

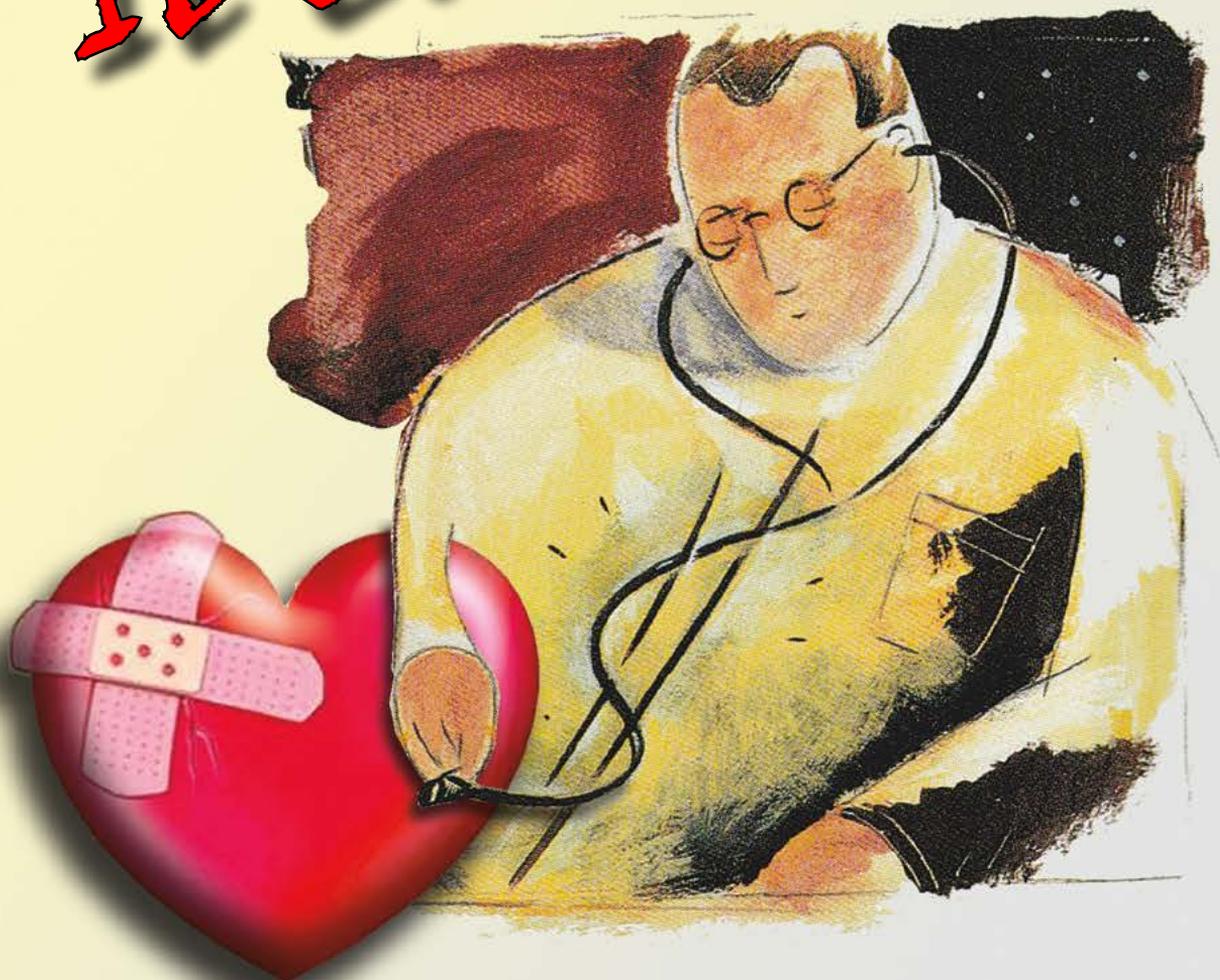
SALUTE in GRATA

N°6 | 2015

ANNO 8 - GIUGNO - 2015

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

IL CUORE



Meraviglia umana

Il motore che ci permette di vivere a suon di battiti

Innovazioni a Bollate

Un progetto per una nuova salute

N°6

SALUTE INGRATA - GIUGNO 2015

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

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj
DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo
VICE DIRETTORE: Paolo Viviani
CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci
CAPOREDATTORI: Mario Stocchi, Antonello Carraro
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò,
 Fabrizio Carrer, Loredana Rogojinaru
ART DIRECTOR: Claudio Longeri
FOTOREPORTER: Stefano Boschi

PROGETTO GRAFICO:

La redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO:

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

HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri
Brego
Antonello Carraro
Fabrizio Carrer
Guido Carozza
Luciana Chiricò
Veronica Federighi
Giovanna Forcieri
Vito Latorre
Franco Martini
Nicola Garofalo
Loredana Rogojinaru
Mario Stocchi
Marco Visto

Sommario

SERVIZI	EDITORIALE	.3
	MERAVIGLIA UMANA	.4
	DALLA BOCCA AL CUORE	.6
	COME AGGIUSTARE UN CUORE GUASTO	.8
	ATTENTI A QUEI DUE	.10
	RIFLESSIONI SU MILANO	.12
	IL SIGNOR PANE SCRIVE AL DIRETTORE	.14
	LE MIE PRIGIONI	.16
L'ENIGMA DEL TEMPO	.18	
INNOVAZIONI A BOLLATE	.20	

RUBRICHE	NITROGLICERINA: ESPLOSIVO BUONO	.22
	CON I TATUAGGI PARLIAMO DI NOI	.23
	BATTITI E BATTUTE	.24
	VA' DOVE TI MANDA IL CUORE	.25
	LA MUSICA DÀ FORZA	.26
	BATTITI D'AMORE	.27
	IL TAPULONE MANCATO	.28
	E COSÌ FINÌ	.29
"E VENNE CHIAMATA DUE CUORI"...	.30	

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

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 24/06/2015 alle ore 16:16.

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

PRELUDIO DI ALCHIMIE

Paolo Viviani

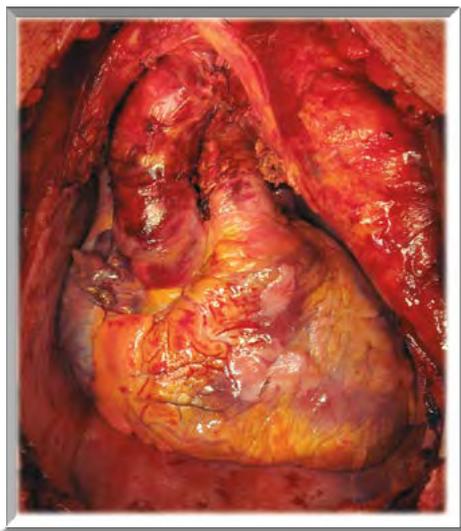
Se si parla o si definisce la parte centrale di un oggetto è consuetudine paragonarla o definirla con l'immagine del cuore, ed è proprio di lui che parleremo nell'edizione di questo mese. Considerato il centro vitale degli esseri viventi, rappresenta in primo luogo, il muscolo costituente parte dell'apparato circolatorio e per antonomasia colui che ispira, gestisce e secreta tutte quelle condizioni che sono più durature delle emozioni, i sentimenti: paura, amore, coraggio, ira, gioia, affanno, odio, ecc. Leggendo i vari articoli capirete che fisiologicamente è una straordinaria macchina di semplice ingegneria che qualche volta s'incepta, ma semplicemente, intervenendo tempestivamente, lo si ricondiziona e lo si rimette a funzionare. Ma è nel fantasioso universo dell'arte e dello spirito che il cuore esprime maggiormente la propria e marcante esistenza; a volte come sicumera, a volte come mistero aulico. "Amore e 'l cor gentil sono una cosa", è così che scrisse Dante Alighieri, in un sonetto dell'opera Vita Nuova, per dimostrare che solo un cuore gentile può esprimere vero amore. Ed è precisamente un cuore rosso che si è scelto come simbolo dell'amore e proclamato icona mondiale in rappresentanza di questo impulso. Un sentimento intenso e profondo di affetto, simpatia e adesione, rivolto verso una persona, un animale, o un ideale. Ecco quindi che i concetti dell'amore e della sua immaterialità sono in grado di dettare i termini del cuore del poeta o dell'artista che saprà poi materializzarli in opere in grado di invadere altri sensibili cuori. Sebbene il cuore, come abbiamo visto nel suo aspetto più nobile, sia l'arcano della vita, è però con la privazione della libertà, di chi condannato per lunghi periodi, che esprime e risente delle sue più fragili funzioni fisiologiche ed emotive. Non dimentichiamoci che se anche siamo considerati gli "ultimi", non siamo certo privi di cuore.

Meraviglia umana

NESSUN MOTORE FUNZIONA
COSÌ BENE E PER TANTO TEMPO
COME SUCCEDDE COL CUORE

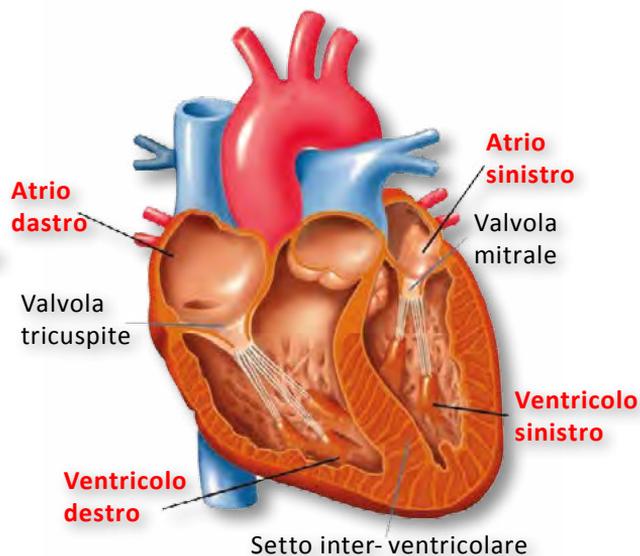
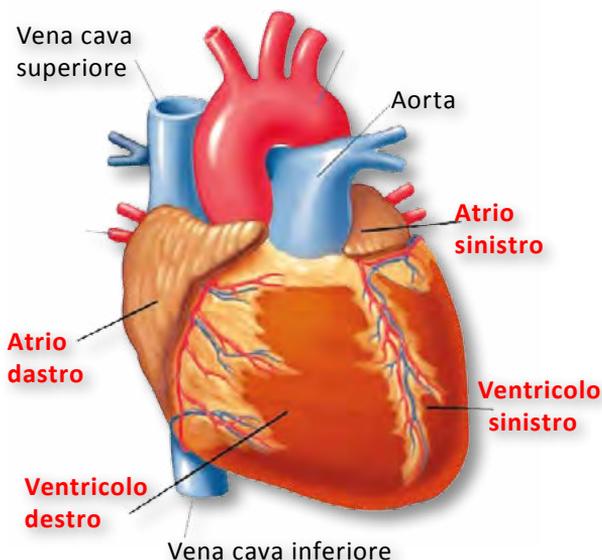
Dott. Marco Visto

