

SALUTE in GRATA

N01 | 2012

ANNO 5 - GENNAIO - 2012

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008

I colori della tavola

Osservazione e trattamento

Il Capo Area Educativa dott. Bezzi spiega il lavoro dell'equipe

PAG 4-5

La dieta vegetariana

Previene alcune malattie e aiuta a star bene

PAG 8-9

Fast food, no grazie

Troppi grassi, e scarsa qualità. Meglio evitarli

PAG 10-11

"Il Fuori si accorga
che il Dentro è una sua parte "



Angelo Maj
Direttore



Massimo D'Odorico
Vice Direttore



Elisabetta Dal Corso
Volontaria esterna



Settimo Manfrinato
Segret. Sportello Salute



Andrea Tarantola
Resp. Sportello Salute



Nicola Angelo Valentino
Grafico



Donato Lacedra
Correttore



Massimo D'Agostino
Segretario



Renato Vallanzasca
Redattore



Armanda Fernandez
Sportello Salute



Jessica Hernandez
Sportello Salute



Gianluca Falduto
Correttore Testi

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
ASSISTENTI DI REDAZIONE: Massimo Foti;
CAPO REDATTORE SERVIZI: Alessandro Riva;
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Francesco Careccia, Domenico Mammolenti, Giovanni Rizzuti, Alberto Schiavone;
INVIATO INTERNO: Mario Pappalardo
FOTOGRAFO: Antonio Sorice;
CORRETTORI TESTI: Gianluca Falduto, Donato Lacedra;
POOL GRAFICO: Mario Castiglioni, Livio Volpi;

REDAZIONE FEMMINILE

SEGRETARIA DI REDAZIONE: Mirela Popovici;
REDATTRICI: Silvia Amico, Lara De Marco;
PROGETTO GRAFICO: La redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi; **LOGO:** Design Kassa <http://design.kassa.it>

EDITORE



HANNO COLLABORATO

Sorin Andronache / Bruno Ballistreri / Roberto Bezzi / Isidoro Bossio / Franco Careccia / Mario Castiglioni / Catalin Ciciric / Elena De Martin / Massimo Dina / Cristiano Dragani / Gianluca Falduto / Beatrice Fiorillo / Massimo Foti / Lorenzo Gravellini / Alessandra Mattei / Ilaria Pezzetti / Mirela Popovici / Alessandro Riva / Giovanni Rizzuti / Antonio Sorice / Edoardo Velon / Daniela Zarini;
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 - 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 24/01/2012 alle ore 18:00.

Tirature copie 12.000 annue
STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127
Milano

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 OSSERVAZIONE E TRATTAMENTO
- 6 ECONOMIA ALIMENTARE
- 7 ETICA VEGETARIANA
- 8 LA DIETA VEGETARIANA
- 10 FAST FOOD, NO GRAZIE
- 11 EDUCAZIONE ALIMENTARE
- 12 RISPETTO È PROGRESSO
- 14 DUE CHIACCHIERE IN MENSA
- 15 FESTA DI NATALE

AREA SANITARIA

- 16 INFORMAZIONE "Riorganizzazione sanitaria"
- 17 I REPARTI "Cucina etnica"

RUBRICHE

- 18 CONCORSO LETTERARIO / Io sto bene
- 19 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Le frittelle di donna Cleo
- 20 SPAZIO VOLONTARIATO / Imparare crescendo
- 21 SALUTE DELLO SPIRITO / Anno nuovo vita nuova
- 22 IL BATTITTORE LIBERO / Il lamento del vicino
- 23 AMICI DEGLI ANIMALI / Piccolo è bello
- 24 LEX / Igiene alimentare
- 25 MERAVIGLIOSAMENTE DONNA / Qualunque follia!
- 26 SPORT E SALUTE / Mangiare bene salva il cuore
- 27 FREE LANCE / Il cibo è cultura
- 28 LIBERTÀ DELL'ARTE / Il topo è servito
- 29 L'OROSCOPO DEI TAROCCHI
- 30 IL FATTO / L'Italia in serie B
- 30 HANNO SCRITTO PER NOI
- 31 POESIA / Mangiare a Milano

E

editoriale

Progresso agro-ambientale

di Massimo D'Odorico

Con il progressivo e incessante aumento della popolazione mondiale, cresce il fabbisogno di alimenti. È storica la sperequazione tra l'emisfero nord, notoriamente più opulento, e l'emisfero sud, perennemente afflitto da carestie. Nelle società industriali, prevalentemente nelle rampanti economie asiatiche, si stanno costituendo delle mostruose megalopoli con diversi milioni di abitanti dove l'approvvigionamento di generi alimentari costituirà un rilevante problema. Per sopperire a tutto ciò, si stanno studiando varie soluzioni. La più ardimentosa e affascinante è proposta da alcuni botanici e architetti giapponesi che stanno approntando degli orti pensili sulle terrazze dei grattacieli, utilizzando tecniche agronomiche sperimentali che richiedono un basso utilizzo di acqua e terra. Quale sarà il destino dei paesi più poveri? Saranno costretti come oggi a patire fame e sete? Le prospettive non sono incoraggianti, occorre considerare che alcune zone dell'Africa sono oggetto del solito atteggiamento predatorio da parte di multinazionali del settore alimentare che, al fine di accaparrarsi il suolo tanto bramato, distruggono numerosi villaggi di tribù autoctone che lo occupano da centinaia di anni. Questa deprecabile pratica tende a deprecare il territorio e ad abbattere delle realtà che sopravvivono alla cosiddetta civiltà. La situazione idrica è ancora più tragica. Mentre nei paesi più progrediti si evidenziano degli sprechi, i paesi che già soffrono di questo problema continuano a non avere possibilità di risolverlo. La malnutrizione determina anche numerose altre affezioni, poiché da uno stato d'inedia inevitabilmente consegue un abbassamento di tutte le difese immunitarie e quindi la predisposizione a essere colpiti da malattie. In un momento di forte crisi economica mondiale il comparto agro-alimentare è una risorsa importante per la nostra economia, visto il riconoscimento da parte della Comunità Europea dell'eccellenza dei nostri prodotti e la valenza storico-sociologica di tutto il settore.

●

Osservazione e trattamento

LA CONOSCENZA DIRETTA
DEL DETENUTO È LA BASE
DEL LAVORO DELL'EQUIPE

● Dott. Roberto Bezzi
Capo Area Educativa

L'ordinamento penitenziario istituisce nuovi ruoli all'interno delle strutture detentive che afferiscono all'Area Educativa (educatore, assistente sociale, esperto psicologo/criminologo) e che insieme al personale di polizia penitenziaria sono deputati all'osservazione scientifica della personalità del condannato. Questa si svolge su vari piani: la conoscenza diretta del detenuto (attraverso colloqui e momenti di osservazione partecipante), la lettura degli atti (sentenze, certificato penale, certificato

dei carichi pendenti), la conoscenza del contesto socio-familiare (compito dell'assistente sociale). Una volta acquisiti elementi sufficienti, gli operatori si riuniscono in quella che viene chiamata Equipe di Osservazione e Trattamento. Essa è composta da un presidente – il direttore – e da vari componenti: educatore – che svolge anche mansioni di segretario – assistente sociale, esperto psicologo/criminologo – se attivato – e ispettore di polizia penitenziaria. Prima di presenziare alla suddetta riunione, l'educatore incontra tutti gli operatori (non istituzionali) che han-

A destra, l'entrata dell'Area Trattamento. Nella pagina a fianco, il dott. Roberto Bezzi.



no – a vario titolo – avuto significativi contatti con il condannato (Gruppo di Osservazione e Trattamento, G.O.T.). L'educatore riporta le informazioni acquisite all'équipe con gli operatori ministeriali. La finalità di tale riunione è di stendere in una relazione le risultanze dell'osservazione del detenuto e la formulazione per lo stesso di un programma di trattamento. L'ordinamento penitenziario prevede 5 elementi del trattamento: il lavoro, l'istruzione, la religione, le attività culturali-ricreative-sportive e i contatti con il mondo esterno e la famiglia. Il tema della famiglia per tutta la normativa viene indicato come elemento centrale e i rapporti con questa devono essere "mantenuti, migliorati e ristabiliti" con l'aiuto degli operatori penitenziari. Non è un caso che sia nell'organizzazione interna agli istituti sia nei benefici penitenziari più volte ricorre il tema dei rapporti con la famiglia (es. permessi premio, assistenza all'esterno dei figli minori, detenzione domiciliare e detenzione domiciliare speciale). Il regolamento di esecuzione all'art. 19 prevede un particolare trattamento alle gestanti e madri con bambini, con previsione di istituzione di appositi asili nido. Nei casi in cui il trattamento ha una forte valenza nell'organizzazione di un istituto, tutti gli operatori si devono attivare per "organizzare" un clima il meno carcerario possibile, anche al fine di evitare le dinamiche sub-culturali che vengono di fatto ingenerate dalla custodia di un detenuto. L'operatore del trattamento utilizza la relazione educativa come strumento nella gestione del quotidiano e tale relazione per poter aver l'accezione di "educativa" deve essere "asimmetrica". Infatti pur nella vicinanza, nell'empatia e nell'ascolto, l'operatore deve essere leva al cambiamento e tale non potrebbe essere se si ponesse sullo stesso livello dell'utente (collusione), elemento questo di non movimento/dinamicità. L'operatore pertanto deve sapere ricoprire innanzitutto un "ruolo" e se questo viene altresì riconosciuto dagli utenti, di fatto l'asimmetria è conseguente. Nell'educazione degli adulti spesso si ribadisce come possibile il cambiamento in età adulta (non



più vissuta come punto di arrivo e perciò statica) e questo è sollecitato da vari fattori, uno dei quali è rappresentato dalle relazioni affettive. La preservazione di queste (o meglio il consolidamento) è pertanto un punto di inizio dell'accompagnamento educativo. La sollecitazione al cambiamento spesso però – in contesto penitenziario – si scontra con una struttura rigida che tende a passivizzare la persona e a renderla oggetto (di regole, orari, mansioni, modalità comportamentali). Questi effetti possono portare – soprattutto nelle lunghe detenzioni – a processi di spersonalizzazione. Chiaramente per poter ipotizzare una struttura di questo tipo, oltre che selezionare i detenuti da ammettervi, vi deve essere una sorta di "contratto educativo" tra le parti, all'interno del quale tutti si impegnano al raggiungimento di comuni obiettivi. L'organizzazione della custodia attenuata può pertanto restituire al soggetto una parte di decisionalità (pur negli ovvi vincoli) e di spazio per una concreta ri-progettazione di sé. Agli operatori offre possibilità di condivisione con gli utenti e uno spazio privilegiato per osservare (in senso di costume e tradizione) le dinamiche che sorgono tra i partecipanti al gruppo, le modalità di relazione tra gli stessi, i ruoli ricoperti. //

Economia alimentare

QUALCHE ELEMENTARE CONSIGLIO:
RIDURRE IL CIBO, RINUNCIARE
AI DOLCI. E ANDARE A PIEDI

● Dott. Massimo Dina

Negli ultimi decenni peso medio degli italiani e debito pubblico sono significativamente aumentati, ci sarà una relazione? Sicuramente. Due generazioni fa, quella italiana era una economia prevalentemente agricola: si lavorava molto e si mangiava decentemente una volta l'anno, a Natale. Quella di oggi è una economia post-industriale, il lavoro, quando c'è, è sedentario e l'alimentazione è "da giorno di festa" tutto l'anno. Se l'incremento del debito pubblico è dovuto a un aumento delle uscite e alla diminuzione delle entrate, il peso, viceversa, aumenta con l'incremento delle entrate e la diminuzione delle uscite. Elementare, no? Nello svolgere la mia professione una frase mi viene regolarmente ripetuta: "non mangio niente, eppure ingrasso". I pazienti mentono? Coscientemente credo di no.



Il problema sta nel fatto che non quantifichiamo ciò che mangiamo. Colazione, spuntino mattutino, pranzo, merenda, cena e quant'altro sembrerebbero il minimo necessario. In realtà tutto ciò supera di molto il fabbisogno di cui il nostro organismo necessita, e quindi accumuliamo grasso. A volte consiglio ai pazienti di scrivere tutto ciò che assumono nell'ambito di una giornata, bibite comprese, esclusa l'acqua. A sera fare le somme e provare a limitare sia in quantità che in numero gli alimenti introdotti. I soliti sacrifici? Un pochino sì, ma ritengo sia possibile ridurre le quantità dei primi piatti, delle pietanze e del pane, oltre a rinunciare a golosità, quali: brioche, caramelle, pasticcini, aperitivi e liquori vari.

Evitare di considerare i consigli dei rotocalchi: "dimagrire dormendo", la "dieta della banana", la "dieta del pomodoro" sono, a mio parere, pure favole a cui non italiani siamo geneticamente predisposti a credere. Per quanto riguarda l'esercizio fisico non bisogna farsi condizionare da altre favole: tappeti mobili, biciclette da camera ed aggeggi vari finiscono puntualmente dimenticati in cantina o sotto il letto. Per incrementare l'attività fisica non è necessario fare una maratona al giorno, ma magari non prendere l'ascensore e fare le scale, rinunciare all'automobile e, se il tragitto non è impossibile, fare una camminata a piedi. I soliti sacrifici. Ebbene sì: ma dobbiamo imparare a farli. //

Etica vegetariana

LE RAGIONI MORALI
PER DIRE NO
ALLA CARNE

di Elena De Martin
insegnante di yoga



La scelta vegetariana richiede un atto di grande consapevolezza verso valori riconosciuti da tutti come inconfutabili, ma che trovano poco riscontro con le comuni abitudini alimentari. Le ragioni che portano al vegetarianismo possono essere di varia natura: igienica, spirituale, e/o etica. Gli argomenti di ordine igienico possono essere relativi a particolari condizioni di salute, a studi cui la dieta carnea può risultare tossica per l'organismo. Quelli di ordine spirituale possono concernere la religione professata e seguire la credenza secondo cui il vegetarianismo consente una purificazione dello spirito e del corpo. Le ragioni etiche sono la non violenza nei confronti degli animali e l'equa ripartizione delle risorse alimentari nel mondo. L'aspetto etico assume quindi una grande importanza nella scelta vegetariana: mangiare la carne implica l'inevitabile uccisione dell'animale stesso da parte dell'uomo. Un tempo ciò avveniva per sopravvivenza, ma oggi la sua giustificazione sta in un fatto meramente culturale oltre che commerciale. Il commercio ha creato un mercato della carne in cui animali allevati per tale scopo vengono poi uccisi al macello, per essere poi depositati sui banchi dei supermercati pronti a soddisfare i gusti culinari dei clienti. Un altro aspetto che poco viene considerato è l'enorme quantità di prodotti vegetali consumati per la produzione della carne. Gli animali che arrivano nei nostri piatti si nu-



trono principalmente di prodotti agricoli: si pensi che da 100 kg di cereali si ottengono 8 kg di carne bovina, 15 kg di carne suina e 21 kg di carne di pollo. In una spartizione così iniqua delle risorse alimentari si è determinato un rendimento antieconomico tale da indurre gli esperti e analisti del campo ad affermare che se i popoli ricchi diminuissero il consumo di prodotti zootecnici, si renderebbe disponibile una quantità di cereali bastante quasi a eliminare la fame nel mondo. Alla luce di queste considerazioni, è chiaro che una diversa scelta alimentare volta alla salute, oltre che al rispetto di tutti gli esseri viventi, richiede una presa di coscienza di aspetti talvolta poco considerati, ma tale da portare ad uno stato di consapevolezza la cui forza può indurre naturalmente ad un grande cambiamento dentro e fuori. //

La dieta vegetariana

PREVIENE ALCUNE
MALATTIE E AIUTA
A STAR BENE

● Dott.ssa Alessandra Mattei
Biologa / Nutrizionista



Le diete vegetariane sono regimi alimentari che prevedono l'esclusione totale o parziale degli alimenti di origine e derivazione animale. Nascono dal desiderio di adottare un regime alimentare più salutare, basato su motivazioni non solo di tipo salutistico ma anche di ordine etico, culturale e ambientale. La scelta vegetariana diventa importante al fine di prevenire e curare alcune patologie quali: insufficienze renali, patologie epatiche, ischemie, ipercolesterolemie, ipertensione, infarto, ictus. Il diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro presentano una minore incidenza in soggetti che seguono una dieta vegetariana bilanciata. Si distinguono diversi tipi di dieta vegetariana. **Dieta lacto-ovo-vegetariana** (o più semplicemente chiamata "vegetariana"): si tratta della dieta vegetariana classica che esclude ogni tipo di carne animale, compresi i pesci e i crostacei, ma include altri alimenti di origine animale



quali latte e latticini, uova e miele. **Dieta vegetariana o vegana**: il vegetariano esclude dalla sua dieta tutti i prodotti di origine animale (tra cui anche uova, latte, miele e formaggi e burro). **Dieta crudista**: ha motivazioni soprattutto salutistiche piuttosto che etiche; prevede l'assunzione di alimenti vegetali crudi nel tentativo di evitare di impoverirli attraverso la cottura. Le diete vegetariane se ben calibrate, sono compatibili con le diverse fasi della vita compresa la gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e l'adolescenza, e sono adatte anche per gli atleti. Ci sono molti modi di programmare una dieta vegetariana equilibrata. La regola più importante è quella di includere una vasta scelta di cereali integrali, legumi, verdura e frutta nei diversi pasti. Possono essere inclusi anche noci e semi oleosi. I vegetariani possono anche scegliere di consumare uova e latticini magri. Una dieta ben equilibrata da un punto di vista proteico prevede l'assunzione di 1/1,2 grammi di proteine per kg di peso corporeo; sapendo ciò, spesso molti vegetariani eccedono con uova e formaggio, innalzando il colesterolo LDL quindi aumentando il rischio di patologie cardiovascolari; al fine di prevenire tale problema la scelta deve ricadere su formaggi magri e non eccedere con le uova intere, via libera invece agli albumi che possono essere consumati fino a 12 a settimana (ogni albume contiene circa 5/6 grammi di proteine), oppure affidarsi



ad alimenti sostitutivi della carne/pesce. La miglior alternativa alla carne sono i legumi, che devono essere abbinati ai cereali; perché cereali e legumi da soli non forniscono tutti gli amminoacidi essenziali (cioè i mattoncini costitutivi delle proteine) e che il nostro organismo è incapace di sintetizzare autonomamente. Per questo l'abbinamento cereali - legumi nello stesso piatto (pasta e fagioli, pasta e lenticchie, insalate di farro e legumi) costituisce il sostituto perfetto della fettina di carne. Un ulteriore vantaggio è rappresentato dal fatto che in nessun prodotto di origine vegetale è contenuto colesterolo. Attenzione però alla quota di carboidrati contenuta nel piatto poiché per raggiungere una discreta quota proteica si deve necessariamente eccedere con le porzioni. Un "trucco" per aggiustare la quota proteica è quello di aggiungere dei semi oleosi - noci, mandorle, pinoli, semi di sesamo - nonché utilizzare verdure "proteiche" come cavoli, broccoli, cavolfiori, spinaci, germogli di soia oppure occasionalmente un cucchiaino di parmigiano o un albume d'uovo, ottimo soprattutto nelle zuppe. Ottimi prodotti sono quelli a base di soia (latte, tofu), unico legume completo da un punto di vista amminoacidico e con una quantità di proteine che non ha nulla da invidiare alla carne. Per cercare di prevenire le anemie (carenze di ferro) si può aggiungere del limone alle verdure. Prestare attenzione alle associazioni dei cibi per evitare d'ostacolare l'assorbimento del ferro, mai unire alimenti che lo contengo-

no (verdure a foglie verdi, lenticchie, fagioli, tè, ecc.) con altri ricchi di calcio (es. formaggio). La dieta vegana è più a rischio di carenze rispetto a quella lacto-ovo-vegetariana: quest'ultima, infatti, purché adeguatamente calibrata, non presenta grandi rischi di carenze e non richiede integratori alimentari, se non quelli contenenti ferro, omega 3 e acidi grassi essenziali, presenti solo nell'olio di pesce e in minima parte nei semi oleosi (noci, semi di sesamo, di lino ecc.). Nella dieta vegana l'utilizzo di integratori è caldamente consigliato per sopperire al mancato apporto certamente non garantito in tutti i nutrienti essenziali. Diversamente si incorre in carenze di acidi grassi omega-3, ferro, zinco, iodio, calcio e vitamine A, D B2 e B12; quest'ultima è particolarmente significativa poiché è una vitamina presente solo in cibi di origine animale; una tale carenza può causare gravi anemie, disturbi al sistema nervoso e predisporre all'Alzheimer. Un eccesso di fibra alimentare, praticamente impossibile in un regime alimentare onnivoro ma più frequente fra i vegetariani, può essere dannoso in quanto riduce l'assorbimento di alcuni minerali come ferro, calcio, magnesio e potassio, importanti per gli atleti e per chiunque pratichi attività sportiva ma di cui purtroppo la dieta vegetariana è più povera. C'è da puntualizzare inoltre che il vegetariano sviluppa una minor massa muscolare anche rispetto a soggetti che assumono la stessa quantità di proteine totali, ma che seguono una dieta onnivora. //

Fast food, no grazie

TROPPI GRASSI,
E SCARSA QUALITÀ.
MEGLIO EVITARLI

● Dott.ssa Ilaria Pezzetti



Il cibo spazzatura, in inglese *Junk food*, è causa di costanti dibattiti e critiche nella società odierna. Sempre più persone consumano pasti nei fast-food: sono numerose le catene presenti nel nostro paese ed in tutto il mondo. È risaputo che la qualità del cibo servito in tali luoghi è scarsa: la carne non è sempre di prima scelta. Le condizioni degli animali negli allevamenti sono spesso riprovevoli, come è mostrato dalla pellicola cinematografica di denuncia 'Fast-food Nation'. Per lo più, sempre come evidenzia tale produzione, i dipendenti di alcune tra queste catene lavorano in condizioni precarie e con orari che sfiorano ampiamente gli accordi contrattuali. Questa situazione riguarderebbe, stando sempre a quanto denuncia la pellicola in questione, tanto i dipendenti che lavorano alle casse dei fast-food



quanto coloro che lavorano nel backstage, occupandosi quindi degli allevamenti e del macello degli animali. Oltre a queste problematiche si aggiungono quelle relative al consumo abituale e compulsivo di tali cibi: mega-hamburgers, patatine, ciambelle e dolci vari, bibite gassate e zuccherate servite ad una temperatura a dir poco ghiacciata. Il consumo di tali cibi alla lunga provoca veri e propri disturbi alimentari e fisici ed una serie di problematiche, anche gravi, per l'organismo umano. Tra le più evidenti vi sono i casi di obesità, di innalzamento del colesterolo, di disturbi gastrici e di squilibrio della flora intestinale. Perché allora ci si ostina a consumare tale tipo di cibo e perché i locali di tali catene sono spesso e volentieri affollati nelle ore di punta? Questi punti di ristoro offrono prezzi altamente competitivi e consumare un pasto completo che comprende solitamente un panino, una bibita e delle patatine fritte significa spendere un massimo di 10 €, un prezzo ampiamente accessibile ai più. Inoltre il servizio è solitamente rapido, quindi ottimo per coloro che hanno a disposizione soltanto pochi minuti per mangiare un boccone. Come comportarsi quindi? Meglio riflettere sulle scelte di alimentazione e valutare se sia meglio risparmiare qualche euro piuttosto che prendersi cura del proprio corpo e della propria salute. //

Educazione alimentare

LE PRIME REGOLE
DA SEGUIRE PER
UNA BUONA SALUTE

di Isidoro Bossio
Capo Redattore Rubriche



Una buona educazione alimentare è il principio fondamentale per uno stile di vita corretto e bilanciato e al tempo stesso uno strumento di basilare importanza per la prevenzione e la salute psicofisica di ogni individuo ad ogni età. Non a caso il significato della parola “dieta” vuol dire “regime di vita” e non restrizione o sacrificio, come troppo spesso viene intesa. Per questo seguire una dieta bilanciata e finalizzata al raggiungimento di uno stato di salute buono e duraturo, significa prima di tutto acquisire regole di educazione alimentare, personalizzare l’assunzione di cibo in base alle proprie caratteristiche e soprattutto eliminare le cattive abitudini alimentari. Impariamo a mangiare sano, in modo bilanciato: conoscere il proprio peso corporeo, risultante di massa grassa e massa magra, è condizione inprendescibile per stabilire il fabbisogno energetico e nutriente di ciascun individuo. Questi sono i primi passi per stare bene in salute. Ma anche la conservazione e la cottura dei cibi è importante per la salute. Tra i materiali da valutare con maggiore attenzione per stabilire una corretta dieta vi sono tutti quelli sottoposti al calore e quelli a diretto contatto con il cibo; ecco alcuni più presenti nelle cucine. Le pentole: secondo il settimanale “Panorama”, l’Agenzia statunitense per la protezione dell’ambiente ha deciso di eliminare le pentole antiaderenti dal 2015 perché la filiera della produzione del



teflon è molto inquinante. Il teflon, se sottoposto a temperature superiori superiori a 260 gradi o danneggiato, rilascia sostanze tossiche e cancerogene. L’uso migliore di questo materiale è quello di utilizzarlo solo per i piatti veloci, di modo che il suo impatto sul cibo sia minore; importante è mescolare con un cucchiaini di legno, mentre sono da evitare le spugne e i detersivi abrasivi. Le pellicole, fino a qualche anno fa, contenevano quasi tutte pvc, poi vietato e sostituito dal più innocuo politilene. Gli alimenti grassi possono reagire quando entrano in contatto con la pellicola ed essere contaminati dai alcuni costituenti. Se l’alluminio viene a contatto con cibi acidi c’è il rischio che essi vengano contaminati da particelle di metallo che possono avere effetti tossici. Per questo motivo è opportuno evitare l’alluminio per tutti gli alimenti che contengono pomodoro, aceto, acidi in genere e sale. //

RISPETTO È PROGRESSO



...CHE AVEVA SEMPRE MAL DI SCHIENA, COSÌ TELEFONÒ IN OSPEDALE...

TRASCORSI TRE MESI, ECCOLA PRONTA PER L'OPERAZIONE!



ORA I DOLORI NON LI HO PIÙ, MA VADO UGUALMENTE

ALTRIMENTI, IL PROSSIMO INVERNO, SARÒ DACCAPPO COI DOLORI!



IL GIORNO STABILITO, ALLE OTTO DEL MATTINO, VA IN OSPEDALE E SI METTE IN FILA



QUANDO ARRIVA IL SUO TURNO,
C'È UN INTOPPO. IL POSTO
D'AVANTI AL SUO È OCCUPATO DA
UN FANTASMA!

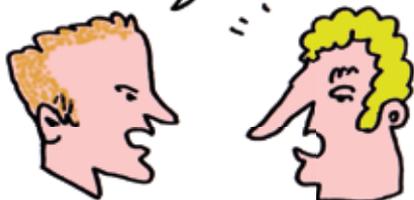
UN FANTASMA???

SÌ! UN PAZIENTE CHE SI ERA
PRENOTATO PER UNA VISITA, E
NON SI È PRESENTATO!



PREGIUDICANDO, COSÌ, IL SUO
DIRITTO ALLA SALUTE

E CON IL SUO, ANCHE QUELLO
DEGLI ALTRI CHE STAVANO
IN FILA DIETRO DI LUI!



GIÀ.
E SALTARE UNA
VISITA SENZA
PREAVVISO, DOPO
CHE CI SI ERA
PRENOTATI, RECA
UN GRAVE DANNO
AI DIRITTI
DEGLI ALTRI!



E QUINDI?

QUESTO FA PERDERE UN
SACCO DI TEMPO A QUELLI
CHE STANNO DIETRO DI LUI!

COMPRESA LA FAMOSA
VECCHINA

GIÀ, COMPRESA LA
VECCHINA



HAI CAPITO LA MORALE
DI QUESTA STORIA?

CREDO DI SÌ!

CHE QUELLO ALLA SALUTE È
UN DIRITTO FONDAMENTALE,
E CHE NON BISOGNA FAR NIENTE
CHE POSSA PREGIUDICARLO!



VALE
ANCHE PER
NOI DETENUTI:
DAL 2008
SIAMO INSERITI
NEL SISTEMA
SANITARIO
NAZIONALE!



SE TI PRENOTI PER ANDARE IN OSPEDALE, FALLO SOLO SE SEI SICURO DI AVERNE REALMENTE BISOGNO!

