

RADICE NEWS

Indice:

Attualità: pagine 1-2-3-4

Letteratura: pagina 5

Salute: pagina 6

Esercizi di scrittura: pagina 6-7-8



ATTUALITÀ

La storia del mio viaggio

ELENA

Sono nata a Teheran (Iran) nel 2007. Oggi ho due fratellini: uno di 4 anni e mezzo e una sorellina di 2.

Quando sono nata, papà voleva un figlio maschio (poi abbiamo saputo che aveva già un'altra donna, ma anche con lei ha avuto una femmina. Dopo aver lasciato la mia mamma, ha sposato un'altra donna e ha sempre avuto una figlia femmina).

Ha lasciato mamma quando io avevo quasi 5 anni. L'ho rivisto solo una volta, ma avevo paura di lui. Dopo il divorzio, mamma è andata a vivere dai suoi genitori con me. Ha cominciato a lavorare e ha imparato bene il mestiere di sarta. Mentre lei lavorava, io restavo con i nonni. Nonno aveva un negozio di alimentari. Poi mamma ha trovato una casa propria perché i miei nonni sono andati a vivere a Mashhad dove mio nonno aveva tanti parenti. Devo ammettere che prima avevo paura di stare a casa tutto il tempo da sola, spesso mi nascondevo sotto la coperta o accendevo la televisione perché avevo più paura del silenzio finché nella stessa zona mia madre ha preso un'altra casa e mi piaceva.

Io non sono andata a scuola in Iran perché serviva un documento che mio padre non firmava e diceva: «A che serve scrivere e leggere?».

Dopo vari tentativi, non so come abbia fatto, mia madre è riuscita a iscrivermi a scuola. Mi hanno messo in prima (i miei compagni erano più piccoli) e ho frequentato per pochi mesi. Era molto duro per me leggere e soprattutto scrivere. A parlare me la cavavo meglio.

Poi, mia mamma (con me) ha fatto un tentativo di venire in Europa. Un pezzo in macchina, un altro a piedi, poi sul camion... siamo arrivate in Turchia (lì ho visto la neve per la prima volta nella mia vita) ma siamo dovute tornare indietro. Non avevamo documenti. Tra questo tentativo e il secondo è passato quasi un anno. In questo periodo mia madre ha conosciuto Z., che era venuto in Iran a trovare i suoi familiari. Lui viveva in Italia già da 10 anni. È afgano, ma emigrato in Iran da quando era piccolo.

Secondo tentativo di venire in Italia. Partiamo di notte, un uomo a cui mia madre ha dato dei soldi ci ha fatto portare un po' in macchina, poi abbiamo camminato, poi con il camion (ammassati come pecore), abbiamo dovuto anche attraversare corsi d'acqua...e siamo arrivati in Turchia. Abbiamo dovuto aspettare qualche giorno prima di poter salire sull'aereo che ci ha portate a Lesbo (Grecia). Qui abbiamo vissuto tre mesi prima in un campo Moria molto affollato e sporco. Dopo il nostro soggiorno in questo campo sono successi fatti molto gravi.

Poi siamo state in un altro campo (in cui ci hanno portato con la nave, forse era un'altra isola). Qui c'erano piccole casette, meno promiscuità e meno sporcizia. Mentre eravamo lì, mia madre ha partorito mio fratello.

Mio padre Z. è venuto dall'Italia, ma non ci ha trovati... Quando finalmente l'uomo pagato da mia madre ci ha procurato i documenti siamo partite e arrivate in Italia. Nei campi avevamo sempre paura della polizia che ci riportasse indietro. Le file per mangiare erano molto lunghe... E la sporcizia tanta. Un viaggio durato quasi un anno.

Sono arrivata in Italia nel 2018, non so il mese... non sapevo i mesi nemmeno nella mia lingua, figurarsi in italiano! Mio padre aveva casa a Tor Bella Monaca e noi viviamo lì. Lui l'ha sistemata perché la prima abitante l'aveva lasciata in pessime condizioni (lavora come muratore da tanti anni). Non so come io ho imparato l'italiano perché in casa parliamo persiano. È fuori casa e con la TV che imparo e ascolto la lingua italiana.

Mi hanno iscritta a scuola e - ad anno scolastico già cominciato- mi hanno messo in prima media. Avevo paura dei prof e dei compagni: chissà se mi capiscono? Se io sono capace di fare quello che mi chiedono. La prima parola italiana che ho usato è stata: PERCHÈ? In Iran le scuole per femmine sono separate da quelle dei maschi. Esistono regole molto rigide sull'abbigliamento femminile, sulla disciplina. Qui in Italia a scuola mi sono trovata

bene.

La scuola mi ha fatto capire alcune cose importanti. Per esempio, ho capito che non studio per essere la migliore, ma studio per migliorare, ho capito che il fallimento non è il contrario del successo, ma ne fa parte. A volte grazie ai nostri fallimenti ci rialziamo, tiriamo fuori altra forza. È sicuro che non esiste successo senza fallimenti. Infine, ho capito che i voti della scuola non sono il nostro valore perché noi non siamo numeri. Quei voti sono numeri dati alle nostre conoscenze su alcuni argomenti. Noi valiamo molto più di quei numeri!

L'importanza della storia. Io alle medie cercavo solo una materia che mi piacesse e ho trovato piacere, passione, entusiasmo, interesse nella storia. Prima mi chiedevo: perché a una persona deve piacere? La storia è noiosa. Ma poi ho capito che mi sbagliavo di grosso e che, anzi, la storia è il contrario della parola noia. La storia studia il passato e chi conosce il passato conosce il futuro; l'uomo studia da sempre la storia ma non capisce nulla.

Mia madre? Una donna che se cade si rialza di nuovo, premurosa verso gli altri, non riesce a dire no ai bisognosi. Ha fatto la scuola fino in seconda media. Poi, l'hanno bocciata per inglese. È una brava sarta.

Cosa vorrei dire ai lettori di questa storia? Il mondo è crudele, tanto vale essere coraggiosi senza fini. Ogni donna è la protagonista, è l'eroina della sua vita o del suo piccolo mondo. Ma il nostro unico difetto è che dimentichiamo sempre il nostro valore e il fatto che quando una combatte, combatte per tutte.

