

*17° Edizione Anno 2024*



*La voce dei soci de La Casa Blu*

**SALUTE A 360 °**



La salute mentale pag.5

Lo sport come supporto del  
nostro benessere pag.4



Inquinamento:uno sguardo  
sul nostro pianeta pag.2





# ATTUALITÀ

## Inquinamento: uno sguardo sul nostro pianeta

Le aree del mondo più inquinate si trovano in Asia ed in Africa. Il paese più inquinato del mondo risulta essere l'Afghanistan. Nella capitale, Kabul, l'aria è quasi irrespirabile. Per la maggior parte dell'anno la città è avvolta da una nube tossica. Tra le cause dell'inquinamento ci sono i vecchi autoveicoli che circolano, i generatori elettrici a combustibili fossili, la spazzatura bruciata a cielo aperto ed i fumi delle fabbriche, dei forni e dei bagni pubblici. Molte persone respirano aria tossica proprio all'interno delle loro abitazioni, perché le case e gli accampamenti vengono riscaldati bruciando tutto quello che si può trovare: plastica, carbone, legna e pneumatici. A causa delle guerre, poi, la gente ha abbandonato le campagne e si è rifugiata nelle città, ritenute più sicure. Così le città sono diventate sovraffollate. Le aree verdi a Kabul sono inesistenti. L'inquinamento, soprattutto nella capitale, ha già ucciso migliaia di persone e ridotto la speranza di vita.

Altro paese asiatico in cui c'è un forte inquinamento è Myanmar, o Birmania. Anche qui la qualità pessima dell'aria nelle città è dovuta al grande sovraffollamento, all'aumento del traffico ed alle industrie. Queste ultime inquinano sempre di più l'aria, l'acqua e la terra. Anche l'estrazione di minerali dal sottosuolo è causa di disastri ambientali ed inquinamento. Il taglio incontrollato degli alberi provoca invece frane ed alluvioni.

In Africa il paese più inquinato è il Ghana. Nella capitale, Accra, alberi, spazi verdi e parchi, negli ultimi decenni sono stati distrutti per fare posto a case, strade ed edifici pubblici. In Ghana, poi, esistono enormi discariche di rifiuti elettronici a cielo aperto. Il riciclo viene fatto in maniera rudimentale, senza norme di sicurezza per i lavoratori e con l'accensione di fuochi all'aperto per il recupero del rame e di altri metalli. Inoltre, l'estrazione dell'oro dalle miniere di cui il Paese è ricco, prevede l'uso di grandi quantità d'acqua e l'uso di sostanze chimiche molto tossiche. Per il fabbisogno di acqua nell'estrazione dell'oro, sono stati addirittura deviate dei fiumi, con gravi conseguenze ambientali e le sostanze chimiche usate nelle miniere d'oro avvelenano seriamente l'ambiente e la popolazione. Fonte di inquinamento in Ghana è anche la plastica,



che viene abbandonata dappertutto: in città, in campagna, nei fiumi e nel mare. Intere spiagge sono ricoperte di plastica. Animali domestici e pesci finiscono con il mangiarne le particelle più piccole e quindi anche l'uomo

la introduce nel suo organismo con il cibo. Ulteriore causa di inquinamento per il Ghana sono i vestiti usati che arrivano dall'Europa e dagli Stati Uniti. Ogni settimana ad Accra arrivano 15 milioni di indumenti usati, che poi dovrebbero essere rivenduti alla popolazione. Questo commercio è stato iniziato molti anni fa. I commercianti li importano comprando a buon mercato interi container di questi vestiti. Questa attività permette la creazione di molti posti di lavoro, ma la parte più pesante di questo lavoro viene svolta soprattutto dalle donne ed anche dai loro bambini. Inoltre, la qualità di questi vestiti è piuttosto scadente, perciò la maggior parte di questi vestiti non viene venduta e viene quindi scaricata in mare, bruciata o accumulata in gigantesche discariche a cielo aperto. Altro motivo di inquinamento in Ghana è l'abbandono di vecchie navi che



vengono portate sulle coste ghanesi. Qui, sempre in maniera rudimentale, alcune parti vengono recuperate ma il resto viene bruciato a cielo aperto, contribuendo così ad aumentare l'inquinamento.

**2** Altro paese africano tra i più inquinati è la Nigeria. Questo è uno tra i più importanti produttori di petrolio.



La sua economia è fortemente dipendente da questo prodotto. Dagli anni '50 sono continuati a sorgere nel paese ciminiere, giacimenti ed impianti, ma i benefici per la popolazione sono stati praticamente inesistenti. Al contrario, l'inquinamento ambientale è evidente e nocivo: condutture vecchie ed inadeguate hanno causato dispersione di petrolio nel terreno, mentre i gas rendono l'aria irrespirabile. Malattie della pelle, leucemie, tumori colpiscono la popolazione, a causa del suolo, dell'aria e dell'acqua inquinati. Le conseguenze dell'inquinamento in Nigeria sono state anche socio-economiche. Agricoltori e pescatori, a causa della riduzione dei loro redditi, dovuta all'inquinamento, si sono dedicati ad altre attività: sequestri a scopo di estorsione di personale delle compagnie petrolifere, furti di petrolio, raffinazione illegale di quest'ultimo e pirateria d'alto mare.

