

La VOCE

Un amico durante le vacanze: i libri di Luca Goldoni

Luca Goldoni nato a Parma nel 1928, laureato in legge, iniziò a pubblicare nel 1950. Giornalista del «Resto del Carlino», del «La Nazione», del «Corriere della sera». A chi gli chiede qual'è il paese estero che maggiormente l'ha colpito, risponde, l'Italia. Il lungo viaggio di Goldoni attraverso i risvolti e le contraddizioni della società italiana, si è tradotto in una serie di libri fortunati. Luca Goldoni, sempre pronto a scattare istantanee dei nostri usi e costumi, ha annotato questi momenti di una società sempre indecisa a tutto, e li commenta fuori dai denti, anche a costo di dispiacere a chi oggi dice: DIPENDE ! per poter dire domani: io l'avevo detto. L'Italia ricomincia ogni mattina, non si finisce mai di conoscerla. Con ironica e graffiante eleganza, racconta criticamente i nostri usi e costumi, con infinita simpatia. Egli dice: in Italia, quando si vuole (o si deve) dire qualcosa di scomodo (o di vero), si premette sempre «ESCLUSI i PRESENTI». Oppure afferma: l'ultima volta che gli italiani risposero chiaramente «sì» o «no», fu al referendum sul divorzio. Poi ricominciò l'era del «DIPENDE».

Si dice «DIPENDE», per non comprometersi, per far capire che le cose non sono così semplici, per prendere tempo.

Il galateo consiglia di non chiedere: DIPENDE da che cosa?

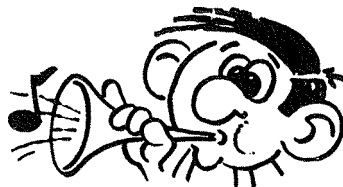
Si otterrebbero le seguenti risposte: dipende dall'andamento del dollaro ... dal ritorno al privato ... ecc.

Una cosa è certa: dipende sempre da qualcosa d'altro. Potendo, scriveremmo DIPENDE anche sulla carta d'identità.

Tra i tanti libri di Luca Goldoni, che ci danno uno spaccato dell'Italia, spesso sconosciuta a noi che siamo all'estero, in modo elegante e ironico.

DIPENDE e ESCLUSI i PRESENTI possono essere simpaticissimi compagni di viaggio, per una serena vacanza.

Altri libri i cui titoli sono una spia luminosa delle caratteristiche letterarie di Luca Goldoni sono: È GRADITO L'ABITO SCURO - CIOÈ - È SUCCESSO QUALCOSA? - DI CHE TI MANDO IO - NON HO PAROLE.



**«incontro» augura
buone e felici vacanze**

**PERIODICO MENSILE
MISSIONE CATTOLICA ITALIANA
«ALBIS»**

SEDE: HORGEN

COMUNITÀ:

Horgen - Thalwil - Richterswil -
Hirzel - Oberrieden - Wädenswil - Adliswil -
Kilchberg - Langnau a.A.

Luglio/Agosto 1996 Anno 22

Editore

Missione Cattolica Italiana «ALBIS» Horgen

Stampa Enrico Negri AG, 8050 Zürich

Spedizione

Segretariato Missione Cattolica Italiana
Alte Landstrasse 27, 8810 Horgen,
Telefono 01 725 30 95

Pubblicazione 11 edizioni annuali

INDICE Pagina

LA VOCE 1

- Un amico durante le vacanze

**LA MISSIONE
A SERVIZIO DELLA COMUNITÀ** 2

- Battesimi
- Matrimoni
- Per chi suona la campana

DIAMO LA VOCE A ... 5

- Vacanze - Vacanze: 5
 La sete
 In estate a tavola 6
 Selezione dei cibi

MUTI ... MA NON SEMPRE 7

- Tutti muti non va bene di A. Guzzon

CONTROCORRENTE 8

- Quale futuro dei bambini?

STRETTAMENTE PERSONALE 9

- Belle fuori e sane dentro di D. Krauthan

DIARIO a cura di R. Gambini 10

NOTIZIARIO dall'ITALIA 10

- A proposito di «Training» del cervello
 di L. Maffei

COMUNICAZIONE 12

La Missione a servizio della comunità

IL CENTRO DELLA MISSIONE DURANTE
LE VACANZE ESTIVE RIMANE CHIUSO
DAL 10 LUGLIO AL 18 AGOSTO.
IN QUESTO PERIODO SONO SOSPESSE
ANCHE LE MESSE IN LINGUA ITALIANA.
CHI LO DESIDERA PUÒ FREQUENTARE
LA MESSA IN LINGUA TEDESCA. DI
SEGUITO COMUNICHIAMO GLI ORARI.

Orario S.S. Messe

Horgen **Tel. 725 43 22**

Sabato:
ore 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 9.00/20.00 S. Messa in lingua tedesca

Wädenswil **Tel. 783 87 67**

Sabato:
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca

Thalwil **Tel. 720 06 05**

Sabato: Rüschlikon
ore 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 9.15 S. Messa in lingua tedesca

Richterswil **Tel. 784 01 57**

Sabato:
ore 19.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca

Kilchberg **Tel. 715 29 75**

Sabato:
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.30 S. Messa in lingua tedesca

Adliswil **Tel. 710 22 33**

Sabato:
ore 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.30 S. Messa in lingua tedesca

Langnau **Tel. 713 22 22**

Sabato:
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca

ATTENZIONE !

Poichè Don Franco, terminate le vacanze estive, presterà la sua attività al 70%, si porta a conoscenza delle Comunità, nelle quali svolge la sua attività quanto segue:

Horgen:

Il Missionario sarà presente da **MERCOLEDÌ** a **VENERDÌ** al Centro della Missione. Fatta eccezione per il primo Mercoledì, Giovedì e Venerdì e l'ultimo Mercoledì, Giovedì, Venerdì del mese, poichè il pomeriggio sarà dedicato alle altre Comunità.