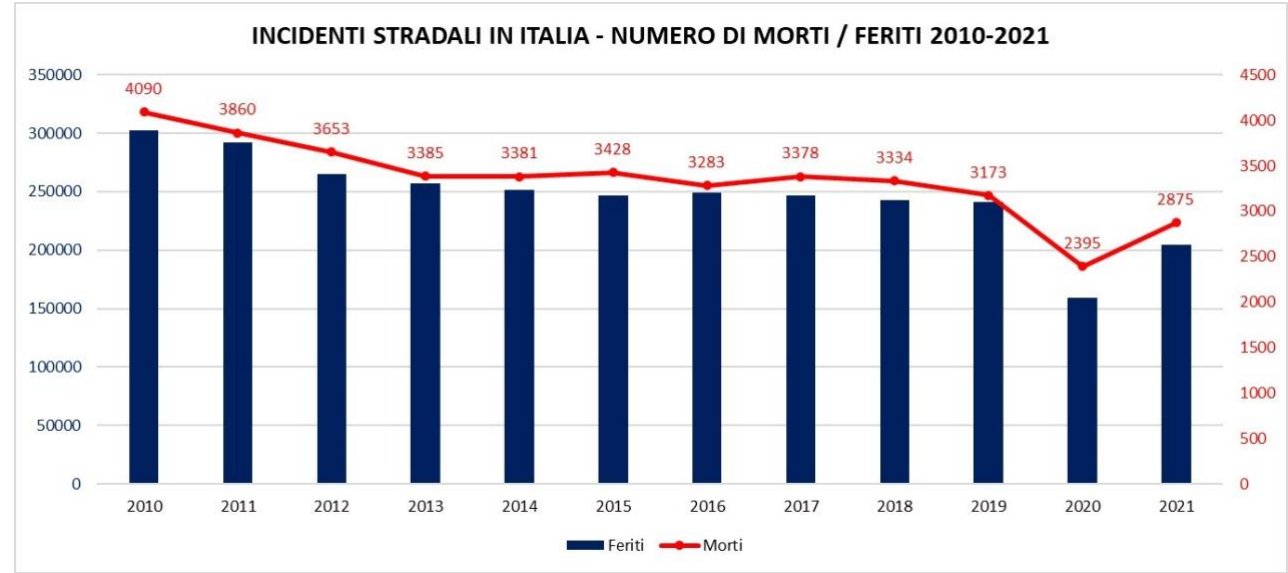
Ai ragazzi e alle ragazze della mia età vorrei dire: siamo giovani una volta nella vita, ma possiamo essere immaturi per tutta la nostra esistenza se non decidiamo di crescere e di scegliere.

Elena

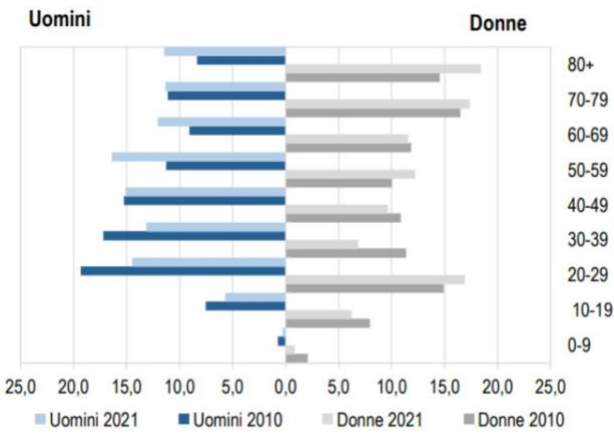
Boom di incidenti in Italia: Ce lo spiega la fisica

ALUNNE DELLA III AL

Negli ultimi anni le strade italiane non sono più sicure. Si è verificata una crescita esponenziale degli incidenti stradali, infatti nel 2022 è stato registrato un aumento dell'8% rispetto all'anno precedente, ma la fisica è riuscita a dare una spiegazione a questi fenomeni.



A partire dal 2010 gli incidenti stradali rilevati sono diminuiti sempre di più, per poi iniziare ad aumentare dal 2021. Nel 2010 si sono verificati in Italia 211.404 incidenti stradali, il numero dei morti è stato pari a 4.090 e quello dei feriti ammonta a 302.735. Nel 2020 sono stati 2.395 i morti in incidenti stradali in Italia, in calo del 24,5%, e 159.249 i feriti (-34%). Nell'arco degli ultimi 13 anni nel 2021 si è riscontrato il minor numero di incidenti stradali, e quindi anche di morti e feriti. Gli incidenti sono stati 118.298, in drastica diminuzione rispetto al 2019 (-31,3%). Nel 2021 sono 2.875 i morti in incidenti stradali in Italia (+20,0% rispetto all'anno precedente), 204.728 i feriti (+28,6%) e 151.875 gli incidenti stradali (+28,4%)



Il grafico mette a confronto il numero di vittime uomini e donne coinvolte in incidenti stradali nel 2010 e nel 2021 in base alle diverse fasce d'età. I dati per età mostrano che nel 2010 le vittime risultano concentrate nelle classi 20-29 anni e 30-39 anni per gli uomini e nelle classi 70-79 anni e 20-29 anni per le donne. Nel 2021 invece le vittime risultano concentrate nelle classi 50-59 e 40-49 anni per gli uomini, mentre per le donne nelle classi 70-79 anni e 80+ anni. Il più grande incremento tra il 2010 e il 2021 di vittime della medesima età si è verificato nella fascia dei 50-59 anni per gli uomini e nella fascia 80+ per le donne.

LA FISICA IN STRADA

Ci sono precise motivazioni che determinano gli incidenti e a spiegarle è proprio la fisica. Elementi che sono da tenere in considerazione mentre si è al volante sono:

- Il tempo di reazione, ovvero l'intervallo di tempo che passa tra il momento in cui si percepisce un pericolo e il momento in cui si inizia ad agire per evitarlo.

- Lo spazio di frenata, ovvero lo spazio percorso dall'inizio della frenata all'arresto del veicolo.

- Lo spazio totale di arresto, ovvero lo spazio che percorre un veicolo dal momento in cui il conducente avverte un pericolo e quindi l'esigenza di fermarsi fino all'arresto completo del mezzo.

Quindi, bisogna sempre mantenere una velocità corretta affinché questa consenta di mantenere il controllo del veicolo, di conseguenza avere uno spazio di frenata che consenta di arrestarlo nel campo di visibilità e in condizioni di sicurezza in caso di imprevisti.



L'IMPATTO DELL'ALCOOL SULLA GUIDA

Bisogna essere consapevoli delle misure di sicurezza che occorre prendere quando si guida, per evitare incidenti stradali e/o ridurre i danni. È importante infatti conoscere i limiti e le sanzioni che derivano dalla consumazione di alcool dal momento in cui si entra nell'autovettura.

Il massimo livello di alcolemia consentito dal codice della strada è pari a 0.5g/l, e non dovrebbe mai essere raggiunto se si intende porsi alla guida. In tal caso, il tempo di frenata raddoppia e si riduce il campo visivo, in particolare quello laterale.

