

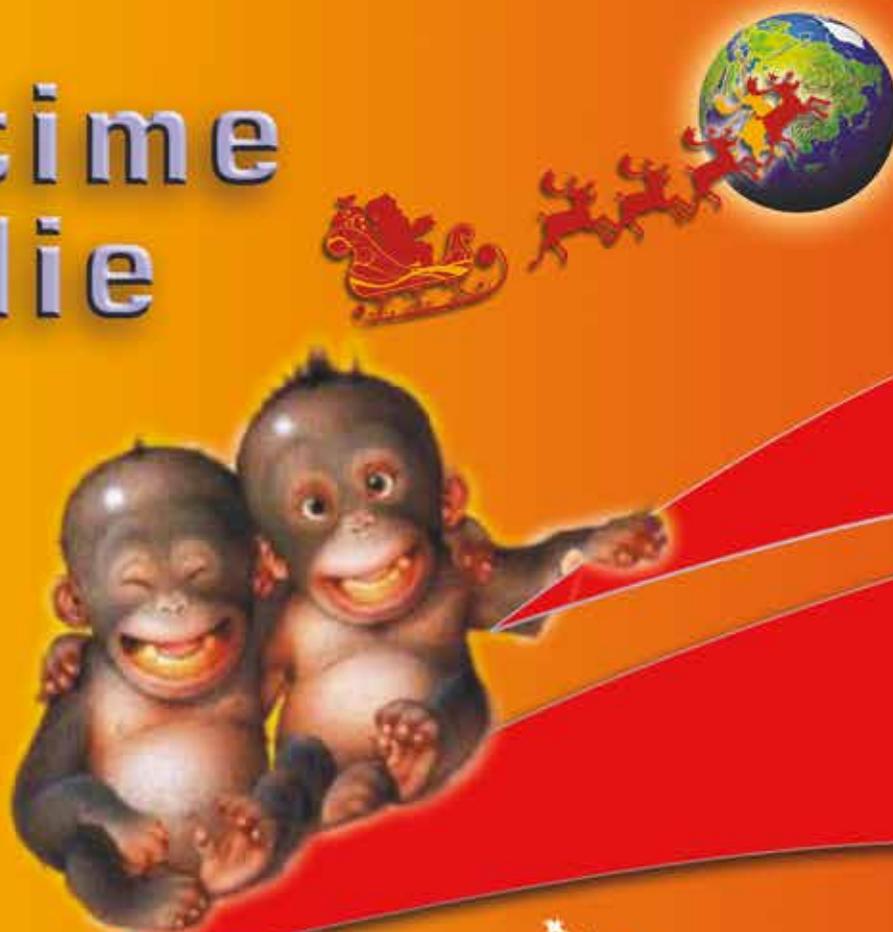
# SALUTE inGRATA

**N°9 | 2014**

**ANNO 7 - NOVEMBRE / DICEMBRE - 2014**

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

## Ultime follie



## Addio 2014

**Ma quanto mi costi!**

Per l'uomo non vi è nulla di più sacro dei consumi

**Eccessi a bilancio**

I rifiutati dalla società come ultimi custodi del Natale



# N°9

# Sommario

**SALUTE mGRATA - NOVEMBRE / DICEMBRE 2014**

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

## REDAZIONE

**DIRETTORE RESPONSABILE:** Angelo Maj  
**DIRETTORE EDITORIALE:** Nicola Garofalo  
**VICEDIRETTORE:** Paolo Viviani  
**SEGRETARIO DI REDAZIONE:** Francesco Cavallucci  
**CAPIREDATTORI:** Mario Stocchi, Vittoria Orlandi  
**REDATTORI:** Bruno Ballistreri, Stefano Boschi, Carlo Emanuele Caliman, Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò  
**CORRETTORE TESTI:** Claudio Evangelisti  
**GRAFICI:** Claudio Longeri, Ismet Dedinca  
**FOTOREPORTER:** Massimo D'Odorico, Stefano Boschi

## PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

## LOGO:

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

## HANNO COLLABORATO

**Anna**  
**Bruno Ballistreri**  
**Stefano Boschi**  
**Marcello Rosario Caliman**  
**Silvana Campanelli**  
**Luciana Chiricò**  
**Alessio Faricciotti**  
**Giovanna Forcieri**  
**Ghost**  
**Vittoria Orlandi**  
**Leonardo Palmisano**  
**Alberto Sobrero**  
**Mario Stocchi**

EDITORIALE	3
ECESSI A BILANCIO	4
NATALE DAL LETTINO	6
MA QUANTO MI COSTI	8
FESTE COL BOTTO	10
COSÌ TUTTO EBBE INIZIO	12
FESTE D'ANNATA	14
OLTRE LE NUVOLE	16
ULTIMO BOLLETTINO	18
NATALE OLTRE LA GRATA	20
DIVERSAMENTE MEDICI	22
ALLEGORIE D'INVERNO	24
LETTERA AL BAMBINO	25
NATALE SOTTO FLEBO	26
FOLLIE DI SAN SILVESTRO	27
"FACITE AMMUINA"	28
RICORDO INDELEBILE	30

SERVIZI

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia  
Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano  
Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294  
[nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it](mailto:nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it)

[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://www.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 10/12/2014 alle ore 17:00.

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.





# E

## editoriale

### AGENDE DA BRUCIARE?

Paolo Viviani

**S**iamo quasi giunti alla fine del 2014, ma sarà un anno da ricordare o da dimenticare? La decisione sarà individuale, ognuno ne trarrà le proprie considerazioni. Se dovessimo esaminarlo con uno sguardo più attento, potremmo dire che è stato enfatizzato da momenti drammatici e disumani, che con i soliti eccessi provocati da eventi naturali e squilibri umani ha solo quantificato un grande numero di vittime; però fra poco per alcuni tutto sarà dimenticato, poiché, nel mondo intero, i festeggiamenti di fine anno divengono la motivazione che determina il bisogno di cercare benessere e felicità, con l'eccessiva presunzione e percezione che tutto ciò possa durare a lungo. Probabilmente dietro tutto ciò si maschera una forma di esibizionismo, inteso sia come pratica individuale sia come riferito alle manifestazioni più plateali, allo scopo di essere considerati o di raggiungere notorietà. L'uomo fin dalla sua comparsa ha ricercato sempre uno stato di benessere e di felicità e lo manifesta con particolare euforia in questo periodo come dato ricorrente e scontato. Ma è proprio in questo intervallo che, forse, bisognerebbe non dimenticare che nel Terzo Mondo la conquista di una ciotola di riso (bisogno primario) è felicità. Mi viene in mente un aforisma del matematico, fisico, filosofo e teologo francese Blaise Pascal che scrisse: "L'unica cosa che ci consola dalle nostre miserie è il divertimento, e intanto questa è la maggiore tra le nostre miserie". Come possiamo vedere la nostra vita è sempre contornata di eccessi; è per questo motivo che abbiamo preso lo spunto per parlarne, in modo panoramico, in questa edizione natalizia. Per terminare vorrei riprendere e proporre, come motivo di riflessione, il "Paradosso dell'edonismo" che è un paradosso di carattere filosofico e psicologico che si sintetizza nel fatto che l'impulso al piacere, se eccessivo, viene a vanificare il suo stesso fine. A voi le considerazioni ... di fine anno. ●



# Eccessi a bilancio

GLI UOMINI HANNO DAVVERO IL SENSO DELLA MISURA OPPURE NON SONO IN GRADO DI CAPIRE QUANDO FERMARSI?

di Bruno Ballistreri

**I**l fenomeno naturale dell'estinzione di una specie è un fenomeno biologico molto lento, che in un ecosistema equilibrato viene compensato dalla comparsa di specie nuove; si tratta quindi di un fenomeno che non impoveri-



sce la varietà degli organismi viventi. Molto diversa, e per molti versi allarmante, è invece la situazione creata negli ultimi 150 anni: **a partire dalla Rivoluzione Industriale molte specie sono scomparse e altre rischiano l'estinzione non in seguito a fattori naturali, ma per effetto della pressione dell'uomo sull'ecosistema.** Questo è quello che recita una delle principali sacre fonti dello scibile contemporaneo (Wikipedia) digitando alla voce: "estinti". Questo vale per animali e piante che se ne vanno per sempre dalla terra, alla velocità di circa tre all'ora, e di tutto ciò a conti fatti, sembra non importare nulla quasi a nessuno. D'altronde, quanto mai potranno mancare a questa umanità cibernetica il Dodo o la mandorla di Cavriana? E servono proprio le tortore beccafrutta per capire che le albicocche sono mature? Ovviamente i nostri "sempre connessi" cittadini di Italiandia devono essere convinti, come pure anche i loro burattinai, che bestia più o pianta meno, va tutto bene Madama Dorè, basta che molti chiedano loro l'amicizia su Facebook. D'altra parte il mondo oggi va talmente veloce che non si può certo rallentare per aiutare chi non è in grado di stare al passo con i cambiamenti, nulla deve ostacolare la corsa verso ... Già, verso cosa? Se qualcuno sa rispondere vince un bel pupazzetto di peluche oppure una bottiglia di lambrusco "a scelta". **Nel frattempo, stando così le cose, è venuto anche il tempo di**