Resta invariata la visita all'ospedale al Venerdì mattina.

Ogni **DOMENICA S.** Messa alle 10.15 in lingua italiana.

Wädenswil:

Presenza del Missionario, fatta eventualmente qualche eccezione, per motivi di forza maggiore, il **PRIMO** e **ULTIMO GIOVEDÌ** del MESE, dalle 16.30 alle 18.00 nella saletta della Biblioteca.

Ogni **GIOVEDÌ** pomeriggio visita all'ospedale. Ogni **DOMENICA** alle 11.15 S. Messa in lingua italiana.

Thalwil:

Presenza del Missionario, fatta eccezione, per motivi di forza maggiore, il **PRIMO** e **ULTIMO VENERDÌ** del MESE, dalle 16.30 alle 18.00, nella sala nr. 4 del Zentrum della chiesa Cattolica.

Ogni **VENERDÌ** pomeriggio visita all'ospedale. Ogni **DOMENICA** alle 18.00 S. Messa in lingua italiana.

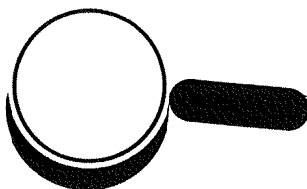
Richterswil:

Presenza del Missionario, fatta eccezione per motivi di forza maggiore, il **PRIMO** e **ULTIMO MERCOLEDÌ** del MESE, dalle 16.30 alle 18.00 nella saletta della Jugendheim.

Ogni **MERCOLEDÌ** pomeriggio visita all'ospedale.

Ogni **SABATO** alle ore 18.00 S. Messa in lingua italiana.

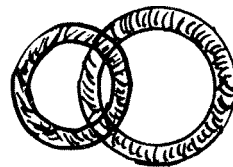
IL MISSIONARIO sarà assente nei giorni di **LUNEDÌ** e **MARTEDÌ**, ma sempre reperibile in casi urgenti o telefonando alla MISSIONE: 725 30 95 o a Don Gerardo 710 24 02.



Battesimi



Covello Chiara di Filippo e Sembinelli Sabrina, Horgen
Chilelli Gino Leonardo di Giuseppe e Scibelli Filomena, Thalwil
Biancamano Giada di Carmine e Simeone Enrichetta, Thalwil
Laurito Sascha di Antonio e Merola Sandra, Thalwil
Caroli Sheila Lucia di Aldo e Zanella Cinzia, Wädenswil
Fiore Sara di Domenico e Marinelli Filomena, Richterswil
Pappone Valentina di Marco e Vitale Rosa Maria, Horgen
De Solda Samira di Michele e Dalle Rive Tania, Wädenswil
Mistretta Valeria di Nicolò e Basic Liliana, Wädenswil
Ridoli Patrizio di Daniele e Longhi Marilena, Horgen
Italo Fabrizio di Angelo e Diamanti Paola, Horgen
Signori Edoardo di Mirco e Rafaniello Gerardina, Thalwil
Carruba Giuseppe di Carmelo e Vaglio Nunzia, Samstagern



Matrimoni

Di Palma Giuseppe e Timo Claudia, Horgen
Schenk Michael e Cantero-Garfia Marina del Mar, Au
Martone Mario e Patera Sonia, Horgen
Corliano Mauro e Pennacchio Felicità, Horgen
Metruccio Sandro e Pallizzi Andriana, Wädenswil

25mo di Matrimonio

Bufalino Francesco e Rezoagli Sebastiana, Oberrieden

Per chi suona la campana

Brocchetto Primo
1929 - 1996

Nel romanzo «Per chi suona la campana?» leggiamo: quando la campana della chiesa, suona a morto, la gente si chiede: Per chi suona la campana?

È una domanda che rivela superficialità.

Quando la campana suona a morto, non ci si deve mai chiedere, per chi suona. Essa suona anche per te, perchè quando muore una persona muore anche una parte di te, Perchè noi siamo tutti una grande famiglia, che prega: Padre nostro. La morte che fa paura, che terrorizza, è invece colei che ci apre gli occhi, portandoci a scoprire la solidarietà che ci lega agli altri uomini, perchè il dolore non sia solo loro.

La vostra partecipazione a questa eucaristia di ricordo di Primo e solidarietà con la sua famiglia, ne è un segno.

Il dolore ci unisce, ma ci indica che questa unità deve essere una costante della nostra vita, vita che spesso intrisa di individualismo ci porta a ignorare gli altri. Gli altri che ci passano accanto e che noi vediamo superficialmente, perchè siamo troppo presi da noi stessi.



Primo era arrivato in Svizzera nel 1949, faceva parte di quella parte di emigrazione italiana del primo dopoguerra.

Nel 1956 forma la sua famiglia con Ada. Dalla loro unione sono nati, Lorena, Claudio, Ivan. Operaio diligente nella sua semplicità, esemplare come marito, padre sereno e attento. Primo che dal 1986 sino alla scorsa settimana, ha trascorso, questi anni, alternando la sua vita tra la casa e l'ospedale, ho avuto modo di conoscerlo soprattutto in ospedale. Quello che mi ha colpito, ogni volta che entravo nella stanza d'ospedale, è stato il suo sorriso, e mai l'ho sentito lamentarsi della sua precaria salute.

Quando gli chiedevo se soffrissi, mi rispondeva alzando le spalle. Accettare la vita con le sue alterne vicende, con i suoi chiaroscuri, per Primo certamente erano più scuri, è un esempio su cui riflettere, noi che spesso ci ribelliamo o drammatizziamo le storie amare della vita.

La morte lascia sgomenti tutti. Ma sulla morte di ogni uomo, aleggia la luce della fede: «La vita non è tolta, ma solo cambiata».

Il pensiero che tutto sia finito con la morte, ci porta a chiederci che senso possa avere la vita, il bene, l'amore?

Ma i morti che spiritualmente guardano con i loro occhi pieni di luce nei nostri pieni di lacrime ci dicono:

«Non piangete, noi siamo con voi. L'amore è nello spirito e lo spirito non muore mai.»

RINGRAZIAMENTO

La famiglia Brocchetto ringrazia quanti hanno espresso solidarietà al proprio dolore per la scomparsa del carissimo Primo.

★★★★★

La somma di Fr. 910.- è stata devoluta dalla famiglia al Centro Diabetici di Zurigo.

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Zürcher Diabetes-Gesellschaft
Hegarstrasse 18
8032 Zürich

Konto 80-49704-2
Compte
Conto

Fr. c.

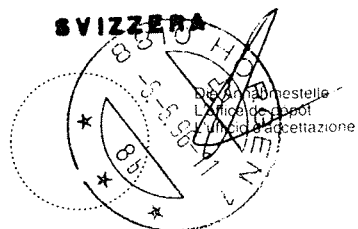
910 ✓

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

MISSIONE CATTOLICA

8810 MORGEN

SVIZZERA



IHRE SPENDE von Fr. 910.-

Sehr geehrte Damen und Herren,
Mit grosser Freude haben wir heute Ihre grosszügige Überweisung auf unser Postcheck-Konto erhalten und wir danken Ihnen ganz herzlich dafür.

Gerade in Zeiten wie jetzt, da die sogenannte «öffentliche Hand» immer zurückhaltender wird, sind wir auf solche Zuwendungen angewiesen.

Es freut uns aber doch auch besonders, weil wir daraus entnehmen dürfen, dass unsere Bemühungen um das Wohl der Zuckerkranken anerkannt und geschätzt werden.

Vielleicht können Sie mit den beigelegten ZDG-Prospekten Menschen helfen, die eine Adresse suchen für kompetente Beratung in diabetischen Fragen. Wir beraten auch «in lingua italiana». Wir wünschen Ihnen alles Gute, privat wie beruflich, und verbleiben

Mit freundlichen Grüssen
ZÜRCHER DIABETES-GESELLSCHAFT

diamo la voce
a...

VACANZE — VACANZE — VACANZE

LA SETE

È opinione diffusa che durante il periodo estivo è necessario bere abbondantemente per reintegrare le perdite di liquidi che vengono eliminati attraverso una sudorazione più intensa.

Infatti, la sudorazione depaupera l'organismo non solo di acqua, ma anche di sali minerali, il cui patrimonio non viene ricostituito quando si beve solo acqua normale o le comuni bibite. Ed allora cosa bere e come fare?

● Acqua: è certamente la prima risposta alla sete, la più semplice, la più diretta, anche se non rappresenta l'«optimum», la più naturale soprattutto se pensiamo che siamo fatti d'acqua per più del 60 per cento. Meglio evitare quella gassata che dilata lo stomaco e, soltanto in apparenza, è più dissetante.

● Latte: più che una bevanda, si può considerare un vero e proprio alimento grazie alle sue proteine, al rapporto tra calcio e fosforo per la salute delle ossa, allo zucchero e ai grassi, facilmente digeribili.

È un'ottima soluzione anche se, specie in estate, può provocare disturbi intestinali.

● Caffè: preso in piccole quantità sia caldo che freddo aiuta a superare l'apatia estiva migliorando il tono generale dell'organismo.

Il suo apporto in calorie è decisamente trascurabile e, se calorie ci sono, sono quelle dello zucchero. Se poi la caffeina vi agita, ci sono buonissimi caffè decaffeinati che mantengono intatti l'aroma e il gusto.

● Tè e infusi: anche il tè, come il caffè, contiene una sostanza stimolante, la teina; esistono comunque, dei tè deteinati.

Si ha poi la possibilità di preparare degli infusi che, oltre ad essere gradevoli e dissetanti, presentano numerosi vantaggi: il carcadè, ad esempio, ha un'azione blandamente lassativa, la menta è leggermente disinfettante, l'anice combatte il gonfiore di stomaco, la verbena e i fiori d'arancio calmano il sistema nervoso.

● Succhi di frutta: meglio naturalmente quelli di frutta fresca; contengono più vitamine e, soprattutto, meno zuccheri di quelli confezionati. Si possono diluire con acqua minerale, ma la cosa veramente importante è berli appena preparati: molte vitamine, come la vitamina C, perdono gran parte delle loro proprietà a contatto con la luce e l'ossigeno.

● Bibite gassate: sono certamente le più amate ma, senza alcun dubbio, le meno indicate e per molte ragioni: le varie «aranciate», «limonate», «pompelmi», «chinotti», «cedrate», contengono al massimo il 12 per cento di questa frutta, per non parlare delle cosiddette bibite di «fantasia», tipo Coca-cola, Pepsi-cola ecc.

● Birra e bevande alcoliche: sono da centellinare, cioè bevute con molta moderazione, perchè in virtù dell'effetto vasodilatatore che promuovono, finiscono per aumentare la sudorazione; d'altro canto, sempre se assunte in piccole quantità, stimolano l'appetito e facilitano la digestione. La birra è sicuramente quella che contiene la minor quantità di alcool e se ne trova in commercio addirittura un tipo totalmente analcolico.

La massima attenzione va raccomandata per la temperatura di tutto ciò che si beve, poichè le bevande ghiacciate, in aggiunta agli abbastanza frequenti e possibili disturbi gastrici ed intestinali caratteristici della stagione calda, possono anche determinare una sensazione di maggior calore, che può aumentare se l'assunzione avviene a stomaco vuoto.

Per tutti questi motivi il gelato, classico alimento estivo al quale è difficile rinunciare non solo nell'infanzia, può essere consumato, senza soverchie preoccupazioni di congestioni, purchè sia fresco e genuino.

In Estate a tavola

(La tranquillità delle vacanze porta a una alimentazione più libera, ma anche più disattenta)

L'estate è una stagione tentatrice per la gola, perchè le insidie sono propiziate da una serie di concomitanze alle quali è difficile sottrarsi. Il periodo estivo è sinonimo di vacanze, di spensieratezza, di rallentamento delle tensioni accumulate nell'ambito del lavoro, di ricerca della serenità perduta sulla sabbia o sulle rocce o sull'erba.