Concentrazione di alcool per 100ml di sangue	Effetti sulla guida e abilità compromesse
0,5 g/L	Netta riduzione del campo visivo e della percezione degli stimoli.
0,6 g/L	Notevole ritardo nei movimenti, visione laterale compromessa.
0,7 g/L	Grave mancanza di coordinamento, confusione.
0,9 g/L	Grave compromissione visiva, mancato adattamento all'oscurità.

Per chi supera questo limite sono previste sanzioni molto severe che variano a seconda della quantità di alcool nel sangue. Per la guida in stato di ebbrezza è prevista la decurtazione di dieci punti dalla patente, mentre le sanzioni variano in base alla fascia del tasso alcolemico nella quale ci si trova, arrivando anche al ritiro della patente.

L'IMPORTANZA DELLE CINTURE DI SICUREZZA



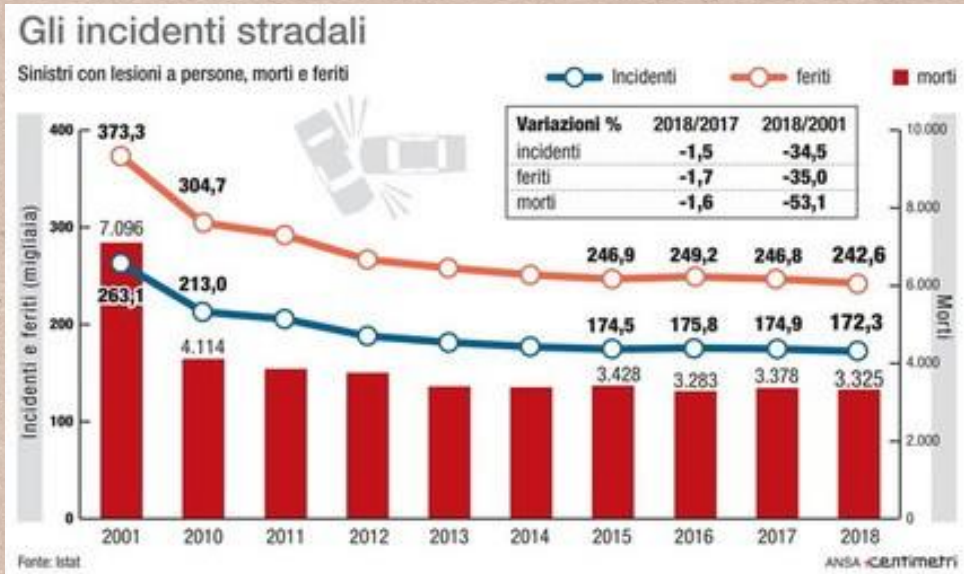
Le cinture di sicurezza sono, in caso di incidente, uno dei più importanti meccanismi di protezione per chi si trova all'interno dell'autovettura; pertanto, sono installate su tutte le automobili con la funzione di tutelare l'incolumità degli occupanti del veicolo e la sicurezza stradale, in caso di incidente o brusche frenate. L'utilizzo della cintura è obbligatorio per i conducenti e per i passeggeri, nei sedili anteriori e posteriori. Si tratta di un obbligo "salvavita" in quanto, tramite il sistema di ritenuta che trattiene il corpo del passeggero al sedile, si possono evitare danni gravi.

L'aumento dei morti in strada degli ultimi anni ha allarmato i ricercatori, che hanno trovato una correlazione tra il tempo di arresto e di frenata. In generale, sono coinvolti più gli uomini che le donne e i fattori che influiscono sugli incidenti stradali sono molti, come il tasso alcolemico, che colpisce di più i giovani. Ovviamente sono molte le misure di sicurezza che si devono prendere quando si è in strada per evitare di perdere il controllo del veicolo. In conclusione, si raccomanda sempre l'uso della cintura di sicurezza e avere la massima attenzione.

LA SICUREZZA STRADALE

LE STATISTICHE DEGLI ULTIMI ANNI

Negli ultimi anni (2021-2022) gli incidenti stradali in Italia sono aumentati del 7,1%: siamo passati da 65,852 nel 2021 ai 70,554 nel 2022. Anche gli incidenti mortali sono incrementati, e di conseguenza anche le vittime: in questi ultimi anni, un totale di 1489 persone in più sono morte in incidenti stradali.



Il 94% degli incidenti stradali è causato da errore umano, come distrazioni o mancato rispetto della velocità minima: questi errori causano il 14% di vittime tra i 18 e i 24 anni di età. Tra queste giovani vittime è stato dimostrato che il 76% sono maschi, e di questi il 2% ha meno di 15 anni.

Ili incidenti più frequenti sono quelli in strade urbane, che superano addirittura gli incidenti sulle autostrade, dove i mezzi più coinvolti sono:

- Autovetture (67,92%)
- Motociclette (13,56%)
- Veicoli commerciali e industriali (6,54%)
- Biciclette (5,46%)

SANZIONI

L'articolo 86 del codice della strada determina che il limite del tasso alcolico è di **0.5 gr/L**. Superato quest'ultimo non si può guidare, ma se il codice dovesse essere violato ci sarebbero delle ripercussioni: le sanzioni, le quali si danno in base al tasso alcolico di una persona.

Tasso alcolemico rilevato	0,5 - 0,8 g/l	0,8 - 1,5 g/l	Oltre 1,5 g/l
Sanzione			
Sanzione Amministrativa	Multa da 532 € a 2127 €	Multa da 800 € a 3200 €	Multa da 1500 € a 6000 €
Sanzione Accessoria	Sospensione della patente da 3 a 6 mesi	Sospensione della patente da 6 a 12 mesi Possibile arresto fino ad un massimo di 6 mesi	Sospensione della patente da 12 mesi a 24 mesi Possibile arresto da 6 a 12 mesi

EFFETTI PRODOTTI DALL'ALCOL

Gli effetti che l'alcol produce sugli individui varia a seconda della quantità ingerita. Con l'aumento del tasso alcolico gli effetti sull'organismo peggiorano, raggiungendo in casi estremi la depressione, il coma e perfino la morte.

Classificazione	Alcolemia g/l	Effetti
Stato infraclinico	0,2 0,4	Tendenza a guidare l'automobile in modo più rischioso. Rallentamento delle capacità di elaborazione mentale delle percezioni.
Euforia	0,5 0,7	Riduzione della facoltà visiva laterale e difficoltà a vedere i segnali stradali, le luci di frenata e dei semafori. Forte prolungamento dei tempi di reazione da 0,75 sec. a 1,5 sec.
Stato di ebbrezza	0,8 0,9 1-1,5	Incapacità di adattamento all'oscurità Compromissione della valutazione di percezioni visive simultanee. Chiari segni clinici: iniziali disturbi psicomotori nella maggior parte delle persone.
Stato di ubriachezza	1,5-2	Incoerenza, mancanza di autocritica e di coordinazione motoria, evidenti nell'80% delle persone.
Ubriachezza profonda	2-3	Insensibilità al dolore, visione doppia, rallentamento grave dei riflessi, disturbi dell'equilibrio, confusione mentale, vomito, incontinenza sfinterica.