Ma anche l'Europa ha la sua "maglia nera": il Principato di Monaco, è il paese europeo più inquinato. Questo è dovuto a fattori climatici, scarsa presenza di vento, che impedisce un buon ricambio dell'aria, ma anche al continuo aumento della presenza di inquinanti, derivanti dal traffico, dalle industrie e dall'uso dell'olio combustibile per i sistemi di riscaldamento

## SOS pianeta

In Asia milioni di persone rischiano la salute, più che in ogni altra parte del mondo. Si calcola che in quelle zone quasi 16 bambini al giorno muoiano a causa dell'inquinamento.

P u r t r o p p o , o l t r e c h e sull'ambiente, l'inquinamento ha gravi effetti anche sulla salute umana. In alcune situazioni può anche arrivare a danneggiare il tessuto cerebrale del bambino, minacciandone lo sviluppo cognitivo e provocando così conseguenze sull'apprendimento. L'inquinamento dell'aria, nel tempo, può provocare difficoltà respiratorie, tosse cronica e catarro, bronchite cronica e acuta e infezioni delle vie respiratorie. Ad ogni respiro introduciamo inquinanti e polveri sottili. Queste arrivano in profondità nei polmoni e vi si accumulano. Entrano nel circolo sanguigno e provocano gravi danni. L'inquinamento può provocare anche malattie cardiache, ictus, polmoniti e cancro.

L'inquinamento del suolo e dell'acqua di fiumi, laghi e mari in alcune parti del mondo provoca un conseguente inquinamento delle acque potabili e del cibo. La popolazione così viene colpita da malattie gastro intestinali, anemia, malattie del fegato e del sistema nervoso, a causa di avvelenamento da piombo, mercurio e cadmio.

**Antonio D.**

## Buone notizie dal mondo del lavoro

Le aziende si occupano "abbastanza" della salute del lavoratore, con regole ed equipaggiamenti predisposti ad evitargli possibili danni e, come rilevato dall'INAIL, il 2023 ha fatto registrare un decremento d'infortuni sul lavoro compresi quelli con esito mortale (rispettivamente -16,1% e -4,5% rispetto al 2022).



Ma poco si fa per la salute psicofisica dei lavoratori, anche se alcune aziende stanno cominciando ad interessarsene e a promuovere il "benessere aziendale".

Per benessere aziendale s'intende: creare un ambiente di lavoro positivo e inclusivo, creare equilibrio tra lavoro e vita privata, cura del lavoratore sia fisica che psicologica e valorizzazione delle varie competenze aziendali.

Lo strumento che viene usato si chiama Welfare Aziendale e consiste nel mettere a disposizione del lavoratore alcuni benefici: cure mediche, palestre, iniziative varie, orari di lavoro particolari, ecc. Grazie a questi vantaggi, molte aziende stanno ottenendo dei buoni risultati sia a livello produttivo che di salute del lavoratore.

# BENESSERE

## Lo sport come supporto del nostro benessere

La salute come il contrario della malattia che comporta una disfunzione del corpo o della psiche. La salute come speranza di un traguardo parziale o totale. Se è una malattia psichica sembra più grave perché indica una discriminazione basata sul pregiudizio nei confronti del malato mentale. Se è una malattia corporea varia secondo la parte del corpo o la sua tipologia. Si può essere malati e fare lo stesso un sacco di cose divertenti o meno. A me per esempio piace uscire con la mountain bike elettrica. Mi sento libero, la salita non è faticosa. Mi sono abbonato ad un'applicazione utile alla navigazione nei sentieri per e-bike. È bellissimo poter pianificare un percorso e poi svoltare sapendo dove si sta andando esattamente. Questo è per me un esempio di salute che non dipende dagli psicofarmaci di cui sono ricche le terapie dei medici. Senza disquisire sull'argomento, che non so dove mi porterebbe, penso agli sterrati che ho affrontato a volte con fatica, altre con orgoglio, altre con sano piacere sportivo, leggi dinamico. Ringrazio gli amici che, in passato, hanno condiviso con me la passione per la e-bike o la bici da corsa.

La salute poi è per me rinunciare alle patatine, che tanto mi fanno gola, per prendere invece integratori come le vitamine assortite.

*Francesco DC*

### Quando c'è la salute c'è tutto

Per salute si intende sia quella fisica che quella psichica o dello spirito.

C'è una certa differenza tra l'una e l'altra, ma i due tipi di salute sono concatenati.

Quando una persona soffre di una particolare malattia spera sempre di guarire e di stare meglio, ma alcune malattie purtroppo sono inguaribili.

La salute, in generale, può essere mantenuta nella normalità con alcuni accorgimenti:

- riposare e dormire almeno 8 ore al giorno
- nutrirsi con una dieta adeguata, con elementi nutritivi equilibrati
- fare un'attività fisica, durante il lavoro o nel tempo libero, che permetta un equilibrio mentale nella norma
- evitare momenti di stress che possono minare la propria salute
- evitare ambienti con aria inquinata, che provocano talvolta l'introduzione nel nostro organismo di sostanze cancerogene
- condurre sostanzialmente in vita e un'esistenza ordinata.