Il cuore è un organo posto al centro del torace, dietro lo sterno che lo protegge come uno scudo, davanti alla colonna vertebrale e in mezzo ai due polmoni. È l'organo centrale dell'apparato circolatorio: è la pompa capace di produrre una pressione sufficiente a permettere la circolazione del sangue. Ha una forma conica, lungo circa dodici centimetri, largo circa otto, spesso circa sei; nell'uomo pesa mediamente trecento grammi, mentre nella donna circa duecentocinquanta; nel neonato il peso è di circa venti grammi e all'età di 11 anni pesa già più di un etto e mezzo. **Il volume del cuore corrisponde approssimativamente al pugno chiuso della persona stessa.** Internamente è diviso in quattro cavità, appaiate funzionalmente a due a due. Ogni paio di cavità è costituito da un atrio (superiore) e un ventricolo (inferiore) a parete più spessa, collegati tramite una valvola cardiaca. Le due paia di cavità sono separate da una sottile parete chiamata setto. Dalla faccia anteriore del cuore partono i due vasi arteriosi principali: l'aorta a sinistra e l'arteria polmonare a destra, che si divide in un ramo sinistro ed in un ramo destro. Anche posteriormente ci sono due vasi sanguigni che sfociano nell'atrio



destro, le vene cave, distinte in vena cava superiore e vena cava

inferiore. Tra questi quattro vasi si trovano le vene polmonari, di destra e di sinistra, che provengono dai polmoni e sboccano nell'atrio sinistro. Si è detto che il cuore è suddiviso in quattro cavità: l'atrio e il ventricolo destro sono in continuità tra loro formando il cuore destro (che pompa il sangue venoso, povero di ossigeno), così come allo stesso modo comunicano le due cavità sinistre, formando il cuore sinistro (che pompa il sangue arterioso, ossigenato). Dopo la nascita non rimane alcuna comunicazione tra la parte destra e la parte sinistra del cuore. Ogni atrio comunica con il sottostante ventricolo attraverso una valvola, che serve ad impedire il reflusso di sangue: quella tra l'atrio sinistro e il ventricolo sinistro si chiama valvola mitrale, mentre quella tra l'atrio destro e il ventricolo destro ha tre cuspidi, e per questo si chiama valvola tricuspide. Anche tra il cuore e i due grossi vasi che escono da esso ci sono due valvole, dette rispettivamente valvola aortica (a sinistra) e valvola polmonare (a destra). Sulla parete esterna



del cuore ci sono le arterie coronarie, che nascono dall'aorta appena dopo che questa si è originata dal ventricolo sinistro. Le coronarie sono due, destra e sinistra, e irrorano l'intero cuore, fino alla punta. Il cuore come tutti i muscoli è capace di contrarsi, ma le cellule muscolari striate di cui è composto, a differenza di quelle degli altri muscoli sono dotate della capacità di autoeccitarsi e autocontrarsi; in effetti il cuore è un muscolo striato involontario. L'innervazione del cuore è controllata dal sistema nervoso simpatico e parasimpatico (nervo vago); il controllo nervoso sul cuore può variare la frequenza del battito, aumentandola o diminuendola. **Il battito si autoproduce, grazie ad una parte del muscolo cardiaco (miocardio) dedicata alla sola generazione e conduzione degli impulsi;** si tratta di un sistema specializzato del cuore che permette, in condizioni normali, che il cuore batta in maniera efficiente ed ordinata (prima gli atri, poi i ventricoli permettendo il completo riempimento di questi ultimi) e che l'impulso generato si diffonda velocemente, facendo contrarre tutte le parti del ventricolo in maniera pressoché simultanea. La circolazione sanguigna nell'essere umano e nei mammiferi è definita doppia e completa, vale a dire che le due metà del cuore funzionano autonomamente, ov-

vero come se vi fosse un doppio cuore e che il sangue venoso e quello arterioso non si mescolano mai. Il cuore funziona come una pompa aspirante e premente: richiama nelle sue cavità il sangue venoso, lo manda ai polmoni attraverso l'arteria polmonare; da lì le vene polmonari lo riportano nuovamente al cuore, che, attraverso l'aorta, lo porta in tutte le reti capillari e quindi in ogni parte del corpo. L'afflusso verso il cuore avviene attraverso il sistema venoso, quello dal cuore alla periferia attraverso il sistema arterioso. Gli atri ricevono le vene, nelle quali il sangue ha un percorso centripeto, ovvero dall'esterno del corpo verso il cuore; dai ventricoli nascono le arterie, nelle quali il sangue ha un percorso centrifugo, ossia dal cuore verso l'esterno. Durante il sonno il cuore pompa cinque litri di sangue in un minuto, mentre durante un'attività fisica moderata la quantità è doppia. Per un'attività pesante o una vigorosa attività atletica si arriva a venti litri al minuto. A riposo la pressione normale non deve superare il valore di 130/80, anche se valori più bassi sono ugualmente considerati nella norma, sempre che siano ben tollerati dall'individuo.

Dalla bocca al cuore

A MOLTI SEMBRERÀ STRANO, MA I DENTI MALATI POSSONO CAUSARE PROBLEMI CARDIACI

Dott.ssa Veronica Federighi

Avere qualche guaio ai denti mentre si è detenuti in carcere costituisce spesso un grosso problema, perché non è sempre facile riuscire ad ottenere una visita odontoiatrica, e in molti casi si arriva a perdere il dente malato e non curato. A Bollate, invece, la situazione è molto diversa. Dall'autunno 2014, la Cooperativa Guasco Onlus ha aperto un rapporto di collaborazione con la Casa di Reclusione di Bollate. La presidentessa della cooperativa dott.ssa Glicinia Consuelo Levorato con il contributo della dott.ssa Veronica Federighi (odontoiatra e Direttore Sanitario), del dottor Fabrizio Cappellini (odontoiatra) e della dott.ssa Lucia Migliucci (igienista dentale) hanno dato il via ad un progetto a sostegno dei detenuti per le cure odontoiatriche private, aprendo un primo laboratorio odontoiatrico completo con costi contenuti, sempre però garantendo l'uso di attrezzature e materiali di prima scelta, all'avanguardia sul mercato. L'inizio di questa attività e il livello di condivisione sia da parte degli organizzatori sia dei detenuti, sono stati tali da rendere di fatto questo progetto l'antesignano di nuove aperture presso altri istituti penitenziari d'Italia. Abbiamo chiesto alla dott.ssa Federighi di parlarci della correlazio-

ne tra patologie dei denti e cuore: ecco cosa ci ha raccontato. "Tutto ciò che compone la nostra bocca, denti, legamento parodontale (è la struttura che si interpone tra radice del dente e l'osso alveolare ove alloggiavano le radici dei denti stessi), gengiva, osso basale, mucose orali, muscoli, articolazione temporo-mandibolare, può ammalarsi per cause meccaniche (traumi, usura dei tessuti) oppure biologiche (caries, malattia parodontale). Le malattie con cui più spesso abbiamo a che fare nello svolgimento della nostra professione sono proprio la carie (una patologia che consiste nello squilibrio della flora batterica orale a favore di batteri che prediligono la vita in ambienti acidi e producono sostanze anch'esse acide, le quali danneggiano le superfici dentarie fino a formare vere e proprie cavità) e la malattia parodontale, che può manifestarsi sotto forma di gengivite, cioè infiammazione delle gengive a causa della presenza di placca e tartaro non asportati correttamente lavandosi i denti, o parodontite, che consiste in un peggioramento della gengivite, con penetrazione della placca e del tartaro sotto gengiva ed infiammazione dei tessuti profondi; si formano così tasche che al loro interno permettono la sopravvivenza e la proliferazione di batteri capaci di vivere in presenza

di poco ossigeno e di aggredire e distruggere i tessuti di sostegno dei denti. Sicuramente, durante alcune manovre odontoiatriche, così come durante lo spazzolamento dei denti, oppure anche solo con la masticazione, può esserci un passaggio di batteri dalla bocca verso il circolo sanguigno, che il sangue trasporta poi in altre parti dell'organismo, causando una batteriemia (presenza di batteri nel sangue).

In alcuni casi i batteri possono raggiungere il cuore dando origine ad un'endocardite infettiva, cioè l'infiammazione dei tessuti interni del cuore e delle valvole.

Fortunatamente, i soggetti sani non sviluppano endocardite infettiva in seguito a manovre odontoiatriche, perché il loro sistema immunitario elimina efficacemente i batteri che passano nel sangue. Invece nei pazienti che hanno già avuto durante la loro vita un episodio di endocardite infettiva oppure sono portatori di valvole cardiache artificiali, è fortemente raccomandata la profilassi antibiotica per prevenire l'infezione, prima di sottoporsi ad interventi odontoiatrici

(ad esempio
igiene orale,
estrazioni,
interventi

chirurgici). Vi sono poi altre categorie di pazienti con problemi cardiaci non ben stabilizzati per i quali l'intervento odontoiatrico potrebbe presentare dei rischi, tra cui: pazienti che hanno avuto di recente (fino a sei mesi prima) un infarto del miocardio, pazienti con angina pectoris non sotto controllo, pazienti con scompenso cardiaco, pazienti con aritmie, pazienti con ipertensione non ben controllata dalla terapia. Per questi pazienti è necessario attendere almeno sei mesi dall'episodio infartuale e sottoporsi a cure appropriate per ottenere il controllo della patologia di base per poi procedere, a tempo debito, con le cure dentali. È importante infine che tutti i pazienti, in particolari quelli affetti da cardiopatie, quando si recano dal dentista, spieghino dettagliatamente e con sincerità i loro problemi e le eventuali terapie che stanno assumendo; meglio ancora, portare al dentista un breve riepilogo stilato dal medico curante. Un consiglio da tener sempre presente è quello di mantenere una bocca sana cioè prevenire per impedire o ridurre il rischio e la probabilità che si verifichino eventi non desiderati, promuovendo la salute ed

il benessere
individuale".



Come aggiustare un cuore guasto

MECCANICI SUPERSPECIALIZZATI
SEMPRE A DISPOSIZIONE
CHE NON SOGNANO LA FORMULA UNO

Bregò

Il cuore è fondamentale per la vita, ed è un organo strutturalmente e funzionalmente abbastanza semplice; anch'esso però può andare incontro a... guasti. Oggi, un paziente con problemi al cuore (non tutti, purtroppo, ma quasi) ha a disposizione ottimi specialisti che, come veri e propri meccanici, sono in grado di riparare, allargare, stringere, sostituire parti del cuore e addirittura l'intero cuore. Quando un paziente arriva in ospedale con un infarto in corso, dal Pronto Soccorso passa immediatamente al Dipartimento di Cardiologia, ed entro pochissimo tempo si ritroverà sul lettino operatorio per essere sottoposto ad una coronarografia.