LO STUDIO DELLE LEGGI DELLA FISICA

SPAZIO DI FRENATA

$$\Delta x = x - x_0$$

spazio di frenata

$$V_f = V_0 + at \text{ (spazio percorso)}$$

formula inversa

$$\Delta x_f = - \frac{V_0^2}{2a} \quad a < 0 \text{ (accelerazione negativa)}$$

$$F_{as} = s \cdot mg$$

forza di attrito statico

$$F_{ad} = d \cdot mg$$

forza di attrito dinamico

$s > d$ **SEMPRE MAGGIORE**

SPAZIO DI ARRESTO

$$\Delta x_a = V_0 \cdot t + \Delta x_f$$

- lo spazio di frenata non coincide con lo spazio di arresto -

Velocità di impatto al suolo

$$v = \sqrt{2gh}$$

forza centripeta

$$f_c = m \cdot a$$

$$f_c = m \frac{V^2}{R}$$

Forza di attrito

$$f_a = m \cdot \frac{V^2}{R}$$

$f_a = 0$ non c'è il moto curvilineo

$$A = \frac{V_0^2}{2 \cdot \Delta x}$$

Coefficiente di attrito

statico

$$M \cdot s \cdot mg = m \cdot V^2_{\max}$$

$$V_{\max} = \sqrt{\mu_s g r}$$

LETTERATURA

Le féminisme pendant les siècles

ALICE BANDE, MARTINA BATTISTELLI, VIOLA DI DIODATO, IV AL

Oggigiorno, grazie alle lotte portate avanti durante la Rivoluzione Francese, possiamo considerare la Francia come una specie di “culla dei diritti umani”. In questo contesto, si inserisce anche la lotta per l’emancipazione femminile, con diverse donne che, ancora prima della coniazione del termine “femminismo”, hanno combattuto per i propri diritti e per l’uguaglianza di genere. In questo articolo, ne presenteremo tre, tutte provenienti da epoche diverse, ma che avevano in comune il coraggio di esprimere la propria opinione e la determinazione di lottare per ciò in cui credevano.

CHRISTINE DE PIZAN

Christine de Pizan nasce a Venezia nel 1364, ed è figlia del famoso astrologo Tommaso de Pizan che si trasferisce nel 1369 in Francia portando con sé la moglie e i figli presso la corte di re Carlo V. Christine de Pizan eredita dal padre il gusto per gli studi e la sete di conoscenza, ed egli infatti vorrebbe approfondire l'istruzione della figlia, avendo scoperto in lei una viva intelligenza, ma gli usi del tempo, e il parere contrario di sua moglie, a cui deve conformarsi, non gli permettono di fare come vorrebbe. Nonostante ciò, Christine cresce in un ambiente di corte stimolante e intellettualmente vivace dove riceve un’istruzione anche più approfondita rispetto a quella delle giovani ragazze della nobiltà del tempo. La sua intelligenza le procura anche molte proposte di matrimonio, ma la ragazza alla fine sposa un uomo scelto dal padre, con cui ha un matrimonio sereno e felice. Christine durante la sua vita difende il nome delle donne e si batte per il diritto all’istruzione; ne è testimonianza quella che sarà la sua opera più famosa, ovvero la *Cité des Dames (La Città delle Dame)*, scritta nei mesi invernali tra il 1404 e il 1405. Quest'opera nasce come una risposta ai libri di Giovanni Boccaccio (*De mulieribus claris, Sulle donne famose*), Jean de Meung (autore del *Roman de la Rose*, testo del XIII secolo che dipingeva le donne solo come seduttrici) e del filosofo Mateolo, ma anche di altri testi avversi alla condizione femminile, intrisa, secondo loro, solo di dubbio, malinconia e intemperanza.

Queste accuse fatte alle donne provocano l’indignazione di Christine che decide di presentare a questi uomini una società utopica e allegorica in cui la parola «dama» indica una donna nobile di spirito e non di sangue. Ella immagina una città fortificata e costruita secondo le indicazioni di Ragione, Rettitudine e Giustizia, dove racchiude un elevato numero di sante, eroine, poetesse, scienziate, regine, ecc., che offrono un esempio dell'enorme, creativo e indispensabile potenziale che le donne possono offrire alla società. Tra queste donne troviamo, Semiramide e Didone, fondatrici di Babilonia e Cartagine, l'eroina Griselda, Lucrezia che si suicidò dopo lo stupro (e che offre lo spunto per emettere una legge “giusta e santa” che condanna a morte gli stupratori), e Penthesilea che si oppone alla barbarie. Centrale nella *Città delle Dame* è poi il tema dell'istruzione femminile, che Christine de Pizan avverte come fondamentale. L'impossibilità infatti di imparare, unita all'isolamento tra le mura domestiche, avevano causato la presunta inferiorità femminile e l’assenza delle

donne dalla scena culturale. Ma è una inferiorità di tipo culturale e non naturale, come si desume dai vari esempi che porta la scrittrice (Saffo, Proba, Novella, Ortensia e altre), visto che «una donna intelligente riesce a far di tutto e anzi gli uomini sarebbero molto irritati se una donna ne sapesse più di loro».

OLYMPE DE GOUGES

Olympe de Gouges è considerata una rivoluzionaria e una delle prime femministe francesi, grazie (soprattutto) alla sua opera più famosa, la *Dichiarazione dei diritti della donna e della cittadina*. Nata il 7 maggio 1748 a Montauban, Marie Gouze sposa Louis Aubry nel 1765. Rimasta vedova poco dopo, decide di cambiare il suo nome in Olympe de Gouges. Si reca poi a Parigi con suo figlio e scrive i suoi primi testi, ispirati dagli eventi della Rivoluzione francese. Publica opere su temi come l'uguaglianza dei diritti e la fine della schiavitù, fino alla sua famosa *Dichiarazione dei diritti della donna e della cittadina*, redatta nel 1791 in seguito alla *Dichiarazione dei diritti dell'uomo e del cittadino*, il 26 agosto 1789.

La Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne

In quest'opera, che si compone di un preambolo, di 17 articoli e di un post-articolo in cui l'autrice invita le donne a mobilitarsi, Olympe de Gouges promuove l'emancipazione femminile, in particolare attraverso l'uguaglianza tra i sessi. Secondo lei, la donna dovrebbe essere considerata una cittadina a pieno titolo, proprio come gli uomini. In questo testo, l'autrice si rivolge direttamente a Maria Antonietta, alla quale chiede di difendere il "sesso infelice". L’autrice non si accontenta di una dichiarazione generica. ma elenca con precisione quali siano i diritti di cui una donna dovrebbe disporre. Tra i vari esempi troviamo:

- partecipare alla gestione del potere del governo;
- esprimere la sua opinione pubblicamente.

