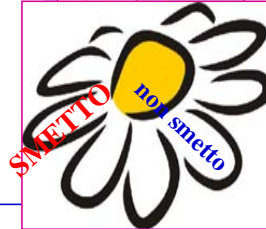




Fai il test HIV: è importante per tutti!



Maggio mese della lotta al fumo



# Celle Tempestose

Redazione: Catia Caliti, Ana Mutelica, Antonella Tamaro, Sanà

Guido Federzoni, Maria Monica Daglio, Susanna Casari, Maria Federzoni,

Siamo arrivate al terzo numero del giornalino. abbiamo materiale per continuare: grazie e complimenti!

In queste ore ai terremoti interni che ognuno di noi può vivere si aggiungono quelli provocati dalla natura. È difficile non pensarci in queste ore. Abbiamo inserito una breve intervista fatta ad un esperto per cercare di capire cosa si può fare per non lasciarsi annientare dalla paura.

## “Stare uniti per superare lo stress da terremoto”

Intervista al Dottor. Starace dell’Azienda Sanitaria di Modena

«Sono traumi che possono durare anche anni, specialmente quando non elaborati, perché possono insorgere disturbi post traumatici da stress simili a quelli dei soldati al fronte. Essere esposti a un evento naturale di portata così vasta, in fondo, non è una condizione molto differente da quella di un militare in guerra». Il grande boato e la paura che non cessa di arretrare. I crolli e le crepe sui muri e sulle strade come fratture che minano fin dalle fondamenta le nostre certezze: personalità da ricostruire per superare la catastrofe e per riconsegnare incolumi, da un punto di vista psicologico, gli individui alle loro quotidianità ora perdute.

### Cosa sta facendo l’Ausl per garantire assistenza psicologica?

«Abbiamo innanzitutto garantito che fossero attivi tutti i servizi. E posso confermare che, nonostante l’inagibilità degli edifici del distretto, sono operativi sia i servizi per le dipendenze patologiche che il centro di salute mentale, allocati presso la tenso-struttura resa disponibile dalla protezione civile. Abbiamo inoltre anche segnalato ai colleghi che si occupano di prima accoglienza e pronto soccorso che possono far riferimento al centro di Salute mentale sia per le consulenze psicologiche che per quelle psichiatriche».

### Cosa consiglia alle persone colpite dal terremoto e ai loro familiari?

«In questo momento, il consiglio è di stare uniti, soprattutto focalizzandosi sulle esigenze pratiche. Attraverso questa manifestazione di solidarietà passa anche il supporto psicologico, il sentirsi cioè non isolati, ma parte di una comunità che stringe le fila e sostiene coloro che hanno avuto le perdite più gravi». (Gazzetta di Modena 23 maggio 2012)

### Frase del mese (aforisma)

“Tutti sono buoni a compatire le sofferenze di un amico, ma ci vuole un’anima veramente bella per godere dei successi di un amico.”(Monica O.)

### Ricette evasive: “Amnistia subito”

Linguine al pecorino (per 2)

#### Cosa serve:

Linguine o trenette	200 g.
Prezzemolo tritato	1 cuc.
Uova	1
Pecorino grattugiato	50 g.
Pepe e olio d’oliva	q.b.

### Come si fa:

Scolate le linguine al dente; in una padella fatele saltare a fuoco vivace, insieme al prezzemolo, l’uovo sbattuto, un poco di olio d’oliva, il pecorino ed il pepe, fino a quando il tutto sarà ben amalgamato. Impiattate e servite subito.



### Il significato delle parole:

**Ostativo/Reato ostativo:** significa “impedimento/ostacolo/stare contro/impedire”. Se la parola “ostativo” è associata all’articolo che indica un reato, significa che è più difficile ottenere alcuni benefici o, comunque, il soggetto accusato di un reato “ostativo” può dover aspettare più tempo per godere dei benefici suddetti perché sottoposto ad un’osservazione più lunga.

**Livore:** parola usata per indicare “invidia,malignità”. Uso: provare livore nei confronti di qualcuno; invidiare una persona.  
**Atavico:** eredità psicologica venuta dagli avi (cioè i parenti che sono venuti prima di noi)

**Terapia:** ha lo scopo di curare una malattia  
**Diagnosi:** riconoscimento della causa di un sintomo/malattia  
**Farmaco:** sostanza naturale o sintetica che modifica la funzione dell’organismo  
**Efficace:** capacità di raggiungere un obiettivo (per es. prendere il farmaco giusto, nel modo giusto per curare la malattia di cui soffre)



### Da vedere in tv:

Tutti i mercoledì alle 23 su RAI 2: **"PRESUNTO COLPEVOLE"**

Un programma "verità": ogni episodio parla di ciò che hanno vissuto alcuni ex detenuti, tutti assolti per non aver commesso il fatto, e fin qui direte: "Meglio per loro". Il problema, che giustamente denuncia questo programma, è che il **protagonista** solitamente ha passato anni in carcere urlando di essere innocente, chi ci è rimasto addirittura 22 anni, dico 22 anni! Poi per merito di bravi avvocati, o il più delle volte per casi fortuiti, la verità è venuta a galla, sono stati scagionati, senza nemmeno chiedere scusa, certo promettendo risarcimenti economici, ma la frase chiave di ognuno di loro è sempre la stessa: "Ok i soldi, ma quello che conta veramente, gli anni di vita persi, chi potrà mai ripagarmeli?"

