienza civica rispettosa degli altri e solidale all'interno dell'aggregato sociale.

Discutere con gli allievi del carcere di Bollate di temi e argomenti quali fra tutti l'uguaglianza, la giustizia sociale, la responsabilità personale nella vita del Paese, assume per me un significato tutto nuovo, più vero, addirittura più emozionante, se soltanto penso al vissuto personale e al desiderio di crescita che questi allievi dimostrano nell'interattiva conduzione del dialogo culturale-creativo.

Sono il loro insegnante di Diritto, un referente culturale, ma con la dovuta umiltà posso affermare che anch'io ho tanto da imparare dai miei studenti che, con spontanea riverenza e innegabile carica di umanità e simpatia, non mi sembrano alla fine così "diversi".

La particolare impostazione di questo Istituto Penitenziario, dove si combinano fra loro attività lavorative, iniziative culturali e corsi d'istruzione di vari livelli, non può che favorire la crescita morale della sua popolazione, aiutare i detenuti a raggiungere gradualmente una migliore consapevolezza della propria realtà personale e dei propri diritti-doveri, in funzione di una più matura e più giusta prospettiva di vita sociale.

Il precetto dell' art. 27 Cost., costantemente argomento di discussione durante le lezioni, trova certamente un'adeguata applicazione su di un piano morale ed umano, oltre che giuridico, in un'atmosfera di fiducia e collaborazione che rende più bello il lavorare insieme. //

// IL DIRITTO È LA  
BASE DELLA FORMAZIONE  
PERSONALE

//

# Pollinosi allergica

REAZIONI FASTIDIOSE CAUSATE DA ELEMENTI NATURALI, DOMESTICI O CHIMICI

di Massimo Foti



**A** volte, nel corso dell'anno, avvertiamo disturbi di vario genere, spossatezza, occhi rossi, irritazioni cutanee, etc., che possono essere diagnosticati come allergie. Alcune di queste sembrano essere collegate a uno stato di stress e a fattori psicologici di natura emotiva. Sintomi delle forme allergiche dipendono essenzialmente dalla zona colpita: il raffreddore da fieno si concentra per lo più nel naso ed è caratterizzato da starnuti e rinite; l'asma coinvolge le vie respiratorie a causa di spasmi della muscolatura liscia dei piccoli bronchi, che provocano una difficoltà respiratoria, caratterizzata da tosse e sibili; il prurito e l'orticaria sono generalmente reazioni a carico della cute. Una frequente causa delle allergie è rappresentata dai granuli prodotti dalle piante con

fiori (le conifere in particolare), dispersi dal vento in alcuni periodi dell'anno ma anche dalle graminacee e dalle betulle. Questo tipo di reazione prende il nome di pollinosi e si manifesta con rinite allergica e lacrimazione oculare. Può essere prevenuta con un trattamento di desensibilizzazione immunitaria, che si fa mediante la somministrazione progressiva di dosi crescenti di uno specifico vaccino. Nella (foto 1) notiamo granuli di polline di specie vegetali diverse, osservati al microscopio elettronico a scansione. La polvere, che si trova nelle nostre case, è una delle cause di allergia più frequente. Un granello (foto 2 ingrandito di un centinaio), può contenere fibre tessili, frammenti di tessuto epiteliale di uomini e animali, particelle di cibo, batteri e minuscoli acari. In ambiente domestico, fenomeni di dermatite possono essere dovuti a prodotti per l'igiene della casa e della persona, quali insetticidi, disinfettanti, candeggine, cere per mobili, shampoo, creme, lozioni, tinture per capelli e profumi, ma anche tessuti (soprattutto quelli acrilici), orologi e monili in metallo. Anche farmaci in pomata, se utilizzati a lungo, causano fenomeni irritativi della regione cutanea trattata. Seneca diceva: "Trova delle sane abitudini e diventane schiavo". Leggere Salute inGrata è una sana abitudine che contribuisce alla conoscenza e prevenzione, anche delle allergie. //

DA SINISTRA  
FOTO 1 E  
FOTO 2



# L'intramontabile latte

OFFRE UNA GAMMA DI SCELTE TALMENTE VASTA DA SODDISFARE LE FINALITÀ DIETETICHE PIÙ SVARIATE

● Prof. Eugenio Del Toma

**L** mass media straparlarono di nutrizione non tanto per educare (come sarebbe logico, almeno per le reti televisive nazionali), ma per soddisfare o accrescere l'interesse che l'alimentazione ridesta tra i buongustai, i salutisti e tra coloro che vorrebbero garantirsi il benessere fisico a qualunque età. È inevitabile, perciò, che si sovrappongano affermazioni perfino contrastanti quando a trattarne l'aspetto dietetico, non sono dei medici specialisti ma dei giornalisti o il tam-tam degli spot pubblicitari, con il risultato di farci dubitare perfino della validità nutrizionale di alimenti che hanno contribuito alla sopravvivenza dell'uomo, come il latte e i formaggi o le uova e le carni.

Ripeto sempre che gli alimenti del commercio, quindi igienicamente garantiti, non sono nutrizionalmente né buoni, né cattivi (se non per problemi di gusto!), ma possono essere diversamente utili. Nessun alimento, salvo il latte materno o artificiale, nei primi mesi di vita è indispensabile, ma qualunque alimento può fornirci una delle tante tessere che formano il mosaico della dieta equilibrata. Perciò, non è la composizione di un singolo alimento, ma l'insieme del regime alimentare a potersi definire adeguato o inadeguato, rispetto ai nostri personali gusti e fabbisogni. Con questa impostazione non possiamo dire che il latte è indispensabile, ma è certo che la sua relativa completezza



lo promuove al ruolo d'integratore naturale, per coloro che non fanno o non possono scegliere una dieta variata e completa. È vero, però, che i nostri fabbisogni nutrizionali variano con l'età e il tipo di vita! Quindi, per un soggetto in sovrappeso e sedentario, sarà più indicato il latte parzialmente scremato, mentre per un giovane atleta o per uno soggetto magro e fisicamente attivo, la scelta dovrebbe cadere sul latte intero. Fra i tanti esempi possibili ho preferito quello del latte perché nessun altro alimento, grazie anche alla diversificazione dei prodotti forniti dall'industria, offre una gamma di scelte talmente vasta da soddisfare le finalità dietetiche più svariate. Perfino chi ha una lieve "intolleranza al lattosio" (cioè una carenza parziale dell'enzima che deve scindere il lattosio per consentirne l'assorbimento intestinale) potrebbe giovare di un latte ad alta digeribilità, cioè privato di quella componente zuccherina che un discreto numero di adulti non può utilizzare per una genetica carenza enzimatica. Attenzione, però, all'allergia per le proteine del latte! In questo caso (per fortuna molto raro ma pericoloso come tutte le allergie) bisognerà evitare, non solo il latte e i suoi derivati, ma anche le molte preparazioni industriali (gelati, creme, ecc.) in cui viene impiegato, sia pure in quantitativi modesti. //