Due chiacchiere in mensa

LA PAUSA PRANZO
IN MENSA È ANCHE
UN'OCCASIONE DI RELAX

● Agente Polizia Penitenziaria
Area Trattamento

Ogni individuo che lavora per il pubblico impiego allo scoccare del mezzogiorno si reca in mensa per consumare il proprio pasto e riprendere dopo una breve pausa e una chiacchierata con il collega il proprio lavoro. Anche noi operatori penitenziari allo scoccare “dell'ora x”, dividendoci in due turni, ci rechiamo presso i locali della mensa, consentendo così la copertura del turno garantendo la sicurezza nelle unità operative. La mensa è collocata all'interno dell'Istituto ed è gestita da una ditta esterna. Le lavoranti sono signore di media età, molto simpatiche e gentili, che ogni volta che ci servono il pranzo con il loro sorriso per alcuni istanti ci rallegrano la giornata rendendola meno cupa del solito. L'ora di mensa non è solo il momento per consumare il pasto offerto dall'Amministrazione pe-

nitenziaria, ma è anche il momento per scambiare due chiacchiere, potendo così staccare dal nostro scrupoloso lavoro e ricordandoci che siamo uomini e donne che, sì, indossano una divisa, ma anche semplici cittadini con i nostri pregi e difetti. Di solito le pietanze vengono suddivise giornalmente su una tabella e comprendono un primo a scelta, un secondo a scelta, contorno, pane, frutta, yogurt e bevande, e chi ne ha più ne metta. A volte i cibi sembrano alquanto diversi da quelli che abitualmente consumiamo nei nostri paesi di origine. Dal mio punto di vista dobbiamo comunque cercare di adattarci e dire grazie ai lavoranti della mensa, dal panettiere all'ultimo cucciere, che ci concedono questi minuti di relax e giornalmente mattina e sera con molta serietà e professionalità sono lì a servirci il pranzo e la cena. //



Festa di Natale

VOLONTARI ESTERNI E INTERNI INSIEME CON ALLEGRIA E SERENITÀ

● La Redazione

Il 10 Dicembre 2011 si è svolta la festa di fine anno del Gruppo Salute e dell'Associazione Gli amici di Zaccheo, che ha riunito i detenuti volontari che fanno parte della Redazione, coloro che collaborano al giornale, oltre ai volontari dello Sportello Salute. L'evento è stato estremamente positivo: il coinvolgimento dei volontari esterni ha contribuito a dare una notevole nota di spensieratezza alla giornata, e altrettanto ha fatto la presenza delle redattrici del Reparto femminile. Per alcune ore la festa ha fatto quasi dimenticare a molti di noi il luogo dove ci troviamo. Al termine della stessa, e "rientrati" nella routine quotidiana della detenzione, è venuto spontaneo sviluppare,



all'interno del gruppo, una serena riflessione sul lavoro svolto nell'anno trascorso e su quanto, in pochi anni il giornale abbia acquistato in termini di credibilità e autorevolezza tra i detenuti e gli operatori dell'Istituto. Momento centrale della giornata è stata la classica "tombolata" natalizia, svoltasi in tre manches con premi che, se non avevano un valore economico eccessivo, avevano però un elevato valore simbolico ed affettivo. Il tutto accompagnato da un ottimo buffet. Anche se non tutti hanno fatto "tombola", ognuno di noi ha vinto qualcosa in quella giornata: anche e soprattutto dal punto di vista umano. Ma la cosa più significativa è stata quella di rapportarci con una piccola ma significativa parte del mondo libero, cosa che ci ha permesso di condividere un sabato pomeriggio diverso dal solito. Non sono mancati gli scatti fotografici dell'amico Antonio De Luca che vi proponiamo, che segue da tempo le nostre iniziative e non manca mai di venire a salutarci. Con l'occasione abbiamo voluto ringraziare quanti, dentro e fuori dell'Istituto, ci aiutano e collaborano con l'Associazione nelle sue varie attività. //



Riorganizzazione sanitaria

BOLLINI ROSSI, GIALLI E VERDI
PER MONITORARE LA SALUTE
DEI DETENUTI

La Redazione

Una piccola rivoluzione ha appena avuto inizio già da qualche settimana, e ha visto protagonista l'intero sistema di organizzazione sanitaria all'interno della Il Casa di Reclusione di Milano-Bollate, per decisione della Direzione e della Dirigenza Sanitaria dell'Istituto, che hanno voluto così riorganizzare e razionalizzare il metodo in cui tutti i reclusi potranno, d'ora in avanti, relazionarsi con le istituzioni e il personale sanitario. Tra le principali novità, è stata istituita una visita periodica di controllo per tutti i reclusi, indipendentemente dalle con-

dizioni di salute del singolo o dalla specifica richiesta di visite mediche; l'aggiornamento della cartella clinica personale che seguirà il detenuto per tutta la sua permanenza in carcere; e la catalogazione di tutti i detenuti in differenti classi di osservazione e assistenza (contraddistinte dalle lettere A, B e C, e da tre diversi colori, il rosso, il giallo e il verde), a seconda delle condizioni cliniche, dello stato di salute, delle malattie pregresse o congenite e, in via generale, dello stato di salute complessivo della persona detenuta. Ogni

recluso, dal suo ingresso in Istituto al suo rilascio, è attentamente monitorato dal punto di vista clinico e inserito in una specifica classe medica e costantemente seguito nel suo percorso sanitario. I diversi bollini (rosso, giallo e verde), presenti sulle cartelle cliniche, consentono infatti una sollecita individuazione e gestione dei controlli clinici periodici (medici o infermieristici). Nel prospetto pubblicato qui di seguito, ecco le caratteristiche corrispondenti alle diverse classi di osservazione e assistenza dei detenuti.

CLASSE A = Bollino Rosso



Condizioni cliniche decisamente impegnative. Necessita di: visita medica quotidiana; rilevazioni parametri quotidiani; assistenza infermieristica continuativa; accertamenti frequenti (interni o esterni all'Istituto). Il detenuto classificato in "Classe A" sarà quasi sempre ricoverato in Reparto Infermeria. Esempi di patologie classificate con bollino rosso: cardiopatia in fase acuta, cardiopatia scompensata, epatite acuta, forme chirurgiche subacute, diabetici scompensati, rientri da interventi chirurgici o da ricoveri, scioperanti della fame, scioperanti della terapia, pazienti psichiatrici in fase acuta e sub acuta.

CLASSE B = Bollino Giallo



Condizioni cliniche impegnative o supposte tali. Necessita di: visita medica almeno ogni 30 giorni; rilevazione parametri almeno settimanale; assistenza infermieristica continuativa. Non è necessario il ricovero in reparto infermeria. Esempi di patologie classificate con bollino giallo: cardiopatia, ipertensione arteriosa, BPCO, asma bronchiale, traumatologia importante, epatopatie croniche HCV correlate, soggetti HIV, diabetici, terapie che necessitano di controlli continuativi.

CLASSE C = Bollino Verde



Condizioni cliniche negative e dati anamnestici negativi o negativizzati dai controlli effettuati. Necessita di: visita medica almeno ogni 60 giorni, rilevazione parametri almeno ogni 60 giorni, assistenza infermieristica alla visita di controllo. I detenuti classificati con Bollino Verde sono ubicati nei reparti sani.

Cucina etnica

GIRANDO PER I REPARTI
SI SENTONO PROFUMI
DA TUTTI I PAESI



di Catalin Ciciric
Sportello Salute 4° Reparto

La detenzione è per tutti un'esperienza difficile. Tuttavia, anche in carcere si possono fare delle straordinarie scoperte. Vi starete domandando: quali? Una di queste è la cucina. Tra le poche libertà che vengono lasciate ai detenuti, infatti, c'è la possibilità di sbizzarrirsi con le proprie ricette preferite e anche di imparare dagli altri le specialità dei loro paesi. Poiché in carcere ci sono detenuti provenienti un po' da tutto il mondo, girando per i reparti può accadere di incontrare i profumi di molte cucine etniche. Tra i tanti piatti che si trovano, ottimamente cucinati dai detenuti, c'è ad esempio il "Cous Cous" alle verdure (nel nostro reparto lo cucina spesso Mustafà, che è di origine marocchina), ed è un primo piatto davvero gustoso. Per non parlare "dell'Arroz menestra con carne assada y patahones", cucinato dai detenuti di origine equadoregna e che, a sentir loro, è davvero semplice da cucinare. Gli ingredienti sono: riso, carne di manzo, fagioli e platano

verde. Certo il platano verde qui è difficile da trovare, tuttavia non bisogna disperare: si può farne anche a meno e il piatto verrà ugualmente gustoso. Proseguiamo con la cucina albanese, che sotto certi aspetti ha forti influenze italiane: infatti alcune ricette sono quasi identiche a quelle italiane, come nel caso delle "Melanzane ripiene" al forno, che sono molto simili e con poche varianti, a quelle fatte in Italia. Quanto alla cucina africana, invece, un piatto che qui in carcere è possibile vedere spesso cucinato è il "Riso al pesce", un piatto

tipico del Senegal. Gli ingredienti sono semplici: pesce, verdure miste e appunto riso. Infine c'è la cucina del mio paese, quella rumena. Ci sono molti piatti squisiti di cui si potrebbe parlare; uno di questi è ad esempio il "Sarmale" che, tradotto in italiano, significa "involtini". È un piatto abbastanza elaborato, richiede un po' di pazienza nella sua preparazione ma vi garantisco che i risultati sono eccellenti; gli ingredienti per preparare il Sarmale sono: riso, carne trita, carote, prezzemolo, cipolle e crauti.



Io sto bene

LA POESIA DEL TERZO
CLASSIFICATO DEL
CONCORSO LETTERARIO

Sto bene,
quando un giorno inizia
con un sorriso e non sono
le lacrime a farmi compagnia
prima del sonno.
Sto bene,
quando è la luce dell'alba a
svegliarmi di soprassalto e non
un incubo fatto di rimorsi.
Sto bene,
quando dividere il caffè con

un compagno di sventura dà
una sensazione di normalità,
ad un luogo che nulla ha di
normale.
Sto bene,
quando penso che, nel bene e
nel male, tutto scorre, anche il
ricordo.
Sto bene,
quando capisco che a fasi al-
terne, come il giorno e la not-

te, continua il bisogno di esi-
stere.
Sto bene,
quando il sorriso di mia madre
riaccende in me la speranza.
Sto bene,
perché qui ho imparato che
non sei veramente libero, se
non sai di esserlo.
E tu come stai, "uomo libero"
oltre quel muro?



MOTIVAZIONI DELLA GIURIA

È l'anafora "sto bene" a reggere il ritmo di questo componimento, che esprime l'idea del benessere nella giustapposizione di due elementi contrari fra loro, nell'esaltazione delle piccole grandi cose che, pur sotto gli occhi di tutti, non è sempre facile vedere. La scelta del verso libero consente all'autore di seguire il filo delle sue analisi e delle sue riflessioni e di rivelarle al suo lettore come in una confessione privata.



