SALUTE inGRATA

N05 | 2013

ANNO 6 - MAGGIO - 2013

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

1522

Chiama non esitare

Un nuovo sinonimo

Luoghi comuni e stereotipi alla base della violenza sulle donne

PAG 4-5

Meno amore più violenza

La relazione uomo-donna va fondata sulla reciprocità e non sul potere

PAG 8-9

1522

Un Servizio pubblico nato nell'intento di dare sostegno alle donne vittime di violenza

PAG 12-13

NO5

SALUTE inGRATA - MAGGIO - 2013

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

Angelo Maj
Direttore

Massimo D'Odorico
Vice Direttore

Vito Lotrecchiano
Grafico

Roberto Danese
Dirigente Sanitario

Benedetta Iofrida
Volontaria

Lorenzo Gravellini
Volontario

Livio Volpi
Grafico

Elisabetta Dal Corso
Volontaria

Gaetano Del Vecchio
Redattore

Luigia Russo
Sportello Salute Femminile

Dionisio Granata
Volontario

Ioan Mirela Maria
Laboratori Pupazzetti

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
VICE DIRETTORE: Massimo D'Odorico;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Andrea Tarantola;
CAPO REDATTORE SERVIZI: Paolo Viviani;
CAPO REDATTORE RUBRICHE: Roberto Rossi;
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Fabio Cascino, Antonio Maiolo, Gaetano Del Vecchio, Roberto Simeone, ;
INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro;
CORRETTORI TESTI: Luigi Bertolini, Paolo Viviani;
GRAFICI: Luca Cena, Vito Lotrecchiano, Livio Volpi;

REDAZIONE FEMMINILE

Mirela Popovici, Luigia Russo;
PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;
LOGO: Design Kassa http://design.kassa.it

EDITORE

HANNO COLLABORATO

Francois Ake / Bruno Ballistreri / Luigi Bertolini / Roberto Bezzi / Cosima Buccoliero / Salvatore Capizzi / Fabio Cascino / Luca Cena / Serena De Nitto / Pietro Ferralis / Nicola Garofalo / Antonio Maiolo / Alessandra Mattei / Costantino Minonne / Roberto Rossi / Andrea Tarantola / Paolo Viviani / Mario Vernich

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2 - 20133 Milano
Tel. 02/33402990 - Cell. 3477402524
www.amicidizaccheo-lombardia.it-vivibk@libero.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 22/05/2013 alle ore 18:00.
Tiratura copie 6.000 annue
STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

RIPRODUZIONI
Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

Sommario

SERVIZI

3 EDITORIALE
4 UN NUOVO SINONIMO
6 AFFERMAZIONE E AGGRESSIVITÀ
8 MENO AMORE PIÙ VIOLENZA
10 RAFFREDDORI DI STAGIONI
12 1522
14 IL GRANDE IL PICCOLO

AREA SANITARIA

16 INFORMAZIONE / Guerre di reazione

RUBRICHE

18 CARUGATI'S FAMILY / Il gratta gratta è un'allergia?
19 INFORMATICA / Davide e Golia
20 USI E COSTUMI / Africa da scoprire
21 ESPERTO INFORMATICO / Tecnologie ristrette
22 MUSICA E SALUTE / Hip Hop
23 SPORT / Un calcio al buio
24 AMICI DEGLI ANIMALI / Franz e la ragazzona
25 L'ESPERTO RISPONDE / Tra allergie e intolleranze
26 PAGINE LETTE / Cucinare in sicurezza
27 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / La moglie del genio
28 LABORATORIO PUPAZZETTI / Date e vi sarà dato
29 SALUTE DELLO SPIRITO / Fede e serenità
30 BATTITORE LIBERO / Nuove speranze
31 POESIA / Fiore

In copertina:
il 1522 è un numero telefonico sempre attivo dove rivolgersi in caso di violenza.

editoriale

Malsane relazioni

di Massimo D'Odorico

Un vecchio proverbio recita: "Una donna non si tocca neanche con un fiore", purtroppo quotidianamente quest'adagio è puntualmente disatteso, i media ci informano con preoccupante cadenza di una recrudescenza di violenza che vede come vittime le donne. I mutamenti del ruolo femminile avvenuti negli ultimi trenta o quarant'anni sono stati decisivi per la trasformazione dei rapporti tra i generi. Le conseguenze dei processi di emancipazione delle donne hanno provocato trasformazioni inevitabili anche negli uomini, accompagnate da riadattamenti reciproci. Tali trasformazioni hanno progressivamente messo in discussione, e spesso messo in crisi, anche il ruolo degli uomini e inevitabilmente i rapporti di coppia, mutando il significato della relazione a due. Per molti uomini è difficile conciliare le pari dignità dell'essere umano, essendo spesso prigionieri di un retaggio culturale dove la donna viveva un ruolo subordinato al maschio. Le donne attraverso l'emancipazione hanno raggiunto l'autonomia economica e una ridefinizione del proprio ruolo sociale, dapprima relegato soltanto tra le mura domestiche, oggi in continua evoluzione ricoprendo cariche di rilievo nella società. Alcuni uomini appaiono incapaci di accettare questi mutamenti, vivono una perdita d'identità che spesso sfocia in episodi di violenza. Non sono in grado di sostenere un diniego, trattando la donna solamente come strumento per appagare i propri bisogni di accudimento, di genitorialità e di sessualità. All'interruzione del rapporto di coppia rispondono con un becero sfoggio di aggressività e violenza sia fisica sia psicologica. Occorre da parte degli uomini riconoscere le differenze di genere di natura biologica, riposizionare il proprio pensiero e soprattutto modificare l'atteggiamento e riconsiderare il ruolo femminile nell'attuale società rendendosi consapevoli di avere di fronte una persona. Da maschio mi auguro che quest'onta che macchia il nostro genere sia velocemente cancellata e che le donne siano considerate come meritano nella nostra società. ●

Un nuovo sinonimo

FEMMINICIDIO: DISCRIMINAZIONE ANCHE NELLA VIOLENZA

Dott.ssa Cosima Buccoliero
Vice Direttrice

"È morta ma la vittima è lui", così scrive l'autrice Michela Murgia in un intervento sul suo blog, criticando aspramente un certo modo di fare giornalismo quando deve raccontare l'omicidio di una donna per mano di un suo conoscente. Non ha tutti i torti. Spesso l'argomento, non solo dai media, è trattato con affermazioni generiche e anche errate: si ripetono una serie di luoghi comuni gravissimi che privano il tema in questione della sua sostanza e ricalcano anche gli stereotipi che sono alla base della violenza. Il rischio è che esista un discorso massimalista sempre uguale a se stesso che diventa "Il discorso della violenza contro le donne" da tirare fuori all'occasione. Un discorso che, quando va bene, accoglie l'interesse delle persone ma non da' strumenti per agire i cambiamenti. La questione è ampiamente dibattuta sul piano sociale e politico. S'ipotizza l'introduzione nel codice penale di nuove circostanze aggravanti che rendano più aspre le misure punitive o di una nuova legge sul femminicidio che affronti "l'emergenza". Ma si tratta, poi, di vera emergenza? Io non lo credo: non si tratta di una lotta tra sessi, occorre andare oltre le parole vittima, abuso e superiorità. Le donne non sono soggetti deboli, la discriminazione che esse subiscono, in quanto donne, non può equipararsi ai bambini, agli anziani o ai disabili. Allo stesso modo, l'uomo non è violento in quanto uomo. Bisogna avere chiaro il problema per porsi chiari obiettivi e percorsi. Il femminicidio è un problema strutturale che va al di là degli omicidi delle donne e riguarda tutte le forme di discriminazione e di violenza, che sono in grado di annullare la donna nella sua identità e libertà non solo fisicamente ma anche nella dimensione psicologica, nella socialità, nella partecipazione alla vita pubblica e lavorativa. In generale, la causa sociale della violenza viene attribuita alla tendenza maschile a non considerare le donne come individui indipendenti e con il diritto di autodeterminarsi, ma come cosa propria. L'aumento dei casi di violenza e femminicidio è spesso associato al fatto che in questo momento stiamo vivendo una fase di mutamento dell'identità femminile, che va verso l'emancipazione e la libertà, e viene quindi vissuta dagli uomini come una minaccia alla propria virilità e al proprio diritto al dominio sessista. Su questo tema molto è stato scritto e la battaglia da fare, è tutta sociale e, riguarda da una parte il proseguimento di questo processo di emancipazione attraverso un potenziamento delle politiche sulle pari opportunità e, un maggiore coinvolgimento della società civile e, dall'altra attraverso la rappresentazione e narrazione di questa nuova identità femminile emancipata attraverso i media, i giornali e la pubblicità. Al momento, il corpo umano della donna è stato usato come volano per qualsiasi cosa, per pubblicizzare qualsiasi prodotto. "Forse le donne non lo volevano ma lo hanno permesso, perché se fai del corpo femminile un oggetto, spiani anche la strada alla violenza contro le donne. Perché di un oggetto puoi farne quello che vuoi..." così Laura Boldrini, presidente della Camera dei Deputati. Ma la violenza sulle donne nelle sue forme fisica e psicologica è soprattutto un problema culturale che deve essere combattuto con idonee forme di prevenzione attuate nelle scuole al fine di educare i bambini fin da piccoli al rispetto dei generi e delle differenze e di contrastare l'emarginazione e i comportamenti sessisti violenti. La scuola deve aprire una riflessione critica seria per il superamento dei saperi formalizzati tradizionali ma anche delle modalità di relazione. Le politiche educative internazionali ed europee hanno già attivato, da tempo, percorsi di questo tipo e con successo, mentre in Italia, le politiche per l'uguaglianza di genere relative alla scuola sono purtroppo molto marginali. Non dimentichiamo che ruolo primario e specifico svolge in questo ambito la famiglia che genera persone. Interessante e molto stimolante, a tale proposito, è la tesi di Heckman premio Nobel dell'economia 2010 che parte da una concezione innovativa di capitale umano costituito dalle abilità cognitive, socio emotive e relazionali che consentono al soggetto di instaurare delle positive relazioni nella società. Movendo da questa teoria, lo studioso ha elaborato un'equazione che resa discorsivamente può essere tradotta nel modo seguente: investimento nelle risorse educative delle famiglie, più sostegno allo sviluppo delle competenze cognitive e socio emotive del fanciullo soprattutto nelle fasi precoci, uguale a guadagno a lungo termine della società perché consente di avere cittadini capaci e di valore che creano sviluppo economico e sociale anche per le generazioni future. //