Sappiamo comunque che per ciascuno di noi la vita non è così semplice, e a volte è costellata di prove che minano la nostra salute, ma con gli accorgimenti che ho citato prima, possiamo rendere la nostra vita terrena meno pesante.

Quando stiamo male e soffriamo di qualche patologia, di solito pensiamo al passato, a quando stavamo meglio.

Sono arrivato alla conclusione che la salute perfetta non esiste: ognuno ha qualcosa di cui lamentarsi; e c'è un detto che vale per tutti: "Chi si accontenta gode".

*Giambruno B.*



### Perle di saggezza

"La salute ci consente di godere la vita, la malattia di comprenderne meglio il significato."

(Emanuela Breda)

La nostra salute è qualcosa che diamo spesso per scontato. Ma ci sono alcune cose nella vita che non dovrebbero mai essere date per scontate. Abbi cura di te.

La salute non è più soltanto, ce lo dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità, assenza di malattia, ma pienezza del vivere nel senso che è ciò che ci appartiene dal punto di vista fisico, psichico e sociale.

"Ho deciso di essere felice perché fa bene alla mia salute."

- Voltaire

"C'è una crepa in ogni cosa, ed è così che entra la luce". - Leonard Cohen

"Lo stress, l'ansia, la depressione nascono quando ignoriamo chi siamo e iniziamo a vivere per piacere agli altri" - Paulo Coelho

## LA SALUTE MENTALE

Nel nostro Paese, una notevole percentuale di persone, soprattutto maggiorenni, ma anche minori, soffrono di disagio mentale. La salute mentale oggi è un diritto di tutti, ma molti subiscono fatti stressanti e negativi che li portano ad ammalarsi di varie patologie mentali, come disturbi d'ansia, psicosi, nevrosi, depressione, bipolarismo, ecc. ecc.

La psichiatria si occupa di questo grave fenomeno e gli psichiatri spesso risolvono i vari disturbi mentali con la somministrazione ai loro pazienti di farmaci particolari, denominati psicofarmaci.

Queste sostanze aiutano l'ammalato a superare il disagio, ma poi egli entra in una spirale viziosa, per cui non può più fare a meno del farmaco, entrando così in uno stato invalidante.

Il paziente, per stare meglio, deve adattarsi ad alcune regole: seguire le indicazioni dello psichiatra, fare del movimento fisico quotidiano in maniera continuativa, seguire un'alimentazione sana ed adeguata. In tal modo il paziente può sentire dei benefici.

La sospensione della cura farmacologica non è consigliata, soprattutto se il paziente assume i farmaci da diversi anni.

Ci sono comunque casi di persone che volontariamente hanno sospeso la cura e dopo un po' di tempo hanno cominciato a sentirsi meglio, hanno svolto una vita normale, a seguito, però, di una breve cura. Di solito, se una persona si ammala gravemente di una patologia mentale, ma specialmente di psicosi e schizofrenia, è costretta ad assumere per sempre gli psicofarmaci che diventano, in questo caso, una sorta di salvavita.

Quando un paziente che assume farmaci da molti anni incomincia a stare meglio, il medico curante, di norma, modifica il suo piano terapeutico con una diminuzione della dose prescritta ma, di solito, mai con la totale sospensione della cura.

Coloro che soffrono di disagio e disturbi mentali sono talvolta discriminati dal resto della società, ma c'è da dire che la situazione odierna è piuttosto migliorata rispetto a mezzo secolo fa, grazie all'intervento di alcuni burocrati e psichiatri, come ad esempio il professore Franco Basaglia, che aveva delle vedute ampie e moderne sulla salute mentale.

50 anni fa c'erano ancora i cosiddetti manicomi, istituti psichiatrici a porte chiuse, in cui molte persone erano costrette a vivere una sorta di ergastolo.

Ora ci sono le comunità terapeutiche e la situazione è molto più morbida e meno drammatica.

L'autore di questo articolo è una persona che ha vissuto sulla propria pelle il disagio mentale e sostiene apertamente che coloro che gouna normale salute



mentale devono ringraziare il cielo per non avere subito il disagio psichico, perché questo può risultare molto pesante.

**Giambruno B.**

## Penne rigate con gamberi e peperoni ( Per 4 persone )

320 G. di penne rigate

400 G. di gamberi

2 peperoni ( 1 giallo e 1 rosso )

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

1 ciuffo di prezzemolo

6 cucchiaini di olio d'oliva

Sale e peperoncino

Crescione fresco o rucola



1. Prendere i gamberi da pulire o già puliti: lavateli e asciugateli con della carta da cucina; conditeli in una ciotola con 2 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 pizzico di sale e di peperoncino.
- 2) Pulire i peperoni e passarli al frullatore o mixer con il concentrato di pomodoro; cuocete la crema ottenuta con 4 cucchiaini d'olio e il sale per circa 10/18 minuti e poi unite i gamberi con il loro condimento e portate a cottura per altri 2 minuti, regolando di sale.
- 3) Cuocere la pasta al dente, tenendo un po' d'acqua di cottura, condire con il sugo e ,se necessario ,usare un po' d'acqua tenuta da parte.
- 4) Aggiungere il crescione o la rucola spezzettati e servite.

Stefania I.

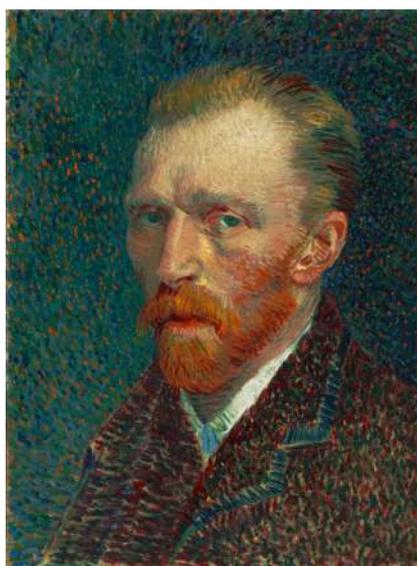
## ARTE E CULTURA

### Pazzia o genialità

Dicono che se vedi una persona che abbaia contro i gatti e miagola ai cani, potrebbe soffrire di pazzia. Si ritiene che il grande artista Vincent Van Gogh, (30 marzo 1853, 29 luglio 1890) che si tagliò un orecchio e lo diede a una prostituta, fosse tormentato da gravi disturbi mentali, che peggiorarono con gli anni.

Vincent Van Gogh è stato un pittore tanto geniale quanto incompreso, che è diventato famoso solo dopo la sua morte avvenuta in circostanze misteriose nel 1890. Oltre ai disturbi bipolari e della personalità, Van Gogh attraversò anche due fasi di delirio, probabilmente dovute all'astinenza da alcool, seguite da gravi episodi depressivi, di cui almeno uno con caratteristiche psicotiche da cui non si riprese completamente, portando l'artista al suicidio con cui concluse la sua esistenza.

Ma quindi possiamo pensare che Vincent Van Gogh fosse pazzo? Geniale certo, ma pazzo? Forse il taglio dell'orecchio, il ricovero in manicomio e il suicidio potrebbero farlo pensare.



Vincent Van Gogh, *Autoritratto* (Parigi, primavera 1887); olio su cartone.



Copia del "Ritratto Vincent Van Gogh" eseguito con la tecnica a tempera da Alessia D.C.



Come possiamo vedere dai suoi quadri Van Gogh era un'anima inquieta con una percezione unica della realtà e una sensibilità che giunge fino a noi.

Una delle ultime tele, ***Campo di grano con volo di corvi***, dipinto nel 1890, preannunciò il suicidio dell'artista: Van Gogh la dipinse riversandovi tutta la disperazione, la rabbia, la solitudine che lo tormentavano.

***Campo di grano con volo di corvi***

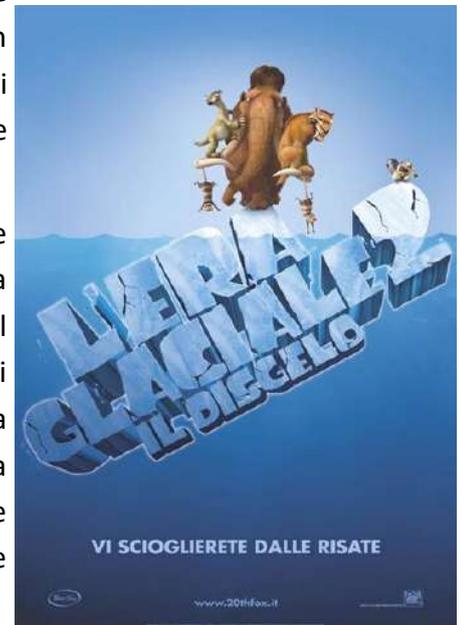
## INFO FILM

In questo articolo vorrei parlarvi di un argomento molto importante: lo scioglimento dei ghiacciai.

Ve ne parlo in modo divertente tramite un film di animazione " *L'era glaciale 2 - Il disgelo*"

Dopo essere migrati verso Sud, il mammut Manfred, il bradipo Sid, la tigre smilodonte Diego e Scrat si sono stabiliti insieme agli altri animali in un'ampia valle circondata dal ghiaccio. Un armadillo gigante, rivela a tutti gli animali presenti, che starebbe per verificarsi una grande inondazione che allagherà la valle e sarà il preludio della fine del mondo.

Gli animali sono seriamente preoccupati, Manny e Diego osservano le condizioni del ghiaccio che circonda la valle, constatando che in effetti si sta rapidamente sciogliendo. L'era glaciale sembra infatti essersi conclusa e il caldo che è subentrato sta sciogliendo i ghiacci: la valle in cui vivono gli animali è in realtà una conca, che rischia di essere riempita dall'acqua. L'unica speranza di sopravvivenza per gli animali è raggiungere una barca situata dalla parte opposta della conca. Le pareti di ghiaccio della conca iniziano a cedere e l'acqua comincia ad invadere la valle: mentre gli animali si affrettano a salire sulla barca.



Le cause dello scioglimento dei ghiacciai sono il riscaldamento globale e la siccità.

Entro il 2050 si prevede che l'Oceano artico diventerà quasi del tutto privo di ghiaccio nei periodi più caldi.

Cosa possiamo comprendere da questo film? Che è importante salvaguardare la natura, per gli animali e per gli esseri umani. Questo film è anche un modo per far capire ai bambini in modo divertente quanto sia importante il nostro pianeta.



**Alessia D.C.**

# SPAZIO LIBERO

## Maela

C'era una volta Maela. Maela era molto graziosa. Aveva due piccoli occhi rotondi color ematite. Era vestita sempre di marrone, di rosso e di arancione. Un giorno, mentre rincorreva una farfalla tra le siepi, le accadde una cosa strana: all'improvviso fu come abbracciata da qualcosa di morbido che la avvolse completamente e che, molto dolcemente, rallentò la sua corsa. Alla fine della corsa Maela provò a liberarsi da quell'abbraccio strano. Purtroppo non ci riusciva, anzi più cercava di liberarsi e più quella cosa la avvolgeva. Alla fine, stremata, rimase immobile. Fu allora che vide i due umani, uno grande e uno molto piccolo. Una grande mano la afferrò. Maela riprese i tentativi per liberarsi, ma la mano era grande e forte, molto più forte di lei. Allora l'umano più piccolo disse a quello più grande: " Non ucciderla, portiamola a casa, me ne prenderò cura io, sarà la mia nuova compagna di giochi". L'umano grande acconsentì. Giunta a casa degli umani Maela comprese che la sua nuova vita avrebbe avuto delle regole ben precise. Le era stato riservato un angolino in una stanza, dove avrebbe mangiato e dormito, senza mai poter andare in giro per la casa. Un giorno però l'umano piccolo, che in realtà era una bambina, la mise accanto a sé, mentre lei faceva dei lavoretti di cucito. Maela, incuriosita, si mise ad osservare quello che faceva la



bambina. Quello strumento lucente che faceva passare il filo colorato dentro la trama del tessuto la incuriosiva tantissimo. La

bambina si accorse che Maela la guardava e comprese che le sarebbe piaciuto imparare. Così, con molta pazienza, riuscì ad insegnare a Maela l'arte del cucito. Maela, pur con qualche difficoltà, riuscì in breve tempo ad imparare. Ma presto Maela si stancò della routine quotidiana in quella casa. Ormai sapeva cucire molto bene e voleva mettere a frutto quello che aveva imparato, andando in posti diversi.

Voleva vedere se, tornata nel mondo dove aveva sempre vissuto, sarebbe riuscita a fare qualcosa di utile, usando l'arte che aveva imparato. La prima occasione le capitò in un bosco. Il vento faceva stormire le foglie di un grande albero ed ognuna di esse si agitava, sembrava che volessero tutte volare via, lontano dall'albero. Ma, in realtà, nessuna se ne distaccava, troppo grande era la paura di andare verso qualcosa di sconosciuto. Ma una delle foglie aveva deciso di andarsene. Ad ogni soffio di vento si agitava con tutte le sue forze, cercando di spezzare il gambo. Dopo vari tentativi, alla fine ci riuscì. Con uno scricchiolio il gambo si spezzò e la foglia cominciò a volteggiare. A lungo il vento giocò con lei, sollevandola in alto e poi facendola scendere dolcemente in basso. Il gioco andò avanti per un po'. Ma il vento, si sa, è dispettoso. Dopo un po' si stancò di quel gioco e lasciò cadere la foglia. Abbandonata a se stessa, la foglia cadde a terra. Si pentì ben presto di aver lasciato l'albero. Il suolo era sporco, maleodorante e pieno di insetti schifosi. Voleva tornare sull'albero e continuava a piangere ed a lamentarsi. Per caso passava di lì Maela e, sentita la storia, decise di fare qualcosa. .

Prese l'ago ed il filo che aveva portato con sé, sollevò la foglia e la portò in alto tra le chiome dell'albero. In fretta e con bravura Maela ricucì la foglia al ramo.

La foglia, tornata al suo posto, non la smetteva più di ringraziare Maela la quale, però, si era già allontanata, in cerca di qualche altra buona azione da fare. Ormai aveva deciso di dare un nuovo scopo alla sua vita: avrebbe fatto il possibile per sistemare nel modo migliore le cose nel suo mondo. La seconda occasione le capitò ricucendo l'ala di una farfalla che si era strappata passando troppo vicina alle spine di una rosa. Quando Maela ebbe finito di ricucire lo strappo sull'ala, fu particolarmente contenta del suo lavoro. La sua cucitura era così perfetta che il disegno sull'ala della farfalla era ritornato com'era prima, non si notava nessuna differenza e anche la farfalla ringraziò moltissimo Maela. Ma, ancora una volta, Maela si allontanò per cercare una terza occasione e fu allora la volta di un bellissimo fiore, a cui il vento, dispettosamente, aveva strappato alcuni petali colorati.