Si tratta di un esame mediante il quale con una specie di tubo flessibile, il catetere, infilato in un'arteria, di solito dall'inguine o dal polso, si arriva dentro la coronaria ostruita; qui, gonfiando la punta del catetere come un palloncino, si dilata la coronaria nel punto dell'ostruzione. Questa tecnica è chiamata angioplastica. Ottenuta la dilatazione, si inserisce una specie di piccola molla avvolta su se stessa, che poi aprendosi, mantiene dilatata l'arteria:

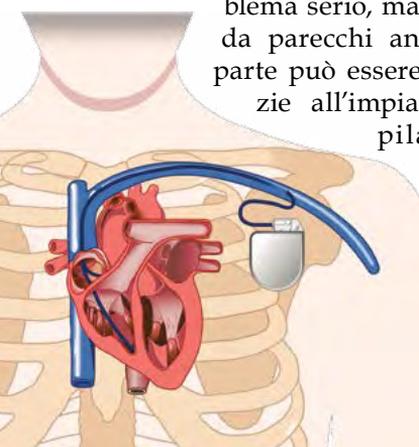


questa piccola molla si chiama stent e come si può immaginare risolve anche in modo definitivo il problema che aveva causato meccanicamente l'infarto. Il paziente viene dimesso dopo pochi giorni e avviato ad un programma di riabilitazione fisica, per riprendere una vita del tutto normale. Altro esempio è quello di un paziente con un problema ad una delle valvole del cuore. Il cuore ha al suo interno quattro valvole che regolano il flusso del sangue; una valvola può essere parzialmente chiusa (stenosi), o al contrario troppo larga (insufficienza), o a volte può presentare entrambe le malformazioni (steno-insufficienza). In questo caso la cardiocirurgia può intervenire con successo. Senza più dover aprire il torace, con tecniche di chirurgia mini-invasiva, che prevede solo una piccola incisione poco sotto il capezzolo sinistro, l'operatore è in grado di allargare la valvola troppo stretta o al contrario rimpicciolirla se troppo larga, o nei casi più gravi, sostituirla completamente. Anche quando il cuore ha problemi di battito, è possibile intervenire con successo. Se batte troppo velocemente o in modo irregolare, si può intervenire sempre per mezzo di un catetere ed eseguire piccole bru-



ciature (il nome tecnico è ablazione) lungo il tessuto di conduzione elettrica, eliminando così quelle piccole aree dove si forma una sorta di corto circuito all'origine dell'aritmia. Può accadere però che il cuore batta al contrario troppo lentamente. Sotto i trenta battiti al minuto si possono avere episodi di svenimento (lipotimie) per una scarsa ossigenazione del cervello. È un problema serio, ma per fortuna da parecchi anni a questa parte può essere risolto grazie all'impianto di una pila chiamata pacemaker.

La sua invenzione risale al 1960, e da allora ad oggi sono milioni le persone salvate grazie ad esso. È grande più o meno quanto la batteria di un telefonino e funziona così: viene tarato su una frequenza soglia solitamente di settanta battiti al minuto; fintantoché il battito naturale del cuore è normale, esso sta come in stand-by, ma se la frequenza naturale scende improvvisamente al di sotto di questa soglia, subito inizia



a stimolare il cuore facendolo battere più velocemente. Ovviamente, nel momento in cui la frequenza risale sopra il valore soglia, si ferma.

Curiosità

Nel feto il cuore batte anche 180-200 volte al minuto.

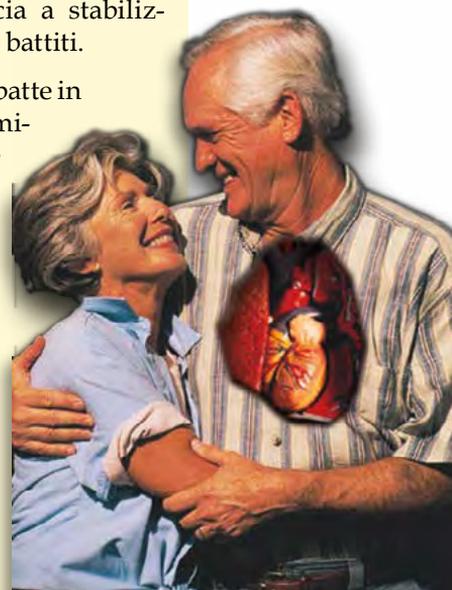
Nel neonato scende a 100-150.

In un bambino di età scolare si aggira tra le 80 e le 100 volte.

L'adolescente comincia a stabilizzarsi intorno ai 70-90 battiti.

Negli adulti, il cuore batte in media 70 volte ogni minuto, il che vuol dire 4.200 volte ogni ora, cioè 100.800 volte al giorno, 36.792.000 volte in un anno.

Per farla breve, il cuore di una persona che ha vissuto ottant'anni ha battuto ininterrottamente per quasi 3 miliardi di volte, più precisamente 2.943.360.000 volte!



Attenti a quei due

ANGINA E INFARTO
SONO TRA LE PRIME CAUSE
DI MORTALITÀ

Mario Stocchi

Il cuore, come si sa, è la pompa che fa muovere il sangue nei vasi sanguigni; quindi tutto il sangue passa molte volte ogni minuto attraverso di esso, ma la cosa strana è che non è questo sangue che “nutre” il muscolo cardiaco. Come tutti gli organi, anche il cuore ha una sua propria circolazione, fatta di arterie e di vene: **le arterie che portano sangue, cioè ossigeno, al muscolo cardiaco sono le famose arterie coronarie**. Esse si originano dall'aorta (la grossa arteria che nasce dal ventricolo sinistro) appena pochi millimetri dal suo inizio, e sono due: coronaria destra e coronaria sinistra. La loro funzione è essenziale per ossigenare di continuo il muscolo cardiaco che, ricordiamo, compie un lavoro incessante battendo di media dalle sessanta alle settanta volte al minuto. Le arterie coronarie si distribuiscono sulla superficie del cuore dividendosi in rami sempre più piccoli, proprio come i rami di un albero. Come tutte le arterie, anche le coronarie possono però andare incontro a malattie serie, come l'aterosclerosi. Quando nel sangue c'è eccesso di colesterolo, si possono formare nelle varie arterie, e quindi anche nelle coronarie, le cosiddette placche, veri e propri depositi di grassi e piastrine (cellule

del sangue deputate alla sua coagulazione), che se raggiungono spesso sufficientemente marcati arrivano ad ostruire il passaggio normale del sangue. Com'è facile intuire, più lo spazio all'interno dell'arteria (che è già piccola, perché stiamo parlando di un diametro di pochi millimetri!) diminuisce, meno sarà la quantità di sangue che arriva al tessuto da essa irrorato, e ciò vuol dire meno ossigeno. Se la situazione non è proprio drammatica, cioè se l'afflusso di sangue c'è ancora a riposo, può succedere che in occasione di uno sforzo, quando viene richiesta una maggior quantità di carburante (l'ossigeno), l'ostruzione della coronaria non consenta un maggior afflusso di sangue: il risultato sarà una sofferenza (ischemia) della porzione di muscolo cardiaco che dipende da quell'arteria. Il paziente avvertirà un dolore al petto irradiato sovente al braccio sinistro (è ovvio che non tutti i dolori al braccio sinistro sono spia di un problema coronarico ...), spesso associato a mancanza di respiro e a sudorazione fredda. Questi sintomi scompaiono nel giro di pochi minuti se il paziente si mette a completo riposo. La situazione appena descritta, in medicina prende il nome di angina pectoris (dal latino *angor* = dolore).



In altri casi, invece, l'ostruzione diventa talmente importante da bloccare l'afflusso di sangue anche a riposo: in questa situazione, il tessuto irrorato da quell'arteria soffrirà a tal punto da rischiare di andare in necrosi, ossia letteralmente morire. Questa eventualità, veramente drammatica, è nota con il nome di infarto del miocardio. Il paziente colpito da infarto percepisce che potrebbe morire, è agitato, terrorizzato, e descrive un dolore violentissimo che gli squarcia il petto, con gravissima mancanza di respiro e profusa sudorazione fredda. Prima si è detto che le coronarie anatomicamente ricordano i rami di un albero, e ciò fa intuire **come la gravità di un infarto sostanzialmente dipenda dal punto in cui si verifica l'ostruzione del vaso**: più questa è periferica, ossia più lontana dall'origine della coronaria, minore sarà la porzione di muscolo colpito da ischemia. Viceversa, più vicina all'origine della coronaria sarà l'ostruzione, maggiore sarà l'estensione della zona ischemica, con possibilità ad esempio che tutto o gran parte del ventricolo sinistro vada in necrosi

portando probabilmente a morte il paziente. Esistono però situazioni in cui anche un infarto "piccolo" come estensione può però causare danni gravissimi fino alla morte improvvisa: se infatti un'ostruzione colpisce il vaso che porta sangue al tessuto del cuore deputato alla trasmissione dell'impulso nervoso che lo fa contrarre, anche se è piccola può fermare letteralmente il cuore, e il paziente in arresto cardiaco crolla a terra morto all'istante. Angina pectoris e infarto del miocardio oggi sono molto ben studiati e conosciuti, e possono anche essere efficacemente prevenuti. La bacchetta magica purtroppo non esiste, e il paziente a cui viene diagnosticata una cardiopatia ischemica, ossia un problema di circolazione coronarica, deve radicalmente cambiare la sua vita, smettendo all'istante di fumare se è un fumatore, mettendosi drasticamente a dieta se è in sovrappeso, curando un eventuale diabete associato, mantenendo basso anche con farmaci il livello di colesterolo, aumentando (sotto controllo) l'attività fisica, perché la sedentarietà è molto dannosa.

Riflessioni su Milano

FERITA DA NO EXPO VIOLENTI
LA CITTÀ HA RISCOPERTO
NOBILTÀ D'ANIMO E GRANDE CUORE

Giovanna Forcieri

Ognuno di noi ricorderà che, in occasione dell'inaugurazione dell'Expo a Milano, era stata organizzata una manifestazione "contro", ovvero liberi cittadini intenzionati a esprimere liberamente il proprio dissenso in modo assolutamente pacifico e civile. Purtroppo si sono verificati atti di vandalismo ad opera di alcuni, tanto da impedire la "visibilità" dei tanti che avrebbero voluto manifestare a sostegno delle proprie idee anti-EXPO. Ci sono voluti gli atti irragionevoli e insensati dello scorso 1° maggio da parte di un gruppo, per fortuna contenuto, di giovani idioti, perché Milano avesse un moto di orgoglio, reagendo immediatamente per sanare le assurde ferite subite. **Il cuore di questa città si era perduto in una rabbia diffusa, in un egoismo difensivo e nel gelido fastidio nei confronti del diverso per origine, per cultura o per religione.** A partire dal suo ormai datato cambiamento urbanistico, pian piano, questa città forse



si è dispersa e divisa. L'origine del male probabilmente parte proprio da là, ovvero da quando i ricchi e i poveri hanno smesso di vivere vicini e da quando le loro vite non si sono più potute intrecciare. La scelta urbanistica di cui si diceva ha, infatti, confinato i meno abbienti sempre più lontano dal centro, in anonime zone periferiche senz'anima ed è possibile che quello sia stato l'inizio dell'inaridimento del cuore di Milano, un tempo generoso e ospitale. Dopo lo scempio irresponsabile dei black bloc, il centro della città colpito si è riempito di migliaia di persone, molte delle quali provenienti proprio da quelle periferie, con l'intento di ripulire e riaggiustare rapidamente quanto era stato sporcato e distrutto. Questo sta semplicemente a significare che la città continua a conservare il suo vecchio cuore? Milano è stata infatti, e da sempre, la città dell'accoglienza e della solidarietà, capace di avere attenzione per chi si è trovato ad attraversare sfortune grandi e piccole. Gli ultimi vent'anni di egoismo, tuttavia, avevano offuscato la "Milano col cuore in mano". Questa è, infatti, la città delle associazioni, davvero tante, delle fondazioni e dei moltissimi slanci individuali e collettivi che danno vita a un volontariato tanto silenzioso quanto generoso. Milano vanta una lunga storia d'impegno a



favore di chi ha più bisogno. È il sentimento civile che unisce le persone rendendole cittadinanza. **Oggi la quotidianità urbana descrive una realtà fatta di divisioni, di contrapposizioni, di distanze e di evidenti conflitti.**