Affermazione e aggressività

L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DELL'ESSERE

Dott.ssa Serena De Nitto
Educatrice Psicologa

Il problema dell'aggressività ha dato luogo a numerosissimi studi e ricerche ed è stato affrontato sotto differenti punti di vista da neurofisiologi, psichiatri, psicologi, psicanalisti, in quanto essendo l'essere umano una complessa unità di strutture biologiche, psicologiche, sociali e spirituali è stato necessario considerare il problema da più punti di vista. La polarità opposta e complementare all'aggressività è rappresentata invece dall'affermazione, di cui poco si è discusso e poco si parla. In realtà affermarsi non è cosa facile, come potrebbe sembrare a una prima superficiale disamina. La parola "affermazione" significa dichiarare apertamente e dare per certo la propria opinione, la propria idea, con piena convinzione e consapevolezza, dimostrandola con ragioni e con fatti, raccogliendo consenso e riscuotendo approvazione. Significa anche asserire idee che riescano a porsi all'attenzione, alla considerazione ed anche al gradimento generale. E' chiaro, comunque, che ci troviamo di fronte a due processi che riguardano sfere diverse: quella delle pulsioni emotive e degli istinti e quella della cognizione e della consapevolezza. Ed è su questi due fronti che si gioca la maturità della persona. L'istinto di aggressione sarebbe innato, ereditario, comune all'animale uomo e si scaricherebbe in modi differenti e secondo il controllo sulle proprie pulsioni istintive. Potremmo quindi dire che l'eccesso o il difetto di aggressività dipendano dall'alterato equilibrio d'inibizioni e facilitazioni che normalmente ordinano la vita emotiva, secondo la propria personalità e quindi il proprio modo di reagire agli eventi di vita, secondo fattori ambientali e socioculturali. Nel gruppo famiglia esiste sempre un leader maschio che gode di autorità assoluta, che si sente il più forte e domina ed ha per questo la funzione di proteggere i membri del gruppo, che in cambio gli devono obbedienza e sotto- ⤷

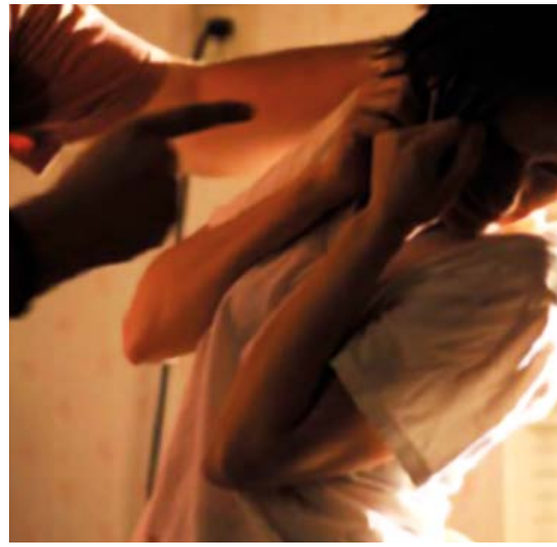
missione. Se la donna, figlia, moglie, sorella, tenta di affermare i propri diritti e desideri, cioè di disturbare il predominio dell'uomo, la sua collera può essere molto forte, fino all'uccisione della temeraria. Spesso questi uomini che si mostrano: forti, direttivi, potenti e aggressivi hanno un'interiorità fragile e scarsa capacità di adattamento al cambiamento di cultura e di costume, e preferiscono tenere le donne sottomesse, negando a se stessi libertà e coraggio. Mentre l'uomo maturo indipendente, vive l'essere interdipendente con un minimo d'istinto aggressivo e sa affermarsi con volontà e determinazione. Ancora, l'aggressività dell'uomo può essere stimolata attraverso un contagio psichico proveniente dall'esterno. Giornalmente noi subiamo questo contagio mentale proveniente dai più vari fenomeni sociali infettivi. Lo spirito collettivo influenza l'uomo e le sue azioni e lo costringe a fare scelte che come individuo liberamente pensante non avrebbe mai fatto. Se il padre - padrone non si sentisse spalleggiato dalla famiglia, spesso dalla moglie, anch'essa sottomessa e ubbidiente e dalla sua piccola comunità, probabilmente non sceglierebbe di uccidere. La storia dell'umanità è piena di odi collettivi religiosi e razziali, che dal punto di vista individuale si sarebbero subito spenti. Ideologie aggressive, formule ideologiche e slogan morali spesso mantengono l'uomo nell'illusione di essere nel giusto, dissimulando invece un fanatismo aggressivo. Chi da prova di considerazione nei confronti degli altri è capace di prendere la sua distanza e prova a loro riguardo un certo rispetto. Occorre prepararsi all'azione volontaria, creando le condizioni necessarie, vedendo con chiarezza gli stadi dell'azione, le differenze nella scelta dei fini, facendo un accurato esame dei motivi inconsci e dei moventi, esaminando i rapporti esistenti tra i diversi scopi, la regolazione e la direzione, le possibili ripercussioni. Il primo passo, dunque, sulla via dell'affermazione consiste nel veder chiaro, nel porre nettamente il problema e le alternative che ci stanno dinnanzi, di riconoscere con senso realistico le possibilità di attuare lo scopo che si vorrebbe raggiungere, la tempestività che l'azione richiede, la gradualità dei vari passi occorrenti per passare dal progetto, al programma, all'attuazione. E ancora è necessaria un'attenta considerazione delle conseguenze dell'atto che ci accingiamo a compiere, un esercizio di previsione e di riflessione che riguardi non solo noi stessi, ma sopra tutto l'altro, nel tentativo di comprendere e riconoscere anche un'altra verità, evitando gli errori d'interpretazione, le reazioni emotive eccessive, talvolta fino all'esaltazione, che spingono ad agire in modo impulsivo e fanatico. In sintesi l'affermazione senza la deliberazione e la decisione resta una possibilità, ma non diviene energia operante. Quindi l'affermazione volitiva presuppone senso di sicurezza, convinzione e risolutezza, e per essere efficace deve essere energica, deve possedere un forte potenziale dinamico, un intenso voltaggio. In pratica l'impulso è inconscio, primitivo, ottuso; l'affermazione è consapevole, potente, dinamica. //

Meno amore più violenza

IL FEMMINICIDIO DELITTO ALLA PERSONA

Dott. Roberto Bezzi
Capo Area Educativa

I fatti di cronaca recente e meno, fanno (ri)emergere il problema della violenza sulle donne, in varie forme, da quella psicologica-ossessiva, alla violenza domestica sino all'omicidio e ogni volta che sento notizie di questo genere mi chiedo quale relazione ci fosse alle spalle, quali condizioni abbiamo favorito l'insorgere del reato. Voglio essere chiaro da subito: non intendo minimamente giustificare questi episodi e men che meno colpevolizzare le vittime, però sarebbe superficiale leggere fenomeni così complessi in modo schematico colpa/danno. Il problema sta nella relazione che si crea che senza dubbio è patologica e ci si deve chiedere perché tante donne accettano la vessazione, l'umiliazione e la violenza. In criminologia, nello studio sulle vittime, si è più volte trattato il tema della vittima partecipante e della precipited victim (vittima precipitante), cioè del ruolo agito dalla vittima nel reato. Infatti mentre è chiaro che esistono delle vittime casuali e del tutto passive (vedi i casi di chi uccide per strada le prime persone che incontra) vi sono situazioni che favoriscono la violenza, con la parte offesa che accetta la vessazione, poi ne fugge, poi si riavvicina al suo carnefice, di fatto "legittimando" agli occhi dell'uomo/padrone la violenza. Vi sono delle vere e proprie sindromi (battered woman syndrome – sindrome della donna maltrattata – domestic Stockholm syndrome – sindrome di Stoccolma domestica etc etc) che analizzano e spiegano il fenomeno della spirale di violenza subita e accettata. Il problema sta nella concezione (culturale e stereotipata) della donna come passiva, come oggetto, come accettante, in sintesi come parte debole e da sottomettere. Di certo nel nostro Paese anche l'assetto giuridico ha rinforzato l'idea della donna come "inferiore" rispetto ad altre culture (diritto di voto nel 1946, l'abrograzione dell'omicidio per causa d'onore solo 1981). Perché? Per colpa di chi? Il discorso è ovviamente complesso e di difficile trattazione ma di certo alcuni costrutti sono alla base di questa distorsione culturale: relazione uomo/donna fondata sul potere (anziché sulla reciprocità), violenza come modalità comunicativa, arcaica idea del pater familias che governa sulla donna, ma anche sesso e corpo come forma potere della donna (spesso legato ad aspetti di tipo economico). Si deve tenere conto dei messaggi che i genitori passano ai figli, anche la violenza si apprende, come ogni altro comportamento, facendo riferimento a dei modelli. Le relazioni tra genitori e figli incidono sullo sviluppo emotivo dei figli (si pensi alla teoria dell'attaccamento di Bolwlby), infatti, gli esseri umani tendono a stringere legami affettivi preferenziali lungo tutto l'arco della vita, secondo un modello fornito dalla relazione precoce madre-bambino. Le esperienze di deprivazione affettiva spesso sono alla base dell'instaurarsi di malsane relazioni da adulti e di quelle tendenze antisociali che conducono al reato. Analizzando tutti questi elementi si comprende che soltanto nella prevenzione (e intendo in termini assoluti e culturali) si può trovare una possibile soluzione. Si devono prevenire le condizioni favorenti il reato, sin dall'insorgere di fenomeni di vessazione, infatti, se il comportamento della donna legittima (anche attraverso il silenzio) i primi segni, significa che il partner sta oltrepassando la linea della reciprocità (verso quella della sopraffazione) e dopo tale momento sarà, spesso, troppo tardi. Nell'uomo sarà poi essenziale sviluppare la capacità di vivere le emozioni in termini autentici e non filtrate da omologazioni culturali (per cui se sei un marito sei più uomo, e allora se perdi la compagna sei meno uomo) nel tollerare le frustrazioni, perché un uomo adulto e "vero" non è colui che vive la relazione con la forza. Pur in modo un po' idealizzato, mi piacerebbe pensare a una società senza asimmetrie tra i generi, senza il "problema della donna" ma con "i problemi dell'umanità", in un'ottica – a mio avviso essenziale – di parità e di emancipazione e in questa società ideale di certo non ci sarà spazio per la violenza all'interno della coppia. Creiamo insieme le condizioni per lo sviluppo di una società civile….sin dai gesti quotidiani, perché da questi nascono e si rinforzano gli stereotipi e i pregiudizi….. //