**chiedersi: “Il Natale come sta, esiste ancora?”.** A pensarci bene non sembra proprio che se la passi benissimo, ormai si capisce che è in arrivo soltanto dalla pubblicità che cambia musiche e mette cappellini rossi anche a gatti e galline. Le vetrine dei centri commerciali (divenuti le ultime Agorà) si riempiono di palline di plastica luccicanti e proposte di regali che ormai quasi più nessuno è in grado di acquistare, anche se i telemarketing si sgoiano senza vergogna per far credere il contrario, facendo così sentire inadeguati a questo mondo tutti quelli che, al pari di un milione e mezzo di bambini Italiani, non hanno più neppure di che sfamarsi; altro che stress da acquisti all'ultimo momento devono provare i loro genitori, privati pure della dignità che aveva la miseria in altri tempi! La maggioranza delle persone sembra oggi essere travolta da una sorta di idiozia collettiva che rende incapaci di distinguere l'essere dall'avere, dove l'uomo cede il passo ai più becchi degli istinti oppure alla totale obnubilazione del pensiero, il tutto ammantato come da un velo da sposa, da un'indefinibile voglia di emergere a tutti i costi e con tutti i mezzi. **La stessa famiglia si rivela essere ormai da tempo più un ostacolo che una risorsa,** e con lei tutti quei rapporti che necessitano di un qualsiasi sacrificio per essere tenuti in vita; figuriamoci quindi se ci si deve preoccupare

di trovare un senso al Natale. Un Natale che è già morto nelle foto di Lugo di Romagna o sotto le suole degli anfibi che hanno calpestato gli ultimi d'Italia, Natale che è già morto con i morti insultati di Casale Monferrato o travolto dai fanghi delle piene, Natale che è già morto nei presepi lasciati nei cartoni perché di bambini piccoli in casa non ce n'è o perché in classe gli scolari non sono più dello stesso colore, Natale che è già morto in chi lo crede solo regali e panettone, Natale che è già morto sulle tavole spoglie dei disoccupati e nei cuori vuoti di chi può cambiare le cose. Sì, il Natale è morto, ma forse non è estinto. Chiedetelo a quelli che lo vivono in galera; sì, proprio lì oltre la carraia, dove il tempo si sgrana in anni e non in ore, lì dove si sente sulla pelle quanto manca quello che non si può più avere, lì tra gli ultimi, quasi a riaprire le casse dei giorni passati. Casse piene di occasioni mancate e di errate convinzioni, giornate dai colori ormai sbiaditi che portano profondi i segni dei graffi degli errori. Chiedetelo agli ultimi quanto vale il senso del Natale. //

# Natale dal lettino

CON L'AIUTO DI UN'ESPERTA, L'ANALISI DELLE ABITUDINI E DELLE PSICOSI DELLE FESTE

● Dott.ssa Silvana Campanelli



**N**on sta scritto da nessuna parte che i centri di assistenza psicologica, debbano lavorare di più durante le feste. Però, di fatto non tutti hanno voglia di festeggiare, e magari qualcuno si sente inadeguato se non riesce a ricacciare indietro sentimenti di tristezza e una sensazione di solitudine, finendo col rivolgersi allo psicologo per sentirsi meglio. È lecito il sospetto che tutto quel correre in giro a fare shopping, accompagnato dai preparativi per cenoni e pranzi di Natale e Capodanno, in realtà non contagino proprio tutti. “A volte sembra che sia quasi un dovere mostrarsi felici e sereni”. La riflessione parte da Silvana Campanelli, psicoterapeuta che collabora con la cooperativa Solidare, un centro di aiuto psicologico per tutti, che affronta le varie forme di disagio accusate da un numero crescente di persone.

**Che cosa c'è dietro alla voglia di fare festa che si scatena in coincidenza con Natale e Capodanno?**

“È un momento importante per la nostra società dominata dal cattolicesimo, una dimensione religiosa e in senso più ampio, culturale, nella quale la nascita di Cristo si qualifica come elemento fondante. Assistiamo a un forte condizionamento che si

esercita sugli individui, in una dimensione sociale resa particolare dal clima di vacanza, di festa. Come uno stacco dal resto dell'anno.

**Secondo Lei c'è il rischio che le feste possano avere effetti negativi sulla psiche di qualcuno?**

“Il problema è che non sempre c'è corrispondenza tra la condizione dell'individuo, ovvero come uno si sente, e il riconoscimento delle feste. Si finisce con lo star male se il contrasto si fa troppo forte, se si ha l'impressione di essere obbligati a fare

festa anche quando non se ne avrebbe voglia.

Non per niente - è un fatto dimostrato - i tassi di suicidio sono più alti durante le festività.

“Occorre fare attenzione quando si avverte questo senso di inadeguatezza; quando si fa più forte lo scarto tra il proprio sentire e quello di chi ci sta intorno”.

**La corsa ai consumi, come condizione per essere felici, rischia di sottolineare ancor più tale contrasto. Vien da pensare alla situazione che si vive in carcere, che per definizione è una situazione di scelte limitate.**

“Quando assisti a una festa alla quale non puoi partecipare, aumenta la distanza fra



te e il mondo, un mondo fatto di relazioni famigliari, di rapporti di amicizia. Le cose possono migliorare se si riesce a trovare un modo di stare insieme che favorisca la vicinanza emotiva. Attraverso i riti si rafforza la dimensione sociale, comunitaria”.

***C'è un evidente spreco di risorse nella corsa agli acquisti: come si spiega questa tendenza?***

“Siamo una società basata sui consumi e durante le feste questo dato di fatto si accentua. Basti pensare alla corsa ai regali. Il regalo può rappresentare tante cose, è un riconoscimento dell'importanza che una persona ha per l'altra, ma è anche un richiamo all'infanzia. Si torna tutti un po' bambini. Ma alla possibilità di consumare si può legare anche un significato di riscatto, come per controbilanciare limitazioni, come quella della libertà per chi vive in carcere”.

***Si può parlare di spirito di emulazione, nel senso di “fare come fanno tutti”?***

“Certamente il condizionamento sociale è forte. Però il momento del regalo è importante, se non ci si limita alla dimensione economica che potrebbe nascondere anche un vuoto, una distanza emotiva rispetto agli altri. Se con il regalo si riesce a dimo-

strare il proprio affetto, la festa è un'occasione per catalizzare le emozioni ed è una cosa che fa star bene. Lo scambio di regali, sulla base di rapporti emotivamente significativi, diventa una ricerca di normalità. Regalare qualcosa ci fa sentire come gli altri e probabilmente, in una mancanza di spazi privati come quella che c'è in carcere, tale significato si accentua, per contrastare sentimenti di tristezza e solitudine”.

***Bisogna preoccuparsi, se non si ha voglia di festeggiare?***

“Provare di fingere qualcosa, quando in realtà non è vero, non va mai bene. E' un modo per proteggersi dal dolore che alla lunga, però, può anche esplodere. Se non c'è corrispondenza tra il proprio stato interiore e quello esteriore, questa cosa va riconosciuta. Sono stati momentanei che possono capitare a chiunque. L'importante è che la tristezza non perduri nel tempo, perché in tal caso ci si trova davanti ad una depressione che va curata”.



# Ma quanto mi costi!

PUÒ VERAMENTE BASTARE RIEMPIRE UN CARRELLO AL CENTRO COMMERCIALE PER ESSERE FELICI?

● Prof. Leonardo Palmisano

**A** vendo pensato di parlare in questo numero degli eccessi che caratterizzano puntualmente le feste natalizie e di fine anno, abbiamo ritenuto utile contattare un sociologo, per avere da lui alcune risposte ai nostri numerosi perché. Il comportamento di molte persone in queste occasioni cambia radicalmente, e sembra che molti freni inibitori spariscono come per incanto; ciò ha sollevato la nostra curiosità, ed occorreva trovare qualcuno esperto di tradizioni, culture e popoli. Leonardo Palmisano, sociologo e scrittore, docente di sociologia urbana al Politecnico di Bari ed esperto di migrazioni, welfare e culture, di fronte alla nostra proposta per un'intervista, si è dimostrato felice di collaborare con noi e di mettere a nostra disposizione la sua esperienza in questo campo. Gli sono state poste alcune domande, alle quali, come potrete vedere, ha risposto in modo molto semplice e chiaro. *Qual è oggi il valore sociale dei festeggia-*

*menti? Perché puntualmente si ripresentano "eccessi" negli acquisti (alimentari, regali), nonostante la crisi economica?*

In una società che ha ritualizzato il consumo e il consumo di immagini, il valore dei festeggiamenti corrisponde a quello della ostentazione rituale. Gli eccessi rappresentano un modo per far parte di una comunità che compete nella spesa per il rito. **Siamo di fronte a qualcosa che stona con la crisi ma che è perfettamente allineata alla necessità di fare comunità.** Purtroppo, è più facile fare comunità nel consumo dove non si sa di poterlo fare, per esempio, nel lavoro o nella politica.





***Si scelgono cibi costosi: come si manifesta in particolare a tavola la voglia di festeggiare?***

Perché il consumo gastronomico è radicato nella tradizione popolare italiana. La sobrietà a tavola è un dato culturale che non appartiene alle radici del capitalismo italiano, tanto è vero che mentre decrescono i consumi culturali (libri, cinema, teatri) diminuiscono molto meno i consumi alimentari durante le festività natalizie e pasquali, e aumentano i consumi di dispositivi quali tablet e smartphone. La ragione è tutta culturale.

***Ha conseguenze sui consumi l'aumento di richiesta e di produzione di determinati cibi, un tempo pregiati, come ad esempio il salmone affumicato e i crostacei una volta ad appannaggio di pochi? Si assiste ad un abbassamento della loro qualità.***

Perché la domanda di massa è la premessa alla produzione di massa. La pesca si fa industriale, perché tutti vogliono salmone e crostacei, ma questo significa ridurre le risorse ittiche presenti e sentirsi 'vicini' ai ricchi. ***È un modo oggettivamente diffuso di ridurre le distanze sociali per qualche giorno l'anno a danno della natura.*** Poi, il giorno dopo, gli squilibri sociali ed economici tornano uguali, con le frustrazioni di chi sta peggio.