Le frittelle di donna Cleo



UNA RICETTA SFIZIOSA
DEDICATA ALLA
REGINA D'EGITTO

Il Vendicatore non poteva certo iniziare il nuovo anno senza invitare la Regina Cleopatra VII, colei che nella storia è stata la prima ad inventarsi il calendario “come quelli ora in uso tra i camionisti”. Sì: stiamo proprio parlando di quelli con le donne svestite. Naturalmente, dal momento che a quei tempi non erano ancora state inventate né la macchina fotografica né quella da stampa, la regina d'Egitto si dovette accontentare di una tiratura molto limitata (quindi è del tutto inutile cercarne traccia nelle piazzole di sosta dei T.I.R.). A dire il vero, si trattò di una sola copia a colori che la signora fece recapitare al suo amichetto di turno, un certo

Giulio Cesare che, guarda caso, di mestiere faceva “l'Imperatore di Roma”. Diciamo, senza timore di smentita, che anche la signora non brillava certo per pudicizia, e che dopo il matrimonio con il fratello Tolomeo XIII (nel 51 a.C), si diede da fare non poco per riportare Alessandria agli antichi splendori e farla ritornare capitale del mondo come ai tempi di Alessandro, suo quasi antenato (“quasi” perché Alessandro era il compagno di Tolomeo I, capostipite della dinastia e fondatore della città). Forse non è il caso di andare a scoprire gli altarini dei grandi della storia, e limitare la nostra attenzione al fatto che il povero Vendicatore, dopo essersi

immaginato la regina Cleopatra come una donna bellissima, ed aver speso un patrimonio in profumi e cure estetiche (giusto per sentirsi all'altezza della fama della sua ospite), ci sia rimasto malissimo ritrovandosi davanti “una ciospa dal naso adunco”, che nulla aveva a che fare con i ritratti e le sculture che l'avevano immortalata nei secoli e che, quindi, deluso si sia limitato a preparare poche frittelle di mele; giustappunto per non mandarla via a digiuno.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

Dopo aver grattugiato un paio di mele e la scorza di un limone, aggiungete un pizzico di sale e cinque cucchiaini di zucchero, una manciata di uvetta e due uova intere. Mescolate bene, dopo di che aggiungete due bicchieri di farina, un cucchiaino di olio di semi, mezzo bicchiere di latte e un cucchiaino di lievito per dolci; mescolate bene sino ad ottenere un composto semifluido che poi friggerete a cucchiaiate in abbondante olio di semi. Una volta dorate le frittelle, spolveratele abbondantemente di zucchero e...buon appetito!



Imparare crescendo

UN LABORATORIO
AL 3° REPARTO
DI TEATRO E VIDEO

Nasce a luglio 2011 l'Associazione AltriNoi Onlus dopo un percorso, durato 4 mesi, che ha visto impegnato il 3° Reparto della II Casa di Reclusione di Milano-Bollate nel "Laboratorio Teatrale finalizzato alla realizzazione di un video". Un progetto che Daniela Zarini, fondatrice dell'Associazione, inizia 10 anni fa nelle carceri del Trentino, mettendo a disposizione numerose esperienze di formazione teatrale nonché tutti gli strumenti professionali e umani accumulati nel suo cammino lavorativo come regista televisiva. Sono seguiti poi altri progetti, fra laboratori e video, tra cui "Frammenti di un passaggio", realizzato nel 2010 nella sezione femminile

di Bollate. Con il sostegno di Beatrice Fiorillo, counselor e conduttrice di gruppi rivolti a persone con disagio psichico, fisico e sociale, AltriNoi Onlus prende vita, partorendo alla fine di maggio 2011 "Trasparentemente Noi", un video realizzato dai partecipanti del 3° Reparto. Sulla base di un percorso teatrale, vissuto come spazio protetto di libera espressione di sé, il gruppo ha fornito immagini, parole, gesti ed emozioni per trasformare la vita in racconto, rafforzando il legame con le risorse creative disponibili in ognuno di noi. Attraverso un viaggio da compiere in gruppo, grazie al confronto di storie e sogni diversi, filmando le esperienze vissute nella zona franca dello

spazio scenico, siamo giunti a godere del gioco e del divertimento, a viverci e ripensarci diversi, attuando piccole trasformazioni efficaci per approdare alla realizzazione di un'opera comune. Nel corso degli incontri stiamo approntando il secondo livello del Laboratorio, dove tutto ciò che è stato appreso nel percorso precedente, viene approfondito. Abbiamo imparato ad approfittare di ogni singolo incontro, perché le riprese video fatte oggi potrebbero non avere un seguito, a pensare meno ai nostri obiettivi e di più a ciò che è utile ai partecipanti al gruppo, stiamo imparando... davvero tante cose. Abbiamo ritrovato quell'attenzione vitale verso ciò che non abbiamo mai avuto o che non abbiamo più, quel maggiore interesse verso ciò che non conosciamo, quell'energia per ciò che vorremmo avere, quella cura per ciò che possediamo e vogliamo custodire... tutto questo è scritto negli sguardi, nelle volontà, nei sorrisi e nelle strette di mano di chi si è reso disponibile a fare questo percorso insieme a noi.

Dott.ssa Beatrice Fiorillo presidente
Daniela Zarini vicepresidente

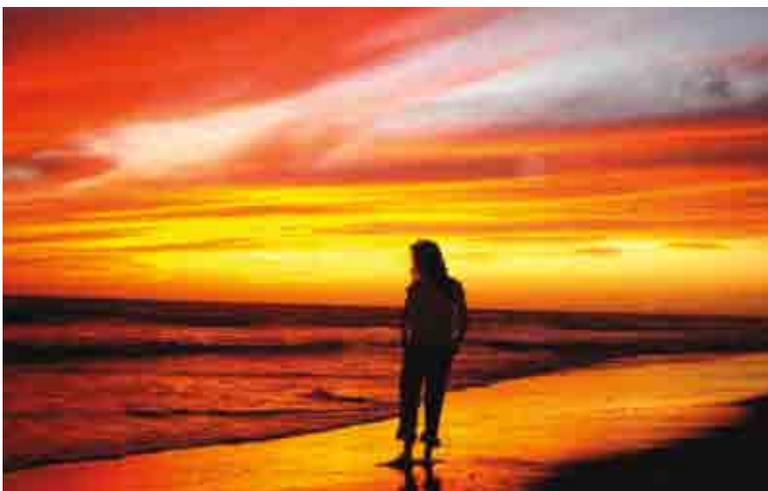


Anno nuovo vita nuova



PER RINNOVARSI
BISOGNA LIBERARSI
DA PREGIUDIZI E PAURE

Chi non ha mai detto almeno una volta “anno nuovo vita nuova” e poi invece si è ritrovato a fare le solite e consuete cose? Questo avviene perché per fare qualcosa di nuovo ci vuole impegno, liberarsi di vecchi concetti, dalla paura di essere criticati o addirittura isolati o più semplicemente per pigrizia e così facendo ci si ritrova con anni passati a demolire la propria vita. Da pochi giorni, abbiamo ricordato e festeggiato la nascita di Gesù, della quale non realizziamo l'importanza, relegandola ad un semplice momento di festa e che una volta passato, ritorniamo alle nostre solite e consuete cose. Forse qualche volta vi siete posti la domanda: “Ma Gesù cos'è venuto a fare?”; anch'io mi ero posto questa domanda. Se avete una Bibbia sottomano o più semplicemente l'Evangelo dell'apostolo Giovanni, al cap. 10 verso 10, anche voi troverete la risposta, è Gesù che parla: “Io sono venuto affinché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza;” ed ancora al cap. 3, versi 16 e 17, “Dio ha tanto amato il mondo (l'uomo), che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non muoia



ma abbia vita eterna, Dio infatti non ha mandato il suo Figlio nel mondo per condannare il mondo (l'uomo), ma affinché il mondo (l'uomo) sia salvato per mezzo di lui.” E se avete tra le mani la Bibbia continuate la lettura fino alla fine dal capitolo. Nell'Evangelo di Marco, cap. 2 verso 17, è scritto che “Non sono i sani che hanno bisogno del medico ma i malati; io (Gesù) non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori a ravvedimento”. Come una persona che ha deciso di andare dal medico, per essere guarito deve prima rendersi conto di essere stato ammalato, così il peccatore

deve ammettere di aver sbagliato (peccato) ed il salario del peccato è la morte, così dice la Bibbia; per andare a Gesù chiedendo il perdono ed ottenendo così una nuova vita e lo Spirito Santo che lui ha promesso per mezzo del quale non torneremo alle consuete cose, ma realizzeremo una vita nuova abbondante, secondo la promessa di Dio. Il mio augurio, per te che stai leggendo queste righe, è che finalmente in quest'anno nuovo realizzi quella vita nuova che tante volte ti sei ripromesso e mai realizzato, ma che ora, con l'aiuto di Gesù e non di una religione, potrai concretizzare.

Il lamento del vicino



LE AVVENTURE
DI UN OSTINATO
BUONGUSTAIO

Quante volte abbiamo sentito dire: “una bella giornata inizia con una sana alimentazione”? Capita a tutti di sognare di svegliarsi nel proprio letto con un vassoio contenente una bella fetta biscottata imburrata e farcita da soffice marmellata ai lamponi, accompagnata da una spremuta d’arancia... E qui subentra il vicino, che tutte le mattine alle sette con aria triste e tono lamentoso dice: “ma qui uno che non ha soldi come deve fare per bere un caffè?”; e il giovane portavitto gli risponde: “mi dispiace, ma l’hotel Bollate offre solo latte e tè e come omaggio stamattina offre anche un frutto”. Il vicino borbottando

ritorna nel suo letto con aria delusa aspettando l’ora del pranzo. A mezzogiorno si piazza davanti al blindo in attesa con ben tre piatti: cosa mai si aspetterà? Il giovane lavorante, avvicinandosi con il suo carrello, con un sorriso ironico gli dice: “Oggi la casa offre un primo piatto a base di pappardelle fatte in casa, condite da crema di tartufo bianco di Alba e per secondo anatra in salmì accompagnata da paté di fegato...”; e il vicino con la solita aria disperata guarda il carrello e sbotta: “a mo’ riso! Riso di giorno, riso di sera, ma per caso avete costruito una risaia all’esterno della cucina?”; e il portavitto col solito sarcasmo

gli risponde: “Caro mio, mi sa che tu hai sbagliato hotel, dovevi andare al Grand Hotel dell’Ucciar-done!”. Ed ecco l’ora della cena, quando l’ossessionato delle belle mangiate si mette in agguato in attesa dell’agognata “cenetta della buona notte”: i portavitto come al solito partono dalla cucina diretti verso i reparti, il rimbombo delle ruote dei carrelli che sfilano nel corridoio con assordanti vibrazioni avverte i detenuti che è l’ora di preparare i piatti e il vicino allertato si mette in prima fila. Ma anche stasera gli va male: brodino e uovo sodo, e così addio cenetta a quattro stelle. Il giovane portavitto, perseguitato per la terza volta dalle fissazioni dell’ostinato buongustaio, dice: “Bisogna considerarsi fortunati ad essere qui, il cibo che ci danno, che sia poco o tanto, bisogna apprezzarlo, perché qui dentro è sicuro ma fuori con questa crisi non si sa mai!”. Ma ecco la sorpresa! Il vicino del vicino, amante della cucina, si mette ai fornelli e prepara un bel piattone di bucatini all’amatriciana, apparecchia la tavola e con un fischio chiama a tavola il lagnosissimo vicino: “Ahò, stasera se magna al ristorante... da Libberoo!”.



Piccolo è bello



LA GIUSTA CURA
E L'ALIMENTAZIONE
PER I "MINI CANI"

Mi commuove in loro l'attitudine alla felicità e all'amore che in fondo sono particelle dell'anima: tanto piccoli da adattarsi facilmente agli spazi e ai tempi ristretti della metropoli, quanto esigenti nella vita quotidiana. Stiamo parlando di un tipo particolare di cane: quello di piccole dimensioni. Chihuahua, maltesi, bolognesi e pincher nani, che in Italia sfiorano quasi il 40 per cento degli amici a quattro zampe, saranno infatti anche taglie small, ma si fanno sentire. Non bastano più i soliti

ornamenti da fargli indossare per farli diventare belli, anche il loro stomaco, seppur piccolo, reclama attenzione. I "mini dog" infatti hanno un appetito capriccioso e per di più, avendo un intestino di dimensioni ridotte, spesso soffrono di costipazione. Insomma, cani piccoli (mini) e piccolissimi (toy) hanno bisogno di porzioni in stile nouvelle cuisine. Sapendo poi che, in proporzione, i "mini pet" investono più energie per affrontare la quotidianità rispetto ai colleghi "normal size", il cibo facilmente masticabile

nel loro caso non è più un vizio ma una necessità. Oggi in commercio si trova di tutto, anche per cani in età adulta che non superano i quattro chilogrammi: vi sono mangimi a base di pollo, che è una carne che dà pochi problemi di masticazione, e crocchette che si possono bagnare: facilmente assimilabili, garantiscono il necessario apporto d'acqua. Inoltre, anche per questi animali, si usano gli ossi antitartaro, che sono molto utili per la pulizia dei denti, perché, non mangiando il secco, che invece aiuta a sgrassare lo smalto, i mini pet sono particolarmente soggetti alle carie. È importante avere queste cure meticolose per i propri amici: questo non solo li fa crescere sani e belli, ma li aiuta anche dal punto di vista "psicologico". I cani infatti hanno una capacità comunicativa e una predisposizione sociale che permette loro di vivere bene accanto a noi, ma nello stesso tempo devono mantenere qualcosa di selvaggio, perché è ciò che li distingue da noi e aiuta, sia noi che loro, a misurare reciprocamente le giuste distanze.



Igiene alimentare



IL CONTROLLO DEI
PRODOTTI, DALLA
FATTORIA ALLA TAVOLA

Fra i diritti di nuova generazione, presenta particolare rilievo quello alla salute del consumatore che spesso si vede esposto a rischi e pericoli derivanti dal processo di produzione. L'attività legislativa ha preso in considerazione di recente questo problema, impostando un'adeguata disciplina. Il cosiddetto "Pacchetto igiene" - nel quadro della legislazione in tema di igiene nella produzione alimentare - sottolinea l'importanza della definizione degli obiettivi da perseguire in tale materia, lasciando agli operatori del settore la responsabilità di adottare le misure di sicurezza da attuare.

Il regolamento (CE) N° 852 del 29/04/2004 intende attuare una politica globale ed integrata applicabile a tutti i prodotti alimentari, specie nel settore primario: dalla fattoria, attraverso il punto vendita, fino al consumatore, la legge mira a garantire l'igiene dei prodotti in tutte le fasi del processo: non concerne quindi le questioni relative alla nutrizione, composizione e qualità del prodotto. Riguardo la produzione primaria, la normativa contiene disposizioni generali e specifiche:

1. Tutti gli operatori controllano che tutte le fasi di cui sono responsabili si svolgano in maniera igienica, comprese le attività con-

nesse come trasporto, manipolazione, magazzinaggio, trasporto animali vivi e di prodotti di origine vegetale; non tralasciati sono anche i locali, le attrezzature, il rifornimento idrico, l'igiene personale, il confezionamento, l'imballaggio e il trattamento termico. 2. Di particolare rilievo è il sistema H.A.C.C.P. (Analisi dei pericoli e punti critici del controllo), introdotto dal codex alimentarius nel quadro O.N.U; esso prescrive un numero di requisiti da soddisfare nel ciclo di produzione: tutti gli operatori devono rispettare le norme specifiche sui criteri microbiologici applicabili ai prodotti, sul campionamento e sulle analisi; anche nella fase del trasferimento e della distribuzione, il controllo risulta indispensabile ai fini della sicurezza alimentare riguardo le sorveglianze, la registrazione e il riconoscimento delle imprese, i limiti di tolleranza, la rintracciabilità e il ritiro dei prodotti.

IGIENE ALIMENTARE: MISURE E CONDIZIONI NECESSARIE PER CONTROLLARE I PERICOLI E GARANTIRE L'IDONEITÀ AL CONSUMO DI UN PRODOTTO ALIMENTARE.

PRODUZIONE PRIMARIA: PRODUZIONE, ALLEVAMENTO, COLTIVAZIONE PRODOTTI PRIMARI COMPRESO: RACCOLTA, CACCIA, PESCA, MUNGITURA E TUTTE LE FASI DELLA PRODUZIONE.



Qualunque follia!



DARE LIBERO
SFOGO AL GUARDAROBA,
SENTIRSI REGINE

È arrivato il freddo e gelido inverno e il cambio stagionale sta nel guardaroba. Accantoniamo gli abiti autunnali e sfoderiamo la *mise* invernale. Conoscete lo stile: “stamattina mi sono vestita a occhi chiusi”? Bene, anche in questo contesto non dobbiamo diventare apatiche lasciandoci scivolare addosso la vita senza desideri e sogni. Il mondo di fuori rimane sempre parte di noi, possiamo evadere, con l’immaginazione, oltre le sbarre, cercare di seguire l’istinto femminile seguendo i vari dettami della moda, passando da elegante a casual, da eccentrico a sportivo. Eccoci qui a fare i conti con i chili di troppo accumulati durante le festività. Come tutti gli anni l’inverno predilige il nero, il grigio, il marrone e i colori caldi. Amiamo i pantaloni e le differenze tra uomo e donna diminuiscono. Possiamo indossare un paio di jeans che valorizzano le curve del corpo femminile, qualunque sia la taglia, portando una ventata di freschezza e di seduzione nella vita delle ragazze d’oggi. Non dimentichiamoci l’abito corto, ma non troppo, anche

quando fa freddo; ci salveranno dai rigori della stagione i collant pesanti e un paio di stivali, un punto di partenza per rivalutare la sensualità dal fascino razionale e accademico. Rientra in gioco la formula della praticità mutuata dal guardaroba maschile dove l’abito è da sempre una base inattaccabile: non si tratta di vestirsi come gli uomini, ma di convertire precisione, pulizia di linea e di rigore, in forme proprie e femminili.

Quando ci si veste è bene lasciar decidere allo specchio, l’importante è capire cosa davvero ti piace, cosa ti sta bene, e ti faccia sentire attraente e sicura. Per nostra comodità indossiamo delle tute, a volte ci stanchiamo degli abiti rigorosi, mescolando il classico con lo sportivo le portiamo praticamente tutti i giorni senza alcuna timidezza mettendo in evidenza modernità, indipendenza e contemporaneità prediligendo i colori chiari. Ecco, anche qui riusciamo a tenere il passo con la moda, lo stile vero è un concentrato di grazia, eleganza e classe, senza però dimenticare il proprio gusto e lo stile personale.



Mangiare bene salva il cuore



PROTEGGERE IL CUORE
DALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
È UNA PALESTRA QUOTIDIANA

Lo dice la Fondazione italiana per il cuore che, mesi fa, lanciò lo slogan: “Prenditi cura del tuo cuore sempre in ogni istante e in ogni momento”. Forse non tutti sanno che alcuni alimenti allungano la vita, come ad esempio: aglio, origano, crauti, olio d'oliva rigorosamente crudo, peperoncino, noci, sardine, cocco. Per evitare il rischio d'infarti, ictus e ipertensione, bastano piccoli accorgimenti, oltre che nell'alimentazione, anche in piccoli movimenti quotidiani che evitano il sovrappeso, l'aumento della circonferenza addominale, la pressione arteriosa e il colesterolo e l'eccesso di zuccheri del sangue. Non occorre andare in palestra tutti i giorni per fare più sport: è sufficiente prendere l'abitudine di fare una bella camminata un'ora tutti i giorni (la cosiddetta “ora d'aria” ministeriale...), ed evitare grandi abbuffate, soprattutto nel periodo delle festività, dove l'aumento di peso previsto è dell'ordine di 5 Kg, troppi! Non credete? Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante non saltare mai la colazione: questo pasto, infatti, ha la stessa importanza del pranzo e della cena. Durante la mattinata è importante fare un po' di moto e visto che abbiamo la possibilità di scendere per l'ora d'aria è importante approfittarne per chi ha turni di lavoro favorevoli. A pranzo l'ideale è un pasto a basso contenuto calorico e, se possibile, un piatto unico; solo un primo, oppure solo un secondo, meglio se a base di tonno, uova, o un'insalata con mozzarella, pomodori e olio d'oliva. A cena è importante evitare torte, brioche, merendine varie, burro, salumi, o, al limite, mangiarne con molta moderazione. Vi consigliamo di fare sport con regolarità, dato che all'interno dell'Istituto c'è la possibilità di giocare a volley, a calcetto, a tennis, a ping-pong e a calcio balilla: praticate almeno uno di questi sport, che sono anche divertenti, e vedrete che dalle quattro alle sei settimane vi sentirete decisamente meglio.

tutto nel periodo delle festività, dove l'aumento di peso previsto è dell'ordine di 5 Kg, troppi! Non credete? Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante non saltare mai la colazione: questo pasto, infatti, ha la stessa importanza del pranzo e della cena. Durante la mattinata è importante fare un po' di moto e visto che abbiamo la possibilità di scendere per l'ora d'aria è importante approfittarne per chi ha turni di lavoro favorevoli. A pranzo l'ideale è un pasto a basso contenuto calorico e, se possibile, un piatto unico; solo un primo, oppure solo un secondo, meglio se a base di tonno, uova, o un'insalata con mozzarella, pomodori e olio d'oliva. A cena è importante evitare torte, brioche, merendine varie, burro, salumi, o, al limite, mangiarne con molta moderazione. Vi consigliamo di fare sport con regolarità, dato che all'interno dell'Istituto c'è la possibilità di giocare a volley, a calcetto, a tennis, a ping-pong e a calcio balilla: praticate almeno uno di questi sport, che sono anche divertenti, e vedrete che dalle quattro alle sei settimane vi sentirete decisamente meglio.

tutto nel periodo delle festività, dove l'aumento di peso previsto è dell'ordine di 5 Kg, troppi! Non credete? Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante non saltare mai la colazione: questo pasto, infatti, ha la stessa importanza del pranzo e della cena. Durante la mattinata è importante fare un po' di moto e visto che abbiamo la possibilità di scendere per l'ora d'aria è importante approfittarne per chi ha turni di lavoro favorevoli. A pranzo l'ideale è un pasto a basso contenuto calorico e, se possibile, un piatto unico; solo un primo, oppure solo un secondo, meglio se a base di tonno, uova, o un'insalata con mozzarella, pomodori e olio d'oliva. A cena è importante evitare torte, brioche, merendine varie, burro, salumi, o, al limite, mangiarne con molta moderazione. Vi consigliamo di fare sport con regolarità, dato che all'interno dell'Istituto c'è la possibilità di giocare a volley, a calcetto, a tennis, a ping-pong e a calcio balilla: praticate almeno uno di questi sport, che sono anche divertenti, e vedrete che dalle quattro alle sei settimane vi sentirete decisamente meglio.



Il cibo è cultura



IMPORTA NON SOLO
LA QUALITÀ MA ANCHE
IL MODO DI NUTRIRSI

Oltre alla qualità del cibo, all'apporto di proteine, di lipidi, di glucidi, di vitamine, una regola imprescindibile, spesso dimenticata, soprattutto nel luogo in cui ci troviamo, è il modo di consumare i pasti. Cibarsi, infatti, non vuol dire "fare il pieno" di cibo in maniera indiscriminata! Assaliti da pensieri o da preoccupazioni, spesso trascuriamo il fatto che sedersi a tavola dovrebbe assumere le sembianze di un vero e proprio rituale. L'atteggiamento, la preparazione anche psicologica – a prescindere dagli orari –, è essenziale. "Siamo quello che mangiamo", è un proverbio quantomai vero: ma, soprattutto, il modo in cui ci nutriamo. L'ambiente e l'igiene sono fondamentali: dunque, spetta a noi crearli e averne cura. Le semplici regole d'etichetta non vanno mai dimenticate, ovunque soggiorniamo. Detto questo, vorrei soffermare l'attenzione sul modo e l'importanza dell'alimentazione quotidiana - fonte indiscussa del nostro benessere. E quindi è da rilevare quanto sia importante mangiare lentamente, non solo per amore delle buone maniere



a tavola, ma allo scopo di masticare accuratamente il cibo. Si sa, la masticazione è una funzione importantissima per la disgregazione del cibo, di modo che possa essere assimilato dallo stomaco. Ricordiamoci sempre questo passaggio, ed eviteremo di alzarci indisposti e insoddisfatti dal bel momento appena trascorso. Mangiare bene e sano è uno dei pochi privilegi rimasti da difendere dinanzi a ritmi galoppanti. Purtroppo, le nuove regole che la società impone al giorno d'oggi sono in netto contrasto con uno stile di vita rilassante e meditativo; il rischio è quello di arrivare a coltivare

un'estremizzazione della cultura del "fast-food", dove l'uomo si pone come un automa davanti a un distributore di cibo confezionato. Che perdita! Senza poi dimenticare che, soprattutto per i popoli mediterranei, la cultura del cibo è molto importante; la dieta mediterranea, riconosciuta patrimonio dell'umanità, sancisce la salubrità dei cibi tradizionali – le classiche "ricette della nonna" –, con tutti quegli alimenti naturali che permettono una sana e corretta nutrizione. Il comparto agro-alimentare è una delle risorse principali del territorio, ed è nostro dovere mantenerlo e valorizzarlo.

Il Topo è servito



VITTORIO BREVI JR.
HA CREATO UN MONDO
FANTASTICO E VISIONARIO

Si chiama Latelier – rigorosamente senza apostrofo. A inventare questo singolare nome (storpiatura grammaticale de “l’Atelier”, che in francese sta ad indicare il tradizionale studio d’artista) per quella che un tempo era più banalmente nota come Sala Pittura del 4° Reparto della II Casa di Reclusione di Milano-Bollate è stato naturalmente lui, Vittorio Giordano Brevi, figlio d’arte (il padre, Vittorio Brevi, era un noto e apprezzato pittore neofuturista milanese), eclettico artista che disegna e dipinge, creando personaggi bizzarri e irresistibili come Mr. Levoluzione, il Topo che fuma, il Rasta, il Messicano. Nelle lettere che spedisce a mezzo mondo come in un’eterna performance nella qua-

le arte e vita si confondono inestricabilmente (ne ha spedite, tra gli altri, al Presidente Napolitano, a Obama e a Sarkozy), Brevi si auto-definisce ironicamente “l’affermato creativo” autore del “famosissimo Topo che fuma che cambierà le sorti del mondo”: e a chi gli chiede perché mai questo suo personaggio, in bilico tra fumetto e arte pop surrealista, debba mai cambiare le sorti del mondo, risponde che ha già cominciato a farlo, “eliminando tutti gli apostrofi”. Inutile cercare di usare la razionalità o il buon senso, dove a farla da padrone è una visione fantasiosa, immaginifica, eternamente e orgogliosamente leggera, scanzonata e impertinente, dell’esistenza; dove anche le vicende giudiziarie si tra-

sformano magicamente in performance artistiche, la vita viene vissuta, e ri-raccontata, con taglio allo stesso tempo divertito e mitologico, attraverso il meccanismo della boutade irriverente e del tormentone linguistico: ripetendo, per esempio, in continuazione i nomi delle sigarette fumate non solo dal famoso Topo (le “Rats”, in francese “topi”), ma anche, rispettivamente: del Pesce che fuma (le “Fish”, dall’inglese “pescare”), del Cavallo che fuma (le “Equines”), della Volpe che fuma (le “Fox”), e finanche del sole che fuma (naturalmente, le “Solar”). Quel che è certo, è che Brevi ha inventato un mondo, un universo, coi suoi personaggi, i suoi tic, i suoi slogan peculiari. E, negli spazi de Latelier, ha riempito tele di ogni dimensione coi suoi personaggi coloratissimi, buffissimi, strampalati. Ora, per la prima volta, dopo il successo ottenuto alla “Notte bianca” del 18 dicembre in Istituto, le sue opere andranno in mostra nel circuito ufficiale dell’arte: a Lubiana, in un’importante galleria d’arte, assieme ad artisti italiani e stranieri, già noti e quotati. Forse, a questo punto, il Topo che fuma è davvero pronto a cambiare le sorti del mondo.



L'Arcano del mese

IL MONDO

Questa carta nei Tarocchi vuol dire "il tutto", quindi potrà succedere di tutto in questo mese, ma sempre in senso positivo, per tutti i segni zodiacali. Significa anche "riuscita", quindi vittoria e fortuna in ogni situazione. Dobbiamo rimanere positivi e trasmettere forza, energia e voglia di vivere.



ARIETE : 21/03-20/04

SALUTE : ****

GLI ARCANI :

RUOTA STELLE NASCITA

L'arcano della Ruota della Fortuna, con Stelle e Nascita, rappresenta il senso del cambiamento che svela un prossimo futuro positivo e di grande forza d'animo.

CANCRO: 22/06-22/07

SALUTE : ****

GLI ARCANI :

PAPESSA EREMITA CARRO

Vi apprestate a un percorso di crescita e di responsabilizzazione; il viaggio che consoliderà la vostra personalità sarà solitario e ricco di riflessioni.

BILANCIA : 24/09-23/10

SALUTE : *****

GLI ARCANI :

DIABOLO STELLE FORZA

Dopo un periodo nervoso e veramente duro, finalmente la situazione per voi "bilancini" comincia a migliorare. Iniziate a vedere la luce e questo ridà forza e vigore al vostro animo.

CAPRICORNO : 22/12-20/01

SALUTE : *****

GLI ARCANI :

RUOTA CARRO SOLE

Se non state viaggiando a gonfie vele... succederà fra poco! Questi tre arcani rappresentano il massimo della positività e con questo atteggiamento vitale dovete vivere questo mese.

TORO : 21/04-21/05

SALUTE : *****

GLI ARCANI :

STELLE LUNA TORRE

Anche i "torelli" hanno dalla loro la forza e l'entusiasmo: anche le forze della natura li aiutano al cambiamento con un taglio deciso col proprio passato facendoli pensare al futuro.

LEONE : 23/07-23/08

SALUTE : ***

GLI ARCANI :

AMANTI IMPERATORE SOLE

La voglia di sentimenti positivi contraddistingue l'inizio di quest'anno da quello passato. Non perdetevi la vivacità che nell'anno appena concluso è stata vostra compagna.

SCORPIOE : 24/10-22/11

SALUTE : **

GLI ARCANI :

APPESO MAGO LUNA

Siete ancora troppo dipendenti dalla situazione nella quale vi trovate; c'è una soluzione anche per i momenti più negativi, cercatela con forza senza aspettare che vi cada dal cielo.

ACQUARIO : 21/01-18/02

SALUTE : ****

GLI ARCANI :

STELLE TORRE IMPERATORE

Finalmente vi sentite pronti ad iniziare l'anno con uno spirito nuovo: affronterete le giornate lunghe e fredde di questo inverno come dei veri condottieri.

GEMELLI : 22/05-21/06

SALUTE : *****

GLI ARCANI :

LUNA APPESO BAGATTO

Le forze sono pronte per l'anno del risveglio. Dopo anni di attesa siete pronti a conquistare posizioni con quell'allegria ed entusiasmo che vi distingue sempre.

VERGINE : 24/08-23/09

SALUTE : ***

GLI ARCANI :

PAPA DIAVOLO MAGO

L'eterna sfida fra maturità che tarda ad arrivare e la voglia di rimanere ragazzi continua, ma per incanto questo mese stabilirete una tregua. Staremo a vedere: chi la romperà?

SAGITTARIO : 23/11-21/12

SALUTE : ****

GLI ARCANI :

IMPERATORE IMPERATRICE EREMITA

Tre arcani molto difficili da far convivere, ma se trovate il modo di equilibrare tutte le qualità presenti in queste carte (sapere, intelligenza, riflessione) non ci sarà ostacolo che regga in questo mese.

PESCI : 19/02-20/03

SALUTE : **

GLI ARCANI :

PAPA EREMITA SOLE

Cominciate a sentire il calore che presto scaldierà completamente il vostro animo e che non perderà occasione per nutrirsi di piacevoli sensazioni.

L'Italia in serie B

L'agenzia di rating americana Standard & Poor's ha declassato l'Italia da A a BBB+, che è l'indice di affidabilità nel pagamento di debiti contratti da un'azienda o da uno Stato. Il fatto di essere stati declassati è considerato come un aumento del tasso d'interesse sul debito sovrano: debito che, prima o poi, noi tutti saremo costretti a pagare. Considerando che in una recente intervista molti politici italiani alla domanda "conosce lo SPREAD?", rispondevano: "lo SPREAD chi?", adesso la loro fantasia li potrà aiutare; infatti, basterebbe sostituire la parola "rating" con "serie", e lo slogan è fatto: "L'Italia è in serie B!". Più chiaro di

così... Sperando che adesso i politici non ci rispondano: "In serie B?! e con chi ha perso?". A questo punto anche l'italiano meno ferrato in economia si renderà conto della gravità della situazione, non fosse altro che per un orgoglio nazionale di voler vedere l'Italia vincente. E anche per un motivo molto pratico, che ci riguarda tutti: esattamente come avviene nel calcio, i giocatori di serie B prendono stipendi decisamente più ridotti di quelli della serie A. Il rischio, per tutti noi, è di diventare più poveri di quel già non siamo. La ricetta? Rimboccarsi le maniche. Per cercare di tornare, al più presto, in serie A.

HANNO SCRITTO PER NOI NEL 2011

Alcolisti Anonimi, Amico Silvia, Andronache Sorin, Angelo Ivan, Al Waki Khaled, Aparo Angelo, Apruzzese Claudio, Ballistreri Bruno, Barbera Martina Liuba, Bartolotta Antonino, Beltramini Amelia, Bellinghieri Daniela, Bianco Roberto, Brinkmann Viviana, Berardi Alessandro, Bertolini Luigi, Bossio Isidoro, Buccoliero Cosima, Brevi Vittorio Giordano, Caporali Nazareno, Cangialosi Domenico Salvatore, Castellano Lucia, Cappello Lorenzo Paride, Carecchia Francesco, Casanova Silvia, Castiglioni Mario, Cereda Loris, Coldesina Silvia, Conti Rebecca, Costantin Valter, Curti Tarcisio, Dal Corso Elisabetta, D'Odorico Massimo, Damiano Nicola, Danese Roberto, Danna Paolo, Del Toma Eugenio, De Nitto Serena, De Marco Lara, Desiderio Gaia, Di Lernia Michele, Di Marco Rosaria, Di Maio Raffaele, Elpidio Giuliani, Fadda Maria Laura, Falduto Gianluca, Faouzi Mejiri, Ferrario Marco, Fogar Francesca, Foglia Cinzia, Forino Francesca, Foti Massimo, Fossati Fabio, Garaffoni Francesco, Garegnani Alessandro, Gipponi Emanuele, Kurtesi Said, Ibarra Martin, Laera Loris, Leoni Gualtiero, Lucarelli Maurizio, Maccione Mario, Maddalena Angela, Mammolenti Domenico, Magni Massimiliano, Maietta Roberta, Maj Angelo, Manfrinato Settimo, Sara Manfredini, Manigrasso Lucia, Mantovani Vittorio, Marcucci Leonardo, Marchitelli Claudio, Mattei Alessandra, Martini Pietro, Mazzeo Marcello, Missiroli Marco, Mogavero Tatiana, Mondello Francesco, Monti Lucia, Moretti Barbara, Mungari Giuseppe, Musi Roberta, Paoliello Angelo, Pappalardo Mario, Patti Davide, Pedretti Elena, Pedronetto Paola, Pugliese Simona, Preta Manuela, Petraroli Angelo Michele, Popovici Mirela, Principe Sergio, Riva Alessandro, Rizzuti Giovanni, Romano Danilo, Romano Maria, Romeo Rosario, Ruggeri Maria, Sala Silvia, Samiolo Christian, Saravalle Enrico, Sarcina Diego, Simonato Nello, Simonato Silvana, Scimone Iliara, Scopelliti Angelo, Schiavone Alberto, Schiraldo Valentina, Sedef Amal, Shadow Ada, Signorello Marina, Sorice Antonio, Tarantola Andrea, Tavecchio Nichi, Teleb Fedua, Teodoro Adele, Tocco Riccardo, Touré Adam, Vadalà Antonio, Vallanzasca Renato, Valentino Nicola, Varaldi Paolo, Velon Eduardo, Vittori Raul, Visciglia Enzo, Visentin Mario, Vittorio Michela, Zamboni Ada, Zaso Katiuscia.

MAGNA' A MILAN

Ah... el mè Milan
cunt la cusinna bela nettada
due te ve denter
e te podet magnà la cutuleta

...e la sciura Gina
che la te guarda stran
se te voret no
dargh ona sagiada al salam
nostran.

Ghè la buseca e la casoula
senza denticà
el risot giald
e un toch de zsola

Che bel magnà in sta cità strana
senza frunter
piena de marocchin
e na caterva de furestee

Quan sem a tavola cunt la
cadrega
sem tutt i stess
cunt un bicer de vin
a cantà e fè fest.

Eh, lè propi vera quand disen
che a Milan gan il cor in man
e che Milan
l'è propi una GRAN MILAN!!!



MANGIARE A MILANO

Ah ... la mia Milano
con la cucina bella pulita
dove entri
e puoi mangiare la cotoletta

... e la Signora Gina
che ti guarda strano
se non vuoi
assaggiare il salame nostrano.

C'è la trippa e la cassuela
senza dimenticare
il risotto giallo
e un pezzo di gorgonzola

Che bello mangiare in questa
città strana
senza frontiere
piena di marocchini
e una quantità di stranieri

Quando siamo a tavola con la
sedia
siamo tutti uguali
con un bicchiere di vino
a cantare e fare festa

È proprio vero quando dicono
che a Milano hanno il cuore in
mano e che Milano è proprio
una GRANDE MILANO!!!

Franco Careccia



EDITORE

GLI amici
DI ZACCHEO

www.amicedizaccheo-lombardia.it
info@amicedizaccheo-lombardia.it
T. 02/33402990 - Cell.3477402524

Per ricevere dieci numeri di Salute inGrata
sottoscrivi un libero sostegno al giornale
con un versamento
sul conto corrente dell'associazione:
IBAN: IT74F0306909498615315853985



Sportello Salute informa

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 13,30 alle ore 15,30.

I Referenti dello Sportello Salute sono:

Il Supervisore: Andrea Tarantola .
Il Segretario: Settimo Manfrinato.

I Referenti di reparto sono:

- 1° Rep: Alessandro Berardi, Pietro Martini;
- 2° Rep: Maurizio Lucarelli, Giuseppe Sanpellegrini;
- 3° Rep: Khaled Al Waki, Mejri Faouzi;
- 4° Rep: Catalin Ciciric;
- 7° Rep: Valter Costantini, Claudio Marchitelli;
- Femm: Jessica Hernandez, Arminda Fernandez ;



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 a continuare 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!



Un ciak sulla salute

Il Gruppo Salute vi invita alla visione di una serie di cartoni animati sul corpo umano. Sono previste nove proiezioni, che inizieranno lunedì 06-02 alle ore 14,00 e si protrarranno per nove incontri in Area Trattamentale della durata di due ore ciascuna alle quali interverrà la dott.ssa Alessandra Mattei biologa nutrizionista che risponderà alle vostre domande. Alla fine delle proiezioni sarà proposto un divertente quiz sul corpo umano. Agli iscritti saranno donati dei piccoli omaggi.

SALUTE inGRATA