Raffreddori di stagione

FASTIDIOSI SINTOMI PROVOCATI DAI POLLINI

Dott.Mario Vernich
Allergologo

La reazione allergica causata dall'inalazione dei pollini si presenta con ricorrenza stagionale, in corrispondenza del periodo di pollinazione caratteristico per ogni specie responsabile dell'allergia. Per questo motivo, il paziente deve conoscere quali sono gli antigeni pollinici che lo rendono suscettibile, dove sono localizzate nel territorio le piante che li producono e quali sono le conseguenze allergiche che ne possono derivare. Le pollinosi rappresentano un insieme di manifestazioni cliniche (rinite, congiuntivite e asma) associate a infiammazione allergica. Il polline è liberato, a scopo riproduttivo, durante la stagione della fioritura. Le piante disperdono nell'aria un'ingente quantità di granuli pollinici, affinché raggiungano e fecondino i gameti femminili della stessa specie. Il polline acquista la piena attività biologica mediante l'idratazione, sia in atmosfera sia sul terreno o in caso di contatto con le vie aeree. Al contatto con l'acqua o a seguito dell'incontro con lo stigma di un fiore, il granulo pollinico rilascia le proprie proteine. Il meccanismo di liberazione del polline varia a seconda delle specie e di alcuni parametri climatici: le giornate calde e ventose facilitano la pollinazione, mentre un'elevata umidità la rende difficoltosa. Oltre a fattori meteorologici e condizioni ideali di dispersione, la pollinazione, per provocare fenomeni allergici, richiede il rilascio di un enorme numero di granuli pollinici ed un'ampia distribuzione della pianta sul territorio (esiste una "dose soglia" al di sotto della quale il polline liberato è insufficiente per scatenare la reazione allergica). La dose soglia di un determinato polline antigenico indica pertanto la concentrazione minima, oltre la quale i soggetti suscettibili possono cominciare a sviluppare i sintomi della reazione allergica. Ogni paziente possiede una propria soglia individuale e indicativamente la sintomatologia risulta tanto più grave quanto maggiore è lo sforamento in eccesso rispetto al valore della concentrazione soglia. Il monitoraggio consente di aggiornare i calendari pollinici, che forniscono un importante contributo per la gestione clinica dell'allergia. In questo modo, il paziente allergico può essere aggiornato in tempo reale riguardo la potenziale esposizione e approcciarsi alla corretta terapia, su indicazione medica. L'allergia ai pollini si presenta con un complesso di sintomi clinici (oculari, nasali e bronchiali), che occorrono con periodicità stagionale, più frequentemente in primavera e in autunno. Le manifestazioni della pollinosi comprendono la oculorinite allergica e l'asma bronchiale, strettamente associate. Numerose evidenze dimostrano, infatti, che asma e rinite possono essere considerate espressioni cliniche diverse di un unico processo infiammatorio a carico

> "L'ALLERGIA AI POLLINI SI PRESENTA CON UN COMPLESSO DI SINTOMI CLINICI"

delle vie respiratorie con meccanismi comuni. In base al periodo di comparsa dei sintomi, in Italia si distinguono allergie ai pollini:

- precoci, pre-primaverili: correlate alla presenza di piante con fioritura da dicembre a maggio e alle pollinosi emergenti.
- primaverili-estive: le più frequenti, da sensibilizzazioni verso piante con fioritura tra aprile e settembre.
- estivo-autunnali: più rare, provocate da piante con fioritura nei mesi di agosto e settembre.

L'esordio, l'intensità e la durata dei sintomi delle allergie ai pollini dipendono principalmente dalle variazioni delle concentrazioni presenti nell'atmosfera. Le manifestazioni a carico degli occhi si associano di regola ai sintomi nasali, anche se possono presentarsi singolarmente. I sintomi possono scomparire rapidamente in modo brusco e repentino, proprio come si sono presentati, ma talvolta persistono per tutto il tempo in cui si è esposti agli allergeni.

- Sintomi che compaiono a carico degli occhi (congiuntivite allergica):
- Lacrimazione profusa (a volte irritante);
- Prurito alle congiuntive, che appaiono arrossate e edematose;
- Fotofobia (fastidio alla luce).
- A livello nasale la pollinosi si manifesta con:
- Starnuti ripetuti;
- Prurito in corrispondenza del naso o del palato;
- Secrezione abbondante e di colore chiaro;
- Congestione, con sensazione di naso chiuso;
- Riduzione dell'olfatto.
- Sintomi respiratori, associati alla progressiva evoluzione della rinite allergica in asma:
- Difficoltà respiratoria, associata ad un senso di costrizione toracica;
- Tosse secca e stizzosa;
- Sibili intratoracici;
- Crisi di tipo asmatico.
- Altri sintomi che possono insorgere in associazione alla comparsa dell'allergia ai pollini sono:
- Cefalea frontale (frequente);
- Senso di malessere generale;
- Sensazione di stanchezza e difficoltà di concentrazione;
- Manifestazioni cutanee (orticaria o dermatite) o a carico di altri organi interni (raramente).
- Nei soggetti allergici, oltre alla sintomatologia oculo-rinitica e/o asmatica, possono subentrare, talvolta, implicazioni a causa della cross-reattività polline-alimento, che si manifesta con:
- Prurito e gonfiore della mucosa oro-labiale;
- Bruciore al palato e della gola;
- Disturbi della deglutizione.
- Questa manifestazione avviene entro pochi minuti dall'ingestione di alimenti vegetali, in particolare con alcuni tipi di frutta e verdura fresca, che contengono antigeni che provocano reazioni crociate con i pollini antigenici: si tratta della cosiddetta sindrome orale allergica.

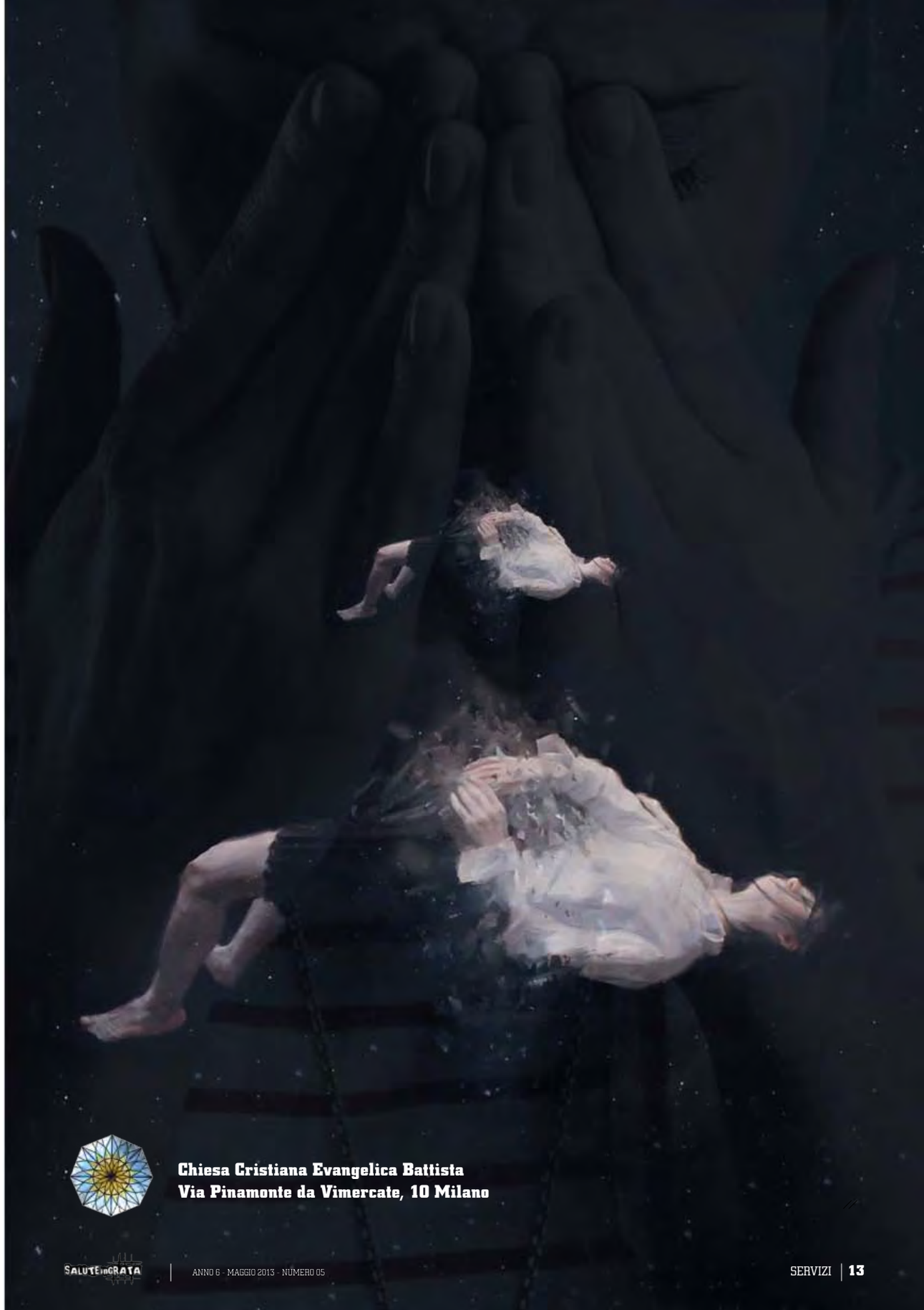
1522

RETE NAZIONALE ANTIVIOLENZA DONNA

La Redazione

Estratto da "Guida ai centri antiviolenza", Comune di Rho, Assessorato alle Pari Opportunità.