# Massaggio clinico

NUOVO STRUMENTO  
AL SERVIZIO DELLA PSICOLOGIA  
PSICHIATRIA E PSICOANALISI

● Dott. Lorenzo Paride Capello

**D**avvero ci portiamo tutto dietro? È raro che ci accorgiamo di viaggiare nella vita “col freno a mano tirato”, o trascinando un rimorchio pieno di pesi che ci rallentano. Purtroppo i problemi che “ci buttiamo dietro le spalle” strada facendo (per non vederli), prima o poi ci raggiungono, ci disturbano fortemente (sotto forma di fobie, depressione acuta, crisi di panico) e ci chiedono di essere risolti.

Gli stress negativi, l'ansia, le tensioni psicologiche ed emozionali, gli stati d'animo spiacevoli in generale (paure, situazioni rifiutate nell'intimo, subite controvoglia, sentimenti feriti, frustrazioni, delusioni, soprusi, ingiustizia, rabbia, ecc) scatenano in noi tutti una reazione istintiva di difesa a cui non possiamo sfuggire.

Può capitare che per sentirci al sicuro ci rinchiodiamo in una capsula virtuale di protezione, la ben nota “corazza” descritta da Reich e dalla Bioenergetica (creata da Lowen, suo allievo). Purtroppo però, tale forma di autoprotezione, si traduce in uno stato di tensione muscolare protratta e inconsapevole generale o localizzata: “il tener duro”, che ci fa sprecare inutilmente energia psichica, chimica e ormonale, rendendoci doloranti, incapaci di concentrarci, facilmente affaticabili, poco reattivi, in una parola “esauriti”... Sappiamo tutti che a ogni emozione corrisponde una precisa mimica del volto. Invece,

non ci accorgiamo che ogni stato emotivo coinvolge anche lo stato di tensione di molti altri muscoli del corpo, in particolare quelli del tronco, che modificano automaticamente la nostra posizione nello spazio.

In Olismologia questo effetto si definisce “mimica posturale”.

In questo modo le informazioni che provengono dal cervello vengono tradotte meccanicamente e inconsapevolmente registrate, in direzione psicosomatica, nel tessuto fasciale del nostro corpo.

È così che si generano, prevalentemente sul

◆ DOTT. LORENZO PARIDE CAPELLO ◆

Medico, Specialista in Geriatria, Omotossicologo, Diplomato Esperto in Medicina Biologica e Discipline Integrate. Nel 2003 ha pubblicato *Massaggio Curativo Integrato (Metodo MAS.CUR.INT.®)* e nel 2007 *Massaggio Curativo e Cure Integrate*, ponendo le basi dell'Olismologia.

Oltre all'attività professionale, insegna la sua disciplina in corsi per Medici, Specialisti, Laureati dell'area sanitaria, Psicologi, Osteopati e Naturopati ([www.olismologia.net](http://www.olismologia.net) e [www.mascurint.com](http://www.mascurint.com)).



dorso, le zone di rigidità della cosiddetta “corazza emotiva”, “aree simboliche” intrise di emozioni dolorose trattenute, inesprese, controllate, o di esperienze di sofferenza non risolte, rimosse, o negate. Esse costituiscono una valida chiave di lettura per decifrare il linguaggio del corpo e per risalire ai contenuti emotivi che disturbano e/o affliggono la Persona.

Il Massaggio Clinico, agendo su queste aree di rigidità, produce un effetto di sbinamento, ovvero di riconversione in direzione somato - psichica delle registrazioni corporee in emozioni ancora dolorose, vive, presenti e brucianti. I contenuti delle aree (sopiti, dimenticati, ignorati o trascurati), riaffiorano in modo incontenibile e con illuminante evidenza sul piano della coscienza, per cui il Paziente riesce ad affrontarli consapevolmente, comprendendo in modo estre-

**//** SAPPIAMO TUTTI  
CHE A OGNI EMOZIONE  
CORRISPONDE UNA PRECISA  
MIMICA DEL VOLTO

mamente chiaro la relazione tra i disturbi sofferti e le loro reali cause. Il Massaggio Clinico straccia la camicia di forza che ci siamo imposti, allenta o elimina gli stati di rigidità corporea, dissolve gradualmente gli stati d'animo a essa collegati, dà significato e voce alle espressioni meccaniche del corpo, consente di leggere le problematiche sottese e facilita la comunicazione, la discussione e l'integrazione dei contenuti.

**//** Per questi motivi, il Massaggio Clinico può essere indicato come un nuovo strumento al servizio della Psicologia, della Psichiatria e della Psicanalisi, poiché consente di far affiorare gradualmente intere stratificazioni di problematiche sedimentate, e permette di eseguire una vera e propria revisione e bonifica sistematica degli stati emotivi negativi, passati o recenti, che affliggono il Paziente. //