Quest’opera, però, non ottiene il risultato sperato dall’autrice, bensì provoca scandalo e indignazione. Nella *Dichiarazione dei diritti della donna e della cittadina*, Olympe de Gouges non tratta solo dei diritti della donna, infatti sono presenti anche tematiche sociali e universali. La scrittrice afferma che, ad

esempio, i bambini nati fuori dal matrimonio devono avere lo stesso trattamento degli eredi legittimi, il matrimonio religioso deve essere abolito e sostituito da un contratto sociale tra uomo e donna che si impegnano a gestire in maniera equa la ricchezza e a suddividerla tra i figli.

In conclusione, Olympe de Gouges è una figura molto importante, proprio perché può essere considerata una delle prime femministe più radicali e coraggiose del tempo, che si è sacrificata per raggiungere obiettivi validi e necessari. È conosciuta per la sua forza, il suo carattere e, soprattutto, la sua volontà di far cambiare il punto di vista della società su tematiche ancora oggi molto discusse.

SIMONE DE BEAUVOIR

Simone Lucie Ernestine Marie Bertrand de Beauvoir, conosciuta semplicemente come Simone de Beauvoir, nasce il 9 gennaio 1908 a Parigi, in una famiglia alto-borghese. Vive un’infanzia relativamente tranquilla, ma tutto cambia quando si iscrive all’università, dove entra in contatto con idee più anticonformiste e inizia a riflettere sul ruolo della donna all’interno della famiglia, riconoscendo come sua madre sia, in realtà, sottomessa a suo padre.

Per questo, la De Beauvoir si mostra contraria al matrimonio, motivo per cui rifiuta la proposta di Jean Paul Sartre, che sarà comunque il suo compagno di vita, nonostante i due vivano una relazione aperta. Ad oggi, Simone de Beauvoir può essere considerata una figura fondamentale per lo sviluppo del femminismo, grazie alla sua opera *Il Secondo Sesso*, pubblicata nel 1949, che al tempo fu boicottata da molti librai e persino dal Vaticano, che la mise nell’indice dei libri proibiti, dove rimase fino al 1961. Il libro tratta nel profondo il problema della condizione femminile, prendendone in considerazione diversi aspetti. Come già detto in precedenza, la scrittrice critica profondamente la famiglia, che vede come luogo simbolo di ipocrisia, abusi e sfruttamento del lavoro domestico.

La teoria centrale dell’opera, però, è quella seconda la quale la femminilità non è un destino biologico, quanto una costruzione sociale che dipende dall’influenza della società e, più nello specifico, degli uomini. Questo pensiero è riassunto nella frase «Donna non si nasce, si diventa», che spiega, appunto, come la donna così come la si intende all’interno della società, non è così sin dalla nascita, ma viene plasmata da fattori esterni, che la riducono a essere vista come il secondo sesso, per sempre inferiore a quello maschile, considerato il numero uno.

Secondo lei, però, anche l’uomo è stato snaturato: entrambi, infatti, devono liberarsi di certi preconcetti e tornare a essere così come sono in natura, diversi ma complementari; solo in questo modo, potranno essere in grado di amarsi, perché dall’unione deriva l’affetto, ma dalla differenza deriva il rispetto. Ciò vuol dire che gli squilibri tra i due sessi sono dati dall’imparità e dal non riconoscersi, mentre le chiave per essere liberi è proprio riconoscersi come pari, ammettendo le differenze esistenti tra essi, ma non lasciando che queste diano vita a una vera e propria avversità.



SALUTE

ALICE BANDE, MARTINA BATTISTELLI, VIOLA DI DIODATO, IV AL

La malattia mentale è incurabile?

La malattia mentale può essere definita come una condizione di salute che cambia il pensiero di una persona, i sentimenti, o il comportamento. Come per molte malattie, la malattia mentale è grave in alcuni casi e lieve in altri, proprio per questo gli individui che hanno una malattia mentale lieve non sembrano sempre malati. Ci sono invece altri individui che possono mostrare sintomi più espliciti come confusione o agitazione.

Ci sono molte malattie mentali differenti, tra cui la depressione, la schizofrenia, il disturbo di deficit dell’attenzione (ADHD), l'autismo e il disturbo ossessivo-compulsivo. Non tutte le malattie del cervello però sono classificate come malattie mentali; disturbi come l'epilessia, il morbo di Parkinson e la sclerosi multipla sono disturbi cerebrali, ma sono considerati malattie neurologiche piuttosto che malattie mentali. Gli scienziati continuano a studiare il cervello delle persone che hanno malattie mentali e stanno imparando che la malattia mentale è associata a cambiamenti nella struttura del cervello, nella chimica e nella funzione.

In questo momento, gli scienziati non hanno una comprensione completa di ciò che causa le malattie mentali. Se si pensa alla complessità strutturale e organizzativa del cervello insieme alla complessità degli effetti che le malattie mentali hanno su pensieri, sentimenti e comportamenti, non sorprende che capire le cause delle malattie mentali sia un compito scoraggiante. I campi della neuroscienza, della psichiatria e della psicologia affrontano diversi aspetti della relazione tra la biologia del cervello e i comportamenti, i pensieri e i sentimenti degli individui, e come le loro azioni a volte sfuggono al controllo allo scopo di trovare la causa di tutto ciò. Una volta che gli scienziati possono determinare le cause di una malattia mentale, possono usare quella conoscenza per sviluppare nuovi trattamenti o per trovare una cura. Attualmente, infatti, la maggior parte delle malattie mentali non possono essere curate, ma possono essere trattate efficacemente per minimizzare i sintomi e permettere che l'individuo funzioni nel lavoro, nella scuola, o negli ambienti sociali.

Per iniziare il trattamento, un individuo ha bisogno di vedere un professionista qualificato nella salute mentale. La prima cosa che il medico o altro professionista di salute mentale farà è parlare con l'individuo per scoprire di più circa i suoi sintomi, quanto tempo sono durati e come la sua vita stia cambiando. Il medico farà anche un esame fisico per determinare se ci sono altri problemi di salute. Dopo la valutazione della salute generale dell'individuo e la condizione diagnosticata, il medico svilupperà un piano di trattamento, che può coinvolgere sia farmaci che la psicoterapia, a seconda della malattia e della sua gravità. I farmaci sono una parte di un piano di trattamento efficace per le malattie mentali, ma per diventare pienamente efficaci devono essere presi almeno per un paio di giorni o qualche settimana. Quando un paziente inizia a prendere farmaci, è importante che un medico monitori la sua salute. Se il farmaco provoca effetti collaterali indesiderati, il medico può cambiare la dose o passare a un farmaco diverso che produce meno effetti collaterali.

La psicoterapia invece è un metodo di trattamento in cui un professionista della salute mentale (psichiatra, psicologo o altro professionista della salute mentale) e il paziente discutono di problemi e sentimenti. Questa discussione aiuta i pazienti a capire la base dei loro problemi e a trovare soluzioni. La terapia può aiutare i pazienti a modificare i modelli di pensiero o di comportamento, capire come le esperienze passate influenzano i comportamenti attuali, risolvere altri problemi in modi specifici, o imparare l’autogestione della malattia. La psicoterapia può verificarsi tra un terapeuta e un individuo, un terapeuta e un individuo e i suoi familiari, o un terapeuta e un gruppo. Spesso, il trattamento per la malattia mentale ha più successo quando la psicoterapia viene utilizzata in combinazione con i farmaci. Per le malattie mentali gravi, i farmaci alleviano i sintomi e la psicoterapia aiuta le persone a far fronte alla loro malattia. Proprio come non ci sono farmaci che possono curare istantaneamente le malattie mentali, la psicoterapia non è un evento di una volta. La quantità di tempo che una persona trascorre in psicoterapia può variare da poche visite a pochi anni, a seconda della natura della malattia o del problema. In generale, più grave è il problema, più lunga dovrebbe essere la psicoterapia. Molte persone che hanno una malattia mentale però non ottengono il trattamento che potrebbe alleviare la loro sofferenza. Gli studi stimano che due terzi di tutti i giovani con problemi di salute mentale non ricevono l'aiuto di cui hanno bisogno e che meno di un terzo dei bambini sotto i 18 anni che hanno un grave problema di salute mentale ricevono aiuto dai servizi sanitari. Le conseguenze della malattia mentale nei bambini e negli adolescenti possono essere sostanziali. Molti professionisti della salute mentale parlano di deficit accumulati che si verificano quando la malattia mentale nei bambini non viene trattata. Per cominciare, la malattia mentale può compromettere la capacità di apprendimento di uno studente. Gli adolescenti la cui malattia mentale non è trattata rapidamente e aggressivamente tendono ad andare sempre più male a scuola, hanno maggiori probabilità di abbandonare gli studi e vi sono meno probabilità di essere membri pienamente funzionali della società al raggiungimento dell'età adulta. La malattia mentale però, anche negli adulti spesso non viene curata; molti adulti che soffrono di disturbi mentali hanno problemi che hanno origine nell'infanzia. La depressione giovanile può prevedere una malattia più grave nella vita adulta: può causare ad esempio un disturbo da deficit di attenzione e iperattività che può portare a problemi sociali, legali e professionali.

ESERCIZI DI SCRITTURA

In questo ultimo numero abbiamo deciso di dilettare i lettori con i nostri esercizi di scrittura, ispirati ai più celebri giochi linguistici sperimentati da Umberto Eco a Bologna, con gli studenti del secondo anno del corso di laurea in Scienze della Comunicazione, nel lontano 1994-1995, e poi pubblicati nell'introvabile libretto Povero Pinocchio.

COLLEZIONARE PAROLE
Il primo esercizio consiste nel creare collezioni di parole che contengono vocali tutte uguali e poi formare delle frasi (c'è chi riesce anche a scrivere un'intera storia) senza mai usare le altre quattro vocali.

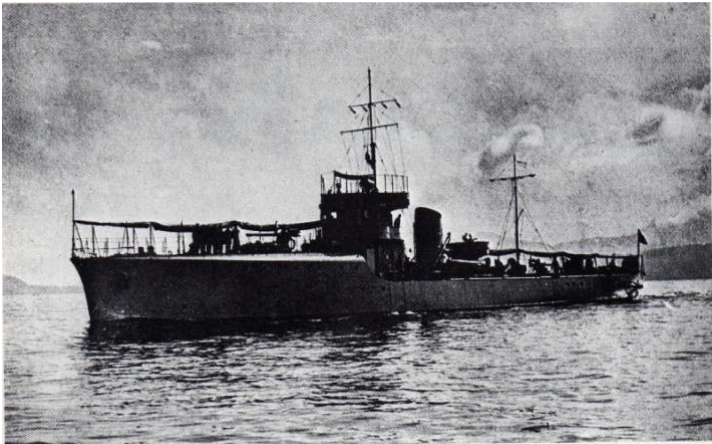


- L’orso sordo con l’osso. L'orso colto trovò posto. Rocco sognò l’oblò rotto. Porto pomodoro con broccolo o brodo? Pronto nonno?! Nonno, goffo, mormorò con volto contorto: «L’orto dell’orso... morto. Oh soffro con l’orto morto! Sono solo, soffro molto! Sopporto lo gnomo rosso!». Non sopporto nonno. Ho pronto lo zoccolo.
- La ragazza scappa da casa. La cara ragazza amata fa la gara, salta, alza la gamba ma casca. La ragazza bassa, l’amata Amanda, fa la pazza, salva tanta ananas.
- La dama ammalata balla affaticata. La barca salpa all'alba. La rana acclama la talpa. La mamma balla la danza fatta da Barbara. La rana salta dalla panca. La palla sta a casa. Barbara ballava la lambada adattata a casa. La mamma parla ad Agata.
- Ermes crede eterne le sue ex estere: Ele eccelle nelle lettere; vede delle belle perle e le prende per mettersela, mentre Helen ebbe vere perle, Gretel mette le mele e le pesche nelle ceste per venderle. Che belle mele! Le tre bellezze benedette essenze delle belle penne.
- Gli infimi strilli d'istrici. Irriti i bimbi incivili in bici. Vidi i tristi spiriti impigriti in crisi. Vidi i bimbi in bici. Vidi intimi brindisi di infidi principi, i primi ministri tristi.
- Un tutù blu sul bus. Fu sul bus. Un bus blu fu un pub. Un guru su un bus, con un tutù blu.
Un rum su un tutù blu.
Lulù fu un cucù.

PRECIPITEVOLISSIMEVOLMENTE

Il secondo esercizio, più divertente, consiste nel comporre frasi di senso compiuto con parole di lunghezza crescente, da una a ventisei lettere. Si dice ventisei perché la parola ufficialmente più lunga del dizionario italiano, "precipitevolissimevolmente", ha appunto ventisei lettere. La difficoltà, come vedrete, sta nel cercare le lettere da ventuno a venticinque lettere.

- **Alice Bande:** E tu non puoi avere sempre ragione; dovresti ascoltare, riflettere onestamente.
- **Martina Battistelli:** A te che dico tutto (follie, gelosie, desideri) riporterò vergognosi avvenimenti sinceramente.
- **Valerio Bedetti:** A te che sere piene, oramai passate, soltanto possedute attraverso lunghissime, meravigliose conversazioni, ingigantiranno incredibilmente, ricongiungeranno inconfutabilmente, cacciasommergibili.
- **Carlos Cappucci:** A me non urta avere alunni giocosi, immagino imboccare fabbricati impolverati riscontrando ripetutamente
- **Giulia Cerasoli:** A te che vuoi tutto, regalo stupori durevoli.
- **Viola Di Diodato:** E tu che quei pochi frutti ridenti raccogli, persevera.
- **Elisa Ferrari:** ci sto alla terza annata insieme, Federico abbandona moltissime possibilità
- **Angelica Fresilli:** E se sei uomo, donna, amante latente comunque adombrato messaggero impassibile, meraviglioso, abbindolatore effettivamente elementarizzato.
- **Alessia Miron:** A te che vedi tutto, dedico ricordi preziosi.
- **Francesca Zecca:** E la tua fede? Carlo doveva tenerla. Incideva rilevanza. Intrecciai pettinature meravigliose delicatissime, amorevolmente, amichevolmente. Immaginerebbero precipitosamente commemorazioncine confusionariamente disorganizzatissime.



Dalla III AL

- A te che vuoi libri, favole fantasy, viaggiare tranquillo mentalmente, fantasticare pacificatrici soprannominate neuropsichiatre.
- A un mio uomo forte dedico asfalti, tulipani, decantare yogurterie, abbagliando egocentrismo amorevolmente.
- E se non sono fiori gialli, bianchi, turchesi, macchiati, abbassarli obbligherei.
- E tu, con sana mente viaggi, accogli desideri esultanti.
- Arrenderti concludesti, percependoli, rabbrivendo, apparentemente irraggiungibili.
- A me che sono quasi andata lontano, affinché scappando ritornassi scarsamente indifferente, desiderandoti, appartenendoti permanentemente idealisticamente, inconsapevolmente.
- A me che ebbi tanta malata accidia, eclissai abbattuta, obietante. Uccidendomi, abbandonerei, nascondendomi vigliaccamente.
- A te che vivi dolci abissi agitati babelici, abominosi, aggressivi, labirintosi, terrificanti.
- E le ore, cupe, senza dormire, passano dolorose, infernali, aspettando eternamente.
- A te, mio vero amore, dedico chiasso, silenzio, custoditi abbastanza gelosamente, internamente. Proteggendoli, abbandoneranno tendenzialmente totalitariamente irraggiungibilità.
- E se tre cari gatti afgani insieme abbaiano, miagolano accomunati fabbricando maccheronici
- nanostrumenti. Lamentosamente rabbercerebbero idealisticamente radiocollegamenti. Identificherebbero illusionisticamente magnetoidrodinamiche elettrocardiografiche. Anticonformisticamente radiotelecomanderebbero autoblindomitragliatrici, corresponsabilizzerebbero, precipitevolissimevolmente.
- E io, che quel bacio tenero mandavo, operando purtroppo falsamente, saggiamente ripensandoci abbarbagliavo.
- A me che ogni volta, dentro, porterò numerose cicatrici, incertezze, conseguenze fondamentali, rispecchianti insignificanti, devastantissime, rappresentazioni.
- A te che come vento visiti regioni distanti, orizzonti sconosciuti, strabilianti, incontaminati, impressionanti.
- E se per caso trovi monete antiche, consulta documenti importanti numismatici.
- E tu che ardi assai, vorrei poterti spegnere soffiando fortemente...affronterei innumerevoli complicazioni, effettivamente particolarmente incommensurabili! Polverizzerebbero naturalisticamente (incomprensibilmente) elettrocardiografici, centocinquantaquattro! Impermealizzerebbero, ultracentrifugherebbero, autoblindomitragliatrici (quattrocentocinquantanove) precipitevolissimevolmente.
- E io che ebbi paura nacqui macabro comunque, eccedendo ubbidienti aspettative bacchettanti.



- A te che vuoi tutto subito, pensaci.
- A te che ridi donai carica, soavità, passione, sicurezza, affabilità rallegrando giornalmente.
- A te che vedi acque pacate lontane sognando laboriosa, desiderata, impossibile, ultraterrena affastellante spensieratezza.
- E tu sei viva mente, esisti seppure distante.
- A te, sei puro, unico sempre, aiuterò qualcuno abbattuto abbagliato, abbracciato, abbracciando, cervelotiche abbindolatrici contraddittorie rappresentazioni.
- A te che oggi sarai domani immenso, rimarrai vivamente splendente, eternamente indifferente, ufficialmente scontroso, devastantissimo, idealisticamente antropomorfizzato, naturalisticamente imperturbabilissimo.

CI STAVA UNA VOLTA

Un altro esercizio prevede di sostituire con sinonimi tutti (o quasi tutti) i verbi e i nomi del primo capitolo di Pinocchio di Carlo Collodi