***Il senso delle tradizioni perde peso col passare del tempo. Lei ritiene che ciò riguardi solo il mondo occidentale?***

No, anzi. Ho assistito in Tunisia al consumo di risorse ingenti per matrimoni e feste musulmane come l'Eid el Fitr. È un fenomeno tipico del radicamento dello squilibrio nel mondo globalizzato, un mondo che deride il rito parsimonioso e caritatevole ed esalta, invece, forme di consumo coperte da una specie di misticismo nuovo. ***La merce rara è un feticcio costoso che tutti vogliono consumare una volta nella vita come fosse un'eucarestia.***

***Le feste riescono ancora a compattare i gruppi sociali? Lo stare insieme a Natale, o il brindisi di Capodanno, sono diventati un'abitudine privi di sostanza?***

Le feste sono un collante sociale importante perché mettono insieme persone altrimenti lontane dentro consuetudini diverse da territorio a territorio. La sostanza è sempre la stessa: stare insieme per riconoscersi dentro una comunità familiare e, meno spesso, religiosa. //



# Feste col botto

GUERRE COLORATE CHE LASCIANO SUL CAMPO ALLEGRIA, CANI SPAVENTATI E TANTO LAVORO NEI PRONTI SOCCORSO.

di Mario Stocchi

**Q**uando arriva dicembre, sembra che qualcosa nell'aria cambi, e man mano ci si avvicina a San Silvestro la sensazione diviene via via più forte. Le città si addobbano con luminarie meravigliose che danno alle vie sembianze fiabesche, mentre la gente (oggi forse un po' meno rispetto al passato per via della crisi) gira per i negozi in cerca dell'ultimo regalo da comprare. In effetti gli ultimi giorni dell'anno fanno pensare inevitabilmente a festeggiamenti, cenoni, abbuffate senza controllo. **È vero che semel in anno licet insanire (dal latino: "una volta all'anno è concesso esagerare"), ma molta gente, troppa, esagera veramente.** Il giorno di capodanno è probabilmente il giorno dell'anno in cui nei Pronti Soccorso di tutta Italia si registra il massimo di accessi. E fosse solamente per le indigestioni, per le quali basta una bella lavanda gastrica! Purtroppo è diffusa tra la gente l'incomprensibile moda di sparare botti e petardi vari, per fare più rumore possibile, come se senza rumore non ci possa essere la festa. Beh, è vero che un po' di rumore fa festa, ma almeno si trattasse solo di innocui petardi che fanno solo il loro piccolo botto e basta; la cosa sarebbe

anche accettabile, ma il problema è che molte persone per l'ultimo dell'anno si "armano" come se dovessero andare in guerra, procurandosi vere e proprie armi esplosive, bombe e razzi, che allo scoccare della mezzanotte vengono poi sparati da postazioni assurde come le finestre e i balconi di casa, quindi in pieno centro città dove c'è gente ignara del pericolo che sta correndo. Ogni anno si sente che le Forze dell'Ordine sequestrano tonnellate e tonnellate di ordigni illegali, dai nomi più strani inneggianti spesso a personaggi famosi del terrorismo internazionale, ma questo "mercato" non viene mai debellato. Questa assurda mania è diffusa in tutta Italia, e secondo le statistiche è un'usanza più radicata al sud, ma anche il nord non resta per nulla indietro. A monte di tutto questo, la prima cosa che ci si potrebbe chiedere è: **perché è consentito costruire ordigni simili e poi venderli?** È vero che ci sono leggi che ne regolamentano la produzione e la vendita, ma queste leggi sono spesso disattese, e succede non solo che ci siano fabbriche non autorizzate che continuano imperterrite a produrre gli esplosivi



(qualche volta qualcuna di queste salta anche per aria creando distruzione e morti intorno ad essa!), ma questi vengono venduti anche a minorenni, che poi li usano con gli amici per sentirsi “grandi”, ignari di quello che può succedere loro. Molti commercianti di queste merci, per puro interesse, pur di vendere non guardano come dovrebbero all'età degli acquirenti! Oddio, in causa non sono soltanto i ragazzini, perché succede anche che adulti che comprano queste “bombe” siano poi piuttosto sprovveduti o superficiali nell'usarle finendo col creare danni pazzeschi. Gli incidenti legati all'uso sconsiderato di queste armi sono quanto mai assurdi e ingiustificabili, anche perché potrebbero benissimo essere evitati. Un plauso va fatto ai nostri servizi di informazione, perché bisogna riconoscere che i telegiornali e la stampa ogni anno, regolarmente, fanno un'intensa campagna di prevenzione, mettendo in guardia adulti e giovani dei pericoli connessi a queste usanze, ma la negligenza delle persone a volte è talmente grande che i consigli vengono regolarmente ignorati.

**Guardiamo i notiziari del primo giorno dell'anno:**

**sono sempre un vero e proprio bollettino di guerra.** C'è qualcuno che fortunatamente se la cava con “poco”, tipo ustioni più o meno gravi, anche se a volte gravissime, ma ci sono tante, troppe persone, purtroppo quasi sempre ragazzini, che perdono un occhio o addirittura la vista, o si vedono amputata una o entrambe le mani nel tentativo di far esplodere qualche botto trovato inesplosivo per strada. E poi ci sono anche quelli che muoiono per l'esplosione. Ma la cosa più assurda sono quelle persone che per “festeggiare” sparano in aria o inspiegabilmente anche non verso l'alto con armi vere, tipo pistole o fucili, dalla finestra o dal balcone di casa, e quante volte capita di sentire che poi qualcuno è morto per una “pallottola vagante”. Praticamente uno muore mentre sta festeggiando tranquillamente in casa sua e non sa neppure il perché e a chi deve dir “grazie”! L'ultimo dell'anno c'è comunque qualcuno che non festeggia, ma lavora per cercare di porre rimedio alla stupidità di tanta gente: stiamo parlando dei medici dei Pronti Soccorso, che si trovano a dover fare miracoli, e qualche volta ci riescono. In fondo, anche morire l'ultimo dell'anno è una sorta di “eccesso”. //



# Così tutto ebbe inizio

DALLA NOTTE DEI TEMPI,  
E IN TUTTO IL MONDO SI CERCA  
DI RICOMINCIARE FACENDO FESTA

● Prof. Alberto Sobrero

**A**bbiamo posto alcune domande al Professor Alberto Sobrero, ordinario di Antropologia Culturale presso l'Università La Sapienza di Roma, riguardo l'esigenza, tra le varie culture, di festeggiare la fine dell'anno, e a quando risale tale usanza.



Rifarei la domanda in questo modo: "Tutte le culture suddividono in qualche modo il tempo? E tutte le culture festeggiano la fine di un periodo temporale

e l'inizio di un altro?". Posta così la domanda direi proprio di sì. **Ma allora il problema è: come le diverse culture hanno diviso il tempo?** Noi occidentali abbiamo assunto come riferimento il moto di rivoluzione della Terra intorno alla sua stella e come inizio del periodo l'inizio di gennaio, quando la distanza fra la Terra e il Sole è minima. Ancora nel '700 in alcuni paesi il capodanno coincideva piuttosto con il ritorno della primavera, mentre in Spagna lo si festeggiava il 25 dicembre e in Sardegna lo si festeggiava all'inizio di settembre (in sardo settembre si dice Caputanni). Sono poi moltissimi i paesi che per ragioni legate al ciclo agricolo o a ricorrenze religiose fanno iniziare l'anno in altra data. Nell'antico Egitto l'anno iniziava il 29 agosto, in relazione alle alluvioni del Nilo. In Cina l'anno è calcolato sui cicli lunari (i mesi iniziano ad ogni novilunio) e l'anno comincia alla prima luna nuova dopo il solstizio d'inverno; nel mondo islamico, anche in questo caso calcolato sui cicli lunari, comincia con il primo giorno del mese di Muharram, e non ha una corrispondenza fissa rispetto al nostro calendario. Nel 2014 ha coinciso con il nostro 25 ottobre, e nel 2015 coinciderà con il 15 ottobre. Tutte le culture dividono il tempo. **Ma intanto è bene distinguere fra l'idea di un tempo ciclico e l'idea di un tempo lineare.** Cosa sia il tempo ciclico è presto detto: è la percezio-



ne che il tempo, non solo l'anno, ma periodi di varia misura, e a volte anche di centinaia di anni, tendano a ripetersi ciclicamente. Tutte le culture riconoscono il ritorno delle stagioni, ma in culture nelle quali prevale il tempo ciclico la grande festa non è tanto quella dell'inizio del "piccolo anno", quanto quella dell'inizio del "grande anno". In linea di massima le culture africane o amerinde avevano più di un capodanno, o meglio, un capodanno segnava l'inizio della stagione agricola (o il primo raccolto), un altro poteva segnare una qualche successione regale, un terzo una qualche congiunzione astrale, e così via. In altri termini, ma si tratta di un'usanza comune a molti popoli, l'arrivo del nuovo anno è celebrato con la cacciata del vecchio, con feste di Quaresima e purificazione. Nelle culture nelle quali, come nella nostra, prevale il tempo lineare (il tempo come una linea che non torna mai su se stessa) la festa principale è invece quella annuale, intendendo bene che ogni anno è diverso dal precedente e non destinato a tornare. **Ciò non toglie che anche noi percepiamo alcuni giorni dell'anno come particolari, come capodanni**, ad esempio, celebriamo il nostro capodanno (e una volta anche il nostro onomastico), ma anche questo, purtroppo, è lineare. E anche il nostro calendario mette insieme per un antico sincretismo la componente religiosa e quella astronomica. Domandarsi a quando risale la festa del capodanno è un po' domandar-

si a quando risale l'uso dell'ombrello. Se la domanda è quali sono le origini del nostro Capodanno/ Natale, si potrebbe rispondere rifacendone tutta la storia. Per la prima volta ufficialmente il Natale assume il nostro significato intorno alla metà del 300 d.C., ma le celebrazioni del solstizio d'inverno hanno origine antichissima, da quando la nostra specie (che ha circa 200mila anni) si accorse che le stagioni passavano, ma tornavano, e con loro le piante (sia pure selvatiche), gli animali, e, in questo o quel paese del mondo, in questo o quel tempo, la vita in generale. Certo per secoli il culto del dio Mitra (anch'egli partorito da una vergine) anticipò il culto cristiano; e più tardi tra gli ultimi giorni di dicembre e i primi di gennaio i Romani celebrarono il Natalis Sol Invictus, un culto che con diversi nomi si diffuse facilmente per tutto l'impero. Intorno alla metà del 300 d.C. il nostro calendario tende quindi a stabilizzarsi. Più tardi sarà riformato, ma le festività non cambieranno di molto. I due solstizi, l'equinozio di primavera, la pasqua, la festa della rinascita, l'uovo orfico che si riapre, la colomba edenica che torna a volare. Ci sono tutti i nostri simboli e tutto sommato, come e quanto li si ami, è bene tenerceli. Altre culture (è difficile parlare ormai di calendari agricoli o di origini religiose) ne hanno e ne avranno di diversi. La ricchezza è proprio che ognuno ha i suoi, con la sua storia, con la ricchezza della storia. //