# Maggiore responsabilità

NON RIFIUTARE LE  
VISITE SPECIALISTICHE  
PROGRAMMATE



Dott. Roberto Danese  
*Dirigente sanitario*

Si è notato da un po' di mesi a questa parte, un aumento del numero di rinunce da parte dei detenuti, ad eseguire la VISITE SPECIALISTICHE ESTERNE PROGRAMMATE su richiesta dei Medici di questo Istituto. Non entrando nel particolare delle motivazioni che spingono a questi rifiuti, mi preme solamente far presente che IN OGNI CASO la rinuncia all'esecuzione di una visita fissata comporta in primo luogo un grosso lavoro organizzativo da

parte dell'Area Sanitaria, della Magistratura di Sorveglianza, della Direzione e dell'Area Sicurezza di questo Istituto (particolare che potrebbe apparire assolutamente indifferente a chi poi rifiuta, non preoccupandosi della propria salute, all'effettuazione di una visita o di un accertamento). In secondo luogo, comporta la NON SOSTITUIBILITÀ del paziente per lo specifico esame e per cui un'altra persona di questo Istituto, che ha bisogno dello stesso esame, dovrà aspettare più tempo per l'esecuzione dell'accertamento, perché una persona ha al momento della prescrizione accettato l'esame e poi, alla data dell'esecuzione dello stesso, rifiutato il medesimo. Ovviamente tutto ciò non appare assolutamente condivisibile da parte di nessuno e non serve a nessuno e a nulla, se non a creare anche grossi inconvenienti con le Aziende Ospedaliere Esterne per i Pazienti Detenuti, bensì, essi vengono inseriti in lista di attesa programmate con

i Cittadini Comuni e quindi, anch'essi vengono danneggiati da questi atteggiamenti di rinuncia.

Invito pertanto tutti i Pazienti a declinare direttamente l'accertamento o la visita (come da loro inalienabile diritto) al momento della prescrizione, evitando inutili prenotazioni di esami, che poi non saranno mai eseguiti; tutto ciò nel rispetto almeno degli altri che hanno BISOGNO, VOGLIA e NECESSITÀ di essere curati.

## INFO DALL'AREA SANITARIA

**Nell'Istituto di Bollate, confermiamo tra le unicità lo Sportello Salute, che si occupa di raccogliere le richieste della popolazione detenuta relativa al loro benessere. Per accedere al colloquio con lo Sportello Salute occorre formulare una semplice domanda Mod. 393. Altre informazioni saranno fornite durante l'incontro con i referenti dell'ufficio. Il servizio non potrà interve-**



# Aria di primavera

IL RISVEGLIO DELLA NATURA  
E I SUOI INCONVENIENTI



da destra: Nichi Tavecchio e Tarcisio Curti

Sta arrivando la primavera e come ogni anno si propone l'allarme delle allergie da polline; la più comune è l'allergia da fieno che colpisce circa il 35% delle persone, causando vari problemi, tra i quali la rinite e l'asma bronchiale. La causa principale di questi problemi è il nostro sistema immunitario che sta perdendo la sua efficacia, mentre un numero sempre maggiore di persone si accosta a questa problematica. Purtroppo questo

tipo di malattia si manifesta senza dare un preavviso; ci si trova catapultati in un mondo sconosciuto che ci cambia il modo di vivere, dovendo prendere alcuni accorgimenti e farmaci. Dai medici e nelle farmacie si possono trovare i calendari dei pollini, dove sono indicati i periodi di massima dispersione dei medesimi per le diverse piante. Responsabili più frequenti di questa patologia sono le graminacee, il meccanismo di base è il raffreddore da fieno, che è il più diffuso; si manifesta con un'irritazione, accompagnata da infiammazione delle vie nasali e degli occhi. Per identificare l'allergia basta fare un test: piccolo graffio sulla pelle del paziente applicando diversi tipi di pollini: quello a cui il paziente risulterà allergico si noterà con un evidente arrossamento e gonfiore della pelle interessata. L'asma bronchiale, il cui nome deriva dal greco "asthma" (affanno) è caratterizzata da difficoltà respiratorie dovute a diversi fattori. Le cause dell'asma sono



due: infezioni a livello delle vie respiratorie (naso, polmoni e bronchi) e reazioni allergiche, queste ultime sono certamente le più infide, infatti, chi ne è colpito, lamenta una forte pressione al torace seguita da una sensazione di soffocamento. Purtroppo il numero d'individui che in Italia soffrono di questa patologia, allergica e non, sono stimati intorno ai quattro milioni e mezzo; infatti, l'asma non è altro che la concausa del raffreddore da fieno, derivato dal polline, che ogni primavera si perde nell'aria sospinto dal vento che lo trasporta ovunque; quindi molto importante è la prevenzione con controlli da fare almeno una volta all'anno dal proprio medico.

di Settimo Manfrinato



nire con diagnosi, prescrizioni e suggerimenti riguardanti le patologie. Per comunicazioni potrete scrivere alla rubrica "Posta" di Salute inGrata.

I giorni stabiliti per i colloqui con lo Sportello Salute sono i seguenti:

**REPARTI MASCHILI**

lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì  
dalle ore 13,00 alle 15,00.

**REPARTO FEMMINILE**

giovedì dalle 13,00 alle 15,00

sabato dalle ore 10,00 alle 12,00.

# Curarsi è un lusso



LA SALUTE  
È UN BENE PREZIOSO

Secondo gli ultimi dati in Italia, l'anno scorso oltre tre milioni di persone hanno speso in cure sanitarie cifre troppo alte rispetto alle loro disponibilità. A risentire maggiormente della crisi è la fascia medio-bassa della popolazione: molti sono costretti a risparmiare tagliando "per forza" le spese per la salute, che per una famiglia di quattro persone si aggira intorno a 113 € al mese, di cui trentasette solo per farmaci. I primi costi a essere eliminati sono spesso quelli del dentista; sette Italiani su dieci sono costretti a rinunciarvi perché il servizio pubblico copre solo il 12% delle prestazioni e rivolgersi a uno studio privato costa troppo. Ecco allora farsi largo anche nella salute il "low cost": cure private a costi contenuti. Per ora, le offerte sono soprattutto in campo dentistico. Però, attenzione! C'è molta confusione e molti centri sono franchising, gestiti da società finanziarie, spesso non c'è un medico che ci mette la faccia, ma solo un marchio e questo influisce sulla qualità delle cure e del servizio.

La formula che sta prendendo più piede è quella delle coperture sanitarie legate al contratto di lavoro. È una tendenza in atto in tutti i paesi occidentali e riguarda l'intero comparto dell'assistenza pubblica, che è progressivamente smantellato e privatizzato. Dietro alle nostre scelte c'è un problema di grave crisi finanziaria, che sta

penalizzando sempre più le fasce più deboli. Al tempo della crisi tutto si restringe: la spesa per il cibo, l'abbigliamento, i divertimenti, la benzina, la cultura e pure la salute; vittima anche lei dei tagli che devono compiere le famiglie, in questo periodo, dove è sempre più dura arrivare alla fine del mese.