Proprio per questo è necessario tornare ad affiancare alla parola cittadinanza quella della solidarietà. Ciò significa che c'è bisogno di guardarsi reciprocamente non per appiattire le differenze, ma per riconoscerle e trovare così la giusta regola della convivenza. La "grande città", la metropoli, oggi è piuttosto il luogo dove la differenza dei diritti compare in modo più marcato. Diventa difficile, quindi, creare un'appartenenza comune, premessa indispensabile per dar vita a una vera solidarietà. Il riconoscimento reciproco, pertanto, non significa solo l'abbandono di ogni violenza, ma la costruzione comune anche attraverso la legittima contestazione degli assetti esistenti. Detto ciò Milano sa essere anche cattiva e spietata e in tanti la vogliono esattamente così; ma nel suo risorgere architettonico, nella capacità di andare avanti anche da parte di chi è stato pesantemente colpito dalla crisi, nella sua mobilitazione quando si sente ingiustamente ferita, c'è il segno del suo risveglio e del suo futuro. Lo sguardo sulle vite degli

emarginati non è fatalista. Ci si ribella solo quando al fatalismo subentra la disperazione vera. Ma finché

la politica e l'economia non arrivano dentro le nostre vite per toglierci anche l'ultimo diritto, funziona l'illusione di potersi difendere nel privato, annullando ogni dimensione di solidarietà. Del resto avvicinarsi all'altro spetta a ciascuno di noi perché il prossimo non è l'altro, siamo noi, se ci avviciniamo, se ci avviciniamo. Muoversi verso l'altro non è naturale; occorre vincere una resistenza, varcare uno spazio. Vogliamo pensare che Milano sia tornata ad avere un grande cuore che pulsa e che si apre verso i più sfortunati, i più bisognosi, verso la parte fragile della cittadinanza che, purtroppo, è sempre più numerosa. Questa città tornerà ad accogliere e a ospitare, a riconoscere e a integrare, perché solo questa è la strada praticabile e l'unico futuro immaginabile ... quello del cuore, appunto. Tutti coloro che sono dotati di buon senso e di vero senso civico lo auspicano, lo sperano. Non si tratta di buonismo ma di concreta necessità, di reale esigenza, di un'opportunità vera.



Il signor Pane scrive al direttore

L' ACCORATA LETTERA
DI CHI HA SUBITO
UNA VERA INGIUSTIZIA

Bruno Ballistreri

Sono il signor Pane, e sono stato un affezionato lettore di ciò che sino a qualche anno fa ritenevo fosse un periodico che affrontava con serietà, competenza e precisione d'informazione, le tematiche sulla salute. Uso il passato perché così è stato per più di tre anni; per essere onesti sino al numero di febbraio 2011, sino alla pagina 17 compresa. Perché le scrivo questo? Perché sono venuto a saper che per il numero di questo giugno, avete in programma di parlare del cuore, lo stesso argomento di quel fatidico numero del 2011, dove nella pagina 18 mi sono visto ritratto in una foto, a dir poco infamante: in mano ad un ciccone dalle unghie pure un po' sporche, con una maglietta bisunta su cui campeggiava un teschio con le tibie incrociate, che come tutti sanno è il simbolo internazionale dei veleni! E come se ciò non bastasse, il titolo dell'articolo era: "Infarto e ictus alimentazione fattori responsabili". **La cosa mi ha fatto letteralmente andare fuori dalle croste.** Corrisponde a verità che io sono buono, (buono come il pane) ma non sono fesso, e non posso certo permettere che la cosa si ripeta, rovinandomi definitivamente una reputazione che mi sono consolidato in millenni di onesto servizio, a sostegno dell'umanità. Sostegno per il quale ho sofferto, e

soffro ogni giorno il fuoco dell'inferno, pur di essere pronto alle vostre necessità; necessità badi bene non solo fisiche, ma anche spirituali, oltre che politiche, artistiche, letterarie, culturali e molto ancora. A tal proposito vorrei metterla a parte di alcune situazioni oggettive che mi riguardano; intanto comincio con il dirle che io di natura sono un tipo semplice, solo cereali macinati e acqua di fonte, e non come credono certi furbetti del panino, una specie di autobus per antiossidanti, grassi saturi, estratto di malto e correttori di acidità vari come il carbonato acido di sodio o peggio destrosio, alcol etilico o lieviti più o meno industriali, che più che altro, vogliono omologare una cosa seria come me, a quelle donnette facili o anche ometti che, non accettando il naturale scorrere del tempo, si riempiono di botulino e silicone per far credere quello che non sono. E questi furbetti, non lo fanno per una mia presunta vanità, ma per il loro sporco profitto. Leggete bene la lista degli ingredienti: ribadisco che io sono solo farina e acqua, magari a volte un po' di sale o un filo d'olio extra vergine, ma non schifezze. E pensare che anche a questi mistificatori sono spuntati i primi dentini grattandosi le gengive con i miei resti dei giorni prima, e magari quando saranno vecchi, sarò, tuffato nel latte, l'unica cena possibile per

le loro bocche di nuovo senza denti. La gente seria mi ha sempre tenuto al riparo dall'umidità come dalle offese, e persino una regina di Francia ci ha rimesso la testa ed il regno, perché in un impeto di snobismo, avrebbe detto: "Se non hanno il pane, dategli le brioches". Vero è inoltre che sono stato e spesso sono strumento di dominio politico; ricorda "Panem et circenses"? Ma di contraltare anche bandiera di diritti civili: "Pane e lavoro", ad esempio. **Oppure a lei risultano per caso slogan come: "fragole e lavoro" o "insalata e casa per tutti" oppure "basta che non manchi mai, l'osso buco e la salute"**. Inoltre nella preghiera dei cristiani si dice: "dacci il nostro pane quotidiano", e non il nostro pollo, o no? E ci sarà pure una ragione se i dizionari mi dedicano più di una pagina, e i romanzieri e gli storici mi citano a ogni piè sospinto. E ci sarà pure una valida ragione se anche madre natura, e lei è una che la sa lunga su come devono andare le cose, mi ha dedicato un monumento (l'albero del pane). E voi in un attimo mi volete trasformare in un veleno? Tra l'altro con una foto che a mio parere deve essere pure un fotomontaggio, dato che se mai avessi posato per farla me ne ricorderei certamente, e così non è! Un'azione così meschina come mi avete fatto, non fa che agitare gli animi di quei cretini facinorosi che hanno intensificato i lanci dalle finestre di un bene prezioso come me; e con la scusa di dar da mangiare a quegli opportunisti sfaccendati dei piccioni, attirano topi e lordano le aiuole. Inoltre mi

sembra strano che non vi siate resi conto che con quella foto, potete aver confuso e spaventato molta gente. Per il resto, l'articolo era come sempre esaustivo ed interessante, e dallo stesso si evince che sono gli eccessi ad essere dannosi per la salute, e non io. Sono gli uomini che dal momento che io sono un compagno e vado d'accordo con tutto, spesso approfittano della mia disponibilità e mi imbottiscono di ogni, come fossi un tram nelle ore di punta, e poi si lamentano perché ingrassano. Confidando che voglia cogliere queste mie riflessioni con tutta l'onestà intellettuale che ha sempre distinto il suo lavoro, la saluto con osservanza. Il suo non più affezionato, ma comunque fedele lettore, il signor Pane.



Ps. A vostra memoria vi allego la foto in oggetto.

Le mie prigionie

COME IL DETENUTO
IN UN CARCERE SVIZZERO
CONSERVA LA SUA DIGNITÀ

Antonello Carraro

Saliamo su un ipotetico aereo e trasferiamoci nella Confederazione Elvetica. Scalo a Lugano, Svizzera, destinazione carcere La Stampa. Arrivando, sembra un carcere come tanti: alte mura, torrette di guardia, grandi inferriate e cancelli enormi. Tutto cambia una volta messo piede all'interno della struttura. Chiaro che un carcere rimane un carcere, ma in questo caso la prima cosa che si nota è la mancanza di quel senso di oppressione tipico dei penitenziari. **All'arrivo si viene accompagnati dal direttore del carcere, il quale con estrema educazione spiega al nuovo arrivato quali sono le regole principali di comportamento**, diritti e doveri, do-

un supporto mobile TV agganciato a parete. Questo è l'arredamento standard, modificabile in base alle proprie esigenze e naturalmente a proprie spese. La struttura è composta da quattro padiglioni di tre piani; ogni piano è composto da quindici celle; non è permesso cucinare in cella perché in ogni reparto è presente una cucina attrezzatissima, fruibile da chiunque voglia cucinare. Il vitto che viene distribuito è oltremodo accettabile, e se un detenuto ha particolari esigenze alimentari, questo gli viene personalizzato. A tutti viene data la possibilità di lavorare dopo pochi giorni dall'arrivo; il lavoro non è a tempo determinato, ma dura per tutta la detenzione, con

un reddito mensile che varia dai seicentocinquanta ai millecento franchi svizzeri a

seconda della mansione dell'impiego. C'è chi lavora nei servizi del carcere (lavanderia, cucina, falegnameria) e chi invece stampa targhe automobilistiche, chi si occupa dello smaltimento di rifiuti elettronici e chi smonta e ricicla orologi. Chi non vuole lavorare percepisce un'indennità di disoc-

seconda della mansione dell'impiego. C'è chi lavora nei servizi del carcere (lavanderia, cucina, falegnameria) e chi invece stampa targhe automobilistiche, chi si occupa dello smaltimento di rifiuti elettronici e chi smonta e ricicla orologi. Chi non vuole lavorare percepisce un'indennità di disoc-



Panoramica città di Lugano



cupazione di circa duecento franchi, che sono sufficienti a coprire i costi fissi mensili quali il mantenimento, il canone TV, l'elettricità; qualcosa rimane per alcune piccole spese. La lavanderia è gratuita e comprende il lavaggio, lo stiro e la riconsegna, con personalizzazione dei capi onde evitare il rischio di scambio; se un capo viene danneggiato viene rimborsato. Per qualunque tipo di esigenza non bisogna fare trafale burocratiche o domandine varie, basta presentarsi ad un agente di sorveglianza e, a meno che non sia una richiesta assurda, il problema viene immediatamente risolto. Così dicasi per il discorso sanitario: basta presentarsi all'area medica ed esporre il problema; le cure sono efficienti e competenti. La libertà di movimento all'interno dell'istituto è pressoché totale, la palestra come le altre attività sportive o ricreative sono sempre fruibili. **Ogni sezione è munita di telefono pubblico a parete, dove il detenuto può comunicare quando vuole con chi vuole e per un tempo illimitato.** All'interno dell'istituto esiste una sorta di mini market dove una volta alla settimana è possibile fare la spesa; se un genere non è presente, basta farne richiesta e il giorno dopo viene recapitato. In poche parole, la dignità umana non

viene meno. La struttura si impegna veramente nel recupero dell'individuo, sia dal punto di vista lavorativo che psicologico; per tutto il periodo detentivo si è seguiti molto da vicino sia da educatori che da psicologi, viene veramente fatto tutto il possibile per evitare i casi di recidiva. Per quanto riguarda i colloqui, è possibile effettuarli dal martedì alla domenica compresa, dalle otto del mattino alla quattro del pomeriggio. La sala colloqui è unica e comunicante con un giardino esterno, dove i detenuti e i visitatori possono muoversi a loro piacimento, sia all'interno che all'esterno. Sono a disposizione dei distributori automatici di snack e bevande calde e fredde, ed è altresì possibile effettuare un colloquio gastronomico dove il detenuto trascorre alcune ore in compagnia dei propri cari in un'apposita area in cui viene servito un pranzo appositamente preparato per l'occasione. È fruibile anche uno chalet in cui il detenuto rimane insieme alla propria compagna dalle nove alle diciassette, nella più assoluta privacy, fatto salvo per la consegna del pranzo. Rimane pur sempre un luogo di pena, ma nel più assoluto rispetto della dignità dall'essere umano. La prossima volta, parleremo di un carcere italiano.