# Feste d'annata

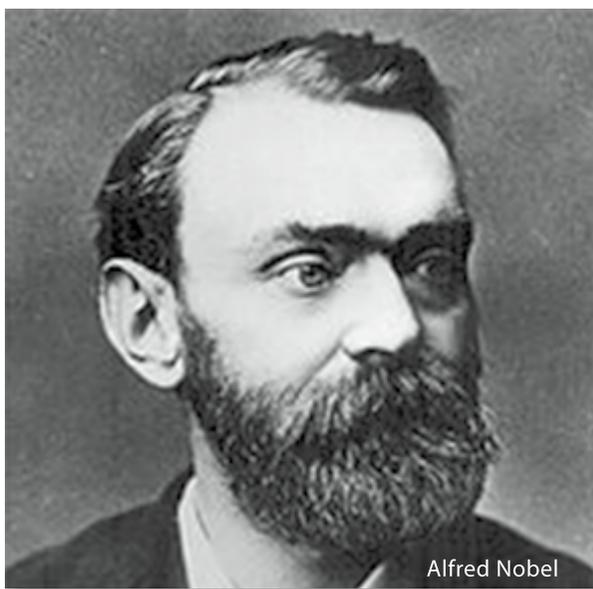
ANCHE CON LA DINAMITE PUÒ ESPLODERE LA PACE: STOCOLMA IN SMOKING PER IL PREMIO NOBEL

di Stefano Boschi

**C**ome ogni anno, dalla sua prima edizione del 1901, si terrà a Stoccolma la tradizionale cerimonia di assegnazione dei Nobel. Il premio è un'onorificenza di valore mondiale assegnata annualmente a persone che si sono distinte nei diversi campi del sapere, "apportando considerevoli benefici all'umanità", per le loro ricerche, scoperte e invenzioni, per l'opera letteraria, per l'impegno in favore della pace mondiale. **Il premio fu istituito in seguito alle ultime volontà di Alfred Nobel (1833-1896), chimico e industriale svedese e**

**appassionato inventore.** Nelle specifiche discipline (fisica, chimica, medicina, letteratura ed economia, introdotta nel 1961) i premi sono riconosciuti i più prestigiosi attribuibili in questi campi. Stranamente non

esiste il premio Nobel per la matematica. Anche il premio Nobel per la pace conferisce grande prestigio nonostante, di tanto in tanto, sia accompagnato da accese polemiche per l'opinabilità delle valutazioni politiche. La storia dei Nobel ha visto anche premiazioni di stesse persone in edizioni differenti, di membri della stessa famiglia o di organizzazioni che, negli anni, l'hanno più volte meritata. Il caso simbolico è quello di Marie Curie a cui ne sono stati riconosciuti due e alla sua famiglia complessivamente cinque. Ci sono state assegnazioni discusse come il Nobel per la pace nel 1973 a Kissinger, assegnazioni mancate come quella di Pasternak nel 58 per la letteratura, costretto dalle autorità sovietiche, a rifiutare il premio e anche rifiutate come quella di Jean Paul Sartre nel 1964. Non mancano, infine, le curiosità. **Particolare la vicenda di Einstein il cui nome comparve fin dal 1910 ma fu ostacolato a lungo. Il premio arrivò solo nel 1922 ma non per la teoria sulla relatività** (come molti sono portati a pensare) e non intervenne personalmente alla prestigiosa premiazione del 10 dicembre, anniversario della morte del fondatore Alfred Nobel. Se il cammino di Einstein verso il Nobel fu tormentato, altri scienziati furono ancora più sfortunati. Senza il contributo della biofisica Rosalind Franklin, per stessa ammissione del suo team, "la comprensione della struttura del DNA sarebbe stata improbabile se non im-



Alfred Nobel



possibile". Ma il suo nome non compare fra gli annali del premio. Morì nel 1958 e, quattro anni dopo, nel 1962 i suoi colleghi Watson e Crick riceveranno il Nobel per la medicina. La fisica austriaca Lise Meitner ebbe un ruolo decisivo nel chiarire il processo della fissione nucleare; più volte nominata come possibile premio Nobel fu, invece, vittima di tensioni fra fisici e chimici. Nel 1915 l'informazione mondiale annunciò trionfalmente l'assegnazione del Nobel per la fisica al serbo Tesla, assegnazione mai realmente avvenuta. Del resto lo stesso premio Nobel esiste per una svista della "stampa". Alfred Nobel, infatti, lesse il proprio necrologio (erroneamente pubblicato alla morte del fratello) che lo definiva "venditore di morte" giacché aveva brevettato, fra tanto altro, la dinamite. Desideroso non di essere ricordato per questo decise di destinare gran parte del suo patrimonio a premiare, ogni anno, le più importanti scoperte o invenzioni in campo fisico-chimico-medico, l'opera letteraria di ispirazione idealistica più notevole, la personalità che avrà più contribuito al ravvicinamento dei popoli. Di grande spessore le assegnazioni annunciate per l'edizione 2014, a partire dall'intellettuale francese Modiano per la sua ricerca storica sul collaborazionismo nella Parigi degli anni '20 e '30 e del periodo bellico e per la ricostruzione minuziosa di una mappa non solo catastale ma, soprattutto, umana delle sue

radici. L'ingegner Kailash S a t y a r t h i per un'intera esistenza spesa a salvare l'infanzia vittima della schiavitù e dell'orribile destino riservato ai bambini e alle bambine indiane. Uno sguardo commosso alla giovanissima pakistana Malala Yousafzai per la sua coraggiosa denuncia contro il pregiudizio e l'ingiustizia e per aver voluto rivendicare con grande forza il diritto delle donne all'istruzione. Davvero interessanti le scoperte in campo medico dell'angloamericano John O'Keefe e dei coniugi norvegesi May Britt e Edvard Moser relative al "GPS" biologico presente nel cervello di ogni essere umano. Inoltre è doveroso un ricordo al Nobel prigioniero: è Liu Xiabo, in carcere in Mongolia dal 2009, condannato a 11 anni perché colpevole d'aver difeso i diritti umani. Nel 2010 gli è stato assegnato il riconoscimento chiaramente mai consegnato. Il poeta cinese oggi scrive sul pavimento della sua cella con l'acqua perché spogliato di tutto pure dell'inchiostro. Anche in prigione i suoi versi sono liberi perché evaporano in pochi istanti. //

# Oltre le nuvole

VOLI NON DI FANTASIA, TRE PUNTATE PER CAPIRE COME SI FANNO IN TUTTA SICUREZZA E SENZA PAURA

di Ghost

**I**caro ci ha provato ma è precipitato! Sarà vera la leggenda che dice che gli si sono sciolte le ali di cera? Oppure ha avuto paura e, perdendo il controllo, è caduto? Oggi volare fa parte della nostra vita, si può andare da un capo all'altro del mondo in poche ore, ma per molti l'eccesso di paura del volo li costringe a rinunciare e a tenere i piedi per terra. Ecco per voi, suddivise in tre puntate, le istruzioni per un volo sereno date da uno specialista del settore: un comandante di aereo. Nella vita di un pilota capita di incontrare moltissime persone alle quali la semplice parola "Aereo" mette subito i brividi. Cosa li spaventa? La risposta è semplicissima: tutti risponderebbero "abbiamo paura che precipiti". Sì, ma perché? **L'aereo è fatto per volare, non per precipitare, come la nave per galleggiare, non per affondare.** Eppure entrambi galleggiano chi sull'acqua e chi nell'aria ed hanno pesi non indifferenti. Ma quali sono i momenti in cui si prova più paura? Molti, ma quelli più comuni sono il decollo, le virate, l'atterraggio e i vuoti d'aria. Inutile dire i temporali, perché quelli mettono in apprensione non solo i passeggeri ma anche lo stesso equipaggio, con una differenza sostanziale: i passeggeri vanno nel panico totale, mentre l'equipaggio sfrutta quel minimo di apprensione per concentrarsi sulle scelte da prendere. La gente però ha paura perché non sa cosa realmente accada in particolari situazioni. Ma torniamo agli aerei e vediamo cosa succede durante le fasi

di volo. Pronti? Per prima cosa allacciate le cinture: si parte! **Molti pensano che la fase più pericolosa sia l'atterraggio e invece no, è proprio il decollo.** Perché? Semplice: l'aereo accelera sulla pista usando la massima potenza erogata dai motori. Per staccarsi dal suolo ha bisogno di raggiungere una certa velocità e provate ad immaginare se appena staccate le ruote dal suolo, uno dei motori dovesse anche solo fare i capricci. Beh, un buon 50% in meno di potenza se si hanno due motori. Ma l'aereo a due motori è progettato per decollare anche con un solo motore, quindi può tranquillamente proseguire il decollo, portarsi alla quota di sicurezza, inserirsi in circuito e riallinearsi con la pista per un atterraggio di emergenza, senza grossi problemi. È un'emergenza che i piloti non sottovalutano: per questo motivo durante il decollo, fino alla quota di 10.000 piedi (circa 3300 metri) è vietato ai piloti di parlare dei fatti loro, per concentrarsi esclusivamente sull'aereo. Detto così sembrerebbe una cosa semplicissima; ovvio che non lo sia. Ma sono tutti addestrati a farlo. I piloti si



addestrano a questa tipologia di emergenza non in condizioni normali, ma con vento forte, temporale, un motore in fiamme e l'aeroporto che all'improvviso prima dell'atterraggio chiude per condizioni meteo avverse e di conseguenza il pilota è costretto a riprendere quota entrando nel nucleo del temporale e dirigendosi verso un aeroporto alternativo dove di sicuro la pista è corta e gli equipaggiamenti di guida all'avvicinamento sono minimi. Quando si è addestrati a questo, la semplice piantata di un motore in decollo è un gioco da ragazzi. E se l'aereo ha un solo motore? Beh, non può invertire la rotta, rischierebbe di stallare in virata con conseguente ingresso in vite, ma gli aeroporti vengono costruiti e progettati affinché ci sia un considerevole spazio libero da ostacoli dopo il decollo. Generalmente si va quasi dritti e si atterra sul primo appezzamento di terra. Un monomotore è in grado di farlo senza grossi problemi. Passiamo all'atterraggio, visto che è la fase dove tutti hanno paura che l'aereo si schianti al suolo. Provate ad immaginare che tutti

i motori si spengano in fase di atterraggio; a questo punto i piloti non attuano nessuna manovra di emergenza. Non c'è una vera procedura poiché in fase di avvicinamento finale i motori sono già al minimo dei giri e non erogano alcuna potenza, quindi l'aereo è comunque in un volo planato. **Può tranquillamente arrivare sulla pista e atterrare**, e l'unico accorgimento dei piloti è quello di non modificare il sentiero di discesa per scongiurare un atterraggio prima dell'inizio della pista. È forse l'emergenza meno preoccupante e meno pericolosa. Le virate invece, specialmente quelle durante la fase di decollo, mettono molta paura. Questa paura però è data dall'illusione che se l'aereo sta salendo e improvvisamente si inclina a destra o sinistra, il velivolo stia di fatto passando da una fase di salita ad una di discesa. A bassa quota le virate provocano un incremento dell'accelerazione di gravità che il nostro corpo interpreta con la sensazione di venir schiacciati sul seggiolino e che l'aereo stia di fatto scivolando sulla pancia: non è altro che l'incremento della forza di gravità dovuta alla spinta, che per un passeggero è poco confortevole. La risposta è "oddio stiamo per precipitare, l'aereo non riesce a salire", ma in realtà il rateo di salita che sta mantenendo è elevatissimo. **Maggiore è il rateo di salita, maggiore sarà anche l'illusione di sprofondare appena il pilota inizia la virata.** Ma è solo un'illusione sensoriale. Alla prossima puntata ... //