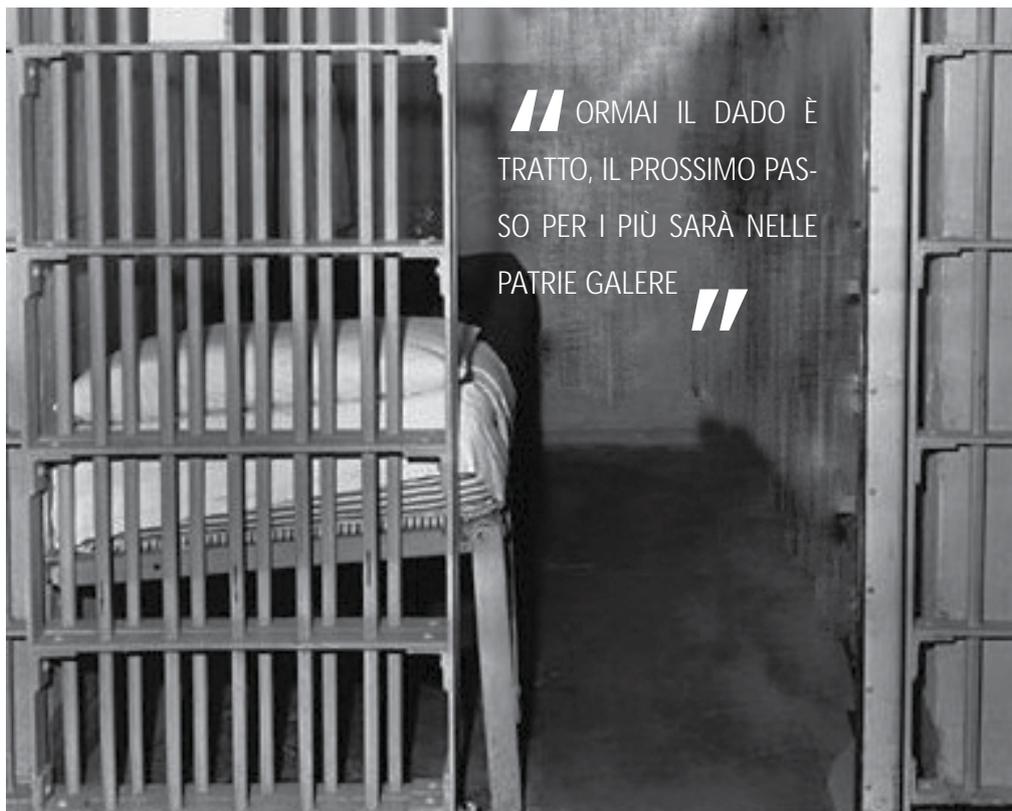


# La camera di sicurezza

INIZIA IL PRIMO APPROCCIO CON IL "SOLE A SCACCHI".  
SI APRE IL PRIMO CANCELLO

**D**opo che al presunto reo sono stati messi i ferri ai polsi (come dimenticare quel sinistro rumore???), di norma sono perquisiti i suoi spazi privati: l'abitazione, l'ufficio o qualsiasi altro luogo che sia stato teatro del reato o che si suppone possa essere custode di materiale illecito. Questo è un momento che fortemente turba il fermato, soprattutto se l'operazione avviene alla presenza dei suoi cari, tant'è vero che, spesso, egli decide di consegnare spontaneamente l'oggetto della ricerca per evitare che siano compromessi gli spazi dei famigliari. Al termine di questa dolorosa operazione, avviene il trasporto coatto in Questura, dove ha luogo l'identificazione di rito che prevede le foto segnaletiche e la presa delle impronte digitali.

Inizia il primo approccio con il "sole a scacchi": depositati gli effetti personali, al fermato saranno tolti i lacci delle scarpe e la cintura (per evitare suicidi) ed egli sarà nuovamente controllato, ma questa volta in versione adamitica... Si aprirà poi il primo dei tanti can-



// ORMAI IL DADO È TRATTO, IL PROSSIMO PASSO PER I PIÙ SARÀ NELLE PATRIE GALERE //

celli che segneranno il cammino per un periodo più o meno lungo. Ahi! È qui che iniziano i primi veri e propri dolori, segue "l'invito" ad accomodarsi nella cella di sicurezza, dove l'igiene è una chimera e il morale generale rasenta lo zero.

I "clienti" più affezionati tentano subito di accaparrarsi il posto alla finestra, perché è il luogo dove l'odore della varia umanità che occupa la cella è meno sgradevole. Occorre considerare che questo locale è occupato da persone fermate a diverso titolo: qui capitano individui coinvolti in qualche rissa, talvolta sporchi di sangue,

ubriachi, tossicodipendenti con principi di crisi d'astinenza, senzatetto e persone arrestate per la strada.

Urla, pianti e racconti vari accompagnano questo momento che è uno dei peggiori. La paura dell'incognito futuro insieme alla speranza di poter uscire sono le sole compagne. Per gli "affezionati", però questo è il percorrere mentalmente una strada conosciuta e addirittura sospirare un po' di quella "tranquillità" che è prerogativa del carcere. Ormai il dado è tratto, il prossimo passo per i più sarà la traduzione nelle patrie galere.

# Pollini e palloni



LA SPERANZA DI RIUSCIRE QUEST'ANNO A VINCERE IL CAMPIONATO È NEL CUORE DI TUTTI NOI

**Y**oan Gouffran, l'attaccante del Bordeaux, allergico al polline, rischia di porre fine alla sua carriera. La scoperta è avvenuta grazie a dei test medici che sono stati svolti per capire il motivo del suo scarso rendimento nelle ultime partite. Gli specialisti che l'hanno in cura stanno cercando di risolvere il problema.

La primavera è alle porte e spero che nessuno dei nostri compagni "calciatori" soffra di alcun tipo di allergia, in modo che tutta la squadra possa continuare



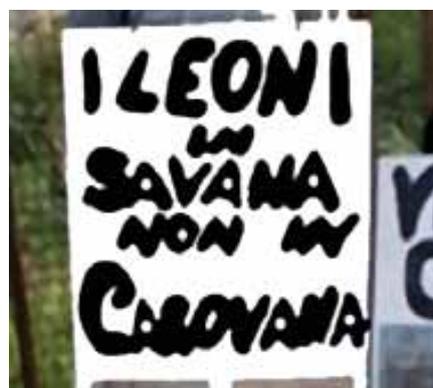
a giocare compatta, senza mai mollare, con quella determinazione e quel leale agonismo che contraddistingue il Free Bollate. Dopo l'ultima vittoriosa partita disputata contro il Seguro, giocata nel campo della II Casa di Reclusione di Milano-Bollate, che ci ha visto vincere con due bellissimi goals, adesso ci troviamo a tre punti dalla seconda in classifica. La speranza di riuscire quest'anno a vincere il campionato è nel cuore di tutti noi!

# Crudeltà e sfruttamento



DOVREMMO SOFFERMARCI A RIFLETTERE E ATTIVARCI AFFINCHÈ CERTE COSE NON ACCADANO PIÙ

Oggi, amici e amanti degli animali, parleremo della cruda realtà cui purtroppo assistiamo tutti i giorni con molta ipocrisia e tanta indifferenza. Parlo di quei poveri animali che sono esposti al pubblico nelle manifestazioni in strada, piuttosto che al circo o negli zoo; premetto che in tutti questi casi, dove c'è l'uso degli animali, c'è sicuramente l'abuso verso gli stessi. Animali usati come oggetti, solo ed esclusivamente per uno scopo: il lucro! Questo finché sono giovani, forti e utili, ma quando non lo saranno più quale sarà la loro sorte? Un esempio sono i 100 cani di razza husky che circa due mesi fa, dopo le olimpiadi di sleet dog, vennero soppressi perché non servivano più; vergogna, vergogna e vergogna! Per non parlare di quella povera asinella in Russia che, per la sponsorizzazione di una spiaggia, fu fatta saltare con il paracadute e che, dopo un atroce atterraggio, essendo stata trascinata per parecchi metri, morì d'infarto. Le uniche parole che usarono per giustificarsi furono: "Tanto era



vecchia"... Vergogna!

Decine di casi andrebbero citati, ma siamo talmente inorriditi che non vale neanche la pena di descriverli.

Penso che dovremmo indignarci in tanti per la sofferenza di questi poveri animali, mentre noi tutti dovremmo soffermarci a riflettere e attivarci affinché certe cose non accadano più. Anche la Legge dovrebbe ravvedersi, perché se è

vero che si è puniti con il carcere per il maltrattamento e l'uccisione di un animale, tutti andrebbero puniti! Concludendo, segnaliamo quel personaggio che non aveva niente di meglio da fare che citare il suo gatto in Tribunale, perché si sentiva osservato mentre era in intimità con la moglie, non riuscendo a esprimersi al meglio. Un consiglio? Prenditi una pillola che è meglio!

# Il torneo di carte

SCALA QUARANTA  
SCOPA D'ASSI E IL MISTERIOSO  
REBELOT

**R**ebelot, chi era costui? Il quesito aleggia insoluto e nessuna osa iscriversi al gioco così denominato, sino a quando due coraggiose decidono d'affrontare quella che sembrerebbe una sorta di briscola chiamata. Stiamo parlando di un torneo di carte, suddiviso in tre categorie: Scala 40, Scopa d'assi e appunto il misterioso Rebelot. Le donne che s'iscrivono sono ben decise a conquistare il confronto con gli uomini e a non essere da meno per dimostrare, ancora una volta, che "pari siamo" ... Partenza con Scala 40. Le partite di qualificazione sono vive e allegre, le coppie sorteggiate, eterogenee e simpatiche nei casuali accoppiamenti; come non ricordare la coppia Ludo/Cioccolatino, anose rappresentanti di mondi diametralmente opposti; Mirela/Rose, neofite decise a non perdere; Lella, acclamata "testa di serie" per quanto è brava; Grazia che mette grinta e passione sportiva anche nel gioco delle carte; Pat/Katia protagoniste di uno scontro generazionale vinto dal-

la junior in un battito di ciglia; Lucia/Paola scoppiettante coppia in via d'integrazione e così via in un apprezzabile coinvolgimento ludico e sociale. Il torneo continua con le finali di Scala 40 in corso, in attesa del titanico scon-

tro, termine usato non a caso perché tutti si aspettano scintille, per Scopa d'assi: due coppie assortite alla grande, dalle quali proromperà certamente anche un "Rebelot" (nel significato milanese del termine: confusione!)

## LA MIA GUERRA

 Amal Sedef

Io non conosco la guerra, nel mio pensiero è una realtà distante, io vedo la guerra in televisione, la leggo, la discuto ma non ne ho una visione certa. Non conosco la guerra, so che i miei nonni l'hanno vissuta, quando tutta l'Europa è stata il teatro sanguinario della Storia, fatta di morte e distruzione. Io ho nell'animo solo un sottofondo, come un ronzio, che viene a turbare anche la mia coscienza.

Ma io sono donna, e sono straniera, e so che cos'è una guerra, ma una guerra quotidiana, che non entra nella storia, quella con la "s" minuscola, quella che nessuno prende in considerazione.

Io la combatto da molti anni contro tutto e tutti e anche adesso, che sto pagando i miei errori e comincio a capirli e a soffrire per aver fatto soffrire, non ho finito.

Ho lasciato una casa, una famiglia che mi amava e che amavo, sono venuta a cercare una vita migliore anche per loro; una guerra che non aspettavo mi ha travolta, mi ha lasciato delle brutte ferite che sanguinano ancora e ha distrutto molte delle mie illusioni.

Oggi cerco con tutta me stessa una pace, del cuore, dell'anima, dell'amore e della quiete; cerco e sogno una casa dove l'ordine e il rispetto, la serenità e la completezza accompagnino i miei giorni.

# Gesù e l'adultera

PERDONO E ACCETTAZIONE  
(GIOVANNI 8,1-11)



In questo famoso racconto del Vangelo i farisei portano l'adultera a Gesù perché la giudichi e condanni per aver infranto la legge. Pongono in questo modo Gesù di fronte ad un dilemma devastante. Se condanna la donna, avrà smentito la sua dottrina sull'amore, se la lascia libera allora sarà accusato egli stesso di infrangere la legge. Di fronte a questo dilemma, Gesù sceglie quella che possiamo chiamare una terza via. **Conoscete il meccanismo della legge:** essa definisce il delitto e il colpevole che è colui che verrà escluso, separato da tutti gli altri, la donna è posta al centro, il colpevole è isolato nel carcere per essere punito dalla società stessa. Lo strumento della legge è l'accusa, se essa può essere provata, la sentenza non può che essere quella accordata al peccato o al reato commesso, vi è un rapporto inscindibile tra delitto e pena. Ma non ci sarà una terza possibilità? Non ci sarà un'alternativa alla lapidazione o per esempio al carcere? Gesù ha due sole possibilità: o passare dalla parte degli accu-

satori, e molto spesso anche noi cristiani cadiamo nella trappola di riportarci in questo modo con il fenomeno del delinquere o dell'infrangere le leggi della società, o diventare a sua volta un trasgressore, egli stesso colpevole dinanzi alla legge antica o moderna spietata e senza misericordia. A questo punto Gesù fa qualcosa di sconcertante: *chinatosi scrive con il dito sulla terra*. Non vi deve sfuggire questo gesto silenzioso di Gesù che prima di parlare scrive sulla sabbia le sue parole d'amore per l'umanità. Allora Gesù parla e apre una terza possibilità: *chi di voi è senza peccato scagli per primo la pietra*. Che cosa significa questa sentenza che con un colpo solo confonde gli accusatori e li fa desistere dalla lapidazione? **La terza possibilità consiste nel riscoprire l'equilibrio tra giustizia e misericordia**, questa scoperta trasforma la situazione che si era creata. Gli accusatori sono portati al riconoscimento delle loro stesse col-

pe, cioè non è colpevole soltanto la donna colta in adulterio, sono tutti colpevoli e dunque nessuno può ergersi a giudice e boia dell'altro. Dall'altra parte l'accusata che era diventata *l'esclusa* e che aveva perso la sua umanità, ritorna ad essere se stessa, continua ad essere una persona e non può essere cancellata, soppressa, distrutta. Deve essere aiutata a riprendersi appieno la sua umanità. *Dove sono quelli che ti accusavano, nessuno ti ha condannato?* L'ultima domanda di Gesù fa riferimento alle misteriose parole scritte da Lui sulla terra. Cosa mai aveva scritto con il suo dito sulla sabbia? La terra dove Gesù scrisse è questo pugno di terra che siamo noi esseri umani, egli scrive con la sua carne nella nostra carne le antiche parole *misericordia voglio e non sacrifici*, che segnano una frontiera tra due concezioni di Dio, un'arcaica, e il Dio che è amore che muore egli stesso sulla croce prendendo per sempre il posto del colpevole.

# L'inventore della fototerapia



COME TI SCIPPO  
UN NOBEL

**A**ntonio Sciascia nasce nel 1939 a Canicattì (AG) e, pur operando in un piccolo paese della Sicilia come medico condotto, intuisce che i raggi del sole possono avere degli effetti terapeutici sulle malattie cutanee. Costruisce un apparecchio con delle lenti che convogliano i raggi ultravioletti sul corpo dei pazienti senza ustionarli, queste applicazioni riguardavano patologie per curare forme di dermatiti come il lupus vulgaris, l'erisipela e le ulcere cutanee. La presentazione ufficiale di questa scoperta avviene nel 1892 a Palermo in occasione di un congresso della Società Oftalmologica Italiana, dopo qualche mese, Sciascia brevetta il suo apparecchio presso il Ministero dell'Industria col nome di "FOTOCATERIO". Ancora oggi presso il Museo dell'Istituto



di Radiologia di Palermo si può osservare lo strumento originale. Al giorno d'oggi una simile invenzione avrebbe garantito interviste e riconoscimenti da parte di tutta la comunità scientifica, invece al nostro Dottore siciliano non fu dedicata nessuna citazione in alcun testo o rivista scientifica del tempo. Ma la beffa per il nostro inventore comincia nel 1899 a Lipsia: un giovane Dottore danese di nome Finsen pubblica due memorie, una in tedesco l'altra in francese, dove parla degli effetti terapeutici dei raggi solari concentrati, chiaramente omette di aver partecipato ad un congresso svoltosi a Roma e chiamato "il Congresso della luce" dove Sciascia presentò il suo apparecchio FOTOCATERIO; l'astuzia del Medico danese fu di pubblicare in due lingue molto diffuse nel mondo scientifico dell'epoca. Infatti, mentre le

relazioni di Sciascia in italiano suscitavano indifferenza, al contrario gli scritti di Finsen suscitarono molto clamore in tutta Europa. Nel 1903 il dottor Finsen viene premiato con il Nobel per la medicina per aver scoperto la cura del LUPUS VULGARIS con la fototerapia, questo riconoscimento lo fece entrare nella storia della medicina moderna e gli fece guadagnare anche un premio in denaro pari a circa duecentomila lire che per quei tempi era una cifra da capogiro. Solo nel 1995 durante il Convegno Celebrativo per il centenario dei Raggi X, fu riconosciuta e giustamente consacrata la straordinaria scoperta di Sciascia. La morale di questa storia può essere ancora molto attuale in tema di una corretta divulgazione e diffusione di scoperte scientifiche, che a volte, solo per non essere appoggiate dai giusti finanziamenti, vengono addirittura ignorate. La famosa fuga di cervelli dall'Italia è tristemente nota a tutti e, per concludere, non si può vincere un Nobel se si nasce a Canicattì!!!



# Woman's Day

GIORNATA INTERNAZIONALE  
DELLA DONNA CONOSCIUTA  
COME FESTA DI TUTTE NOI



**T**ra le fantasiose versioni sull'origine della Festa della Donna, la più nota fa riferimento alla morte di centinaia di operaie, nel rogo di un'inesistente fabbrica di camicie a New York nel 1908; lo spunto nasce da una tragedia accaduta nel 1911, l'incendio della fabbrica Triangle, nella quale muoiono centinaia di giovani donne.

La Giornata internazionale della Donna, più nota come Festa della Donna, conosce un lungo periodo di gestazione e oggi ricorre l'8 marzo per ricordare le conquiste politiche, economiche, sociali delle donne ma anche le violenze e le discriminazioni cui ancora oggi esse sono fatte oggetto.