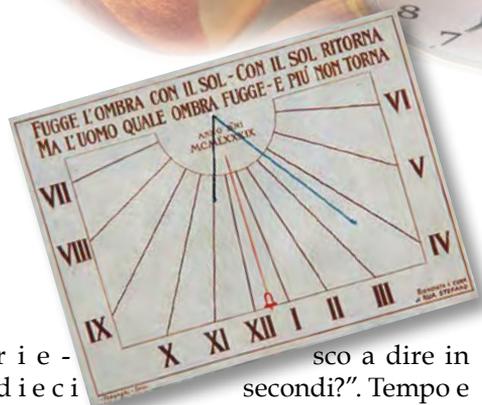
L'enigma del tempo

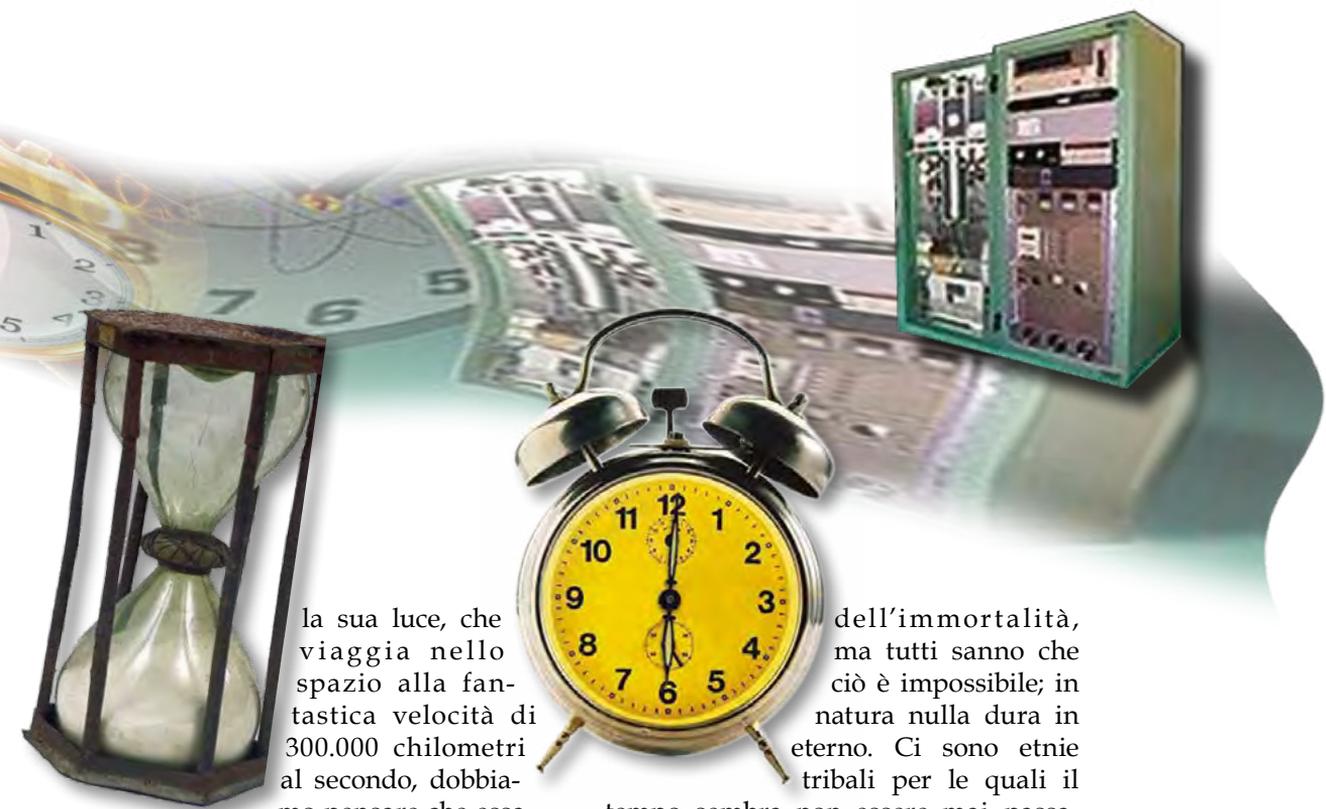
A VOLTE SEMBRA NON PASSARE
ALTRE PARE NON BASTARE
COMUNQUE CI CONDIZIONA LA VITA

La Redazione

Contare i battiti del cuore toccandoci il polso può servirci a misurare il tempo, se non abbiamo a disposizione un orologio; in condizioni normali infatti tra un battito e l'altro passa più o meno un secondo. Però, il battito del cuore è reale, ma il tempo non esiste, è irreale, immaginario, eppure la nostra vita è condizionata da esso. Com'è possibile tutto questo? Il tempo esiste dall'istante del Big bang; **è la dimensione che misura il trascorrere degli eventi, che crea la distinzione tra passato, presente e futuro.** Dalla nascita dell'universo, per l'uomo inizia il trascorrere del tempo. Tutto ciò che si muove nello spazio e/o si trasforma è descritto riferendosi al tempo. Da sempre l'uomo ha cercato di misurare il tempo. Uno dei dispositivi più antichi è la clessidra, strumento basato sul flusso costante di acqua o di sabbia in uscita da un contenitore. Oggi il tempo si misura con orologi atomici, basati sul movimento oscillatorio di un atomo di cesio. Considerato da solo, il tempo è però un concetto irrazionale, e per poterlo quantificare va legato indissolubilmente ad un'altra dimensione: lo spazio. Possiamo capire il significato di un'affermazione, come ad esempio "dieci secondi", solo se la associamo ad un'azione: "quanta strada percorro in dieci secondi?" oppure "quante parole

ri e - sco a dire in
dieci secondi?". Tempo e spazio associati ci consentono poi di calcolare ad esempio anche la velocità. La materia è e diviene; il divenire presuppone che essa si trasformi; la trasformazione a sua volta presuppone un prima e un dopo, cioè un intervallo di tempo, e il tempo origina dalla trasformazione. La percezione del tempo è la presa di coscienza che la realtà in cui siamo si è trasformata. Se osserviamo una formica, se prestiamo attenzione al susseguirsi dei nostri pensieri, se appunto contiamo i battiti del nostro cuore, tutti fatti fisiologici, cioè fisici, possiamo senz'altro dire che è trascorso un certo intervallo di tempo; intervallo significa però che il tempo ha sempre una durata, che ha un inizio e una fine. L'unità di misura standard del tempo è il secondo. In base ad esso si possono poi definire misure più grandi, come il minuto, l'ora, il giorno, la settimana, il mese, l'anno, fino al secolo e al millennio. La fisica ci dice che il tempo scorre in una e una sola direzione: dal passato al futuro. Film e libri di fantascienza raccontano di avventurosi viaggi indietro nel tempo, ma ciò è ovviamente impossibile nella realtà. Si può però in un certo senso guardare indietro nel tempo quando si osserva la luce di una stella, perché nel momento in cui vediamo





la sua luce, che viaggia nello spazio alla fantastica velocità di 300.000 chilometri al secondo, dobbiamo pensare che essa

è partita da quella stella non in quel momento, ma magari 1.000.000 o anche 10.000.000 di anni fa! La filosofia da sempre studia il concetto di tempo, e sul tempo sono stati elaborati molti concetti. Ad esempio, se ci chiediamo cos'è il presente, cosa possiamo rispondere? Il presente, che di fatto non esiste, è l'istante di transizione tra il passato, che esiste perché ne vediamo le testimonianze e il futuro, che però deve ancora venire. La sensazione soggettiva dello scorrere del tempo è quanto mai varia. A volte si percepisce il passare del tempo come più rapido, e sentiamo dire il tempo vola, come a significare che la durata appare inferiore a quello che in realtà è; al contrario accade di percepire il passare del tempo come più lento, e allora sentiamo dire "il tempo non passa mai". Il primo caso viene di solito associato a situazioni piacevoli o di grande occupazione, mentre il secondo si applica a situazioni meno piacevoli, di noia. Inoltre ci sembra che il tempo passi più velocemente quando dormiamo. Da sempre l'uomo ha rincorso il mito

dell'immortalità, ma tutti sanno che ciò è impossibile; in natura nulla dura in eterno. Ci sono etnie tribali per le quali il

tempo sembra non essere mai passato, e ancora oggi vivono basando la loro esistenza sui movimenti del sole e della luna. Nella cultura contadina, l'avvicinarsi delle stagioni regola la semina e il raccolto. Nella frenetica società moderna invece il tempo sembra al contrario non bastare mai. Chi vive meglio? I selvaggi oppure noi? Si potrebbero scrivere interi libri su questo argomento. **Una cosa però è certa: più la vita è frenetica, più gli uomini sono malati di stress.** Il concetto poi di durata di un certo intervallo di tempo, ossia se sia tanto o poco, è quanto mai vago. Tutto è relativo, come diceva Einstein. Ad esempio, la vita di alcuni insetti è brevissima, e dura solo poche delle nostre ore, ma loro non lo sanno, e per loro quindi è normale. A noi invece sembrerà un intervallo brevissimo se lo rapportiamo alla nostra vita, che può durare anche cento e più anni, ma noi a nostra volta dovremmo confrontare questo intervallo di tempo, ad esempio con la vita dell'universo, e allora ci renderemmo conto di quanto effimera appare la nostra vita "relativamente" ad altre grandezze.