La vita dei rapporti interpersonali si intensifica, le giornate si allungano, il desiderio di mettere da parte qualsiasi malanno, la maggior cura per il corpo, la tregua temporanea delle restrizioni della dieta, tutto concorre ad una maggiore licenziosità a tavola.

D'altra parte, l'appetito segue l'umore dello spirito, il menù alberghiero invoglia a non lasciare avanzare, la donna di casa si trova finalmente la tavola apparecchiata ed il cibo pronto.



Come sottrarsi alle ricette tipiche del luogo, alla genuinità, più spesso sperata che reale, dei piatti rustici e tipici della zona, alla spaghettonata ed agli spiedini di gamberetti in un locale alla moda sulla spiaggia a mezzanotte? Ma, nonostante tutto, la voglia di mangiare regolarmente ai consueti orari dei pasti è poca; il caldo provoca inevitabilmente inappetenza.

Ed allora, a casa propria, ci si accontenta di un panino, di un pò di frutta e, magari, di un bel gelato. A questo punto bisogna precisare che non si può irresponsabilmente sottovalutare la nostra alimentazione.

LA SELEZIONE DEI CIBI

Durante il periodo estivo le esigenze nutrizionali sono minori e si concretano in una riduzione della quota calorica globale. L'opportunità di modificare il tipo di alimentazione, in stretto parallelo con il cambiamento del clima, va riferita alla considerazione che buona parte dell'energia introdotta con gli alimenti ha la funzione di conservare a un livello costante la temperatura corporea. Pertanto, sotto il profilo qualitativo, al contrario di quanto avviene nel periodo invernale, nel corso del quale necessitano cibi nutrienti e fortemente energetici, durante l'estate è consigliabile far cadere la scelta su alimenti meno impegnativi, con notevoli vantaggi anche per l'apparato digerente. La digeribilità di un alimento consiste nella rapidità con cui questo attraversa l'apparato digerente subendo le varie trasformazioni, meccaniche e chimiche, che gli consentono di mutarsi in principi nutritivi assorbibili, per cui in estate una digestione troppo laboriosa può risultare molto spesso controproducente per l'organismo, perchè interferisce con la funzione termoregolatrice e affatica l'apparato circolatorio e quello respiratorio. Cosa fare allora? La scelta dovrà essere molto ponderata: meno carne e più formaggi specialmente freschi (ricotta, taleggio magro, mozzarella), latte, uova, pesce lessato o ai ferri, insalate di verdure miste, di riso, di pasta, minestrone tiepidi e qualsiasi altro piatto leggero fresco che può stuzzicare l'appetito.

Via gli intingoli, gli insaccati, eccezion fatta per il prosciutto crudo magro, i fritti, la pastasciutta. Perciò verdura e frutta debbono fare la parte del leone: si tratta di alimenti preziosissimi. La prima, da cuocersi preferibilmente a vapore subito dopo averla lavata, aiuta l'organismo a disintossicarsi dalle scorie accumulate durante la stagione fredda, mentre la seconda, in aggiunta ad analogo effetto depurativo, risulta fondamentale per l'elevato apporto vitaminico. Sono consigliabili quindi i bellissime dissetanti cocktails di frutta fresca dal momento che questa è povera di glucidi, poverissima di proteine e totalmente, o quasi, priva di grassi. Le vitamine meritano un discorso a parte, in chiave rassicurante, per tutti coloro che temono di avere o di acquisire qualche chilo di troppo.

Contrariamente all'opinione comune, non hanno potere ingrassante in quanto nell'organismo svolgono una funzione regolatrice dei processi metabolici; possono pertanto essere assunte liberamente attraverso un'alimentazione varia e armoniosa dal momento che non contribuiscono all'apporto calorico; prova ne sia che vengono normalmente prescritte nelle diete dimagranti, purché non esistano specifiche controindicazioni.

È buona norma inoltre, condire con grassi vegetali, olio di oliva e di semi; preferibilmente crudi; ridurre al minimo quelli di origine animale come il burro.

Muti, ... ma non sempre!

a cura del gruppo teatrale «Tutti Muti» Nr. 7/8 Luglio '96

Tutti Muti non va bene

Divertire, divertendosi, lanciando messaggi. Ritengo che con queste parole si possa riassumere il senso e lo scopo del gruppo teatrale «Tutti Muti». Per chi ancora non lo conoscesse è doveroso spiegare che, a differenza di quanto si potrebbe supporre, non si tratta di un gruppo di persone portatrici di menomazione con impedimento della facoltà di espressione verbale (per dirla breve non sono muti) e non fanno solo della mimica.

Essi parlano. E siccome non usano microfoni devono parlare pure forte per farsi sentire fino in fondo alle platee. Ma allora, se sanno parlare perchè si fanno chiamare «Tutti Muti»? Visto che sò di potermi fidare di voi, vi farò una confidenza. Loro, quelli del gruppo teatrale, sono dell'opinione che ad essere muti siano tutti gli altri. Bella considerazione del prossimo! Ma, sinceramente, hanno ragione di pensarlo? Io personalmente azzarderei l'affermazione che, nella maggior parte dei casi, ciò corrisponde alla verità. Ed eccomi incastrato. Ma, così come disse Metastasio: *«Voce dal sen fuggita richiamar non vale; non si trattiene lo strale che dall'arco fuggì»*. Che vorrebbe dire: ormai l'hai detto e non puoi più tirarti indietro. M'assumo quindi le mie responsabilità e continuo:

Per tutti noi ci sono delle cose che non funzionano, che vorremmo cambiare: Eppure, nonostante a volte queste cose ci disturbino parecchio, non diciamo niente. Perchè? L'affermazione che *tanto non cambia niente lo stesso* è troppo arrendevole ed è solo un pretesto, una scusa del nostro non volere o non

sapere cambiare le cose. Ma intanto siamo insoddisfatti e così succede che rendiamo infelici anche gli altri, quelli che ci stanno vicini, che non ne capiscono il motivo. Non c'è bisogno di voler cambiare subito le cose grandi, il meccanismo degli andamenti ormai consolidati da parecchio tempo, il sistema politico, quello delle istituzioni pubbliche e private, della sanità, delle pensioni, e così via. I grandi cambiamenti avvengono se si incomincia dalle cose piccole: incominciamo a cambiare noi stessi. Lo sò, è più facile dirlo che farlo, ma almeno proviamoci. Forse riusciremo finalmente a spiegare alla persona che di solito cucina in casa nostra (moglie, madre, sorella, ecc.) che quel tipo di pasta, con quel tal tipo di sugo, proprio non ci piace e che se per tanti anni non l'abbiamo mai detto era unicamente per non deludere chi ci metteva tanto impegno nel prepararla.

Potremmo forse così venire a sapere che anche all'altra persona quel piatto non piace, ma che si sforzava solo per fare un piacere a noi, in quanto convinta che ci piacesse tantissimo. E credetemi, situazioni come questa non sono neppure tanto rare. Se ci pensiamo bene tutta la nostra esistenza è fatta di situazioni analoghe. Il fatto determinante stà nel saperlo dire nel modo giusto. Quale è il modo giusto? Troppo lungo da spiegare su «Incontro». Un modo molto semplice però c'è: quando parliamo di qualcosa che non ci va cerchiamo di usare sempre la prima persona «io».



Non diremo quindi *«Tu mi fai arrabbiare se non chiudi bene il tubetto del dentifricio»* bensì *«Io mi arrabbio se il dentifricio non è chiuso bene»*. Un dettaglio direte, certo, ma un dettaglio di enorme importanza. Se con il *«tu mi fai arrabbiare»* del primo tipo di espressione vi è un

attacco diretto verso l'altra persona, nel secondo tipo *io mi arrabbio se . . .* » c'è una sorta di richiesta, una domanda d'aiuto affinché noi non ci si debba arrabbiare e, di solito, vi è una reazione positiva nei confronti di chi chiede aiuto. Se invece attacchiamo qualcuno dobbiamo aspettarci una reazione di difesa seguita immediatamente da un contrattacco. E lo scambio di colpi, contraccolpi, tiri bassi e incrociati è già programmato.

Proviamoci, sarebbe già un cambiamento, piccolo ma importantissimo per non rimanere sempre Tutti Muti. Il gruppo teatrale, però, che così rimanga. Tutti d'accordo?

Antonio Guzzon

CONTRO ← → CORRENTE

Quale futuro per i bambini?

Luci e ombre secondo i dati Unicef

I dati sono allarmanti: ogni anno muoiono 12 milioni e mezzo di bambini e nell'ultimo decennio due milioni sono stati uccisi in guerre e conflitti civili, cinque milioni sono rimasti invalidi. La situazione varia a seconda delle regioni.

Africa subsahariana

Elevato, rispetto a qualsiasi altra regione, il rischio di morte per i bambini al di sotto dei cinque anni. Il tasso di malnutrizione non è diminuito ed un terzo dei bambini soffre di ritardo nella crescita. Il numero di bambini per ogni madre continua ad essere superiore a sei.

Nord Africa

Nel 1960, un quarto dei bambini moriva prima di aver raggiunto i cinque anni; nel 1993, il tasso è sceso al 7%. Grazie alle campagne di vaccinazione, è raddoppiato il numero di bambini immunizzati che ora raggiunge l'84%. Il livello totale di iscrizioni alla scuola elementare è più che raddoppiato.

Asia meridionale

Un quarto di tutti i bambini del mondo vive in Asia meridionale. La speranza di vita alla nascita è aumentata da 39 a 60 anni e il tasso di iscrizione delle bambine alla scuola elementare è aumentato dal 29% nel 1960 al 62% nel 1990; ma il lavoro minorile costituisce uno dei principali ostacoli all'istruzione, la malnutrizione colpisce ancora il 60% dei bambini.

Asia orientale e Pacifico

Il rapido aumento del livello di reddito, che ha superato quello di tutte le altre regioni, ha contribuito ad un drastico miglioramento delle condizioni di salute e di istruzione dell'infanzia: il tasso di mortalità dei bambini al di sotto dei cinque anni è diminuito dal 20% del 1960 al 5% del 1993, la speranza di vita è passata a 67 anni e le donne, che nel 1950 avevano in media sei figli, oggi ne hanno due.

Il tasso netto di iscrizione alla scuola elementare è aumentato dal 50% all'68% tra il 1960 ed il 1990.

America Latina e Caraibi

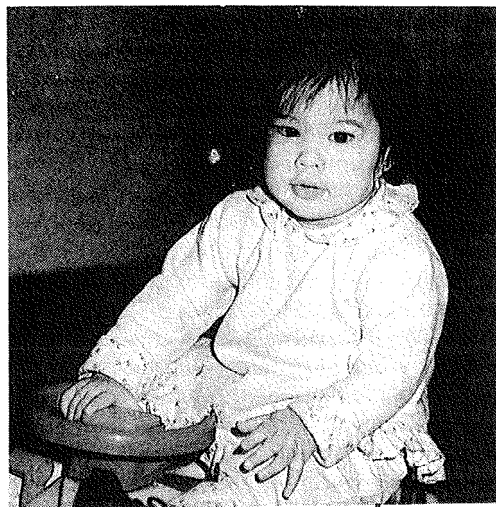
Negli ultimi cinquant'anni, i bambini dell'America Latina hanno usufruito di due grandi vantaggi: genitori con un miglior livello di istruzione ed un alto grado di urbanizzazione. La percentuale di iscrizione delle ragazze alla scuola secondaria è del 49%, la più elevata tra le regioni in via di sviluppo.

Il tasso di mortalità dei bambini al di sotto dei cinque anni era del 15% nel 1960 e del 5% nel 1993, il più basso nel mondo in via di sviluppo.

Le differenze sociali permangono però gravi: in Brasile, un bambino povero ha cinque volte più probabilità di morire prima di aver compiuto un anno rispetto ad un bambino ricco.

Europa dell'Est

Attualmente, risultano in aumento i casi di difterite, di poliomielite, di malattie respirato



e di colera. La percentuale di vaccinazione è diminuita dall'88% nella metà degli anni Ottanta al 77% nei primi anni Novanta. Dal 1990, il tasso di mortalità infantile è salito in Albania, in Russia ed in Ucraina.

Paesi industrializzati

Il numero dei bambini che muore prima di aver compiuto cinque anni è diminuito. La speranza di vita è salita da 67 a 77 anni.

L'istruzione elementare è universale; il tasso di iscrizioni alla scuola secondaria ha raggiunto l'86% nel 1990.

Un lento sviluppo economico, l'aumento della disoccupazione, il peggioramento della ripartizione del reddito ed il numero sempre più elevato di famiglie monoparentali sono stati i problemi che, dal 1980, hanno determinato un aumento della povertà infantile. Negli Stati Uniti, secondo le stime, il 20% di tutti i bambini vive in condizioni di povertà.

Strettamente personale

Belle fuori e sane dentro (2aparte)

Il secondo periodo è quello delle gravidanze, ove l'eccessivo aumento pregiudica non solo il peso materno, ma anche quello del nascituro. Il terzo è quello della menopausa, in cui le modificazioni ormonali favoriscono il sovrappeso assieme a complicanze circolatorie.

Il dimagrimento per essere valido ai fini anche della salute deve essere duraturo, (meglio se definitivo).

È stato dimostrato che i continui sbalzi di peso delle donne che dimagriscono prima delle vacanze e reingrassano dopo, possono provocare gravi alternazioni metaboliche, che finiscono con rendere vana qualsiasi dieta.

Il sistema di dimagrire correttamente deve regolare non solo il cibo, ma soprattutto lo stile di vita, incrementando l'attività fisica e correggendo gli errori della vita sociale.

L'attività fisica non sarebbe dimagrante per se, ma associata alla dieta riequilibra la bilancia metabolica e il rapporto tra grasso e muscoli, allena inoltre la circolazione, la respirazione e le articolazioni.

Qualsiasi attività è valida (la migliore è quella aerobica) purchè sia fatta tutti i giorni per almeno quaranta minuti continuativi.

L'uso dei farmacia-nerossanti, diuretici ormoni, può essere necessario solo in pochi casi particolari, mentre nella maggioranza può risultare dannoso e soprattutto diseducativo i medicinali non possono essere somministrati

per lunghi periodi, la loro sospensione fa tornare come o peggio di prima.

Uguali considerazioni valgono per i numerosi espedienti come tisane, erbe, creme, tute, massaggi che svolgono effetti dimagranti solo sul portafoglio.

Il regime dietico da adottare è esclusivamente quello di ridurre le calorie (dieta ipocalorica). Essa si articola in due fasi:

la prima è quella basata sulla riduzione del fabbisogno calorico individuale, con cui si calcola la perdita di un chilo per ogni 7 mila calorie soppresse.

È inutile avere fretta: tranne casi particolari, più lentamente si realizza questa fase tanto più essa risulta efficace e produce meno guasti all'organismo.

Le riduzioni caloriche eccessive oltre a portare alla formazione dei calcoli biliari non potendo essere proseguite per tempo necessario spesso vengono sospese prima del previsto con rientri rapidi di sovrappeso.

La seconda fase è quella del mantenimento, che rapporta le calorie al fabbisogno di ciascuna persona, anche in questo periodo la vigilanza deve essere assidua.

La composizione della dieta a base di calorie è importante per la salute. Ci sono sistemi basati sull'incremento delle proteine o quelli ancora più pericolosi che riducono gli amidi. Noi pensiamo che se si vuole conciliare estetica e salute bisogna ridurre le calorie senza alterare le proporzioni naturali delle varie sostanze (amidi 50%, zuccheri 10%, grassi 25%), fa eccezione la quota di fibre vegetali che va invece incrementata nella misura di 30-40 grammi al giorno, poichè essa serve a ripristinare gli equilibri perduti con i cibi raffinati industrialmente.

La distribuzione degli alimenti nell'arco della giornata deve essere quanto più vicina a quella razionale (20% delle calorie a colazione, 40% a pranzo e 30% a cena).

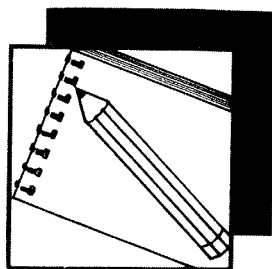
Saltare i pasti o sovraccaricare uno di questi, crea squilibri inopportuni.

Bisogna poi naturalmente ridurre senza escluderli, i cibi troppo ricchi di grassi, sale o zuccheri, o quelli con calorie superflue come gli alcolici, che possono essere sostituiti da bevande più innocue.

La riduzione di sale (dieta iposodica) serve solo soprattutto a evitare la ritenzione di acqua molto frequente nella donna nel periodo premenstruale in menopausa.

Ci sono molti buoni dietologi oggi che possono consigliarvi come nutrirti più sani affrontando così la vita con meno problemi.

Dina Krauthan



DIARIO DI VIAGGIO

INTRODUZIONE

Arricchire gli altri attraverso le nostre conoscenze, penso sia un gesto di «genuina sensibilità». E questo ci porta a dare alla «sensibilità» una interpretazione non restrittiva. Rovistando tra le carte polverose dei suoi ricordi americani l'amico ROBERTO GAMBINI, ci offre attraverso una serie di lettere, uno spaccato di quel continente così misterioso e affascinante, che è l'America. Ce lo offre attraverso la sua vivacità descrittiva. Così per diverso tempo, trasportati sulle ali della fantasia in compagnia di Roberto, ci tufferemo in quel mondo alla scoperta delle sensazioni vissute da Roberto.