Nel 1907, al Congresso della II Internazionale socialista, è discussa la tesi della questione femminile. L'anno successivo, a Chicago è preso in esame lo sfruttamento delle operaie in termini di salario e orari, le discriminazioni sessuali e il diritto di voto delle donne: la giornata è chiamata "Woman's Day" (3 maggio 1908).

Un lunghissimo sciopero, protagoniste 20.000 camiciaie di New York, è considerato, nel Woman's Day del 1909, la manifestazione "madre", che unisce le rivendicazioni sindacali a quelle politiche. Nel 1921, la Conferenza Internazionale donne comuniste, sancisce l'8 marzo "Giornata internazionale dell'operaia".

In Italia, consensi e dissensi accompagnano la giornata della donna; il clima sociale e politico sembrano non avere interesse per la manifestazione fino agli anni '70, quando appare il movimento femminista che, con la sfilata a Roma l'8 marzo 1972, ne recupera il valore.

Dal 1975 anche le Nazioni Unite identificano nell'8 marzo la giornata dedicata alla donna, riconoscono la necessità di porre fine alle discriminazioni e appoggiano la sua paritaria partecipazione alla vita civile e sociale.

## POESIA

### LA MIA TERRA

Respiro la terra  
del popolo senza tempo  
prosegue il sole  
e l'onda del mare  
se lo porta via.  
Terra dei miei ricordi  
di gioventù,  
della mia malinconia.

Storia mia passata è scritta  
in un grande libro  
che non finisco mai di leggere,  
terra che non produce:  
solo il cielo  
solo fango  
e un fiore spezzato,  
rinasce amore e polvere.

Antonio Vadala

# L'ASTROLOGO PASTICCIONE

## OROSCOPO DI MARZO

a cura di Michael

Dal 21 marzo al 21 aprile

### ARIETE



Il vostro animo è bene "illuminato" da un fiducioso entusiasmo. Focalizzatevi su progetti a lungo termine che si riveleranno più gratificanti del previsto. Salute \*\*\*\*

Dal 22 giugno al 22 luglio

### CANCRO



In questo periodo l'intraprendenza non vi farà difetto e i risultati non tarderanno ad arrivare. Mettete da parte i dubbi non indulgiando nelle vostre scelte. Salute \*\*\*\*

Dal 23 settembre al 22 ottobre

### BILANCIA



Meglio mantenersi calmi. Non sono questi i giorni ideali per la sfera affettiva; la colpa è della vostra scarsa malleabilità. Un po' faticose le cause legali. Salute \*\*

Dal 22 dicembre al 20 gennaio

### CAPRICORNO



Il dialogo sarà il lasciapassare per la felicità. Ottimo periodo per rinsaldare i vostri affetti, soprattutto se la routine inizia a far sentire il suo peso. Salute \*\*

Dal 21 aprile al 20 maggio

### TORO



Transiti planetari vi spingono a spazzare via le "ombre" che oscurano la vostra vita, creando dubbi e incertezze. Fiducia nel futuro; cercate dei compromessi. Salute \*\*\*\*

Dal 23 luglio al 23 agosto

### LEONE



Gli entusiasmi sono scarsi, la noia e la malinconia sono in agguato. La vostra vita affettiva sarà messa a dura prova. Non lasciatevi intimidire da incertezze. Salute \*\*

Dal 23 ottobre al 22 novembre

### SCORPIONE



In uno scenario stellare così modesto immergetevi nelle cose da fare. Non avrete tempo per pensare ad altro. Il rischio sarà, piuttosto, quello dell'indifferenza. Salute \*\*

Dal 21 gennaio al 19 febbraio

### ACQUARIO



Il destino vi concede un momento per recuperare smalto fisico e intellettuale. Anche nei rapporti di amicizia occorre prendere atto della realtà. State calmi. Salute \*\*\*\*

Dal 21 maggio al 21 giugno

### GEMELLI



Potrebbe mancarvi la serenità che di solito è garanzia di felicità. Lasciate un margine d'improvvisazione alla vostra attività: sarà interessante. Siate prudenti. Salute \*\*

Dal 24 agosto al 22 settembre

### VERGINE



Periodo propizio per finire progetti già avviati da qualche tempo. Cercate di variare i vostri interessi; potrete avvertire il desiderio di uscire dagli schemi. Salute \*\*

Dal 23 novembre al 21 dicembre

### SAGITTARIO



E' giunta l'ora di dissipare quell'alternarsi di "luci" e "ombre" che stanno disturbando la vostra serenità. Fate chiarezza dentro di voi e di chi vi sta vicino. Salute \*\*

Dal 20 febbraio al 20 marzo

### PESCI



Quello che di certo non vi mancherà in questo mese sarà la varietà di stati d'animo; non precipitate una decisione affrettata. Non date retta ai pettegolezzi. Salute \*\*\*\*

## SERVIZI

# 11 Marzo 2011

di Viviana Brinkmann

## IL PREDATORE

L'immagine che ci arriva non è quella usuale. Giapponesi che fotografano tutto di noi: i monumenti della maggiore memoria culturale, le città intere, i prodotti made in Italy che fanno tanto gola a chi può spendere e a chi solo può desiderarli.

Ci arrivano immagini della devastazione naturale e dell'orgoglio umano. Le prime ci parlano, come solo fa l'immagine senza suono senza parole da professionisti e inviati tardivi, dello sconvolgimento che la natura, giocando a scacchi con il più famoso bipede terrestre, decide.

Decisione unilaterale, senza appello e mortale nel suo incedere previsto. Perché non abbiamo capito e per tempo?

Continuiamo a costruire le nostre tane, noi appartenenti al regno animale e all'apice della scala predatoria, immemori dei tanti segnali e avvertimenti che sappiamo, ma non consideriamo.

Qualcosa va detto, i Giapponesi sanno di essere a rischio sismico

e le loro case e i loro grattacieli hanno tutto sommato retto ad un impatto catastrofico fuori dalle "grattate" che il nostro pianeta ogni tanto si dà. Troppe sempre le vittime colte sul fatto, sulla terraferma e dall'acqua. Tutto questo disastro non è sufficiente, non ancora ad accettare i nostri limiti. Giochiamo, appunto, con qualcosa che ancora dobbiamo decifrare appieno per vivere sicuri e appagati: il nucleare. Certo è comodo, molto comodo, anzi dicono unica risorsa ancora spendibile per il futuro dell'uomo. Appunto dell'uomo, non del pianeta che ci ospita come accade a tutti gli esseri viventi, siano scarafaggio leoni, lucertole o aquile, balenottere o lupi.