Innovazioni a Bollate

GRAZIE AD UNA TASK-FORCE
DI VOLONTARI NASCE IL PRIMO
PROGETTO A TUTELA DELLA SALUTE

La Redazione

Nella primavera del 2014 le Associazioni Centro Coscienza, Gli Amici di Zaccheo, Gruppo Carcere Mario Cuminetti e Progetto Liberazione nella Prigione, si sono consorziate per partecipare al Bando Volontariato 2014 indetto da Fondazione Cariplo, CSV-net Lombardia (Coordinamento Regionale dei Centri di Servizio per il Volontariato) e Comitato di Gestione del Fondo Speciale per il Volontariato in Lombardia, con un progetto sul tema "Tutela della salute psico-fisica dei detenuti della II C.R. di Milano Bollate", che consiste nel promuovere incontri di informazione e di prevenzione. Il "Progetto Salute" nasce da un'esperienza del 2008 iniziata come Sportello Salute, gestito dall'associazione "Gli amici di Zaccheo", con lo scopo di portare in evidenza alla Direzione Sanitaria le problematiche più urgenti riguardanti la salute della popolazione reclusa. Questo nuovo progetto è stato valutato positivamente e quindi ha preso il via di recente nel mese di maggio, mettendo a punto i programmi relativi alla salute psicofisica e all'accoglienza dei nuovi giunti. L'iniziativa in merito alla salute psichica è stata sviluppata con una prima serie di incontri sulla tematica dal titolo "Due Carceri? Prigionieri due volte?". I primi tre incontri

si sono tenuti il 30 maggio, il 6 giugno (al 7° reparto maschile) e 13 giugno (presso il reparto femminile) e l'ultimo il 27 giugno, sempre al reparto maschile. Nei primi due incontri, tenuti dalla Psicologa dott.ssa Daniela Speroniero, sono stati affrontati subito vari temi molto importanti. La psicologa ha saputo tener viva l'attenzione dei numerosi intervenuti agli incontri, che le hanno posto una serie di domande interessanti. Una cosa emersa subito dal discorso della dottoressa è che la carcerazione può evolvere in due modi distinti: può essere purtroppo la prova di un fallimento, ma può viceversa essere una grande occasione di cambiamento. Ciò dipende dalla volontà del singolo detenuto di cercare di analizzare i propri problemi interiori. In effetti, la domanda chiave che ognuno dovrebbe porsi è solo una: perché? Perché è successo tutto quello che alla fine ha portato il soggetto in carcere? Certo, questa è una domanda impegnativa, e la risposta è quanto mai difficile. Spesso da soli non si riesce a darsi questa risposta, ed ecco allora l'utilità di percorsi psicoterapeutici individuali o di gruppo che aiutano nel far luce sulle proprie insicurezze e fragilità. Una cosa molto importante da acquisire, proprio per percorrere questo cammino psicoterapeutico in modo utile e costruttivo, è imparare a gestire e controllare le proprie emozioni. La rabbia, ad esempio, porta solo alla perdita di quella lucidità che invece è indispensabile per ragionare in modo coerente. La dottoressa ha poi parlato della difficoltà che molti hanno nel passare dal solo "fare" al "dire", ossia alla capacità

di spiegarne il perché. Molte persone compiono le loro azioni e gestiscono il loro rapporto con gli altri senza parlare con essi, e ciò spesso crea problemi nella vita di relazione, soprattutto in ambienti dove c'è una coabitazione forzata, come in carcere. Qui, come del resto fuori, è di fondamentale importanza riuscire a costruire un dialogo con gli altri, imparando però prima ad ascoltare gli altri. Il carcere dovrebbe servire a cambiare, ma cambiare non è facile: per cambiare in modo vero e profondo occorre molto più coraggio di quanto si possa immaginare. Mettersi in gioco, riconoscere

esagerare, perché altrimenti si cadrebbe nell'arroganza. Si può comunque prevenire il decadimento mentale, cosa purtroppo non impossibile in ambienti detentivi, dove è facile cadere in uno stato depressivo. La dottoressa ha dato a questo proposito alcuni suggerimenti per mantenere la mente in buona salute. Bisogna evitare di rinchiudersi ossessivamente nei pensieri su un passato che purtroppo non si può più cambiare, ma si deve anche evitare al tempo stesso di pensare ossessivamente al futuro con

illusioni che tutto sarà facile; si deve essere sereni, equilibrati e realisti, vivendo in modo consapevole il presente per arrivare lucidi al momento in cui si

PROMUOVERE IL BENESSERE PROGETTO



SALUTE

i propri errori e di conseguenza voler ritentare non è affatto facile: per riuscire a farlo bisogna scendere dal piedistallo dell'egoismo, dell'egocentrismo e dell'arroganza. Durante la detenzione è importante capire l'importanza della tolleranza, che consente una coabitazione serena e (quasi) senza problemi. Molto importante è rialzare il proprio livello di autostima, alimentando la fiducia in se stessi; ovviamente non si deve

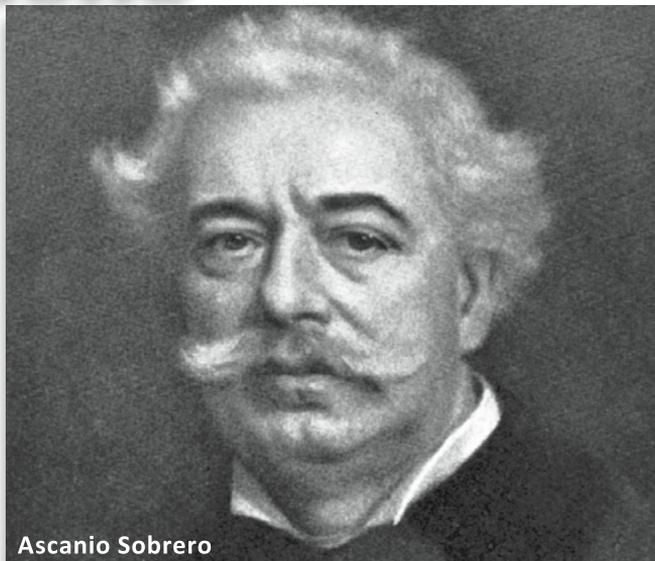
dovrà affrontare il rientro nella società. Fondamentale è evitare di spegnersi, per non cadere in depressione: utilissimo è tenere il cervello sempre attivo, e infine bisogna evitare di trascurarsi nella persona e nell'igiene personale, perché rinunciando passivamente a queste cose, lasciandosi andare senza reagire, si rischia solo di annichilire il cervello e perdere così la dignità di persona.

Nitroglicerina: esplosivo buono

NEMMENO ALAN FORD
AVREBBE MAI PENSATO
DI USARLO COME FARMACO

Se vi dicessero che la medicina più efficace per curare le cardiopatie ischemiche, ossia i problemi del cuore dovuti ad insufficienza coronarica, è un esplosivo, probabilmente vi mettereste a ridere dicendo a chi ve lo sta raccontando, di smetterla di dire stupidaggini. Eppure tutto questo non è una stupidaggine, tutt'altro! **Da molti anni per la cura della cardiopatia ischemica si usa proprio un esplosivo: la nitroglicerina.** Fu sintetizzata per la prima volta da un italiano, Ascanio Sobrero, nel 1847 (a spese del suo laboratorio che venne distrutto dall'esplosione). Nel 1867, Alfred Nobel scoprì che la nitroglicerina, miscelata con la farina fossile, avrebbe trasformato il liquido in una pasta che poteva essere plasmata in canne di dimensioni e forma idonea per l'inserimento nei fori di perforazione. Nel 1867 ha brevettato il materiale sotto il nome di dinamite. Probabilmente, il signor Ascanio Sobrero non poteva certo immaginare l'uso alternativo che sarebbe stato fatto della

sua scoperta, uso che ha sicuramente salvato milioni e milioni di persone in tutto il mondo. Come tutti sanno, la nitroglicerina è un esplosivo molto potente e poco maneggevole; è infatti assai instabile e quindi per motivi di sicurezza non è mai usata pura, né trasportata, ma sempre mescolata con sostanze stabilizzanti e costituisce la base di altri esplosivi. Si è però scoperto che la nitroglicerina, a piccolissime dosi (dell'ordine del milligrammo), **è usata nella terapia dell'angina pectoris in virtù del suo molto potente effetto coronarodilatatore.** La nitroglicerina è commercializzata sotto forma di compresse sublinguali, ossia da rompere con i denti e lasciar sciogliere sotto la lingua, da usarsi in caso di attacco acuto di angina pectoris: il suo effetto è pressoché immediato, e l'attacco anginoso cessa nel giro di pochi secondi. Nelle forme croni-



Ascanio Sobrero

che di angina si può ricorrere a due formulazioni a base di nitroglicerina: compresse da prendersi due volte al giorno o cerotti transdermici a lento rilascio, che in un piccolo serbatoio contengono da 5 a 15 milligrammi di nitroglicerina, che vengono assorbiti attraverso la pelle nell'arco di 12 ore. Proprio a causa del suo effetto fortemente vasodilatatore, la nitroglicerina determina l'insorgenza di alcuni effetti indesiderati, tra cui mal di testa (a volte anche intenso soprattutto dopo l'assunzione di compresse sublinguali) e abbassamento della pressione arteriosa. Inoltre l'uso di farmaci a base di nitroglicerina è una controindicazione assoluta all'uso contemporaneo di prodotti per la disfunzione erettile.

Con i tatuaggi parliamo di noi

OGGI SONO DI MODA
MA HANNO UNA STORIA
TUTTA DA RACCONTARE

Oggi i tatuaggi si sono ridotti ad una moda. Anche se negli ultimi anni sono divenuti più popolari grazie soprattutto ai calciatori, resta il fatto che fuori da quel contesto il tatuaggio sia ancora malvisto, specie in alcuni ambienti di lavoro. Ancora una volta, condizionati da vecchi stereotipi e preconcetti, definiremo un soggetto positivo o negativo basandoci su quello che la società ha stabilito; quindi avremmo paura di un ragazzo completamente tatuato pensando che sia un poco di buono se marinaio, mentre ne saremmo attratti se fosse un modello o un cantante famoso. Non sempre l'abito fa il monaco, è vero, ma serve allo scopo, per esempio nel caso di un tatuatore. **Il fatto di essere tatuato allora, sarà ben visto e servirà allo stesso per farsi pubblicità.** È anche vero che nei differenti Paesi, i tatuaggi e gli stili saranno diversi, e diverse saranno le tipologie di persone che sceglieranno un tattoo piuttosto che un altro. C'è un'altra distinzione da fare: chi si tatua per moda e chi

no. Ancora oggi in Messico ad esempio, la polizia ritiene che alcuni tatuaggi come la Vergine di Guadalupe o la Santa Muerte siano riconducibili all'appartenenza ad alcuni cartelli di narcos. Questo non perché quei tatuaggi abbiano quel significato, ma perché le persone in oggetto scelgono tutte il medesimo soggetto, che quindi non prende un significato negativo, ma è solo un'etichetta di riconoscimento, un'associazione di idee. Anche se la maggior parte delle persone sceglie un tatuaggio fatto con macchinetta elettrica, per ovvie ragioni di tempistica e prezzo, in alcuni paesi esiste anche una tecnica tradizionale per tatuare, risalente agli albori della civiltà. Inoltre in pochi sanno che, in certe culture (come quella giapponese

o quella polinesiana), la posizione e i simboli usati hanno un significato specifico, secondo la parte del corpo dove verrà posizionato il tattoo; come è noto, nel tatù Maori (Nuova Zelanda) solo gli appartenenti a un determinato livello sociale come capi villaggio, consiglieri del re, persone di un certo rango erano e sono tatuati in viso. All'interno di questo contesto, una persona che avrà il viso completamente tatuato sarà di rango superiore ad uno che ha solo la fronte o il mento tatuati. Lo stesso vale per gli appartenenti alla Yakuza giapponese, dove il ruolo del soggetto all'interno dell'associazione è subordinato ai tatuaggi che gli saranno stati conferiti, in base alle azioni compiute. Qui, a differenza del tatuaggio commerciale, il soggetto non sceglie mai il proprio tattoo, né la posizione, che sarà decisa esclusivamente dal maestro tatuatore.