Ripartita ancora una volta, Maela sentì nel bosco i discorsi di alcuni umani. Parlavano di uno strappo molto grande e molto, molto lontano. Attraverso quello strappo, i raggi del sole avrebbero colpito la terra con troppa violenza e tutto ne avrebbe sofferto: gli uomini, le piante e gli animali. Maela li sentì dire che quello strappo era il famoso buco nell'ozono e si trovava molto, molto in alto. " Non importa! " disse fra sé Maela " io devo andarci, per non perdere un'altra occasione di fare qualcosa di utile per il mio mondo". Con i mezzi che aveva a disposizione, Maela cominciò a salire in alto, sempre più in alto, finché nessuno la vide più. Nessuno sa dov'è adesso Maela ma, in una casa sulla terra, una piccola bambina ogni giorno la immagina mentre sta cucendo qualcosa, con l'arte che lei stessa ha insegnato a Maela, il piccolo pettirosso.

**Antonio D.**

### La vera me

Sono davanti allo specchio  
vedo una ragazza triste, sola  
è come se avesse un' ombra affiancata  
che decide al suo posto.  
Guarda in basso, perché non lo so  
Chissà se lo sa anche lei ...  
quest' ombra mi fa pensare  
che lei veda tutto nero.  
Non mi piace il mio riflesso.

Sono davanti allo specchio  
vedo una ragazza sorridente, forte  
si sente libera, libera di sorridere  
piangere, libera anche di stare male  
la vedo reagire davanti ai problemi  
Questa ragazza diventa sempre più forte



Si, questa sono io.

**Alessia D.C**

### SALUTE: pensieri in libertà

Ma quanto bella è poi la parola salute? Una grande e bella parola Ostreggheta! Lasciatemelo dire! La salute e chi ce ne ha un bel po' se la tiene ben stretta per paura che gli scappi via da un momento all'altro. Anche perché, amici miei, come tutti ben sappiamo se non si ha la salute e i piedi ben piantati per terra, tutte le virtù di altre parole come amicizia, libertà, solidarietà e chi più ne ha più ne metta, se non hai sottomano la salute, tutte queste grandi e belle parolone, te le puoi scordare.

Già si fa una fatica tremenda a metterle in pratica quando si è sani, figurarsi quando ti trovi in un letto d'ospedale e non riesci neanche a sollevare la testa dal cuscino e nemmeno dimesso in convalescenza, non è che puoi fare una marcia per la pace contro l'effetto Serra con la flebo attaccata al braccio! Sei lì, invece, condannato a restare a casa a sopportare di essere un peso per i familiari che ti devono assistere. Il che sarebbe anche a dire che oltre ad essere un povero disgraziato bisognoso di tutto e di tutti ci si divertisse enormemente a diventare un peso per gli altri.

Parenti, familiari e amici: un vecchio e icastico adagio popolare dalla forte calata dialettale dice che: " Prima o poi cari miei vedare che vien sera par tutti!!" Che tradotto in italiano corretto vorrebbe dire: prima o poi la Fatalità o l'Incombenza della malattia colpiscono tutti indistintamente anche chi, ma guarda un po', è o era intollerante verso le persone in stato di necessità. La parola salute assieme ad altre parole come Amicizia Libertà Pace posseggono una forza che fornisce loro la possibilità di espandersi in un' interrotta energia vitale, proveniente da insondabili profondità dell' infinito,



ma si realizzano, nella loro forza smisurata, solo se la coerenza di chi se ne fa paladino, le fa diventare tali nel

loro senso. Altrimenti non serve a nulla blaterare di volere un mondo dove trionfa da sempre la giustizia, si vive beati, circondati da salute e benessere dove non esistono più né oppressione né ingiustizia, quasi ci si trovasse in un "mondo nuovo" simile all'Eden perduto della nostra infanzia.

Tutto ciò in definitiva diventa una nostra svagata fantasia se vi sono troppe persone sane incoerenti e intolleranti verso tutto ciò che non alimenta e soddisfa il proprio ego.

Diceva don Tonino Bello: “meglio sarebbe che queste troppe persone si guardassero dentro e, prendendo il coraggio di vedersi come sono, si vergognassero!!

**Dario G.**

## TESTIMONIANZE

### **Calma o pazzia?**

Sono passati 5 anni da quando mi sono ammalata. L'inizio di una malattia è sempre imprevedibile.

Io mi sono ammalata come chiunque altro, di un dolore indescrivibile, il dolore che proviamo è come un' emorragia nella testa e nel cuore.

Quando ti ammali di questo dolore, i pensieri che, per quanto inconsapevolmente, nascondi, arrivano al tuo cervello e si fanno pesanti, tanti, troppi, incontrollabili.

Ho sempre pensato per prima cosa che le persone che provano il mio stesso dolore abbiano una cosa speciale in comune: la sensibilità. E la seconda che abbiano un passato difficile, traumatico, assente, odioso, credo che per noi questo sia inevitabile.