Don Franco

Carissimi, ciò che vi ho raccontato l'ho appreso visitando il Bradbury Science Museum, un'istituzione piccola e molto interessante istituita dallo stesso Los Alamos National Laboratory. Vi arrivai da Santa Fe verso le undici del mattino e vi rimasi fin verso le diciassette, quando più o meno mi buttarono fuori perchè era ora di chiusura. Feci amicizia con una delle due guide del museo, la moglie di uno scienziato locale, la quale mi portò a spasso per il museo, mi riempì di letteratura, mi fece la fotocopia della lettera di Einstein e di quella di Roosevelt - entrambe allegate a questa lettera - e mi consigliò di vedere un film che viene proiettato diverse volte al giorno in una saletta apposita.

Il film è una collezione di spezzoni d'epoca ed è interessantissimo. Per esempio, si vede Enrico Fermi che riceve il premio Nobel e stringe la mano al re di Svezia, inchinandosi leggermente, e disubbidendo apertamente all'ordine di Mussolini di salutare alzando il braccio nel saluto romano. Lo sforzo di costruire la bomba vi è raccontato con grande abbondanza di particolari e, naturalmente, si assiste al tremendo primo scoppio al trinity site.

Una delle pubblicazioni che mi furono date, intitolata «Los Alamos 1943-1945: The beginning of an Era», racconta molti particolari dell'esperimento.

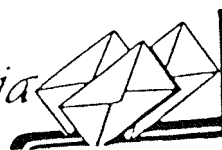
Di particolare interesse mi sono sembrati i commenti degli scienziati presenti allo scoppio. Ecco, per esempio, cosa scrisse Fermi:

«La mia prima impressione fu l'intensità della luce, seguita immediatamente da una sensazione di calore sulle parti del corpo esposte. Sebbene non guardassi in direzione dello scoppio, ebbi l'impressione che improvvisamente la campagna più chiara che in piena luce solare. In un secondo momento mi voltai e guardai verso il luogo dell'esplosione attraverso gli occhiali scuri. Vidi un insieme gigantesco di fiamma che cominciò velocemente ad innalzarsi. Alcuni secondi dopo, le fiamme persero la loro brillantezza e si trasformarono in un enorme pilastro di fumo con una testa che si andava velocemente espandendo. Si alzò rapidamente oltre le nuvole, raggiungendo probabilmente i 30'000 piedi. Rimase fermo per qualche tempo e poi il vento cominciò lentamente a disperderlo.» Il generale dell'esercito Bainbridge disse: «Ora siamo tutti figli di p...a».

L'informazione sulla buona riuscita dell'esplosione fu immediatamente fatta pervenire, in codice, al presidente Truman che a Potsdam stava aspettando di riunirsi con Churchill e Stalin per discutere dell'invasione del Giappone. La presenza della bomba atomica rendeva superflua l'invasione. Non solo: ora America e Inghilterra non avevano più bisogno della Russia.

NOTIZIARIO

dall'Italia



A proposito di «training» per il cervello

Negli ultimi decenni si è diffuso un vivo interesse a mantenere il proprio corpo in forma con attività come la corsa, il nuoto in piscina, l'attività ginnica in palestra, l'aerobica: esercizi che tendono a mantenere il cuore allenato e i muscoli trofici e talvolta perfino... ipertrofici. Da un punto di vista fisiologico questa abitudine a muoversi di più sembra corretta, soprattutto se ben dosata. Ora, se la funzione serve al buon mantenimento del corpo, viene naturale chiedersi se è possibile individuare un'attività per esercitare le mente, assumendo che, come i muscoli, anche i neuroni tenuti in esercizio mantengano più a lungo un funzionamento migliore. Sul problema «cervello ed esercizio» è utile ricordare che i risultati della

moderna ricerca neurobiologica sembrano dimostrare una certa plasticità anche per il cervello dell'adulto, se pure in misura molto minore rispetto a quella del bambino. Si è visto ad esempio che in una scimmia che esegue ripetutamente certi movimenti con determinate dita della mano, aumenta l'area della corteccia cerebrale in cui quelle dita sono rappresentate, e generalizzando si può dire che le cellule nervose sottoposte ripetutamente a stimoli possono modificare il loro funzionamento e aumentare il numero delle loro connessioni sinaptiche.

I processi di cambiamento funzionale e strutturale del cervello sono alla base dell'apprendimento, che, sia pure in gradi diversi, può avvenire per tutta la vita. D'altro canto, la tomografia a positroni (Pet) e la Risonanza magnetica nucleare (Rmn) funzionale, due tecniche d'avanguardia che consentono di studiare il metabolismo cerebrale dell'uomo, mostrano che in qualsiasi area cerebrale opportunamente eccitata da stimoli sensoriali, aumentano oltre che l'attività nervosa, anche la circolazione e il consumo di ossigeno: l'area cerebrale visiva, quella uditiva o quella del linguaggio, diventano metabolicamente più attive, quando le esercitiamo.

Quali esercizi potrebbe suggerire il neurofisiologo per tenere attiva e funzionante la mente? Quale jogging o palestra si potrebbe inventare per impedire il deterioramento funzionale del cervello? Credo, ahimé, che una palestra dove ci si allenasse a risolvere problemi di matematica, di logica, di fisica o comunque esercizi di tipo «scolastico» riscuoterebbe ben poco successo, perchè scarsamente attraente, e quindi sarebbe un fallimento dal punto di vista economico! Allenamenti di questo tipo, eccellenti ma faticosi, potrebbero ben corrispondere a una vera e propria «preparazione atletica» come è o dovrebbe essere la scuola, in vista di impegni agonistici (esami, gare culturali, concorsi), ma non sarebbero certo proponibili a chi semplicemente desidera conservare per tutta la vita la possibilità di fare, in completa autosufficienza, la sua passeggiata quotidiana nelle strade dello spirito. È verosimile però che l'utente medio si lascerebbe convincere a svolgere esercizi mentali di tipo ludico, quelli per intenderci in cui alla motivazione dell'utile si sposi in qualche misura la motivazione del dilettevole, alla quale il cervello risulta sempre molto sensibile.