Battiti e battute

IL CUORE CHE SI FERMA
QUANDO LA PALLA
RIMBALZA SUL NASTRO



Che sia un organo vitale e la sua importanza è fondamentale, lo sappiamo tutti. Usiamo il nostro cuore come strumento in tutte le attività giornaliere, senza pensarci, ma non ci siamo fermati per un attimo per vedere o chiedere, almeno una volta, di cosa ha bisogno veramente, con cosa lo dobbiamo nutrire, come dobbiamo prenderci cura di lui. Si dice che dal fuoco nasce cenere: questo fa capire che devi alimentare il fuoco per non restare solo con la cenere.

La stessa cosa vale per noi: senza il cuore il corpo è inutile. Conoscere, ma fuggire dai consigli sensati non aiuta; conoscere emozioni, sensazioni, rapporti lavorativi, affettivi, forza fisica e tante altre cose belle o brutte, ma uniche nella vita influenza di continuo il nostro cuore. È bello poter regalare a qualcuno un pezzo di carta con disegnato un cuore, dimostra l'importanza che la persona alla quale è destinata ha per noi. Chi non ha mai sentito il proprio battito

diventare così forte che il cuore sembra voler esplodere? È il cuore degli innamorati, ma anche di chi ha paura. Il cuore è un muscolo involontario, non lo si può comandare, ma lo si può ascoltare: soltanto così possiamo capirlo. Lui ascolta noi, ma noi, quante volte ci fermiamo ad ascoltarlo? A Bollate, con l'aiuto preziosissimo dell'Associazione di Volontariato Amici Di Zaccheo, che anche questo anno ha dimostrato di stare accanto alle ragazze di questo Istituto mantenendo così la squadra di Pallavolo, siamo riuscite a unire il nostro cuore con quello delle nostre nuove e vecchie protagoniste piene di energie e buona volontà, le nostre Tigri di Bollate. Il cuore sta nella squadra di ragazze, nella loro passione e impegno e perché no, anche un po' di fatica; il cuore sta anche nel loro allenatore, che le unisce e dà loro la forza di non arrendersi mai. Se parliamo

delle attività fisiche, ci sono anche la ginnastica e lo zumba dance; chi partecipa si può ritenere fortunato. La compagnia, il gruppo, l'allegria di stare in ottima compagnia con persone di cuore esterne e interne, alimentano il nostro cuore con tanta serenità. Il Cuore delle Tigri di Bollate, delle nostre ragazze, i nostri momenti di gloria che si porteranno sempre nei loro cuori, emozioni indescrivibili, un cuore immortale. Mettiamo il cuore anche in una festa, organizzandola, presentandoci in tutti i momenti che viviamo. Non cerchiamo di creare l'ambiente perfetto, ma un ambiente che deve invece provenire dal nostro amore, dal nostro grande cuore, del nostro benessere.

Va' dove ti manda il cuore

MA CHI L'À DETTO
CHE I SENTIMENTI
NASCONO DA LÌ?

Cuore. Con un libro intitolato così, ci fece piangere l'ottocentesco Edmondo De Amicis. Cuore. Con un periodico satirico, intitolato in tal modo, ci faceva ridere, negli anni Novanta del secolo scorso, Michele Serra. Entrambi a modo loro hanno dato un significato diverso ad una... pompa. Sì, perché in fondo è di questo che si tratta: semplicemente un muscolo con la funzione di far circolare il sangue all'interno del nostro organismo. Eppure, stranamente, gli sono accreditate le più svariate funzioni che nulla hanno a che vedere con quello che è il suo compito. Da tempi immemorabili è la sede preposta al sentimento dell'amore, e in molti casi sarebbe stato più auspicabile che fosse così, visto e considerato che, non essendo dotato di pensiero autonomo, non sarebbe stato in grado di comunicare al deficiente di turno l'idea di fare del male alla persona amata. Quando vengono fatte delle incommensurabili stupidaggini in nome dell'amore, immancabilmente

la frase di rito è al cuore non si comanda. E fortunatamente è così, altrimenti il cuore, capendo quanto il suo possessore è idiota, smetterebbe da solo di pulsare ponendo così fine a una serie infinita di tragedie. Il cuore è anche la sede di un altro sentimento: l'odio, di fatto diametralmente opposto all'amore, eppure ubicato nella stessa sede. **Si dice che amore e odio siano le due facce della stessa medaglia**, a volte è quasi impossibile notare la differenza. Eppure, lasciando a parte il muscolo cardiaco, i segnali lanciati in entrambi i casi sono inequivocabili. Come possiamo scambiare per amore le percosse, la gelosia, o ancor peggio la follia del possesso di una persona. Questo non ha nulla a che vedere con l'amore, anche se sbandierato in nome suo. E, pensandoci, dove si troverebbero ubicati nel cuore i cari sentimenti? Ventricolo destro per l'odio e sinistro per l'amore o viceversa? Tra di loro discutono? Oppure si ignorano? Essendo uno a destra

e l'altro a sinistra, avranno opinioni contrastanti? Se così fosse, immaginiamoci l'odio che dice all'amore "Non sono d'accordo con le tue posizioni e quindi per oggi mi astengo dal pulsare; se vuoi rimanere in vita aggiustati e pulsa per conto tuo". Oppure, al contrario, "Oggi sono deluso, non me la sento più di continuare, mi hai spezzato il cuore". Nel primo caso la conseguenza sarebbe un'aritmia cardiaca, nel secondo un infarto. A questo punto, onde evitare ulteriori patologie, sarebbe meglio lasciare i sentimenti fuori dal miocardio e dar loro un'ubicazione diversa. Per l'amore un sito potrebbe essere nelle tonsille, così, anche se fa soffrire, è sempre possibile toglierle senza che il corpo ne risenta. Per l'odio forse andrebbero bene le emorroidi, anch'esse fastidiose e inutili. Comunque a voi la scelta, ricordando che è un sentimento di cui possiamo benissimo fare a meno.



La musica dà forza

SULLE ALI DELLE NOTE
RITROVIAMO SERENITÀ
E VOGLIA DI VIVERE



La musica è una cosa indescrivibile. Ha illuminato la mia vita sin dalla più tenera età, mi ha trascinato come una leggera brezza marina all'alba su una spiaggia facendomi volare lontano con la fantasia. L'ho sempre immaginata come il frangere delle onde che si trasformano in note gravi ed acute. La loro intermittenza silenziosa crea una pausa di differente valore e il tutto è racchiuso, per incanto, in un pentagramma col contorno di una chiave di violino. Il rapporto che si stabilisce tra chi la musica la crea e chi ne fruisce è magico. È come se il creatore fosse un abile artigiano che, per mezzo della musica, costruisce emozioni. E chi percepisce queste emozioni gliene è grato per tutta la vita, poiché esse regalano attimi struggenti ed irripetibili. La musica è un serbatoio infinito di sensazioni quali la forza, la dolcezza, la rabbia, il

dolore, la gioia e la tristezza. Sì, anche la tristezza, quel sentimento che tutti noi cerchiamo di evitare, ma che a volte ci travolge! Perché nella nostra vita ci sono momenti molto duri che, senza la magia della musica, sarebbe molto difficile affrontare. Può capitare, infatti, di perdere la libertà e di vivere la drammatica esperienza del carcere. **La musica in questo caso ci aiuta a superare le avversità di una tale coercizione senza pretendere nulla.** Anzi, come una dolce missionaria, ci soccorre quando pensiamo di non aver più via di uscita. Capita spesso in prigione di essere sopraffatti da cattivi pensieri, contro i quali non è facile combattere. La musica invece ci permette di evadere da queste situazioni che psicologicamente sono molto pesanti. A volte, quando mi ritrovo solo nella mia cella, immagino che la musica sia un aquilone al cui filo sottile noi detenuti leghiamo il sogno di attraversare le sbarre, di volare oltre gli alti muri in cemento armato che ci separano dalla libertà. Le note aiutano

a creare nelle nostre menti un cocktail di bei pensieri e ricordi così inebriante da renderci ubriachi di felicità e queste sensazioni, quando si è in un carcere, sono liberatorie. La musica pare ci sussurri *Carpe diem*, l'antico motto latino che ci induce a riflettere sulla brevità della nostra esistenza, poiché la vita degli uomini dura un assolo di chitarra. La musica ci insegna a non commiserarci, a rendere qualcosa che può sembrare tragico in qualcosa di costruttivo per noi stessi e per le persone che ci circondano. La musica sa davvero renderci così forti nello spirito da regalarci quelle piccole cose che qui dentro si trasformano in grandi cose. Io ringrazio Dio ogni giorno per avermi concesso la possibilità di amare questa bellissima arte e di poterne condividere i frutti con il prossimo.



Palpiti d'amore

AL CUOR NON SI COMANDA
E IN EFFETTI MOLTE VOLTE
NON RAGIONIAMO CON LA TESTA



L'amore, gli altri sentimenti e le emozioni, nascono nel nostro io più profondo e appartengono alla nostra coscienza; hanno quindi sede e origine nel cervello. Ma avete mai sentito qualcuno rivolgersi alla persona amata dicendo: "Ti amo con tutto il cervello?". Certamente no. E sicuramente non avrete mai visto a San Valentino scatole di cioccolatini con raffigurato sulla confezione un bel cervello, o ancora Cupido, l'angioletto dell'amore, scagliare la sua freccia verso qualcuno mirando alla testa. Perché tutto questo? Semplicemente perché da sempre l'uomo ha scelto come sede dei sentimenti il cuore. Già nell'Antico Testamento, sentimenti come paura, amore, coraggio, ira, gioia, affanno, odio, sono attribuiti al cuore. Perciò "cuore" rappresenta l'essere umano, la persona stessa. Secondo la Bibbia, il cuore è il centro non solo dell'attività spirituale, ma di tutte le operazioni della vita umana. "Cuore" ed "anima" sono spesso usati in modo inter-

scambiabile: "Tu amerai dunque il Signore, il tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima tua e con tutte le tue forze ..." (dal Deuteronomio). Il cuore è la sede della vita di un essere umano, il suo "centro di controllo". Il cuore, infatti, determina l'impostazione di fondo della vita morale e spirituale di una persona. Il cuore di una persona può essere saggio e intelligente, puro, integro, onesto e buono: "Ecco, io faccio come tu hai detto; e ti do un cuore saggio e intelligente: nessuno è stato simile a te nel passato, e nessuno sarà simile a te in futuro" (dal Libro dei Re). **Il cuore è pure la sede della coscienza, là dove Dio ha impresso la sua legge morale, la consapevolezza di se stessi.** "Ho preso a difendere la mia giustizia e non cederò; il cuore non mi rimprovera uno solo dei miei giorni" (dal Libro di Giobbe). La condizione del cuore umano dopo la Caduta, che nella Bibbia si riferisce all'avvenimento secondo il quale l'umanità ha perso i privilegi e la condi-

zione originaria di cui godeva al momento della creazione, è corrotta dal peccato e, in quanto tale, concepisce disegni malvagi: "Il Signore vide che la malvagità degli uomini era grande sulla terra e che il loro cuore concepiva soltanto disegni malvagi in ogni tempo" (dal Libro della Genesi). Il cuore deve essere rinnovato, purificato e rigenerato prima che una persona di buon grado possa ubbidire a Dio. Quando il cuore è rigenerato, esso diventa puro, saldo e fiducioso nel Signore: "O Dio, crea in me un cuore puro e rinnova dentro di me uno spirito ben saldo" (dal Libro dei Salmi). Oggi il cuore può essere sostituito con un bel trapianto, ma in conclusione sorge però un dubbio: una persona che abbia subito un trapianto di cuore, avrà subito anche un trapianto di sentimenti?