Noi siamo bambini cresciuti troppo in fretta, infatti se si è un malato giovane (bambino o adolescente) gli altri ragazzini hanno paura perché non conoscono ancora quello che nella vita spetta a tutti: il dolore.

Il dolore, per alcuni è incurabile, per altri è un trampolino di lancio, per alcuni un insegnamento, per pochi invece è il momento di conoscersi a fondo, e il mondo.

Io sono sempre stata una bambina curiosa quindi quando la malattia, il dolore, si è fatto strada nella mia vita, io ho ascoltato la sua voce.

Quando una persona che soffre dice di sentire delle voci, che inizialmente in realtà non sono altro che i pensieri nascosti, credetele. La malattia ti prende il cervello e ti contorce la tua identità.

La malattia mentale, però prima di tutto, è una malattia dell'anima: le emozioni che senti dentro il

cuore diventano vuoto mentale, e il vuoto mentale ti rende vulnerabile, fragile. Quando senti questo vuoto nella mente, che parte dal cuore, quando dopo tanto tempo, guardando fuori dal finestrino, ti senti calma e tranquilla, dopo tutto il dolore che hai provato ... e il cuore si fa leggero.

Quella calma si chiama..... “pazzia”.

**Barbara R.**

### **Uffa che SFIGA!**

Questa parola, SFIGA, è una parola ormai universale; fa parte del dialetto veneto, e significa sfortuna.

Purtroppo, questa simpatica SFIGA, mi perseguita da quando sono nata; perché all'età di 7 anni i medici si sono accorti che sono nata con una malformazione alle vie biliari: il mio stomaco era al posto del pancreas. Ho dovuto subire un intervento, durato quasi 18 ore, con medici, infermieri e anestesisti provenienti da tutto il mondo (sono finita anche sul giornale di Vicenza).

Ok, questo è il primo segnale che questa SFIGA si è presentata a me.

Finalmente un po' di pace per un poco di tempo, fino a quando all'età di 39 anni si ripresenta nuovamente quell'“antipatica”, con forti dolori allo stomaco; vado a fare delle visite, e mi confermano che ho dei calcoli al coledoco, molto pericolosi, e mi consigliano vivamente di operarmi.

Insomma, chi mai avrebbe pensato che la SFIGA si fosse ripresentata di nuovo? Faccio l'intervento, entro in sala operatoria tranquilla; e secondo voi come ne sono uscita?

Sono stata in coma per 3 mesi, con conseguenze fortunatamente non drastiche, ma solo catastrofiche, hi hi hi!

Praticamente perdita della memoria e problemi alla deambulazione: se questa non è pura SFIGA! Nemmeno i medici sono riusciti a spiegarsi cosa sia accaduto.

Insomma, dal quel momento in poi la simpaticona si diverte con me: si presenta e sparisce quando vuole.

Cinque anni fa circa, cado di schiena in ufficio, così mi procuro 3 costole rotte con frattura composta!

Poi, un paio di anni fa, cado dal mio triciclo, con una frattura scomposta al metatarso del piede sinistro; e poi, per non farmi mancare niente, recentemente ho avuto una bella tendinite!

Mi sa che questa SFIGA me la porterò anche nell'aldilà “ha ha ha!”

**Emily I**

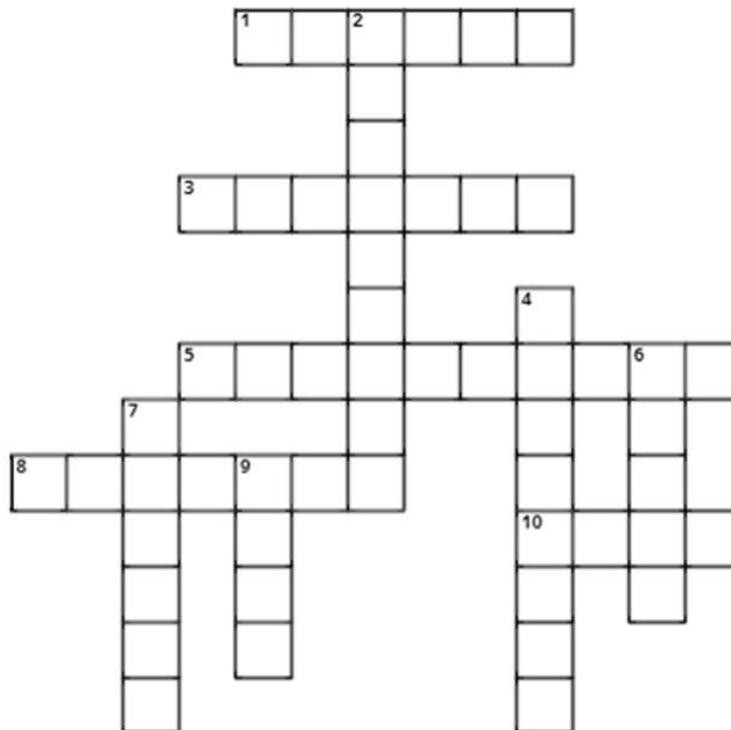
# ANGOLO DEL SORRISO

## Orizzontali:

1. è dannoso per la salute
3. studia la salute dell'ambiente
5. tornare in buona salute
8. Ritornare in salute
10. Si prestano a chi non è in salute