La "Rete Nazionale Antiviolenza" è sostenuta dal numero telefonico di pubblica utilità 1522, un servizio pubblico pensato e nato esclusivamente nell'intento di fornire ascolto e sostegno alle donne vittime di violenza. Oltre al numero è disponibile il portale **www.antiviolenzadonne.it** per avere informazioni e offrire un'area di scambio e di confronto e fornire contatti e informazioni periodicamente aggiornate. Secondo i dati Istat nel nostro Paese sono 7 milioni le donne tra i 16 e i 70 anni che nel corso della loro vita hanno subito violenza sessuale o fisica, 1 donna su tre. Di queste 5 milioni hanno subito violenza sessuale, 1 milione ha subito stupri o tentati stupri. Le violenze sulle donne si consumano nella maggior parte dei casi tra le pareti domestiche, sono commesse dal partner, dal marito o dai familiari e purtroppo sono la prima causa di morte e d'invalidità permanente per le donne tra i 14 e i 50 anni, prima del cancro e degli incidenti stradali. La violenza sulle donne è diffusa in tutte le classi sociali indipendentemente dal reddito, dall'età, dall'istruzione e dalla nazionalità. È importante far capire alle donne che non sono sole e che possono affidarsi a centri antiviolenza con fiducia. Negli anni i centri hanno maturato esperienze e consolidate conoscenze e modalità per affrontare le problematiche più complesse e offrire servizi anche gratuiti. Il primo passo però deve essere fatto dalle donne: devono trovare il coraggio di non subire, ma di denunciare le violenze che ogni giorno le colpiscono. Sappiamo che non è facile, ma siamo fiduciosi che i supporti e gli strumenti messi a disposizione dalle istituzioni possono essere un segnale forte di disponibilità e soprattutto di alleanza in una battaglia davvero importante.



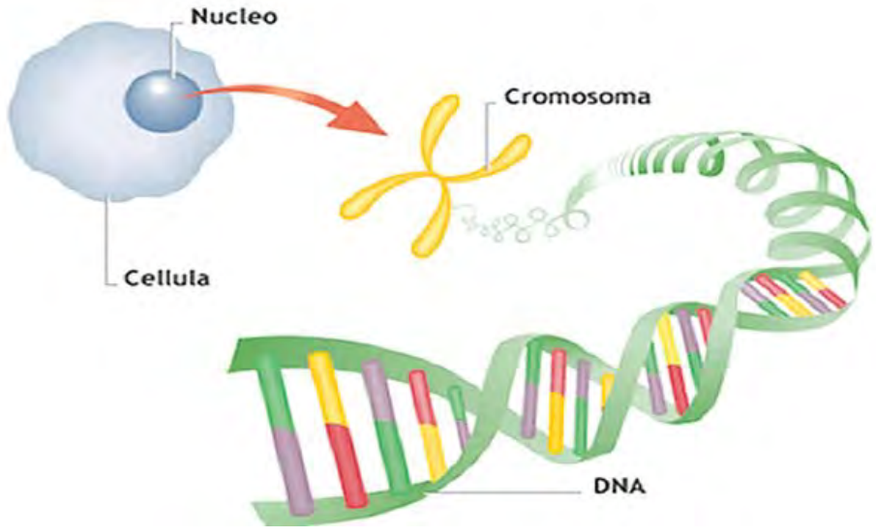
Chiesa Cristiana Evangelica Battista
Via Pinamonte da Vimercate, 10 Milano

Il grande il piccolo

ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE

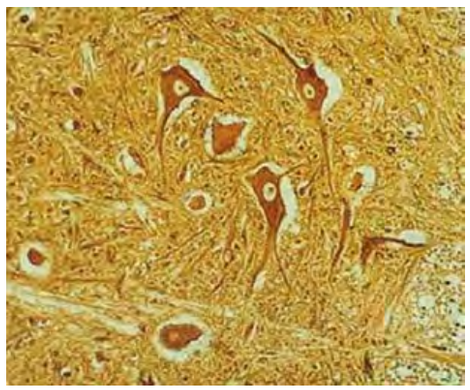
di Paolo Viviani

Nel leggere i vari articoli, pubblicati nei servizi riguardanti la salute, è curioso scoprire come dei microorganismi invisibili riescano insidiare e sconfiggere un essere umano, anche di grandi dimensioni. Tutti conosciamo il significato di grande e di piccolo. Ovvero tutto quello che abitualmente usiamo confrontare, come si suol dire a vista d'occhio, lo classifichiamo con questi due aggettivi. Ora, se noi collochiamo l'avverbio, infinitamente, davanti a queste due parole, ci troveremo di fronte a una definizione di infinitamente grande e di infinitamente piccolo, a questo punto il quesito: quale dei due è più vasto? Per logica, poiché siamo dotati di vista, anche se pur limitata, ci viene spontaneo affermare che l'infinitamente grande è più vasto ma, la curiosità è che non esiste un limite per conoscere e vedere le due affermazioni. Per comprendere meglio questi due mondi e poterli osservare, al di fuori dei limiti della nostra visione, sono stati costruiti strumenti di ausilio, quali il telescopio per l'infinitamente grande e il microscopio per l'infinitamente piccolo. Detto questo, prenderemo in considerazione il mondo dell'infinitamente piccolo per farvi conoscere e dimostrarvi, al contrario, di quanto in realtà sia immenso. Poiché il nostro giornale, è orientato a trattare argomenti rivolti alla salute, useremo come esempio il corpo. Sappiamo che il nostro corpo è formato da vari organi quali: il cervello, il cuore, i polmoni e altri; queste parti a loro volta sono formati da cellule, ma per addentrarci a scoprire questo misterioso e infinito universo dobbiamo armarci di microscopio. La cellula è considerata la più piccola unità di organismo vivente, qui il primo numero stratosferico di quanti miliardi e miliardi ve ne sono esistenti nel mondo. Immaginiamo che il microscopio ingrandisca al punto tale da portare una visione tridimensionale e adattare ai nostri termini di raffronto visivi il tutto: siete pronti? La cellula di per sé è come uno stato, dove tutto è estremamente



In basso a sinistra: ricercatrice al lavoro con un microscopio elettronico
In alto a destra: Il DNA e i cromosomi
in basso ad destra: Cellule nervose umane

organizzato, dalla produzione ai consumi: tutti i componenti hanno un ruolo ben definito e come uno Stato difende i propri confini che, però, a volte sono valicati da estranei indesiderati, per esempio i virus e/o agenti infettivi, a loro volta di dimensioni submicroscopiche. Altra curiosità, è che l'essere umano è riuscito, prendendo una determinata cellula a riprodurne altre e, in evoluzione costante, programmarle per sostituirle a quelle danneggiate o destinarle per specifiche funzioni. Oggi le sentiamo chiamare, da tutti, cellule staminali, in realtà sono cellule non specializzate capaci di dividersi indefinitamente. I ricercatori saranno in grado di riprodurle senza limiti, sperando che il destino delle stesse sia solo per scopi benefici e non per interessi individuali. Incredibile come un corpo così infinitamente piccolo potrà rivoluzionare e condizionare un intero universo. Ancora a impressionare questo micro mondo sono le cifre sulla densità e la velocità della materia biologica: i trentamila geni di ogni cellula, la lunghezza del DNA di tutte le cellule esistenti nel corpo, che sommate misurano quasi 200 volte la distanza Terra – Sole e ritorno, le 100 mila interazioni al secondo degli enzimi (sostanza organica che favorisce determinate reazioni chimiche), i 96 mila chilometri di vene e arterie queste ultime assottigliate in 40 miliardi di capillari. Comunque sia è curioso che in un sotto mondo, non visibile, esista una vita articolata e complessa dove non esistono barriere o limiti alla conoscenza che però nascondono ancora infinite e microscopiche curiosità da scoprire. Insomma potremmo parlarne illimitatamente di questo microcosmo in cui è coinvolta solo una branca della scienza. Per ora sarà meglio fermarci qui, poiché se andassimo a liberare i campi del sapere non basterebbero il tempo e lo spazio per scrivere. A questo punto mi viene in mente l'aforisma dello scrittore Bertolt Brecht che diceva: "Scopo della scienza non è tanto quello di aprire una porta all'infinito sapere, quanto quello di porre una barriera all'infinita ignoranza", senza dubbio è una giusta affermazione. Riflettendo sulla lettura proposta pensiamo che sia da prendere anche in considerazione che, forse, l'infinitamente grande e l'infinitamente piccolo siano veramente di proemio per capire meglio cosa è l'infinito! Che ne dite?



Guerre di reazioni

SQUILIBRI
NON FACILI
DA GESTIRE

Dott. Pietro Ferralis
Medico di reparto

DIFFUSIONE DELLE VARIE FORME ALLERGICHE NEL MONDO	
il 15 - 20% della popolazione generale manifesta una qualche forma di allergia	
RINITE ALLERGICA quanti ne soffrono	
adulti	10 - 30%
bambini	40%
CONGIUNTIVITE ALLERGICA	
nella popolazione generale	10%
ECZEMA ATOPICO	
adulti	2 - 10%
bambini	15 - 30%
ALLERGIE ALIMENTARI	
adulti	3,5%
bambini	4%
ALLERGIE AI FARMACI (stima)	
nella popolazione	2 - 8%
ALLERGIE AGLI INSETTI	
nella popolazione	1 - 1,5%
ALLERGIE PROFESSIONALI	
casi per milione di abitanti	18 - 30%

L'Allergia è una malattia del sistema immunitario caratterizzata da una reazione infiammatoria eccessiva portata da particolari anticorpi detti Reagine (IgE) nei confronti di sostanze abitualmente innocue come ad esempio i pollini. Caratteristiche principali di una reazione allergica sono: **la specificità**, un paziente con un'allergia verso un certo polline non ha sintomi se a contatto con pollini di altre famiglie e strutturalmente diversi; **la velocità,** la reazione allergica è per definizione immediata, dal momento del contatto con la sostanza allergizzante al momento della manifestazione dei sintomi intercorrono dai cinque ai trenta minuti. Una Classificazione delle varie forme comprende la Rinite allergica, la Congiuntivite allergica, l'Eczema atopico, le Allergie alimentari, le Allergie ai farmaci, le Allergie agli insetti, le Allergie professionali (Tabella 1). Le Cause ,per semplificazione potremmo suddividerle in **Fattori genetici**, l'allergia è una malattia influenzata da fattori genetici,

		Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
NOCCIOLO	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
BETULLA	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
GRAMINACEE	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
ARTEMISA	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
AMBROSIA	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
CIPRESSO	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
OLIVO	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
PARIETARIA	NORD												
	CENTRO												
	SUD												

Concentrazione pollinica
Medio/Bassa
Alta

viene ereditata la "predisposizione" (atopia) e non l'anticorpo. **Fattori ambientali**, i fattori ambientali come un eccesso di igiene, il fumo di sigaretta e l'inquinamento ambientale rivestono un ruolo importante nell'insorgenza dell'allergia. Si può affermare che soggetti, in particolare i bambini che appartengono ai ceti medio alti, figli unici, che vivono in aree urbane e mantengono alti standard igienici siano più colpiti da allergie. Le Principali forme patologiche di interesse stagionale comprendono le **Riniti** che interessano le mucose nasali e sono caratterizzate da rigonfiamento delle stesse, accompagnate da starnuti e scolo liquido, le **Congiuntiviti** interessano gli occhi con arrossamento e prurito della congiuntiva, si accompagna spesso alla rinite, l'**Asma bronchiale** con irritazione, costrizione bronchiale, attacco d'asma, le **Dermatiti** interessano la pelle e si manifestano con eczemi, orticaria, dermatite da contatto. Tutte queste forme hanno un comune denominatore, sono caratterizzate da una risposta infiammatoria agli allergeni definita di tipo di tipo locale. Esiste seppur più rara la reazione di tipo sistemico detta anche "Anafilassi" che a seconda del tipo di severità, può causare reazioni cutanee, costrizione bronchiale, edema, ipotensione fino allo shock anafilattico che può essere letale. Diagnosi e Terapia, la diagnosi si fa con dei test che possono essere sul sangue (PRIST e RAST) oppure le prove cutanee denominate "Prick-test". Il trattamento.si basa sull'uso di Antistaminici che andrebbero somministrati prima dell'esposizione all'allergene, cioè prima dell'inizio della stagione primaverile, I Cromoni anch'essi agiscono inibendo la produzione di Istamina, in genere somministrati come colliri o spray nasali, meglio se prima dell'esposizione all'allergene, i Cortisonici che hanno una potente azione antiinfiammatoria, agiscono bene nelle fasi tardive. Una citazione a parte meritano i vaccini cosidetti desensibilizzanti, cioè al pz viene fornito dallo specialista allergologo con delle dosi graduali l' allergene il responsabile il quale favorisce la produzione di altre immunoglobuline (IgG) che bloccano l'antigene prima dell'adesione delle reagine (IgE) che abbiamo citato all'inizio di quest'articolo. In conclusione potremmo dire che nella maggior parte di esse le malattie allergiche a risposta locale sono fastidiose ma non pericolose, l'importante è non esporsi all'antigene, per esempio nella stagione dei pollini evitare parchi, giardini, in caso di esposizione involontaria all'antigene, al rientro a casa liberarsi degli indumenti indossati, lavarsi accuratamente il corpo compreso i capelli. Se le giornate sono ventilate, tenere le finestre delle abitazioni chiuse non sostare all'aperto, osservare il calendario dei pollini (Tab. 2), iniziare precocemente la terapia. In caso di un sospetto di allergia rivolgersi sempre ad un medico per poter effettuare un approccio mirato al riconoscimento e al trattamento di un disturbo che spesso è molto comune.

Il gratta gratta è un'allergia?

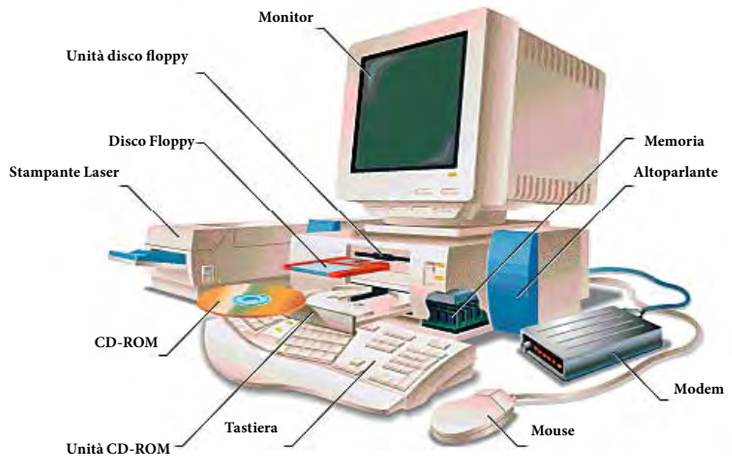
MARIALINA BALLAGAS
PEREZ DE MORALES
ESPERTA IN BALLI VIRALI

L'Adalpina, dopo l'ennesima esibizione danzante effettuata per l'emittente Telechilavede di Brembate Olona, si sentiva stanca e provata, veniva da una lunga tournée nel gioioso triangolo Chiavenna-Chivasso-Casalpusterlengo dove si era esibita per tutti i condomini dotati di video-citofono. Per questo motivo si stava rigenerando nella famosa palestra Temetiapost del suo paese, incamminandosi verso le docce canticchiava un vecchio motivetto dei Bee Gees: L'Alpino innamorato; ad un tratto si accorse che alcuni funghi s'intravedevano tra le dita dei piedi e la cosa l'allarmò moltissimo, perché erano assolutamente fuori stagione. Per puro scrupolo si recò da un lontano cugino, il dottor Paolo Ascesso che dopo un'ispezione totale, fatta attraverso uno scafandro, terminò la visita utilizzando bracci robotici per refertare i funghi ed altre escrescenze sospette congedandola con una lunga ricetta. Un po' triste s'incamminò verso la farmacia, al suo passaggio succedevano cose inusitate: una quercia centenaria si afflosciò al suolo, mentre un'intera mandria di mucche Bergamasche scappava su due zampe con i vitellini sulle spalle. La farmacista dopo aver letto la ricetta che prescriveva: massicce dosi di Solfuro di selenio, Clotrimazolo, Ketoconazolo, Miconozolo, Naftifina, Gorgonzola, Paglietta, Spic e Span e Naftalina consegnò il tutto e chiuse la farmacia chiamando l'unità di crisi della Farnesina che inviò la Protezione Civile per la disinfestazione. Tornando a casa, l'Adalpina aveva il vago sospetto d'avere un problemino quindi decise di telefonare al suo cugino medico per chiedere spiegazioni, allungando la mano vide il telefono che si ritraeva tremante allora capì che la situazione era grave! Il cugino dopo i primi convenevoli andò giù duro e le disse testualmente: "damm a trà tusa, te c'hai una bella Candida, guardati bene e vedrai che la Candida è lì con te, poi se la cosa non basterebbe (il cugino si era laureato per corrispondenza) sei anche piena di miceti, sì, hai capito bene, miceti…te saludi!" E chiuse seccamente la comunicazione. "Bestia sti medici come la sanno lunga" commentò l'Adalpina andando verso la lavatrice, "Guarda quì Sbiancatucc ti rende la biancheria CANDIDA e…c'aveva ragione il Paolo c'ho la Candida…e anche i Miceti, ne ho una ventina nel garage, uè domani porto tutto alla ASL così una volta per tutte la finiamo con queste allergie del cavolo!" e se ne andò tranquillamente a dormire per essere ricoverata d'urgenza il giorno dopo… al Lazzaretto!

Davide e Golia

DA IMMENSE MACCHINE
A PICCOLISSIMI
PALMARI

Quando si ebbe l'idea di costruire un calcolatore non c'erano tutte le conoscenze e i componenti tecnici che ci sono oggi , mai si sarebbe potuto pensare di arrivare ai livelli odierni. I primi che si buttarono in questa impensabile avventura furono quelli della Apple che iniziarono con la sperimentazione di macchine in grado di immagazzinare un certo numero di dati in modo da affrontare dei calcoli più o meno complicati con l'idea di poter, un giorno, eliminare tutto l'infinito cartaceo che riempiva gli archivi degli uffici di tutto il mondo. Logicamente all'epoca non c'erano i chip, i microchip e tutte le parti elettroniche di oggi e per la costruzione di un banale circuito occorrevano dei componenti molto più grandi e questi macchinari erano immensi, basti pensare che la prima macchina messa in funzione da Steve Jobs occupava una stanza intera, faceva un rumore infernale e aveva un sistema di raffreddamento gigantesco , tutto questo per fare delle semplici operazioni matematiche, infatti si pensava che si stesse perdendo tempo perché quel tipo di calcolatore non sarebbe mai approdato sul mercato sia per le dimensioni sia per gli eccessivi costi di produzione e di mantenimento perché avevano un notevolissimo consumo di energia elettrica. Dopo ore di calcolo queste mastodontiche macchine producevano un fogliettino di carta bucherellato che un esperto consultava ed interpretava; non esisteva il monitor solo con l'avvento di microchip e circuiti stampati di dimensioni ridotte si passò alla produzione dei primi pc che siamo abituati a vedere. Il passaggio tra il grande calcolatore industriale e il personal computer avvenne negli anni '80 quando si iniziarono a vedere negli uffici i primi personal computer che erano in grado di immagazzinare discrete quantità di informazioni e fare calcoli matematici anche piuttosto complicati. Nelle case i primi Commodore erano destinati principalmente all'intrattenimento dei più piccoli e degli adolescenti che iniziavano a cimentarsi nell'uso dell'informatica. Sicuramente il grande momento del personal computer arrivò quando la Microsoft mise sul mercato il primo sistema operativo indipendente, il famoso Windows.