IL CAPITOLO	L'ESERCIZIO
— C’era una volta.... — Un re! — diranno subito i miei piccoli lettori. — No, ragazzi, avete sbagliato. C’era una volta un pezzo di legno. Non era un legno di lusso, ma un semplice pezzo da catasta, di quelli che d’inverno si mettono nelle stufe e nei caminetti per accendere il fuoco e per riscaldare le stanze. Non so come andasse, ma il fatto gli è che un bel giorno questo pezzo di legno capitò nella bottega di un vecchio falegname, il quale aveva nome maestr’ Antonio, se non che tutti lo chiamavano maestro Ciliegia, per via della punta del suo naso, che era sempre lustra e paonazza, come una ciliegia matura. Appena maestro Ciliegia ebbe visto quel pezzo di legno, si rallegrò tutto; e dandosi una fregatina di mani per la contentezza, borbottò a mezza voce: — Questo legno è capitato a tempo; voglio servirmene per fare una gamba di tavolino. — Detto fatto, prese subito l’ascia arrotata per cominciare a levargli la scorza e a digrossarlo; ma quando fu lì per lasciare andare la prima asciata, rimase col braccio sospeso in aria, perchè sentì una vocina sottile sottile, che disse raccomandandosi: — Non mi picchiar tanto forte! — Figuratevi come rimase quel buon vecchio di maestro Ciliegia! Girò gli occhi smarriti intorno alla stanza per vedere di dove mai poteva essere uscita quella vocina, e non vide nessuno! Guardò sotto il banco, e nessuno: guardò dentro un armadio che stava sempre chiuso, e nessuno; guardò nel corbello dei trucioli e della segatura, e nessuno; aprì l’uscio di bottega per dare un’occhiata anche sulla strada, e nessuno. O dunque?... — Ho capito; — disse allora ridendo e grattandosi la parrucca — si vede che quella vocina me la son figurata io. Rimettiamoci a lavorare. — E ripresa l’ascia in mano, tirò giù un solennissimo colpo sul pezzo di legno. — Ohì! tu m’hai fatto male! — gridò rammaricandosi la solita vocina. Questa volta maestro Ciliegia restò di stucco, cogli occhi fuori del capo per la paura, colla bocca spalancata e colla lingua giù ciondoloni fino al mento, come un mascherone da fontana. Appena riebbe l’uso della parola, cominciò a dire tremando e balbettando dallo spavento: — Ma di dove sarà uscita questa vocina che ha detto ohì?... Eppure qui non c’è anima viva. Che sia per caso questo pezzo di legno che abbia imparato a piangere e a lamentarsi come un bambino? Io non lo posso credere. Questo legno eccolo qui; è un pezzo di legno da caminetto, come tutti gli altri, e a buttarlo sul fuoco, c’è da far bollire una pentola di fagioli.... O dunque? Che ci sia nascosto dentro qualcuno! Se c’è nascosto qualcuno, tanto peggio per lui. Ora l’accomodo io! — E così dicendo, agguantò con tutt’e due le mani quel povero pezzo di legno, e si pose a sbatacchiarlo senza carità contro le pareti della stanza. Poi si messe in ascolto, per sentire se c’era qualche vocina che si lamentasse. Aspettò due minuti, e nulla; cinque minuti, e nulla; dieci minuti, e nulla! — Ho capito — disse allora sforzandosi di ridere e arruffandosi la parrucca — si vede che quella vocina che ha detto <i>ohi</i>, me la son figurata io! Rimettiamoci a lavorare. — E perché gli era entrato addosso una gran paura, si provò a canterellare per farsi un po’ di coraggio. Intanto, posata da una parte l’ascia, prese in mano la pialla, per piallare e tirare a pulimento il pezzo di legno; ma nel mentre che lo piallava in su e in giù, sentì la solita vocina che gli disse ridendo: — Smetti! tu mi fai il pizzicorino sul corpo! — Questa volta il povero maestro Ciliegia cadde giù come fulminato. Quando riaprì gli occhi, si trovò seduto per terra. Il suo viso pareva trasfigurito, e perfino la punta del naso, di paonazza come era quasi sempre, gli era diventata turchina dalla gran paura.	— Ci stava una volta.... — Un sovrano! — affermerà subito il mio piccolo pubblico. — No, bambini, avete errato. Ci stava una volta un ciocco di legno. Non era un legname di lusso, ma un semplice pezzo da catasta, di quelli che nella stagione invernale si sistemano nei caloriferi e nei camini per attizzare la fiamma e per scaldare le camere. Non sapevo come sarebbe andata, ma il punto è che un bel dì questo ciocco di legno si ritrovò nel negozio di un vecchio falegname, il quale possedeva il nome di maestr’ Antonio, se non che tutti lo apostrofavano maestro Ciliegia, per via della punta del suo naso, che si presentava sempre lustra e paonazza, come una ciliegia matura. Appena maestro Ciliegia ebbe intravisto quel ciocco di legno, si compiacque tutto; e dandosi una fregatina di mani per la gioia, mormorò a mezza voce: — Questo legnetto si è presentato a tempo; voglio usarlo per fare una gamba di tavolo. — Detto fatto, raccolse subito l’ascia arrotata per iniziare a eliminare la crosta e a sgrossarlo; ma quando stette per far cadere il primo colpo d'ascia, lasciò il braccio sospeso nel vuoto, perché avvertì un bisbiglio sottile sottile, che dichiarò raccomandandosi: — Non mi menar tanto forte! — Immaginatevi come reagì quel buon vecchio di maestro Ciliegia! Vagò con occhi smarriti intorno alla camera per osservare di dove mai poteva essere venuta quella vocina, e non vide nessuno! Vide sotto il bancone, e nessuno: vide dentro un guardaroba che rimaneva sempre chiuso, e nessuno; vide nel cesto degli scarti e del tarmolo, e nessuno; spalancò la porta del negozio per lanciare un’occhiata anche sulla via, e nessuno. O dunque?... — Ho inteso; — affermò allora ridacchiando e strofinandosi la parrucca — può essere che quella vocina me la son immaginata io. Torniamo a lavorare. — E presa nuovamente l’accetta in mano, colpì con una solennissima botta il ciocco di legno. — Ohì! tu m’hai fatto male! — urlò rammaricandosi la solita voce. Questa volta maestro Ciliegia rimase sorpreso, cogli occhi fuori dalle orbite per il terrore, colla bocca aperta e colla lingua giù penzoloni fino al mento, come un mascherone da fontana. Appena riconquistò l'uso del linguaggio, iniziò a parlare tremando e farfugliare dalla paura: — Ma di dove sarà venuta questa voce che ha pronunciato ohì?... Eppure qui non è presente anima viva. Che sia per caso questo ciocco di legno che abbia appreso a piagnucolare e a lagnarsi come un neonato? Io non lo posso pensare. Questo legnetto eccolo qui; è un ciocco di legno da camino, come tutti gli altri, e a metterlo sul fuoco, c’è da far bollire una pentola di fagioli.... O dunque? Che ci sia dentro qualcuno! Se c’è qualcuno, tanto peggio per lui. Ora lo sistemo io! — E così dicendo, afferrò con tutt’e due le mani quel povero ciocco di legno, e si mise a sbatterlo senza pietà contro i muri della camera. Poi si mise a sentire, per capire se c’era qualche voce che si lagnasse. Attese due minuti, e nulla; cinque minuti, e nulla; dieci minuti, e nulla! — Ho inteso — affermò allora sforzandosi di sorridere e scompigliandosi la parrucca — si capisce che quella voce che ha pronunciato <i>ohi</i>, me la son immaginata io! Ricominciamo a lavorare. — E perché provava un gran terrore, iniziò a cantare per farsi un po’ di coraggio. Intanto, messa da una parte l’accetta, afferrò la pialla, per levigare e pulire il ciocco di legno; ma nel mentre che lo levigava in su e in giù, avvertì la solita voce che gli parlò ridendo: — Finiscila! tu mi fai il solletico sul corpo! — Questa volta il povero maestro Ciliegia svenne come fulminato. Quando aprì gli occhi, era seduto per terra. Il suo volto sembrava trasformato, e perfino la punta del naso, di paonazza come stava quasi sempre, gli era divenuta turchina dal grande spavento.