## Verticali:

2. Proteina ottima per la salute di capelli e unghie
4. è la scienza che studia le malattie del corpo umano
6. fa bene alla salute
7. Ministero della Salute o anche Ministero della \_\_
9. è la dea della salute



- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. nocivo    | 5. Rimettersi |
| 2. collagene | 8. guarire    |
| 3. ecologo   | 9. Igea       |
| 4. medicina  | 10. cure      |
| 5. sport     |               |
| 6. sanità    |               |
| 7. sport     |               |

SOLUZIONI

## LA SALUTE NELLE SPIGOLATURE OSPEDALIERE

Un anziano viene ricoverato d'urgenza in ospedale, il medico di guardia del reparto gli chiede informazioni sulla sua malattia allo scopo di compilare la sua cartella clinica, "allora mi dica", chiede il medico "cosa si sente?" – "Come mi sento?" risponde l'anziano – "ho tutte le budelle ingroppate ( traduzione: sottosopra mi fanno male) "la terremo qui qualche giorno per vedere l'esito della terapia "si!" risponde "ma basta che non mi inviate in viale Trieste" (espressione gergale che vuol dire: mi mandate al cimitero!)

"Ma è da tanto, scusi che lamenta questi disturbi"? – "Io dottore per stare veramente bene mi ci vorrebbe una tosa di 20 anni!!" – "Qui signore abbiamo in reparto delle giovani infermiere ma non mi sembra siano adatte alla sua patologia" "porti pazienza, la terremo qui ancora qualche giorno poi la mandiamo a casa" - "Beh!"- rispose l'anziano " se per caso mi mandate a casa con 20 anni in meno, io vi ringrazio tanto!" – "Ci proveremo!", risponde il medico, "ma al momento non posso darle una risposta certa! – "Lo so dottore che lei ha ragione a dirmi che non ho più 20 anni che facevo il galletto ..." (traduzione: ero esuberante) e saltavo via i fossi per lungo ( traduzione: espressione gergale che vuol dire fare lo spavaldo)

"A me mi basta che mi mettete in carreggiata e poi qualche Santo sarà!! (traduzione: una metafora che vuol dire "in qualche modo riuscirò a campare e a tirar avanti!!)

Penso che questo anziano, veramente incontrato in una corsia d'ospedale, sarà stato anche un po' mattacchione, (quando russava un altro po' tremavano i vetri) ma nel tempo interminabile tra una flebo e un'altra con i suoi strambotti e le sue barzellette ti faceva venire la luna giusta per scacciare via tutte le paturnie che nel ricovero ti balzavano in testa e non riuscivi più a mandarle via. Persone così sono ormai introvabili o in via d'estinzione. Alberto Angela ne dovrebbe fare un documentario; questi sono quelli che nella vita ne hanno passate tante, non si sono mai fatti mettere sotto da nessuno e anche dalle situazioni incasinate ne sono sempre venuti fuori con dignità.

E' una fortuna trovarle nei luoghi dove le situazioni strazianti sono la regola. Insomma questo episodio può esser un esempio di come la parola salute, sia fisica che mentale, può essere diversamente intesa nelle sue varie componenti che tutte insieme ne fanno parte.

Umanità, amicizia, solidarietà, allegria che è quella che aiuta a ridimensionare tutto quello che ti capita "tra capo e collo" non riesci più a fartene una ragione o a trovare un significato che si riesca a sopportare!!

**Dario G.**

## *LETTERE AL GIORNALE*

**Il nostro giornale ha deciso di dare spazio anche alle osservazioni, informazioni e critiche dei propri lettori.**

**Aspettiamo numerose le vostre mail (vedi indirizzo sotto) per la rubrica "Lettere al Giornale", al prossimo numero!**

## ***LA REDAZIONE***

Autori: Antonio D. - Dario G. - Francesco DC. - Emily I. -  
Alessia DC. - Onofrio Q. - Giambruno B. - Stefania I. -  
Giuliano G.

Consulente Tecnico: Alessia D.C..

Addetti alla revisione giornale: Anna Teresa P. Patrizia M.

Coordinatrice: Laura R.





# La Casa Blu

«stare bene insieme»

Associazione di Promozione Sociale per lo Sviluppo delle Relazioni Interpersonali.

# 5x1000



**Lascia la tua impronta**

a te non costa nulla,

... a noi doni molto

Scrivi C.F.

## 95136870243

# La Casa Blu

«stare bene insieme»

## Contatti

Se hai un po' di tempo libero e vuoi aiutarci nelle nostre attività fatti vivo,  
i volontari sono sempre i benvenuti.

Tel: (+39) 333 363 9918

Sito web: [www.lacasablu.org](http://www.lacasablu.org)

***SITO WEB REDAZIONE BLUNews:***

***WWW.BLUNewsFACTORY.ORG***

Mail: [info@lacasablu.org](mailto:info@lacasablu.org)

Sede Operativa c/o Oratorio Araceli

Via Borgo Scroffa n° 24

36100 Vicenza