di Ake Francois Xavier

Africa da scoprire

CREDENZE E
USANZE COINVOLTE
DALL'ARCANO

Costumi cerimoniali Akan, Ghana

La Costa D'Avorio è uscita da pochi anni da una lunga guerra civile. La capitale è Yamoussoukro però il centro amministrativo è Abidjan, la lingua ufficiale è il francese, ma sono molto diffusi numerosi idiomi locali. L'istruzione è gratuita, ma solo la scuola elementare è obbligatoria; l'alfabetizzazione della popolazione adulta è del 54%. Il Paese ha subito un forte influsso da parte della Francia, soprattutto per quanto riguarda la gastronomia e l'abbigliamento; Abidjan è considerata una delle capitali più eleganti dell'Africa subsahariana. La cultura indigena è una presenza forte, nota per creazioni artistiche come le maschere tribali di legno intagliate dai Senufo, nel nord. Dopo un grande sviluppo economico, il crollo dei prezzi del caffè, cacao e legname, coincidente a una lunga siccità, procurò all' economia un lungo periodo di crisi. Le principali fonti di lavoro sono l'agricoltura e l'estrazione petrolifera. Il problema più grave del paese è lo sfruttamento intensivo delle foreste, con modificazioni del clima e della qualità delle acque. Abidjan è la citta più importante del Paese; ci sono tanti tipi di etnie ognuna con le sue tradizioni. L'appartenenza tribale è molto sentita, io faccio parte del popolo AKAN, il mio villaggio, MONGA, è a 40 km da Abidjan. Ogni anno nel mese d'agosto si organizza una festa in onore del Cardinale Akre; ogni villaggio organizza la sua festa a cui, a volte, assiste anche il presidente della Repubblica. Durante la festa, alcuni bambini sono senza vestiti e senza scarpe, simbolo d'innocenza e purezza; tutto questo fa parte della bellezza della festa. Alla festa "della generazione" partecipano solo uomini con il potere della stregoneria. La stregoneria: nel mio villaggio esiste veramente, non si può spiegare e nessun europeo può capirlo, ma noi crediamo nella stregoneria, anche se a volte alcuni che hanno questo potere ne fanno cattivo uso. La festa si tiene sotto un particolare albero che è venerato da tutti i partecipanti, con la speranza e richiesta che dia protezione a tutto il villaggio. La festa dura due giorni, si mangia e si balla tutti insieme; quando cala il sole tutti devono stare nelle proprie case e gli ospiti devono stare in capanne a loro destinate.

Ass.Capo Costantino Minonne

Tecnologie ristrette

RIMANERE
SEMPRE AL
PASSO COI TEMPI

La nostra epoca è caratterizzata da un sempre più ampio e ormai imprescindibile processo, in continua e costante evoluzione, d'informatizzazione nel campo delle comunicazioni, dei sistemi lavorativi e anche della parte ludica della nostra vita. Anche la II^ Casa di Reclusione di Milano-Bollate, che è collegata via computer con il Ministero della Giustizia, si è adeguata ed è allineata ai tempi e alle complesse e delicate esigenze lavorative caratteristiche dell'attività di un Istituto Penale. In questa ottica, il mio lavoro consiste nell'occuparmi di tutto quello che concerne la rete e il materiale informatico all'interno dell'Istituto. Mi occupo anche del materiale in "previo controllo", cioè di quel materiale informatico che, a vario titolo, entra in Istituto: in merito esistono precise disposizioni riguardanti la sicurezza e la liceità o meno di alcuni componenti dell'hardware e del software; infatti ogni materiale informatico che entra in Istituto per essere consegnato a detenuti autorizzati deve essere preventivamente "bonificato" prima di essere consegnato. In proposito, esistono precise disposizioni che regolano la possibilità che i detenuti hanno di possedere e utilizzare un personal computer: esso si può acquistare e usare unicamente per usi di studio o lavorativi, e il suo possesso, in seguito all'uscita di un apposito bando, è soggetto a determinate e rigide condizioni, ivi compresa l'esplicito consenso alla detenzione da parte degli eventuali compagni di cella. Il Regolamento Penitenziario prevede che se del computer viene fatto un uso diverso da quello previsto dal regolamento, il detenuto può essere passibile di rapporto disciplinare e anche di segnalazione all'Autorità Giudiziaria: non bisogna dimenticare che esistono, riguardo a questo motivo, disposizioni interne redatte in base alle esigenze dell'Istituto. Svolgo la mia attività da solo; il mio compito riguarda tutto quello che concerne l'informatica nell'Istituto.

di Salvatore Capizzi

Hip Hop

FINALMENTE
UN CORSO
DI BALLO

Nasce nel carcere di Bollate un nuova iniziativa promossa dall'associazione "Gli Amici di Zaccheo". Questa volta si tratta di ballo e in particolare di Hip-hop. Questa cultura racchiude varie discipline, nello specifico cinque e sono: DJ'S (quelli che si occupano di produrre musica), WRITERS (quelli che fanno graffiti), BEAT BOXERS (quelli che riproducono i suoni con la bocca), gli MC'S (i rapper) e dulcis in fundo i ballerini. Quest'ultima categoria si divide ancora in vari stili di danza: BREAK DANCE, FREESTILE, LOOKING, POPPING, ELECTRIC BOOGYLOW, RAGGAE TON e NEW POP. La "crew" (gruppo) che farà da apri pista per questa giovane attività, cercherà di miscelare più di un modo di ballare, in passi che formeranno una coreografia in sorta di spettacolo che verrà presentato alla fine di questo percorso di lavoro nel mese di Settembre al reparto femminile in occasione della "partita del cuore" gara di Volley femminile. Il coreografo che formerà il gruppo nei primi "passi" si chiama Maikol, detenuto anche lui, che ha un bagaglio di esperienza rilevante: vincitore di tre gare nazionali, ospite ballerino nella trasmissione "AMICI". La "crew" è formata da undici ballerini, che con entusiasmo e impegno si sono voluti confrontare con quest'avventura per riuscire a vincerne la sfida, anche divertendosi. Il ballo ha un suo linguaggio ed è il corpo che parla, movimenti accompagnati da una musica di cassa o rullante che esprime le varie emozioni indotte da ogni suono. Il nome scelto per rappresentare questa "crew" è DEEP INSIDE (profondamente dentro), un nome che racchiude in se stesso la realtà che si affronta durante la reclusione, nel senso che ognuno di noi cerca e trova la forza per andare avanti dentro di se, nel "profondo"… Ma se ci guardiamo intorno, non siamo solo dentro di noi, ma anche "dentro" fisicamente, perciò DEEP INSIDE! Una volta raggiunto con successo l'obiettivo, l'iniziativa potrebbe essere riproposta in occasione di nuovi eventi, dando così sfogo al ballo che è nascosto nel "profondo" di ognuno… Allora se io vi dico: DEEP! Voi rispondete: INSIDE! DEEP! INSIDE! DEEP! INSIDE!…

di Antonio Maiolo

Un calcio al buio

TIRI AL PALLONE
PER VIVERE
NUOVE EMOZIONI

Buongiorno cari lettori sono Tony il nuovo responsabile della rubrica sportiva del giornale "Salute inGrata". Inizio questo mio articolo col ringraziare la redazione dell'opportunità che mi è stata concessa poiché sono un appassionato di sport in generale, ma soprattutto di calcio, sport che ho sempre praticato fin dalla tenera età. Amici sportivi, questo mese vorrei parlarvi della mia esperienza all'interno della squadra di calcio della "Free Bollate", visto che ne faccio parte da marzo di quest'anno. Inizio dicendovi che domenica 12 maggio è terminato il campionato di calcio di terza categoria e la squadra si è piazzata al sesto posto a pochi punti dai play off, cosa che ci avrebbe permesso d'affrontare negli scontri diretti le squadre che ci precedevano in classifica per accedere nella categoria superiore cioè in seconda. La squadra è formata da un bel gruppo fatto anche da ragazzi di varie nazionalità e tutti insieme, con alti e bassi, affrontiamo gli allenamenti e le partite con il massimo impegno, perché il Mister Prenna esige sempre la totale applicazione negli schemi da lui proposti. Ogni tanto qualcuno di noi sclera (io in primis) e sorgono delle divergenze col Mister (come in tutte le squadre di calcio) però dopo avere discusso e chiarito le incomprensioni, il nostro gruppo si unisce ancora più compatto per affrontare con maggiore impegno sia il prossimo incontro sia i prossimi allenamenti. Con questo voglio dirvi che sono felice di poter essere parte in questo progetto, perché tutte le domeniche e i giorni di allenamento mi fanno dimenticare di essere chiuso in un carcere. Chiudo dicendovi che la prossima settimana la squadra andrà all'Arena a fare un torneo e per me, ma soprattutto per il gruppo sarà un'esperienza indimenticabile visto che molti di noi sognavano sin da bambini di poter calcare quel magico manto erboso, e inoltre aggiungo che passeremo anche alcune ore in compagnia delle famiglie, finalmente fuori dall'ambiente carcerario. Vi ricordo che il campionato di terza categoria riprenderà a settembre con la speranza di poter salire in seconda. Ora cari lettori v'invio i miei più sinceri saluti, con affetto Tony, al prossimo campionato!

di Roberto Rossi

Franz e la ragazzona

INCONTRI RAVVICINATI
PAVIMENTI LUCIDI
E RIFUGI SICURI

Credevo ce l'avesse con me. A ogni inizio primavera il mio umano, regolarmente prevedibile come tutti gli umani, cominciava a recitare una sequela d'improperi contro una non ben precisata categoria di cose: pollini, acari, polveri, alternando parolacce a squillanti e maleducatissimi starnuti, che mi facevano balzar via dalle mie filosofiche meditazioni e fuggire lontano per evitare danni collaterali da queste sue esplosioni di collera. Poi ho capito che non ce l'aveva con me, ma con una cosa dal nome difficile, qualcosa come allegria, o allergia, non ho capito bene. In questi momenti, ringraziando di essere felino e non umano, pensavo che noi gatti siamo immuni da questi fastidi. Sbagliato. Anche noi gatti possiamo soffrire di questa malattia. Infatti, un bel giorno è venuta a trovarci sua figlia, una ragazzona espansiva e vulcanica. Mi è simpatica, anche se ha la cattiva abitudine di afferrarmi, sollevarmi, stringermi, shakerarmi come un frappè e, cosa sommamente disgustosa oltre che disdicevole visto che non siamo neanche parenti alla lontana, ammazzarmi di baci, cosa questa che mi fa un po' ribrezzo, ma pazienza. Capisco che è un modo umano, anche se barbaro, di manifestare affetto. Però un giorno la ragazzona, già ciclonica di per sé, è arrivata con un cane gigantesco, che si chiama Lulù di nome e Amore Mio di cognome e che ha il doppio difetto di essere un cane, e per di più cucciola. Cucciola? È grandissima, enorme, è almeno cento volte più grossa di me. Sono entrate, io ero lì bravo e buono che non davo fastidio a nessuno e pensavo ai fatti miei, quest'animale gigantesco mi ha visto in fondo al corridoio e si è precipitato a velocità folle verso di me, la ragazzona gridava "guarda che bello Lulù ti vuol conoscere, ti vuol far le feste". La festa! mi vuol fare, ho pensato io. Per fortuna l'orrendo animale mulinava inutilmente le sue zampacce sul pavimento di marmo lucido a specchio, e pur correndo restava fisso sul posto, dandomi il tempo di appiattirmi sotto il lettone, dove non poteva raggiungermi. È lì che ho capito di essere allergico: respiravo a fatica, ero tutto appallottolato su me stesso, mi si erano rizzati i capelli in testa e anche i peli, sembravo un porcospino arrabbiato. Insomma, anch'io sono allergico: allergico ai cani.

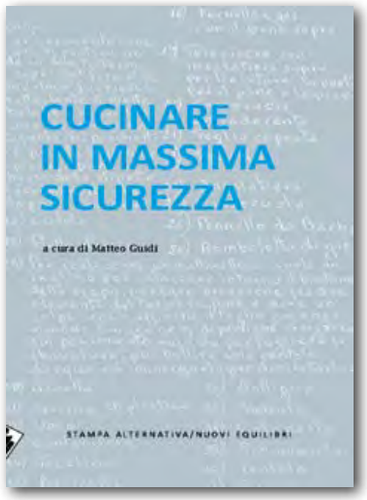
Dott.ssa Alessandra Mattei

Tra allergie e intolleranze

NON TUTTO
QUEL CHE È BUONO
FA BENE

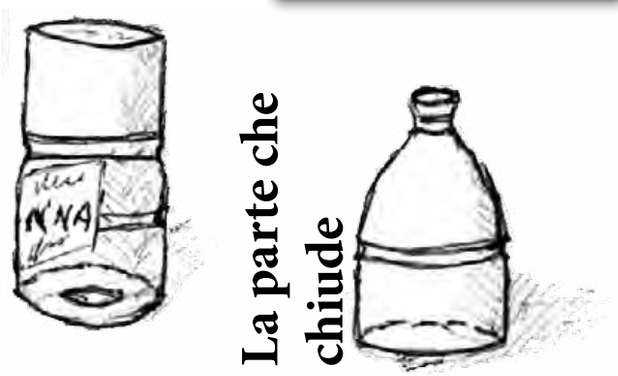
Con la primavera inizia la stagione delle allergie ai pollini. Tuttavia molti soffrono anche di allergie di tipo alimentare, che non hanno stagionalità. Cibi comuni, come latte vaccino, uova o pesce, ma anche noci, frutta, legumi e cereali possono essere vietati per molte persone che soffrono di "reazioni avverse", e che si manifestano in allergie o in intolleranze alimentari. Perché ciò accade? Le cause non sono ancora note, certo è che alla base avviene un'alterazione del sistema immunitario. La maggior parte delle reazioni avverse agli alimenti sono, però, forme d'intolleranza. Anche se diverse tra loro, allergie e intolleranze vengono spesso confuse. Impariamo quindi a conoscerle. L'allergia, quella alimentare inclusa, è una reazione anomala specifica verso un antigene (l'ALLERGENE) che innesca la produzione di anticorpi. Questi determinano il rilascio di sostanze chimiche, come l'istamina, che provocano vari sintomi: prurito, naso che cola, tosse o affanno. Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita. L'intolleranza può provocare sintomi simili all'allergia, ma la reazione è più blanda perché non coinvolge nello stesso modo il sistema immunitario: non vi è infatti la produzione di anticorpi. Nell'intolleranza il cibo non è correttamente digerito e assimilato dall'organismo. La causa può essere la mancata o insufficiente produzione di enzimi digestivi come nel caso dell'intolleranza al lattosio o nel favismo oppure dovuta a stati infiammatori causati da alterazione dei batteri intestinali (DISBIOSI). L'alimento mal assimilato genera così una reazione infiammatoria locale che può dar luogo a disturbi che solitamente si manifestano con: difficoltà a digerire, nausea, vomito, dolori addominali, meteorismo. Inoltre l'intolleranza al contrario dell'allergia è "dose-dipendente", ossia, mentre per scatenare l'allergia bastano pochi grammi di sostanza, nel caso dell'intolleranza i sintomi si scatenano solo se si supera una "dose minima tollerata". In conclusione: i soggetti veramente allergici devono in genere eliminare del tutto il cibo incriminato, mentre coloro che hanno un'intolleranza possono sopportare piccole quantità dell'alimento o del componente in questione senza manifestare sintomi.

Cucinare in sicurezza

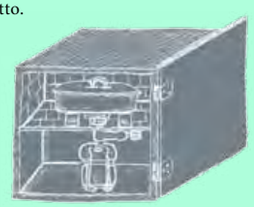


ASSAPORARE
LA VITA IN
TUTTI I SENSI

Per i tipi di "STAMPA ALTERNATIVA/NUOVI EQUILIBRI", editore in Viterbo, a marzo è entrato nelle librerie un gustoso, nel vero senso del termine, libro - manuale pratico di ricette di cucina carceraria, "CUCINARE IN MASSIMA SICUREZZA". a cura di **Matteo Guidi**. Sono ovviamente pubblicate moltissime ricette, che spaziano dall'antipasto ai dolci, ma l'interesse maggiore è attratto non tanto dalle formulazioni culinarie, quanto dalle considerazioni contenute nell'introduzione del "MoCa collective", nella nota del curatore e nelle prefazioni di Montanari, Raus, Tortoioli Ricci che, ognuno dal proprio punto di vista, commentano e interpretano il risultato della fatica redazionale e grafica dei detenuti estensori del libro. Azzeccato, malizioso e a chiaro doppio senso il titolo del libro, che è una raccolta di sapienza culinaria proveniente da alcune carceri italiane e da molti detenuti sottoposti a lunghe carcerazioni. Lasciamo ai buongustai e agli esperti di cucina il giudizio sulla bontà, fattibilità ed efficacia delle formulazioni; per parte nostra abbiamo trovato innovativa, divertente ed istruttiva la parte in cui si descrive l'"attrezzeria da cucina carceraria", che elenca i più disparati e impensabili oggetti che si possono usare, e soprattutto come essi vadano ingegnosamente modificati, talvolta con vette di fantasia, per renderli adatti alla bisogna. Ma il punto nodale è che attorno alle ricette, e alle descrizioni sull'utensileria, c'è soprattutto una realtà esistenziale che tenta, con il tramite della rifunzionalizzazione degli strumenti della quotidiana normalità, di reinventare la propria specifica e peculiare individualità scissa dalla realtà carceraria; cerca di trovare contesti, anche labili o immaginari, di affettività e condivisione, oltre che, nostalgicamente, richiamare odori, profumi, sapori di casa.



Come realizzare un forno;
Liberare lo stipetto a parete, lavare, disinfettare bene, bucare il piano che lo divide in due livelli con un chiodo reso incandescente sul fornello, fare due fori del diametro utile per avvitare e svitare comodamente i fornellini, prendere quattro lattine di birra vuote e sistemare in modo che si possa poggiare la teglia in cui si andrà a cucinare. Se si preferisce realizzare un forno più efficace raccogliere la carta argentata dei pacchetti delle sigarette per tappezzare l'interno dello stipetto.



La moglie del genio

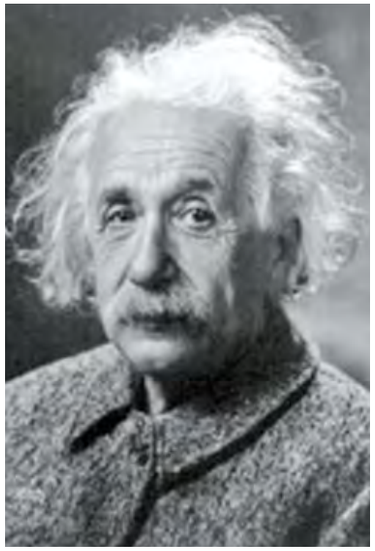
CHI NON CONOSCE
QUEL GRAND'UOMO
DI EINSTEIN

Che fosse un gran fisico è cosa nota, ma che fosse anche figo se ne può discutere, "si sa, non si può avere tutto dalla vita". È vero che è nato nel 1879 e che come periodo non certo famoso per le quote rosa a tutti i costi, ma tutto deve avere un limite. Ed è proprio per questo che il nostro Vendicatore, ha pensato di invitare a cena Frau Marileva, la compagna di vita di quel misoginaccio dell'Alberto. Un po' per saperne di più sul biglietto olografo, che la tapina si è ritrovata tra le mani il giorno che è entrata nella sua vita, ma pure per dimostrare a lei, ed anche alla signora Vendicatore, che non tutti i maschietti sono come quel teutonico, filo americano premio Nobel. Ora è vero che i tedeschi sono famosi per l'organizzazione, ma perché arrivare a scrivere un pizzino come questo?

Cara Marileva
Ti sarei davvero grato se ti attenessi alle seguenti regole:

1. **I miei vestiti devono essere stirati;**
2. **Mi devono essere serviti tre pasti al giorno in camera mia, e desidero mangiare da solo;**
3. **Sulla mia scrivania nessuno deve metterci le mani;**
4. **Devi rinunciare a qualsiasi rapporto sessuale, a meno che non sia io a chiederlo;**
5. **Devi rispondere subito quando ti interrogo;**
6. **Devi lasciare subito la mia stanza quando te lo chiedo.**

Grazie, il tuo Alberto
Alla faccia del contratto prematrimoniale! Manco Socrate che con la povera Santippe, non ci andava leggero, sarebbe arrivato a tanto.
Meglio andare in cucina.