# Ultimo bollettino

QUATTRO CHIACCHIERE IN REDAZIONE  
CON IL DIRETTORE SULLA SALUTE  
DEL PAZIENTE "CARCERE DI BOLLATE"

● la Redazione

**C** è tempo di bilanci: in tema di salute, com'è andata quest'anno rispetto al passato?

Vogliamo che il servizio sanitario si integri sempre più con i servizi dell'istituto, ed emergono aspetti positivi. Si pensi al settore psichiatrico e a quello psicologico, ma anche al sostegno: devono tutti interagire con l'istituto senza andare ciascuno per conto suo. È una criticità che io stesso ho segnalato, su cui si sta lavorando. A breve creeremo gruppi per individuare protocolli condivisi. Con il dirigente sanitario stiamo ragionando sulle relazioni tra gli operatori dell'area di sua competenza, per un miglioramento. Non avendo noi competenze in ambito medico, dobbiamo rimetterci alle loro valutazioni tecniche. Questo istituto si distingue per l'attenzione prestata a tale tipo di relazioni. Non so che tempi di attesa ci siano per le visite mediche esterne o interne, richieste da molti detenuti, ma di certo qualche servizio è stato incrementato. Ripeto che va prestata particolare attenzione all'aspetto relazionale. Ognuno ha le sue competenze e il medico deve essere rispettato sia per quello che dice, sia per quello che fa, tenendo conto che gli utenti non hanno una libertà tale da andare da un medico all'altro. **Se uno ha bisogno di una visita di un medico esterno di fiducia, basta la sua autorizzazione, o serve anche quella della Direzione sanitaria?**

Il benessere dell'area sanitaria riguar-

da l'aspetto logistico: se lo stesso giorno deve venire il cardiologo dell'ospedale, si cambia l'orario, invece del giorno. Stando all'ordinamento penitenziario, l'autorizzazione è del direttore. **Sono in arrivo iniziative per migliorare i servizi?**

Il servizio odontoiatrico ha un'unicità: l'attivazione di un laboratorio "privato" all'interno della struttura e autorizzato dalla Asl, è un servizio non istituzionale e tanto meno dell'azienda ospedaliera San Paolo. È stato avallato dall'amministrazione perché c'è un impegno ad assumere detenuti all'interno di Bollate e offrire prezzi più accessibili. Starà a voi giudicarne la qualità. Sappiamo che ci sono prassi collegate al servizio sanitario che sono un po' superate. Un esempio? La sorveglianza a vista dei detenuti, che comporta un'integrazione tra l'amministrazione penitenziaria e il servizio psichiatrico/psicologico. Pensate ad un soggetto con problemi psichiatrici: è antistorico pensare di affrontare il problema con un'unità di polizia che dovrebbe osservarlo per tutto il turno di servizio. Penso che i servizi debbano collaborare, e alla sorveglianza della polizia devono aggiungersi visite periodiche dello psichiatra. Il dirigente sanitario è d'accordo con me e così pure il responsabile del reparto psichiatrico. La qualità offerta sicuramente migliora coniugando i vari servizi. Non basta avere un servizio psicologico che sostiene i detenuti; per quelli



che vivono una fase nuova (diversi stanno usufruendo di permessi e cominciano a lavorare all'esterno) possono nascere difficoltà che vanno affrontate con un sostegno particolare. Per gli articolo 21 del quinto reparto abbiamo previsto la novità dello sportello Ser.T: una o due sere alla settimana, il detenuto può usufruire del servizio, un supporto che non c'era più. Qualche anno fa abbiamo creato un protocollo di raccordo con i servizi del territorio, tra i quali il CPS (Centro Psico-Sociale) e le varie comunità, proprio perché una parte di utenti rischiano di uscire da qui con le stesse problematiche di quando sono entrati. Abbiamo quale primo interlocutore l'Asl, con cui siamo in contatto per trattamenti riguardo i sex offender, viste le loro problematiche: siamo ancora all'inizio, ma è un mio progetto. Così come abbiamo un servizio per i tossicodipendenti.

***Siamo a conoscenza del Patto trattamento: come pensa di agevolare l'attuazione?***

Il Patto ha alle spalle un grosso lavoro da parte degli educatori e dei coordinatori dei reparti laddove ci sono. Vogliamo tornare alle origini, al vincolo iniziale, perché non solo a me, ma anche agli altri operatori, sembra che sia stato perso. Voi della redazione siete un gruppo che si mette in gioco e cerca di portare avanti varie iniziative, ma molti altri utenti hanno perso di vista tutto questo. Come amministrazione, parlando di Patto trattamento pensiamo all'integrazione di due parti: fornire opportunità ed iniziative

per stimolare al meglio la responsabilità dei soggetti. Non possiamo permetterci di avere molti utenti che non fanno assolutamente nulla, non frequentano corsi o attività, dobbiamo intervenire e cercare di stimolarli. Se uno si prende un impegno come quello di andare a scuola, controlleremo che effettivamente a scuola ci vada. Lo stesso vale per altri impegni. E se uno non può andare, deve giustificarlo. Questo è necessario per permetterci di chiudere il prima possibile e al meglio le sintesi di valutazione, visto che i magistrati di sorveglianza ci fanno notare che esse sono a volte incomplete e non riportano tutti i dati necessari. Chi chiede di venire a Bollate deve capire che non si viene solo per uscire prima, ma per imparare il rispetto degli spazi e degli altri, siano questi detenuti o operatori, senza distinzioni tra tipologie di reato commesso. Tutto questo non deve rimanere solo scritto su carta come accadeva ultimamente, ma va anche messo in pratica. Ho voluto che il Patto non sia firmato subito all'arrivo in matricola, ma dopo i primi tre mesi di permanenza in istituto, di fronte all'educatrice e al responsabile di reparto che provvedono a spiegarne i termini. //



# Natale oltre la grata

DOVER FARE FESTA ANCHE QUANDO  
SI VORREBBE GRIDARE AL MONDO  
IL DOLORE PER UNA SEDIA VUOTA

● la Redazione

**S**i può considerare un eccesso il controllo delle proprie emozioni? La nostra Redazione ha ricevuto la testimonianza di un padre che, avendo un figlio in carcere, si trova nella condizione di trascorrere le festività del mese di dicembre con una grande tristezza nel cuore, e con la necessità comunque di mostrarsi "felice" agli occhi degli altri figli e dei famigliari che, in ogni caso, hanno il diritto di avere le loro feste.

tra le pieghe della mente e tra i battiti del cuore, ammantata di nostalgia il pensiero per coloro che non ci sono più o che sono lontani.

Il Natale è la festa per eccellenza, il momento culminante della nostra fede cristiana (anche se teologicamente dovrebbe essere la Pasqua di Resurrezione) e dell'unità familiare.

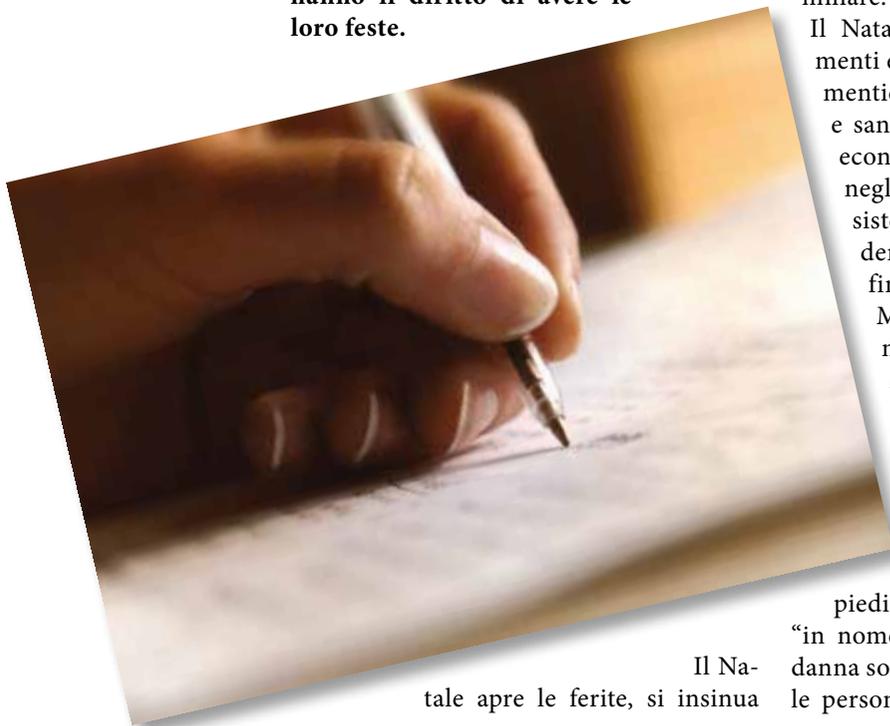
Il Natale è tregua; persino i pignoramenti e gli sfratti vengono sospesi, si dimentica per tre giorni (vigilia, natività e santo Stefano) ogni altro problema, economico o di salute (anche perché negli ospedali non c'è nessuna assistenza) e si vivono le festività dividendosi tra familiari, parenti e affini.

Ma qualunque cosa si faccia si rimane oltre la grata e questo fa male a coloro che ne sono coinvolti.

**Un padre può avere a tavola dieci figli, ma il pensiero va immancabilmente a quello che è assente.**

Quando un giudice si alza in piedi e condanna un cittadino italiano "in nome del popolo italiano" non condanna soltanto l'imputato, ma con lui tutte le persone che gli vogliono bene: padre,

Il Natale apre le ferite, si insinua





madre, sposa o compagna, figli, fratelli e sorelle.

Il reato può essere anche grave, ma questo non lenisce la nostalgia dei suoi congiunti, aumenta solo il loro disagio.

Ha detto il cappellano militare di Santa Maria Capua Vetere, un padre francescano, che quando si va in carcere a trovare un detenuto bisogna andarci con lo stesso atteggiamento del pellegrino che va a pregare in un Santuario.

Gli stessi vangeli aiutano in questo atteggiamento di fede. Il Signore premia, consentendo l'ingresso al regno dei cieli, o punisce, destinando agli inferi, a seconda se si ha avuto attenzione o meno verso il prossimo nel dare da mangiare e da bere, nell'assistere gli ammalati e nel visitare i detenuti.

**Ma quanta sofferenza nell'entrare nella struttura dalla quale tu poi uscirai ma senza poter portare con te la persona che ami.**

I controlli sulla persona e sui generi di conforto, legittimi ma che annullano ogni privacy e intimità, i dialoghi scontati in cui

entrambe le parti dichiarano di stare bene. Perché dare preoccupazioni a coloro che sono fuori, perché arrecare ansia a chi è dentro? Il gioco delle parti dura tutto il tempo della detenzione e ognuno conserva dentro di sé la domanda più importante: come sarà il reinserimento nella società civile? E tutto ciò, per quanti dolci e cibi si possano inviare alla persona amata che è oltre la grata, non è sufficiente a lenire il dolore che si ha dentro.

Maledetta nostalgia che a Natale ti invade e ti prende alle viscere!

Vorresti piangere, ma devi sorridere perché vi sono i fratelli di lui che non hanno colpa alcuna, vi sono i nipotini che hanno diritto al "loro" Natale, ma tu nella confusione sei solo. La tua mente è in viaggio, il tuo cuore ha lasciato la cassa toracica ed è a Milano Bollate, è lì con il tuo figliol prodigo, è stretto a lui e non ode nulla di ciò che accade intorno a te.

La libertà vera è quella dello spirito, a cui nessun cancello può impedire l'ingresso. Entrare e non uscire più, sino al giorno di fine pena. //



# Diversamente medici

NOVITÀ DELLA MEDICINA ALTERNATIVA:  
SUCCHIASANGUE E LARVE.  
EFFETTI COLLATERALI? SEMPLICE DISGUSTO

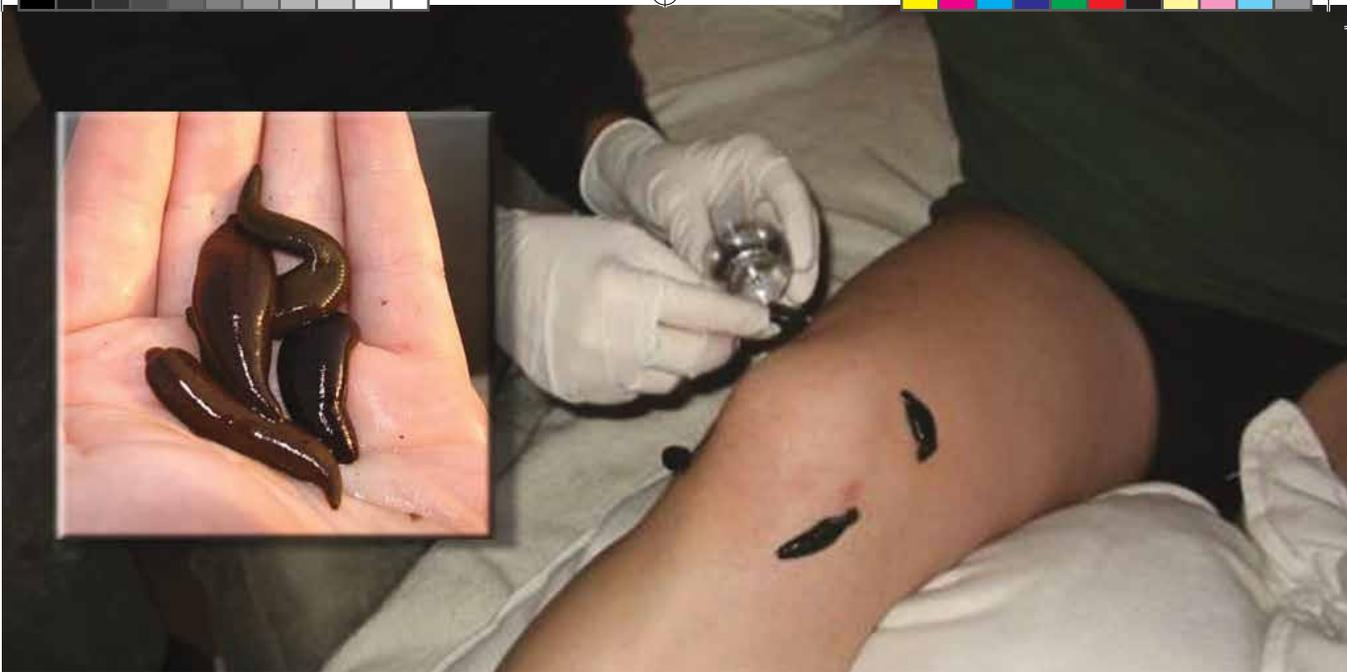
di Vittoria Orlandi

**F**ollie, eccessi, stravaganze o una moda controcorrente rispetto alla scienza medica? Eccovi alcune curiosità da proporvi per fine anno. Senza pensare ai tenebrosi racconti del Conte Dracula, a storie di vampiri o film horror, bastano le ultime tendenze di alcune terapie naturali. È entrato in uso in molti ospedali e ambulatori sia in Italia sia all'estero l'utilizzo di insoliti "animaletti" per la cura di alcune malattie, che hanno dimostrato una notevole efficacia come alternativa ai farmaci. **Sanguisughe, larve di mosca e piccoli pesci diventano dottori alternativi per l'uomo.**

Unico effetto collaterale, una comprensibile sensazione di disgusto. Partiamo dalle sanguisughe, piccoli vampiri dall'aspetto simile a lumache di colore nero, con un viscido corpo molle ed elastico come un chewing-gum che si allunga e si accorcia. Vengono prelevate con pinzette da un barattolo pieno di acqua dove queste avido succhiatrici di sangue

nuotano e sguazzano tranquille. Vengono posizionate sulla parte del corpo da trattare, allestendo precedentemente un recinto che impedisca loro di svignarsela. Le sanguisughe percepiscono la presenza di sangue o sudore, si attaccano saldamente, conficcando nella pelle le loro mascelle dentellate e iniziano a succhiare. Pulsano all'unisono come se respirassero, in realtà quello è il ritmo con cui succhiano il sangue. Ci vuole almeno un'ora prima che siano sazie e si stacchino, rigonfiate come un palloncino. Mentre succhiano, rilasciano nelle ferite delle loro "vittime" un cocktail di sostanze che agiscono rendendo più fluido il sangue e dilatando i vasi sanguigni, migliorando così il flusso ematico; di conseguenza tessuti danneggiati risultano più nutriti, così da favorire una pronta guarigione. **Le piccole "vampire" sono utilizzate soprattutto per la guarigione di ferite complicate,** comprese quelle dovute ad un intervento chirurgico; sono inoltre valido rimedio per i dolori articolari, come l'artrosi del ginocchio o il "gomito del tennista", e nel mal di schiena cronico. Il disgusto è assicurato per tutti, non solo per il paziente che deve accogliere sul suo corpo queste simpatiche bestioline, ma anche per il medico che deve posizionargliele e che per il suo ruolo si deve costringere ad un atteggiamento disinvolto e distaccato. Altrettanto preziose sono le larve della





mosca verde. Fu il capo chirurgo delle armate di Napoleone a scoprirne l'utilità, accorgendosi che le ferite dei soldati infestate da larve apparivano pulite, poiché venivano liberate da pus e incrostazioni. Le larve infatti sono specializzate nel distruggere e mangiare i tessuti morti e i germi, lasciando intatta la carne sana: in pratica sono una specie di chirurghi biologici che prevengono le infezioni, rilasciando le loro secrezioni nelle ferite; la loro saliva è una sorta di antibiotico naturale che aggredisce i germi; inoltre è un liquido che accelera la guarigione. Per il trattamento le larve vengono sistemate in appositi sacchetti permeabili, in modo che siano invisibili ai pazienti e non si disperdano. Sono un valido aiuto nei problemi di scarsa circolazione, come in casi di ulcere cutanee nei soggetti diabetici, di piaghe da decubito nei pazienti costretti a letto e in genere per le ferite che hanno difficoltà a cicatrizzarsi. Un altro esserino che può essere utile è il pesce dottore, che ha la capacità di rimuovere le cellule cutanee morte dal corpo di pazienti con psoriasi e altri eczemi cutanei, rosicchiando le squame pruriginose dal corpo immerso nell'acqua. Un'altra frontiera che però è ancora da verificare è l'apiterapia, che sfrutta il veleno delle api vive come farmaco contro raffreddore, reumatismi e nevralgie; pare che la puntura del pungiglione abbia effetti terapeutici.

Il veleno non è però l'unico prodotto delle api utilizzabile; il loro miele è spesso usato per curare tosse o raucedine. **Infine una bevanda "alternativa", preparata a base di uova di un verme che vive nei maiali.** Le uova così ingerite liberano larve che passano successivamente nell'intestino, vi stazionano per alcuni giorni per poi fuoriuscire per via naturale. Questa terapia sembrerebbe utile per la cura di alcune malattie gastrointestinali croniche, ma tutto è ancora da dimostrare. Insomma, le recenti frontiere della medicina naturale sono particolarmente insolite, tuttavia efficaci. A parte il giustificato ribrezzo, state tranquilli: non c'è bisogno di correre a procurarvi aglio o insetticidi; è solo la continua ricerca di vecchie scoperte rivisitate in chiave moderna per farci vivere meglio. Meglio una sanguisuga oggi, che un doloraccio domani!