Consiglio a tutti, non solo ai detenuti, di guardarlo. Purtroppo è trasmesso a tarda ora, perché la verità ... fa male a chi ha sbagliato! Non viene trasmesso alla stessa ora di "Quarto grado" dove sono tutti pronti a puntare il dito contro chiunque, parlando in prima serata (fascia protetta?) di fatti orrendi e truculenti. Ma d'altra parte, ogni essere umano è metaforicamente "mostruoso": siamo molto più attratti dal torbido, dall'incognita. Ci fa piacere giudicare, senza sapere, piuttosto che guardare storie di errori macroscopici commessi da chi ci dovrebbe tutelare... Storie con quel lieto fine che non interessa più a nessuno, anzi che forse ci dà anche un po' fastidio! *Catia*

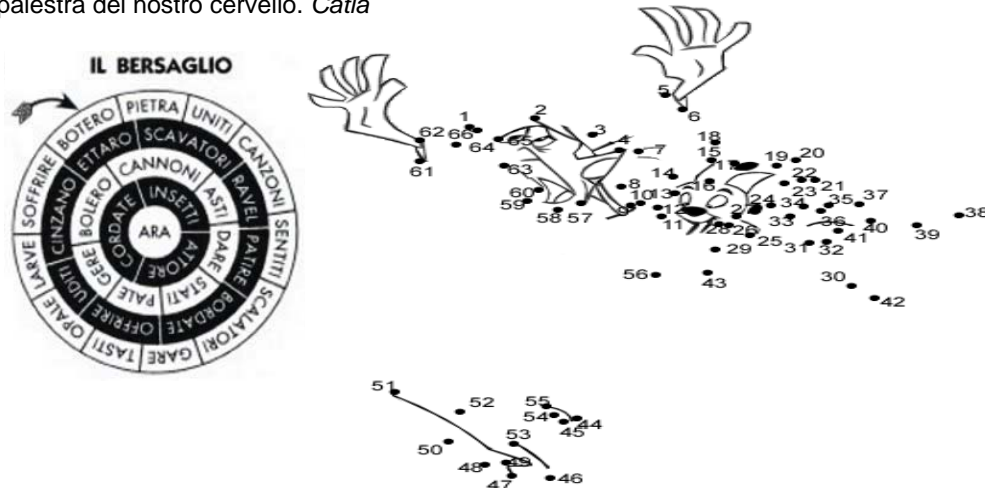
**È passato un mese, ma conoscere la festa di S. Jordi (S. Giorgio) che si celebra a Barcellona (Spagna) il 23 aprile è interessante perché in quel giorno, ogni ragazza dona al proprio ragazzo un libro e lui in cambio le regala una rosa. L'aria di festa coinvolge tutti e leggere e parlare di libri rende animate e frizzanti le conversazioni. La lettura è la palestra del nostro cervello. *Catia***

### Biblioteca

Ogni mercoledì mattina dalle 9.00 alle 11.30 perchè non scendi in biblioteca, e scegli un libro da leggere?



Abbiamo tanti libri, anche in lingua straniera. Leggere distrae, aiuta ad imparare meglio la lingua italiana (non solo per gli stranieri...), fa "volare" con la fantasia. La lettura è la palestra del nostro cervello. *Catia*



### L'angolo della Poesia

Possano i tuoi sogni avverarsi, sognatore; e possano sempre portarti felicità e saggezza. (Monica Q.)

La paura  
La mia paura è essere dimenticata dalle persone  
Che mi vogliono bene  
La paura della solitudine  
Ho molta paura  
La paura non ha un perché. (Antonella T.)

L'amore è anche imparare rinunciare all'altro, a saper dire addio  
Senza lasciare che i tuoi sentimenti  
Ostacolino ciò che probabilmente  
Sarà la cosa migliore  
Per coloro che amano.

(Monica Q.)



### La mia storia

Una mattina, con tutti i pensieri che avevo dentro al carcere [di Bologna, n.d.r.], io dormivo, e l'assistente mi ha chiamato e mi ha detto di prepararmi, che dovevo andare all'ospedale. Mi sono svegliata, preparata, sono andata giù, e ho trovato la macchina del carcere. Dentro la macchina c'era un ragazzo marocchino. Quando ho visto il ragazzo, gli ho chiesto se andava all'ospedale e lui mi ha detto che veniva trasferito. Io da quel momento ho capito che venivo trasferita, ho cominciato a piangere e ho pensato a mio fratello e mio marito. Da quel momento io non ho più capito niente, quando la macchina è uscita dal carcere ho pensato tanto a mio fratello e mio marito. Mi sono sentita malissimo, stavo male... mi era anche presa l'ansia. Sono arrivata a Modena e stavo malissimo. Meno male che a prendermi dalla matricola c'era al Signora Sovrintendente. Lei mi ha subito tranquillizzata. Dopo questo trasferimento sono stata male perché non potevo più fare i colloqui con mio fratello e mio marito. Adesso, quando mi dicono di prepararmi per andare all'ospedale, comincio a ridere perché mi viene in mente Bologna. La vita spesso è molto dura, ma ci insegna molte esperienze. Quando le persone mi fanno arrabbiare e litighiamo, poi penso alla mia famiglia e cerco di non litigare. Quando mi sento male, perché non faccio il colloquio con nessuno, inizio a scrivere sul mio quaderno. Ringrazio Dio per tutto. Il carcere non è un carcere: è una scuola, ci insegna il bene e il male. Ringrazio Dio che quando sono arrivata ho trovato delle brave ragazze: la Catia C., Martina S., Erica Z., Ylenia M., Patrizia S., Meriem M.: ringrazio loro per tutto il bene che mi hanno fatto e mi danno la forza di andare avanti. Sempre mi ricordano la mia famiglia e i miei figli, quando mi arrabbio. (Sana)

### Raccontaci anche tu:

