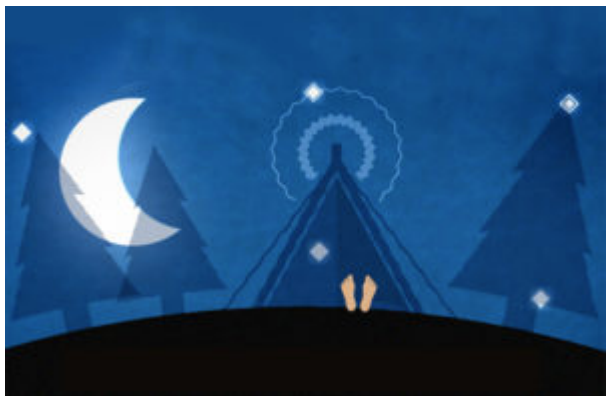




Tre giornate speciali

Si dice “Aprile, dolce dormire!” ma la **Giornata del sonno**, indetta dal World Sleep Society nel 2008, capita il venerdì precedente l’equinozio di primavera e quest’anno il 16 marzo.

Lo slogan di quest’anno è stato “Join the sleep world, preserve your rhythms to enjoy life” (Unisciti al mondo del sonno, conserva i tuoi ritmi per goderti la vita) e tante sono state le associazioni che vi hanno aderito con altrettante iniziative anche in Italia: a Roma incontri informativi e distribuzione di materiale informativo, a Iglesias convegni sulle apnee ostruttive del sonno, a Monza campagna gratuita di screening...

Sappiamo che è molto importante rispettare il ritmo circadiano del nostro organismo, da cui dipende il corretto funzionamento di cuore, pressione sanguigna, reni, ormoni, ed è proprio perché la freneticità delle nostre esistenze e le stesse professioni che svolgiamo non rispettano i nostri ritmi biologici che soffriamo di disturbi come l’insonnia e l’irritabilità: insomma, lavoriamo per vivere, ma viviamo male perché lavoriamo! E, diciamo, che nella Genesi ci è stato pure in qualche modo annunciato (Gen. 3: 16-19).

Ma ecco che, se rimaniamo in ascolto, periodicamente possiamo e dobbiamo trovarlo anche noi un “sabato” di riposo, per il corpo e per la mente, e a ricordarcelo c’è anche un’altra

Giornata che può riconciliarci con la Natura: la **Giornata internazionale delle Foreste** che esiste dal 2013. Si celebra il 21 marzo e vedrà svolgersi a Mantova il primo World Forum on Urban Forests.

Abbracciare un albero (sì, proprio fisicamente!), dedicarsi a un orto (proprio o urbano), curare e rispettare il verde dei nostri paesi e delle nostre città, piantumare alberelli per ogni nato/a o per ogni adozione, oltre a essere un hobby e una passione che ci ri-anima può anche costituire un naturale rimedio ai nostri problemi di salute. Per non parlare del benessere da rinverdimento, ossigenazione, biodiversità, bellezza!

Sebbene la lotta per vincere la cementificazione brutale e il disboscamento irrazionale e aggressivo ci porta alla memoria vite esemplari che purtroppo non ci sono più, come la nostra Renata Fonte, assassinata a 33 anni il 31 marzo del 1984 perché difendeva Porto Selvaggio nel Salento, e Berta Càceres, uccisa a 44 anni il 3 marzo 2016 perché si batteva in favore del diritto alla terra dei popoli indigeni.

Diritto che riguarda prima ancora l'oro blu celebrato in tutto il mondo il 22 marzo, quest'anno con il motto "Nature for water", durante la **Giornata mondiale dell'acqua** istituita nel 1993: moltissime le iniziative, anche nelle scuole che aderiscono a "Salva la goccia" a cura di Green Cross (Associazione fondata da M. Gorbaciov). A Milano si svolgerà il Festival dei Diritti umani, a Roma, presso l'Auditorium Agostinianum, avrà luogo il convegno internazionale "Watershed", e a Parma si sta già svolgendo il summit internazionale "Labirinto d'acque".

Sui Diritti fondamentali non c'è da "dormirci su", anzi c'è da vegliare ad occhi ben aperti affinché le politiche asservite ai soli interessi economici di pochi, che non hanno certo a cuore la sostenibilità, non scompensino ulteriormente le nostre esistenze quotidiane continuando a portare morte.

Si sa: “Il sonno della ragione genera mostri”.



“Illuminiamoci di meno” e sosteniamoci di più!

Sebbene intercorrano alcuni secoli dall'una all'altra definizione, il passaggio da “donna angelicata” ad “angelo del focolare domestico” si può dire che sia stato semanticamente piuttosto veloce: da colei che mi eleva alla sublimazione del desiderio d'Amore tutto platonico impossibile e irraggiungibile a colei che concretamente a fine giornata lavorativa raggiungo e trovo a casa a pulire cucinare e a custodire un plotone di figli; nelle abitazioni più benestanti, poi, le si può concedere di volare anche più in alto conferendo alla moglie e madre il titolo onorifico di “regina della casa”.

Niente da eccepire a chi sceglie liberamente e scientemente questo tipo di vita, magari anche seguendo i consigli di Wikihow

(<https://www.wikihow.it/Diventare-una-Regina-del-Focolare>), ma è sullo stile di vita che voglio porre l'attenzione: ormai sono tante le giornate a tema ambientalistico che si succedono

nel corso dell'anno solare, che per le persone più attente da molti anni finisce già nei primi giorni di agosto con l'*overshot* day

<http://www.dire.it/02-08-2017/136900-wwf-oggi-e-lovershot-day-esaurite-le-risorse-della-terra-per-il-2017-mai-successo-cosi-presto/>, e proprio queste ci offrono la possibilità di riflettere e di emanciparci da alcune incombenze e routine quotidiane.

Lo scorso 23 febbraio l'iniziativa sostenuta anche dal MIUR "M'illumino di meno" (molto simile a "L'ora della Terra" <http://www.oradellaterra.org/ora-della-terra-wwf/>) con il suo decalogo per il risparmio energetico e la mobilità sostenibile <http://caterpillar.blog.rai.it/milluminodimeno/decalogo/> ci ha offerto per il quattordicesimo anno alcuni spunti per 'spegnerlo' quel focolare che ci vuole angelo o regine.



Per esempio ci invita a spegnere le luci e magari a uscire, anche con il nostro eventuale "re", a fare una bella passeggiata a piedi o in bici; inoltre ci invita a mettere il

coperchio sulle pentole, non specificando chi diavolo le abbia fatte né tantomeno a chi tocchi utilizzarle e posizionarle sul gas, e a sbrinare spesso il frigorifero pure delle gelide convinzioni sui ruoli di genere fissi e predeterminati per Natura. Io consiglio, come sempre, un “no frost” che ormai si sbrina automaticamente da solo e offre tempo libero in più per leggere, scrivere, incontrarsi, confrontarsi, crescere nella conoscenza e nella consapevolezza che è essenziale, anche se a volte è davvero insostenibile, lottare ogni giorno per noi e per le altre al fine di consolidare diffondere e accrescere le pari opportunità e la parità di genere... anche nelle faccende domestiche.