# Allegorie d'inverno

IMPASTANDO SIMBOLI E CREDENZE POPOLARI SI PUÒ CREARE LA BELLEZZA DEL NATALE

di Luciana Chiricò

**È** curioso scoprire che è una tradizione antica che viene fatta risalire al rito pagano del "ceppo", in uso durante i Saturnali, le feste del solstizio invernale. Il ceppo era il ciocco migliore, possibilmente di quercia, che veniva arso nel focolare da tutte le famiglie riunite. **In tal modo s'intendeva bruciare il passato, nella speranza di un futuro migliore.** Le scintille che salivano nella cappa erano presagio di ritorno del sole, i doni offerti ai propri cari erano simbolo di prossima abbondanza, la cenere raccolta si spargeva poi nei campi, in attesa di ricchi raccolti. Tutta questa simbologia rivive oggi nell'albero: le candeline sono le antiche scintille, le decorazioni sono auspici di prosperità, l'abete sempreverde è speranza di rinascita, i fili d'oro e d'argento, secondo un'antica credenza, sono i capelli delle fate, rimasti impigliati nel ceppo e, le luminarie accese nelle vie hanno preso il posto degli antichi falò dei contadini che bruciavano il ceppo tutti insieme all'aperto. Tradizioni pagane e Natale cristiano si sono fusi nella comune speranza di rinascita, il sole riprende il suo cammino verso lo zenit, Gesù nasce per salvare il mondo. Anche le altre decorazioni vegetali che colorano la tavola e vestono gli usci delle case, uniscono i due volti sacro e pagano, delle feste di fine anno. Il vischio per esempio, è ovunque considerato per tradizione una panacea contro ogni male, dalla sterilità

all'ulcera, dall'epilessia ... all'incapacità di trovare marito. E ciò perché essendo una pianta parassita, non possiede legami con la terra, quindi, è "venuta dal cielo". **Appenderla sulla porta e oltrepassarla, significa scongiurare "l'invischiamento" con il male e, quindi, fuggire la morte.** Agrifoglio e pungitopo sono portafortuna, i loro aculei simbolo di difesa, le loro bacche rosse auspicano allegria. Il ginepro è protettivo perché la leggenda vuole che i suoi rami abbiano nascosto e quindi salvato Maria e Gesù in fuga da Erode. //



# Lettera al Bambino

L'UMANITÀ CONFUSA E SPAVENTATA  
AFFIDA LE SUE SPERANZE  
AL PRINCIPE DEL PRESEPE

di **Giovanna Forcieri**

**L**o sguardo che Gesù nella sua vita terrena posava sugli uomini e sulle donne che incontrava, era quello del perdono, dell'accoglienza, della misericordia. È a partire da questa premessa che vorremmo poterti inoltrare, Gesù, un accorato appello affinché tu voglia riprendere a "guardare" questi oltre sette miliardi di uomini, donne, vecchi e bambini con lo stesso spirito che ti caratterizzò allora sulla terra. Siamo alla conclusione di un anno terribile, l'ennesimo, e non solo per la grande crisi dell'occidente che schiaccia e mortifica molti ma, soprattutto, per la condizione dolorosa, straziante e disumana subita da tanti, tantissimi colpevoli solo di essere nati in un certo luogo e di appartenere a questo tempo. Da sempre l'essere umano è stato vittima (spesso) o artefice (a volte) delle peggiori ignominie, ma quello che sta accadendo oggi dalla Cina alla Siria, dall'Ucraina al Brasile dà l'impressione di una contagiosa follia diffusa, tanto da provare la colpa di essere vivi e totalmente impotenti. L'orrore della rappresentazione pubblica della tortura praticata dai boia dell'Isis e l'astuzia strategica nel combinare il massimo dell'arcaismo col massimo del modernismo, sono una miscela micidiale che colpisce l'immaginazione e ferisce a morte le nostre anime.

**La preghiera che ti rivolgiamo è quella di liberare l'umanità dai tanti soprusi,**

**dall'odio, dalle grandi e insopportabili ingiustizie,** da un folle che si è autoproclamato Califfo e, già che ci sei, anche dalle troppe, inutili e noiose discussioni sull'art. 18. **Un occhio di riguardo, per contro, te lo chiediamo per i numerosi eserciti "degli angeli del fango":** per quelli nostrani ai quali non possiamo che riconoscere grande merito per slancio e generosità e, oltre confine, per i milioni di giovani e volontari che su questa terra, scelgono di dedicare tempo e, a volte, l'intera esistenza agli altri e alle cause più nobili e più giuste. Saranno forse questi "angeli" a salvare il mondo? Chissà! Tu, intanto, guardali e veglia su di loro affinché il fango possano continuare a spalarlo anche l'anno prossimo e non esserne sommersi. Per l'anno che sta arrivando possiamo sperare nel tuo sguardo un po' per tutti? Siamo troppo numerosi, vero? Ci è venuto un dubbio atroce: non è che l'ebola ... //



# Natale sotto flebo

LA TESTIMONIANZA DI UN MEDICO CHE DA BABBO NATALE NON SI ASPETTA REGALI MA GENTE CHE HA BISOGNO DI LUI

di Dott. Alessio Faricciotti

**N**el pomeriggio della vigilia di Natale, nelle città tutto si trasforma come d'incanto. Gli uffici, le fabbriche, gli studi chiudono; solo i negozi sono aperti, per accogliere quel fiume di persone che, nella frenesia degli ultimi momenti, vanno in giro come matti alla ricerca del regalo che ancora manca, oppure di qualche specialità gastronomica che manca sulle loro tavole per il cenone della vigilia. Nei centri commerciali si fa fatica quasi a camminare lungo i corridoi, tanta è la gente che corre di qua e di là come impazzita. E poi, tutti in casa, qualcuno nei ristoranti, pronti a festeggiare. C'è però qualcuno che anche la sera della vigilia di Natale non festeggia, non ha tempo di festeggiare: sono i medici e il personale del 118, i medici della guardia medica e soprattutto i medici e gli infermieri dei Pronti Soccorso. Loro lavorano, per risolvere i guai sanitari di chi, festeggiando in modo esagerato, si crea poi dei problemi più o meno gravi. Abbiamo chiesto ad un medico di Pronto Soccorso dell'Ospedale di Rho, il Dottor Alessio Faricciotti, di raccontarci alcune sue riflessioni sulla notte della vigilia di Natale nel suo Pronto Soccorso. "E va bene, mi dicevo; **quando ho iniziato a lavorare in ospedale sapevo che prima o poi sarebbe toccato anche a me** passare la notte della vigilia di Natale in Pronto Soccorso; ma sarebbe

stato peggio lavorare la notte dell'ultimo dell'anno, mi consolavo, almeno festeggerò con gli amici l'anno nuovo. Certo, lungo la strada mentre andavo in ospedale, le classiche luminarie del periodo e le luci nelle case mi facevano pensare ai vari parenti e amici riuniti nelle loro abitazioni, agli affetti magari lontani riuniti almeno in questa sera. A me e agli altri presenti in turno invece sarebbe toccato, **nel migliore dei casi, alleviare le coliche addominali da eccessi alimentari** dei più ingordi o prenderci cura dei cali di pressione di qualche anziano appena uscito dalla messa, complice l'aria fredda della notte; alla peggio invece ... mah, meglio non pensarci. In fondo non sono neanche credente; meglio io che i colleghi con famiglia, magari con figli piccoli e quelli per i quali ha un valore religioso. E comunque, pensando a quello che comunemente si intende per spirito del Natale, il Pronto Soccorso mi sembrava un buon posto dove passare la notte; sempre meglio che certe vigilie, mie o di altri, vissute più per abitudine o peggio per conformismo. Ma ora basta con le filosofie e le riflessioni più o meno etiche, qui si entra nel "tunnel" del Pronto Soccorso: mentre mi cambio e sento il suono di un'ambulanza che si avvicina, so che la notte sarà lunga; spero solo di avere il tempo di una piccola pausa con colleghi e infermieri per una fetta di panettone e un dito di spumante. //

# Follie di San Silvestro

FESTEGGIAMO ANCHE SE LE SCARPE SONO STRETTE E SE UNA NOTTE COSTA COME IL PANE PER SEI MESI

di Giovanna Forcieri

**C**hissà se anche quest'anno l'insano bisogno di spendere cifre considerevoli per festeggiare la fine di un anno disastroso sarà, ancora una volta, un fenomeno contagioso per la stragrande maggioranza degli italiani. Chissà se pure in questo contesto difficile la smania di "brindare" al nuovo anno, che già annuncia ulteriori sacrifici da parte di chi ne ha già fatti moltissimi, sarà irresistibile e irrinunciabile. E chissà se "l'informazione" ci ammorberà, come sempre, con sterili bilanci di quanto si è speso in cibo, regali e viaggi e di quanto si è sprecato. Abbiamo il motivato sospetto che la follia sarà per tanti eccessiva e, comunque, al di sopra delle possibilità di molti, specialmente se poveri. Non si è mai ben compreso per quale strana ragione tutti gli anni, pur di folleggiare a tutti i costi, si finisca in locali non fantastici, gustando cibi discutibili, bevendo pessimo alcol, con musica assordante e, spesso, orribile e pagando, per questo rito, cifre sempre esagerate. **Ogni volta, prima ancora degli auguri, ci si scambia la stessa lamentela che, immancabilmente, si ripete al San Silvestro successivo. Che noia!** Questa forma di masochismo fa venire in mente il carnevale di Rio: tutte le famiglie, specie le più misere, risparmiano un anno intero per poter indossare un abito adeguato. Assurdo? Certamente sì e il principio è lo stesso con la sostanziale differenza che almeno i brasiliani sembrano divertirsi: ballano, bevono e

ne provano piacere.

**L'aspetto curioso sta proprio nel fatto che, a capodanno, a parte i ricchi (quelli veri e sempre pochissimi) ai quali nulla è precluso, per tutti gli altri il divertimento è sostanzialmente veicolato e omologato.** Suscita

una certa tristezza non rilevare una sorta di controtendenza, o meglio, un moto d'orgoglio individuale e sociale. Sono proprio le crisi e le ristrettezze a risvegliare spiriti sopiti e genialità che, in questo nostro paese, certamente non mancano. Sarebbe davvero un bel San Silvestro se quest'anno gli Italiani in difficoltà riscattassero il loro legittimo diritto al divertimento reinventandone il modo, immaginando festeggiamenti alternativi, più economici e, semmai, più coinvolgenti all'insegna della condivisione, aspettando il nuovo anno con parenti, amici e sconosciuti anche al circolo sotto casa se non all'oratorio frequentato dai figli. Cenoni a prezzi assurdi, tristi trenini dopo la mezzanotte e malinconici lustrini non possono suscitare né gioia né benessere. Che bello se nel resoconto, tanto caro a chi non ha nulla di veramente interessante da scrivere, già dal 2 gennaio, mancassero anche le perdite e profitti dei "botti" di Capodanno. //



# “Facite ammuina”

FESTE PARTENOPEE E ISTRUZIONI PER L'USO DIRETTAMENTE DA CHI LE HA VISSUTE

di **Marcello Rosario Caliman**

**A** Napoli, qualunque sia la stagione, a Via San Gregorio Armeno le botteghe sono stracolme di presepi per tutte le tasche, e a fianco dei personaggi caratteristici vi sono quelli famosi del momento; tra tutti primeggia sempre e comunque Maradona. Si è giunti nel periodo prenatalizio a imporre nella via, c h i u s a

al traffico veicolare, il senso unico pedonale per quanta è la folla che si reca sul posto, purtroppo molti soltanto a vedere, e anzi i commercianti e gli artigiani si lamentano che l'eccessiva affluenza fa desistere i ben intenzionati dal fermarsi ad acquistare. **Il presepio è autentica arte napoletana,** i sovrani di Casa Borbone nei loro palazzi reali ci hanno

lasciato giganteschi presepi, vere e proprie opere d'arte. Il Natale a Napoli è divenuto un'occasione di regali soltanto dopo l'occupazione americana avvenuta nell'ultimo conflitto mondiale. E Babbo Natale ha soppiantato Gesù Bambino, laicizzando persino il giorno della buona novella e la tradizionale letterina scritta ai genitori con l'elenco di tutte le buone intenzioni. Prima il momento più felice per festeggiare i bambini era la Befana, che ora, poverella, è tramontata al ruolo minore di epilogo di un ciclo di festività, soprattutto di taglio gastronomico. Anche l'albero di Natale è un'usanza di importazione che a Napoli non ha, comunque, scalzato il Presepe ma, certamente, lo ha ridimensionato. Nella “capitale” del Mezzogiorno d'Italia si usa “montare” l'albero e approntare il Presepe l'8 dicembre, festività dell'Immacolata, e riporli subito dopo l'Epifania, che... tutte le feste porta via. **Grande cura viene dedicata in ogni casa al cenone della vigilia, che deve essere rigorosamente a base di frutti di mare, di pesce e di frutta secca.** In particolare spaghetti con le vongole o lupini, baccalà e capitone fritto, insalata di rinforzo e broccoli al limone, pesce in bianco (orate o spigole), polipo a insalata. Il pranzo di Natale è ricco, abbondante e deve durare rigorosamente diverse ore, tutti insieme a casa dei genitori e, dopo la loro inevitabile dipartita, a casa del fratello o della





sorella che ha la casa più capiente, idonea ad ospitare tre generazioni di parenti. Il 25 dicembre è d'obbligo la minestra maritata, la gallina al brodo, e nuovamente insalata di rinforzo e broccoli al limone. Spesso dopo il brodo viene proposta pasta asciutta condita (la tradizione vorrebbe gli ziti spezzati) con il classico ragù, che ha schioppettato per ore e, quindi, la carne utilizzata nel sugo (spezzatino o braciolo o girello). **Il grande Eduardo De Filippo ha descritto in modo memorabile sia il rito del ragù che della preparazione, a fine pranzo, del caffè con la macchinetta napoletana.** Per tutte le festività natalizie si propongono struffoli, roccocò, mustaccioli, susamielli, dolci di pasta di mandorle, cassata guarnita con pasta di pistacchio, babà e anche la pastiera napoletana (dolce per tradizione legato alla Pasqua). Negli ultimi decenni ci si è adeguati anche ai "nordici" panettone e pandoro. Le famiglie si intrattengono insieme giocando a tombola, mentre al centro tavola i colori natalizi e i profumi dei dolci accompagnano le ore liete vissute insieme. I cattolici più osservanti si recano a messa la notte di Natale e partecipano al Te Deum di ringraziamento che si tiene il 31 dicembre in ogni chiesa. I napoletani si scatenano poi nella notte di San Silvestro. Nuovamente cenone a base di pesce e a mezzanotte gli immancabili fuochi d'artificio. Certamente a Napoli si spende troppo per una gara

che vede vincente chi spara più a lungo; non vi è, per fortuna, l'abitudine di lanciare tutta la roba vecchia dalle finestre e dai balconi, usanza più capitolina. Dopo "la tempesta di fuoco" si odono le sirene delle autoambulanze che corrono per le strade e i pronti soccorso dei vari nosocomi della città e dell'hinterland entrano in funzione. Si registrano mutilazioni permanenti che dovrebbero scoraggiare per sempre tutti, ma nulla ferma la febbre che invade tutti l'anno successivo. Ricordo che a dieci anni mi bruciai con delle stelline e il dolore dell'ustione sulla mano mi durò sino al ritorno a scuola, il 7 gennaio. Giurai che mai più mi sarei rovinato le vacanze scolastiche e nella mia vita nulla mi ha mai convinto a cambiare idea. Consiglierei agli appassionati dei giochi pirotecnici a recarsi "in gita" nel mondo dove è in corso un conflitto armato. Mia madre ricorda i bombardamenti alleati e i colpi della nostra contraerea e non ha mai amato i fuochi d'artificio. Eppure tutti abbiamo visto in televisione i bombardamenti di Bagdad, di Gaza, di Belgrado, di Sarajevo. Per i fuochi d'artificio i dati 2013 riferiscono in tutta Italia di oltre trecentocinquanta feriti. Un consiglio: l'unico botto rassicurante è quello del tappo che vola via da una bottiglia di spumante; ve ne sono per tutte le tasche e tutte danno allegria e contribuiscono all'aria di festa, che non va mai rovinata. //



# Ricordo Indelebile

QUEI PANETTONI, BALLI, E BRINDISI PER AVVICINARSI A UN SOGNO CHE TUTTI VORREBBERO: UN TETTO

di Anna



**T**utti gli anni arrivo alla sera del 30 dicembre e non so ancora cosa fare per la notte dell'ultimo giorno dell'anno. L'aspettativa che si crea per questa ricorrenza mi ha sempre deluso. Ma quell'anno no. Quella notte è stata diversa. È la mattina del 31 dicembre 2012 quando io, Anna, e un altro paio di amici ci prepariamo per affrontare uno dei capodanni più "alternativi" che potessimo immaginarci, il cosiddetto "Ultimo tra gli Ultimi". Annoiati dalle proposte di Capodanni "da sballo" con superalcolici in abbondanza, **avevamo cercato qualcosa di diverso, qualcosa che potesse dare un senso più profondo a quel momento di transizione dall'anno vecchio a quello nuovo.** Siamo stati coinvolti in attività di animazione in una casa di accoglienza di senzatetto. È un pomeriggio intenso, pieno di significato: canti, balli, panettoni annullano le barriere tra "noi" e "loro" e creano un'atmosfera di forte condivisione e sano divertimento. Il taglio del panettone, la cena frugale, la bottiglia di spumante bevuta insieme e il brindisi alla mezzanotte sono per noi occasione preziosa per immergerci in una nuova e diversa realtà dove non c'è un uguale o un diverso, ma dove l'armonia fa' di noi un solo e unico gruppo. Il giorno dopo mi sono svegliata e il mio volto non ha potuto fare a meno di sorridere. Un sorriso di serenità e felicità. Ripensavo al perché avevo deciso di trascorrere una serata come

quella. Mi sono resa conto che le mie aspettative non erano state soddisfatte, per nulla. Avevo ricevuto molto di più. Quell'esperienza mi ha aperto un nuovo orizzonte. Mi ha permesso di accorgermi degli altri e condividere tempo ed emozioni con persone che prima di allora consideravo fantasmi della città. Ci sono, ma nessuno li vede. Anzi no, non "volevo" vederli. Posso dire senza esitazione che quegli uomini e donne con una vita tanto diversa dalla mia mi hanno arricchito e mi hanno fatto divertire più di tante feste che finivano con un bicchiere di troppo e con me tra le braccia di un ragazzo conosciuto tre ore prima. Quei senza tetto avevano molte più cose da dire di tanti miei amici e conoscenti. Perché? Semplicemente perché erano veri, i loro occhi parlavano e raccontavano di una vita dove il dolore e i fallimenti erano la normalità. **Il loro sentirsi emarginati è intensificato dalla mancanza di ascolto e di una carezza.** Sembra niente, ma è tutto. E' un bisogno comune a tutti gli uomini: sentirsi amati. Una recente canzone dice che non esiste prospettiva senza due punti di vista. Quella sera c'ero io, il mio modo di vivere e le comodità ed egoismi di tutti i giorni. E c'erano loro che mi hanno permesso di vedere e affrontare la vita da una prospettiva diversa. //



# LA REDAZIONE RINGRAZIA TUTTI COLORO CHE CON I LORO SCRITTI HANNO CONTRIBUITO E SUPPORTATO LO SVILUPPO DEL NOSTRO PERIODICO

## NEL PROSSIMO NUMERO ...

Scopriremo il mistero dei cinque sensi;  
la loro importanza fisiologica  
e come possono influenzare  
la nostra relazione  
con il mondo.  
Parleremo iniziando  
dalla vista



## GLOSSARIO

- pag.5** - **OBNUBILAZIONE**: indebolimento della percezione e dell'attenzione
- pag.13** - **SOLSTIZIO D'INVERNO**: giorno in cui si ha il minimo di ore di luce
- pag.13** - **EQUINOZIO**: momento in cui giorno e notte hanno la stessa durata
- pag.15** - **FISSIONE NUCLEARE**: quando un atomo di uranio o plutonio viene "rotto" producendo un'enorme quantità di energia
- pag.23** - **ULCERA**: lesione di un tessuto con scarsa tendenza a guarigione spontanea





**La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale che spetta alle persone. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione a questo diritto. Aiutateci a tale scopo con una libera donazione o sottoscrivendo l'abbonamento. Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 20 Euro annui tramite bonifico bancario.**

**IBAN: IT74F0306909498615315853985**

Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del 5 per mille  
sul vostro CUD modello unico 730 indicate il nostro codice fiscale **97431730155**

**Attività dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo"**

**Pubblicazione periodico Salute inGrata**

**Progetto "Dona un sorriso" sostenuto da:**

**Laboratori artigiani**

**Progetto salute**

**Al femminile pallavolo,**

**corso di ginnastica e Zumba dance**

**Collaborazione con l'associazione "Un Ponte per Onesimo"**

**sul progetto Demetra del 7° reparto**



**SALUTE inGRATA**