Il tapulone mancato

COME UN ASINO INTELLIGENTE
SALVO' LA PELLE
DURANTE IL PALIO



Sulle ridenti colline del novarese, al confine con il lago d'Orta, zona principe della rubinetteria italiana c'è un paesone il cui nome è Borgomanero. Ai più non dirà nulla, ma per la zona è un punto focale. Non ha un particolare valore socioculturale, ma vanta una peculiarità che è rappresentata da una sagra paesana che affonda le radici nel lontano '600: è una festa settembrina nata per festeggiare la vendemmia. A questo punto qualcuno si chiederà quale sia la differenza tra questa e le migliaia di feste in onore di Bacco che si fanno in tutta l'Italia nel periodo della vendemmia. Quello che la rende particolare è il palio. Non ha nulla a che vedere con il più blasonato e titolato palio di

Siena, corso da abili destrieri montati da famosi fantini. La gara si svolge all'interno del foro boario paesano e consiste in tre giri di pista. Questo palio nasce dalla povertà e dalla cultura contadina, dove il quadrupede per eccellenza era l'asino. Come tutti i borghi d'Italia, anche questo paese è suddiviso in rioni ed ognuno di questi presenta al palio, per la tenzone, la sua bestia migliore. E fin qui nulla di eccezionale, con però il piccolo particolare che il vincitore della corsa viene immolato per dare forma al piatto tipico della zona che si chiama tapulone. **Questo è una sorta di stufato, ottenuto con la carne d'asino tritata e fatta cuocere a lungo, con verdure ed aromi finemente tritati.** Questa prelibatezza tipica della tradizione fatta con le carni del vincitore viene servita all'intera popolazione intervenuta alla festa. Questa manifestazione pluricentenaria ha un'edizione che rimarrà per sempre nella storia ed è quella del 1984. Questo palio si apprestava ad essere una delle tan-

te edizioni senza particolari emozioni sino al momento in cui tutti i contendenti si schierarono alla linea di partenza. Eccoli lì i ciuchini, tutti allineati. La corsa stava per partire; al via il mossiere diede il segnale dal canapo. Un ciuco balzò subito in testa, con uno scatto degno di Ribot. Il mite asinello galoppava alla velocità di un purosangue e questo per quasi tutti i giri previsti, doppiando anche alcuni avversari, ma arrivato a pochi metri dalla vittoria il ciuco improvvisamente si bloccò e da quel momento, nonostante le nerbate, le incitazioni e tutti gli sforzi possibili da parte del fantino non ci fu più modo di fargli fare un sol passo. Non appena tutti i contendenti lo ebbero superato e tagliato il traguardo, l'impavido ciuco senza nessun incitamento attraversò trotterellando la linea del traguardo, sotto lo sguardo esterrefatto di tutti i presenti, dimostrando così che asino non è sinonimo di ignorante o stupido e che al contrario alcune volte essere un "asino" serve a salvare la pelle.



E così finì

IL TRAGICO EPILOGO
DELL'ANNOSA BATTAGLIA
TRA I DUE FRONTI

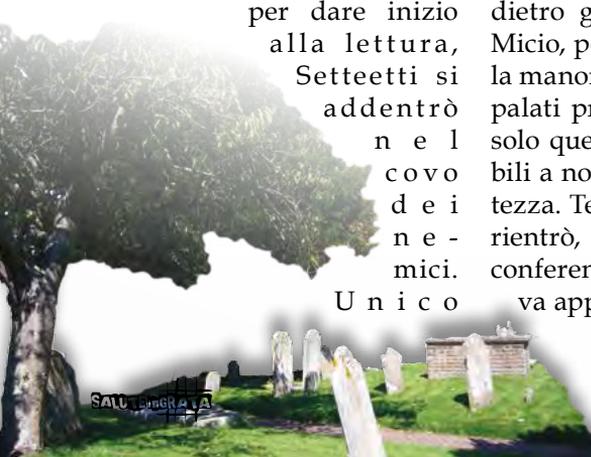
Spiazzato dal fatto e capendo come si sarebbero evolute le cose, il Piccolletto preferì fuggire a gambe levate dalle grinfie dell'ormai sovraeccitato Illuminato, il quale non aveva un rapporto dai tempi della distruzione di Sodoma. Fallito l'assurdo piano, con il Pupo rientrato terrorizzato alla base, l'Uomo in più cadde in una specie di trance mistica. Intanto dall'opposta fazione veniva ideata una sorta di contro-mossa dimostrativa. Il compito fu affidato a Setteetti: nessuno avrebbe notato la sua assenza, specie se all'inizio della conferenza si fosse messo di profilo. Strisciando lungo le pareti semibuie della sala conferenze, le luci erano puntate sul Veloce che stava per dare inizio alla lettura,

Setteetti si addentrò nel covo dei nemici.

U n i c o

inconveniente, non aveva la benché minima idea di quello che doveva fare. Rincuiorato però dal fatto che il tempo giocava a suo favore, si assestò sulla poltrona regale dell'Uomo in più e diede sfogo alle sue meningi. Dopo un breve periodo di riflessione, decise che il modo migliore di creare scompiglio era quello di mettere uno contro l'altro i membri della sgangherata banda. Iniziò con lo sporcare di ragù gli impeccabili abiti del Lebole, lasciando anche alcune tracce di besciamella; continuò nascondendo le preziose scarpe a suole rialzate del Pupo nel cannone a carica laterale e canna a novanta gradi per sparare stando dietro gli angoli, ideato dal Micio, per poi continuare con la manomissione degli strampalati progetti del Micio, ma solo quelli che erano accessibili a non oltre il metro di altezza. Terminata l'operazione rientrò, non visto, nella sala conferenze dove il Veloce aveva appena terminato la ter-

za riga di un discorso di duecento capoversi; ora poteva tranquillamente rilassarsi. Si sedette comodamente e, guardando l'Illuminato, accennò ad un sorriso compiaciuto. Il piano avrebbe funzionato? **Quali sarebbero state le reazioni dei vari componenti avversari trovandosi di fronte a tutto quello scompiglio?** Avrebbe insinuato tra le fila il seme della discordia? Al rientro dalla pindarica conferenza, dove nulla era stato detto e men che meno capito, i componenti dello sgangherato gruppo si trovarono a fare i conti con i dispetti reciproci fatti ad arte dall'infiltrato nemico. Il Lebole iniziò ad inveire contro il Lasagna, il Pupo aggredì il Micio; iniziò così un rebelot mai visto. Urla, insulti, offese di ogni genere. I vari membri persero il controllo. Quando il caos si calmò, ci si accorse che i membri del gruppo si erano sterminati a vicenda, chiudendo così una volta per tutte la battaglia tra i due fronti.



“E venne chiamata due cuori”...

GIORNALISTA AMERICANA
ALLA SCOPERTA
DELLA SAGGEZZA ABORIGENA

Il focus di questo mese è il cuore, pertanto ci stimola parlare del suo doppio, ovvero di “due cuori”: così è stata definita Marlo Morgan, autrice e protagonista di un racconto intitolato, appunto, “... e venne chiamata due cuori”. È la divertente descrizione di un viaggio, di un'incredibile esperienza da parte di una giornalista americana, nel mondo impenetrabile ed ermetico degli aborigeni australiani, popolo di cacciatori, raccoglitori in possesso di una ricca cultura orale e valori spirituali basati sulla venerazione della terra. Della trama non indicheremo altro proprio per non compromettere il gusto della lettura, per altro semplice, breve, ma decisamente esilarante. Degli aborigeni conosciamo davvero poco giacché hanno preferito rischiare di essere sterminati piuttosto che integrarsi con gli “occupatori usurpatori”. Sappiamo che sono un'etnia autoctona antichissima e non belligerante, sopravvissuta nei secoli per aver saputo rispettare l'am-

biente e la natura. **Sappiamo anche che vivono oggi esattamente come vivevano secoli fa, con gli stessi ritmi, le medesime abitudini, propriamente come detta “madre terra”.** La straordinaria occasione di Marlo, quella di avere un contatto diretto con gli unici nativi australiani, è un tuffo in un oceano inesplorato, sconosciuto e lontano che non può che incuriosire, avvolgere e stupire. Ne suggeriamo la lettura garantendo un piacevole momento di vero relax. Certamente bisogna avere cuore per affrontare un'esperienza tanto insolita, per aver desiderio di conoscere un mondo a sé e per innamorarsene. Non è sicuramente un caso che Marlo di cuori ne abbia appunto ben due! Marlo Morgan ci racconta che nell'entroterra australiano è ancora udibile un battito lento, regolare ed antico, quello di un gruppo etnico assolutamente unico, che ignora il significato del termine “raz-

zismo” e si cura solo dell'essere umano e dell'ambiente. Comprendere questo battito significa comprendere meglio la nostra umanità. Chi è in grado di ascoltare col cuore il messaggio, quel battito lo sentirà forte e chiaro. Ci piace concludere l'invito alla lettura di questa straordinaria esperienza umana e spirituale con una profezia degli indiani Cree: “Solo dopo che l'ultimo albero sarà abbattuto. Solo che dopo che l'ultimo fiume sarà avvelenato. Solo che dopo che l'ultimo pesce sarà catturato. Soltanto allora scoprirai che il denaro non si mangia.”



GLOSSARIO

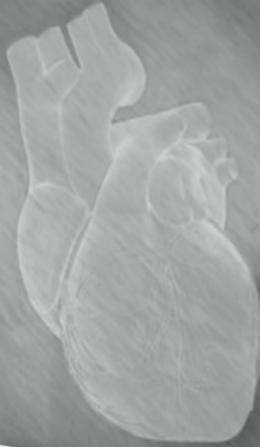
pag. 7 Profilassi: Provvedimenti atti a prevenire la diffusione di una malattia

pag. 11 Necrosi: morte di singole cellule o di tessuti

pag. 22 Transdermico : Sistema di assorbimento di un farmaco attraverso la pelle

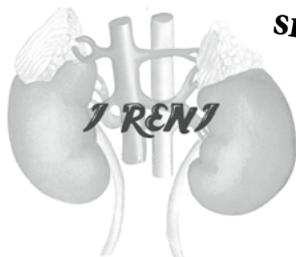
pag. 23 Yakuza: Malavita organizzata giapponese

pag. 23 Pentagramma: Le 5 righe su cui si scrivono le note musicali



Nel prossimo numero ...

**Un laboratorio per lo
smaltimento
differenziato**





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 30 Euro annui tramite bonifico bancario.

IBAN: IT5800335901600100000119681

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