Prima di andare avanti vi devo confessare che lo spunto per queste considerazioni mi è stato se non suggerito, rafforzato, da una particolare circostanza: nello scorso mese di maggio Torsten Wiesel, premio Nobel per la medicina per i suoi

studi nel campo delle neuroscienze, è venuto a Pisa per tenere una serie di conferenze alla Scuola Normale. Sceso dall'aereo, ha manifestato un solo desiderio: fare una lunga passeggiata per scrollarsi di dosso il più velocemente possibile quella fastidiosa sindrome, detta di jet-lag, che affligge al loro arrivo i viaggiatori transoceanici e poter «in piena forma» affrontare i suoi impegni pisani. Ho avuto così l'occasione di accompagnarlo per i sentieri delle colline sopra casa mia, conversando del più e del meno; abbiamo parlato delle sue ricerche sulla plasticità del cervello, dell'attività nervosa che potrebbe essere più efficace per indurre la plasticità, ed è stato proprio Wiesel che è venuto fuori con l'idea che qui sto proponendo: «Oggi, su basi scientifiche sufficientemente sicure, il neurofisiologo potrebbe e forse dovrebbe pensare a scrivere un manuale di training per il cervello». Parlammo di enigmistica, di scacchi, di giochi con le carte, di giochi di società. Fu comunque subito chiaro quello che il cervello non doveva fare ed entrambi facilmente convenimmo che la cosa più pericolosa era la stimolazione passiva: quelle situazioni cioè in cui, pur sottoponendo il cervello a un bombardamento di stimoli visivi, non si stimola né all'azione consapevole, né al pensiero critico. Il discorso naturalmente cadde sulla televisione, un messaggio visivo che tiene occupato il cervello, spesso però senza stimolare il pensiero.

L'informazione visiva, e in particolare l'informazione visiva passiva, che cioè non genera emozioni, progetti, ricordi, reazioni motorie, dà un'eccitazione cerebrale molto limitata. Spesso quando si guarda la televisione, l'attività elettrica, che è l'esercizio del cervello, aumenta nella regione della corteccia visiva, ma non in altre parti del sistema nervoso. Ne risulta un'attività limitata come muovere un braccio o una gamba per un esercizio di «fitness» muscolare.

La comunicazione visiva domina nel mondo moderno, con la TV, il cinema, la pubblicità sui muri e sui giornali. Certamente - è di grande efficacia, per l'essenzialità e la rapidità della comunicazione; ci sono seri dubbi però che possa essere in tutti i casi un buon esercizio per il cervello nella sua globalità. Nella palestra della mente dovrebbe essere preminente l'esercizio della parola piuttosto che quello dell'immagine. Non per richiamare il buon tempo antico, ma le conversazioni in famiglia, le discussioni al bar, le letture serali erano forse una migliore attività per la mente che non la televisione, questo interlocutore prepotente che parla, ma non ascolta e che diviene o può divenire per sua costituzione nemico del buon funzionamento cerebrale. Con Torsten Wiesel decisamente escludemmo la TV,

AZB

8810 Horgen 1

intesa come stimolo abitudinario del proprio cervello, dalla palestra della mente. Concludemmo la nostra passeggiata riconoscendo che il cervello è un pò come il muscolo, se sta troppo in riposo diventa flaccido, debole e finisce per perdere la sua funzione. Il cervello può essere paragonato al paracadute; è meglio tenerlo aperto che chiuso. Un cervello chiuso è di scarsa utilità e può diventare addirittura dannoso per l'individuo e per la società.

Lamberto Maffei

Scuola normale Superiore di Pisa

COMUNICAZIONE

Sono aperte le iscrizioni per l'anno scolastico 1996/97.

Il Liceo linguistico «P.M. Vermigli» è legalmente riconosciuto dallo Stato Italiano. La durata del corso è quinquennale. Il Diploma di Maturità rilasciato al termine dei cinque anni permette l'iscrizione a tutte le Università italiane e, in Svizzera, alle Università di Basilea, Ginevra, Losanna e Zurigo (previo accertamento della conoscenza della lingua locale).



Per coloro che desiderano invece inserirsi nel mondo del lavoro, il Diploma di Licenza linguistica è molto apprezzato laddove sono richieste la conoscenza delle lingue straniere più importanti (tedesco, inglese e francese) e una buona cultura generale, come le agenzie di viaggio, le banche, le assicurazioni, ecc.

A partire dall'anno scolastico 1995/96 sono stati introdotti corsi extracurricolari di **INFORMATICA** e **SPAGNOLO**.

Il nostro indirizzo è il seguente:
Siewerdstrasse 9, 8050 Zurigo-Oerlikon.
La scuola è raggiungibile con i tram 10, 11 e 14, con diversi bus, con la S-Bahn e con il treno.
Per informazioni potete telefonare, dal lunedì al sabato dalle ore 8.00 alle 13.00 al numero 01 / 312 50 52.

★★★★★

ATTENZIONE:

DURANTE LE VACANZE ESTIVE LA MISSIONE RESTA CHIUSA DAL 10 LUGLIO AL 18 AGOSTO. CHI RESTA AVRÀ LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE ALLA DOMENICA IL SERVIZIO RELIGIOSO IN LINGUA TEDESCA. PER CASI URGENTI RIVOLGERSI ALLA PARROCCHIA DI LINGUA TEDESCA, IL CUI NUMERO TELEFONICO È RIPORTATO NELLA RUBRICA «LA MISSIONE A SERVIZIO DELLA COMUNITÀ».

Le Sante Messe in lingua italiana riprenderanno regolarmente **DOMENICA 18 AGOSTO** all'orario abituale.

A LANGNAU la S. Messa domenicale, riprenderà **DOMENICA 1 settembre**.

Grazie, e buone vacanze