Allora basta una crepa, una valvola che non raffredda, un andare e venire di predestinati a morire malamente di cancro per metterci in ansia, in tensione. Non sarà da noi, vero? È lontano e non ci raggiunge, vero?

Quando sarà da noi, non avremo più domande.

# NEWS

## ERRATA CORRIGE

Segnaliamo l'esatta composizione dei dati riguardanti il Questionario di Gradimento sul servizio odontoiatrico pubblicato nel Numero 2 (Febbraio 2011)

Pag. 7) - nel grafico O-11, la rettifica dei dati riportati è la seguente:

11% - PER NIENTE

25% - POCO

44% - ABBASTANZA

16% - MOLTO

4% - SENZA RISPOSTA

Pag. 10) - nel grafico S-1, la rettifica dei dati riportati è la seguente:

7% - PER NIENTE

16% - POCO

43% - ABBASTANZA

30% - MOLTO

4% - SENZA RISPOSTA

Pag. 10) - nel grafico S-2, la rettifica dei dati riportati è la seguente:

76% - SI

19% - NO

5% - SENZA RISPOSTA

Ci scusiamo con i nostri lettori.

La Redazione

## SPORTELLLO SALUTE

### NEW ENTRY

Auguriamo buon lavoro alla nuova Referente dello SPORTELLLO SALUTE: Tatiana Mogavero.

## SALUTEinGRATA

### NEW ENTRY

Diamo il nostro caloroso benvenuto al co vice Direttore di SALUTE inGRATA Enrico Saravalle e alle nuove Redattrici, Amal Sedef e Lara Di Marco. Buon lavoro dalla Redazione.

## ZIGOELE COOP. SOCIALE

La Cooperativa Sociale Zigoele è attiva all'interno della sezione femminile della II Casa di Reclusione Milano-Bollate con il progetto "Il cielo in una stanza". Il progetto nasce dalla consapevolezza che la creatività e l'attività artistica siano mezzi indispensabili per la vita di ognuno, poiché svolgono un'importante funzione nella crescita personale della persona. In questo progetto diviene consapevole la necessità di lasciare una traccia visibile, s'intende colmare la necessità di individuare spazi dove sentirsi protagonisti del "bello", esprimere la propria creatività e il proprio potenziale artistico nei luoghi della quotidianità, conoscere, condividere e accettare gli altri nella diversità di cui tutti siamo portatori. Il percorso creativo all'interno dello spazio comune è da poco iniziato, ma è già ricco di entusiasmo, idee e ore...di felice e condivisa creatività.

## COMMISSIONE SPORTIVA

A Febbraio 2011 è nata la Commissione Sportiva d'Istituto, coordinata dalla referente delle attività sportive Dott.ssa Maria Ruggeri e coadiuvata dai referenti di ogni Reparto. L'equipe si occuperà di organizzare tornei sportivi ed attività ricreative di vario genere per tutti i detenuti dell'Istituto, con l'obiettivo di coinvolgere la popolazione carceraria in attività ludiche per vincere la monotonia del contesto carcerario. Nel mese di Marzo, è iniziato il torneo di carte, interamente sponsorizzato dall'Associazione "Gli amici di Zaccheo". La fase finale si svolgerà all'interno dell'Area Trattamento; i vincitori e i secondi classificati saranno premiati con medaglie d'oro e d'argento.

Buon divertimento a tutti!

## PRIMAVERA AL FEMMINILE

### SI RIPARTE

Da qualche settimana è stato attivato un laboratorio per la preparazione artigianale di composizioni floreali, che vede impegnate due donne che, oltre alla composizione, provvederanno alla vendita dei manufatti. La Società Bee 2, rappresentata da Massimo Roveda, auspica l'assunzione di altre dipendenti se, come sembra dall'avvio entusiasmante, le prospettive di ampliamento saranno confermate.

# Avviso



I colloqui con i Volontari dello Sportello Salute si svolgono in Infermeria il lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 13,00 alle ore 15,00, previa domandina (mod.393).

Al Femminile il giovedì dalle 13,00 alle 15,00 e il sabato dalle ore 10,00 alle ore 12,00.

I Referenti dello Sportello Salute sono:

Il Supervisore Andrea Tarantola e il Segretario Settimo Manfrinato.

I Referenti di reparto sono:

Femminile: Elena Casula, Tatiana Mogavero;

1° Reparto: Davide Patti, Adil Rabhi;

2° Reparto: Maurizio Lucarelli, Angelo Paoliello, Diego Sarcina;

3° Reparto: Tarcisio Curti;

4° Reparto: Giovanni Conte;

5° Reparto: Nichi Tavecchio;

7° Reparto: Valter Costantini, Claudio Marchitelli, Luigi Polichetti, Sergio Principe, Cristian Samiolo, Antonio Vadalà.



## Scegli e personalizza la tua T-shirt



L'Associazione "Gli amici di Zaccheo" effettua il servizio stampa magliette.

L'iniziativa permette alla popolazione detenuta di avere T-shirt a proprie spese in diversi modelli con riproduzioni stampate a colori da catalogo o personalizzate. Un incaricato provvederà a raccogliere periodicamente le richieste su apposita domandina autorizzata.



## Sostienici



Puoi contribuire al lavoro dei redattori sottoscrivendo un libero sostegno al giornale con un versamento economico sul conto corrente dell'associazione.

IBAN: IT4F030699498615315853985

## Un tappo per la salute



L'Associazione di volontariato "Gli amici di Zaccheo" desiderando incentivare la cultura del riciclaggio ecologico come iniziativa possibile a salvaguardia del pianeta, per noi oggi e domani per i nostri figli, invita tutta la popolazione detenuta e tutti gli operatori ad aderire all'iniziativa della raccolta dei tappi di plastica (acqua, bibite, shampoo, detersivi, ecc.).

Un semplice gesto quotidiano può essere modello di sviluppo sostenibile a tutela del nostro benessere.

Inoltre, per promuovere la continuità e incoraggiare tutti, l'Associazione premierà il Reparto che si sarà distinto nella produzione del quantitativo maggiore.

Grazie mille per la vostra collaborazione.