ISTRUZIONI PER IL CUOCO

SCALOPPINE DI MAIALE IN AGRODOLCE

Per due persone: 4 fettine di maiale, una noce di burro, uno spicchio d'aglio, un bicchiere di latte di mandorle, due cucchiai di aceto balsamico, sale, pepe e farina quanto basta per infarinare le fettine. Dopo aver infarinato leggermente le fettine di maiale, fatele rosolare in padella con il burro e l'aglio tritato finissimo, appena saranno dorate, sfumate con il latte di mandorle e lasciate che il liquido si riduca a fuoco lento di circa la metà, aggiungere quindi l'aceto balsamico, lasciando cuocere ancora un minuto prima di servire salate e pepate a piacere.

di Andea Tarantola

Date e vi sarà dato

FATINE, PUPAZZETTI E
GADGET VARI FARANNO
SORRIDERE ANCORA

Anche quest'anno, Il gazebo pupazzetti de "Gli amici di Zaccheo" per la seconda volta si sposta all'area verde per promuovere i nuovi manufatti costruiti dai nostri compagni del progetto "Dona un sorriso". L'obiettivo di quest'anno è di ridare il sorriso almeno a una persona in più dell'anno precedente. Per raggiungere il nostro obiettivo stiamo inventando nuovi soggetti, pupazzetti personalizzati con nomi di fidanzate, amici, amiche, genitori e figli. Chi avesse voglia anche di farsi confezionare un pupazzetto unico e personalizzato può prendere contatto con l'Associazione e fare la propria richiesta; cercheremo di realizzarlo nel più breve tempo possibile e quanto più rassomigliante al soggetto richiesto. Per la prima volta, anche il reparto femminile avrà il suo gazebo all'interno della propria area colloqui con i soggetti realizzati dalle nostre compagne. Oltre ai nostri manufatti, si possono fare donazioni ricevendo altri gadget come dei simpaticissimi scubidù (braccialetti fatti a mano con cordini di plastica) con un anellino alla fine che funziona da portachiavi e regalarlo ai propri famigliari o amici che ci vengono a trovare; mascherine di pelouche che riproducono facce di animali e che, pigiandone il naso, riproducono il verso degli animali raffigurati; boccette di bolle di sapone ed infine, per le bimbe amanti delle fatine, abbiamo delle splendide ali con bacchette in plastica. Per chi non conoscesse il significato del progetto diamo una veloce spiegazione: "Dona un sorriso" è nato per poter dare una opportunità ad alcuni nostri compagni, privi in tutto o in parte di dentatura e che hanno bisogno di protesi odontoiatriche ma non hanno possibilità di poterle fare a spese proprie perché non hanno nessun tipo di entrata economica. La lista di attesa, che non è formulata dall'Associazione ma su segnalazione degli Educatori è lunga, e la nostra ambizione è quella di poter accontentare quanti più compagni possibile. É evidente l'obiettivo benefico ed altruistico dell'iniziativa ideata e realizzata dalla nostra Associazione "Gli Amici di Zaccheo"; chiediamo a tutti di aiutarci a raggiungere lo scopo che ci siamo prefissati: donare un sorriso.

Nicola Garofalo Presidente dell'Associazione Un Ponte per Onesimo

Fede e serenità

UNA RICETTA
PER LA SALUTE
DELLO SPIRITO

I volontari dell'Associazione "Un Ponte per Onesimo" operano nelle carceri di Bollate e Monza da molti anni. Io personalmente ho iniziato il volontariato 18 anni fa a Monza mentre altri veterani, dell'associazione, operano da almeno 11 anni a Bollate. A chi domanda il perché di questo nome "Onesimo", spieghiamo che in greco vuol dire "utile", ed è un personaggio neotestamentario; schiavo fuggitivo che si convertì al Cristianesimo per mezzo dell'Apostolo Paolo, al tempo carcerato. L'Apostolo, fece da "ponte" introducendolo alla Verità del Vangelo e agli insegnamenti di Gesù Cristo, che lo rinnovarono interiormente e di conseguenza ne fecero un uomo riabilitato per essere restituito come persona libera recuperata al suo ex padrone, cristiano anch'egli, che lo considerava inutile e che a sua volta dovette superare remore per accoglierlo. Come volontari dedichiamo il nostro tempo a condividere, con quanti lo desiderano e lo accettano, un'esperienza cristiana all'insegna della concreta e mirabile Parola di Dio (la Bibbia), Libro sempre attuale e schietto (se ne consiglia vivamente un'attenta lettura per verificarlo). Che cosa facciamo? Suggeriamo una "ricetta per la Salute dello spirito" che molti uomini e donne hanno potuto provare e sperimentare con grande beneficio nella vita, a volte poco o per niente variopinta o addirittura caratterizzata da toni di grigio scuro tendenti al nero! Quando si parla di salute dello spirito e della mente, generalmente pensiamo a qualcosa, a un luogo o a delle attività che possano ritemprarci, rinvigorirci, fornirci una nuova carica fisica ed emotiva, darci la possibilità di staccare dal solito trantran e allontanarci da lavori o situazioni stressanti. Non parliamo poi di situazioni che sono davvero critiche e devastanti, come ad esempio una carcerazione, si cerca disperatamente di trovare una via d'uscita che permetta di riprendere a vivere una quotidianità normale, perlomeno decorosa e serena. Ognuno, cerca a suo modo la panacea e, in effetti, possono essere diverse le ricette e le proposte alternative. I nostri volontari suggeriscono gli insegnamenti di Gesù Cristo, attraverso i colloqui individuali di sostegno settimanali nei vari reparti e mediante gli incontri di gruppo "Insieme per Ricominciare", offrendo preziose occasioni di approfondimento e confronto su temi di attualità e utilità, e il Corso di Cultura Biblica che impegna quanti vogliono saperne di più sui contenuti delle Sacre Scritture. Per chiunque, ci siamo!

di Fabio Cascino

Nuove speranze

TRA LE PAGINE DI UN GIORNALE A INSEGUIRE UN SOGNO

Sono Fabio Cascino, per quelli che si chiedendo chi sono e da dove vengo: siciliano di Gela, sono un ragazzo con un passato molto difficile; oggi, dopo tanti anni di detenzione in altre carceri in giro per l'Italia, mi trovo a Bollate e finalmente inizio a "respirare". Non più unicamente cancelli chiusi, occhi spalancati sulla branda ma di nuovo la possibilità di sentirsi una persona che cerca la sua rinascita in un nuovo mondo di opportunità. Ecco quello che mi ha spinto a chiedere di lavorare per il giornale "Salute inGrata": sono i miei ricordi, i ricordi di un bambino che voleva prendersi il mondo con una mano ma, frequentando compagnie sbagliate in luoghi purtroppo senza possibilità di lavoro, è caduto in situazioni che portano alla rovina e distruggono le speranze di una vita che svaniscono nel nulla. Così mi sono chiesto perché non ricominciare a sognare, e iniziare a scrivere cose positive per la nostra comunità; penso che sia straordinario, soprattutto, vedere la propria foto pubblicata in un giornale per motivi positivi e non per azioni illegali. Da giovane sognavo di diventare un calciatore o un attore, come tutti i ragazzini, ma mi sentivo con una marcia in più, il mio desiderio più grande era far conoscere a tutti la mia personalità, mi piaceva essere al centro dell'attenzione però purtroppo non mi rendevo conto che avevo imboccato una strada sbagliata. Sono convinto che non bisogna mai smettere di sognare, perché sognare mantiene giovani, dà speranza e basta avere un po' di pazienza perché i nostri sogni si avverino, basta crederci! Nella vita le brutte esperienze non vanno rimosse, anzi bisogna immagazzinarle, naturalmente facendone buon uso per evitare di ricadere negli stessi errori; ogni qual volta ci sentiamo tristi soffermiamoci a pensare alle passate esperienze, così ci renderemo conto che effettivamente tristi non siamo. La vita ci offre delle cose straordinarie: perché farcele scappare? E riflettiamo sul fatto che se siamo sulla Terra è perché dobbiamo fare delle cose buone.

Fiore,
piccolo delicato,
danzi al refolo
e resisti,
attaccato allo stelo
assorbi linfa vitale,
mi avvicino e mi inebrio
al tuo profumo,
mi perdo nel colore dei tuoi petali,
e rinuncio a coglierti

Antonino Di Mauro

ESCALATION FEMMINICIDI
TASK FORCE DEL GOVERNO
ROMA

Una task force sulla violenza di genere con un tavolo interministeriale che vedrà rappresentanti di Pari Opportunità, Interno, Giustizia, Salute, Lavoro e Istruzione. L'iniziativa è stata annunciata dal Ministro per le Pari Opportunità, Josefa Idem, cha ha ricordato i 127 femminicidi del 2012 e i 25 da inizio anno. Sarà coinvolto anche il mondo dell'associazionismo. La Presidente della Camera, Laura Boldrini, invoca dei limiti di legge contro la «mercificazione del corpo della donna: dall'oggettivazione alla violenza il passo è breve».

Tratto da Metro News

Lunedi 6 maggio 2013

PRECISAZIONE:

Ci scusiamo con l'autore e i lettori di non aver portato a conoscenza, la fonte del finanziamento, nell'articolo "Mura d'Amore" del N° 4 di Aprile del progetto "Comunque Famiglia" finanziato con Decreto Generale Famiglia, Conciliazione, Integrazione e Solidarietà n. 4677 del 29.5.2012 (ASL MI 1) della Cooperativa sociale Spazio Aperto Servizi - "La casetta".

EDITORE
GLI Amici DI ZACCHEO

www.amicidizaccheo-lombardia.it
vivibk@libero.it Cell.3477402524

Sostieni anche tu l'impegno e la solidarietà dei detenuti con un versamento sul conto corrente dell'associazione: IBAN: IT74F0306909498615315853985

UN PREZIOSO AIUTO NEL SOSTENERE LE NOSTRE INIZIATIVE BENEFICHE CON IL CONTRIBUTO DEL 5 PER MILLE SUL VOSTRO CUD O MODELLO UNICO O 730. INDICATE IL NOSTRO CODICE FISCALE

C.F. 97431730155

Sportello Salute informa

I colloqui con i Volontari dello Sportello Salute si svolgono in Infermeria il mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 16,30 alle ore 17,30, previa domandina (mod.393).
Al Femminile il sabato dalle ore 16,00 alle ore 18,00.

SPORTELLO i SALUTE

SALUTE inGRATA