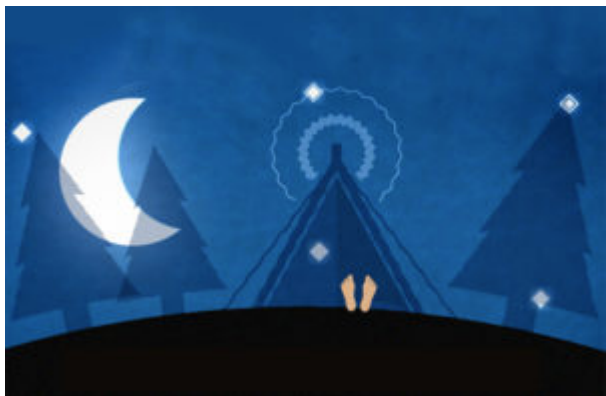




Tre giornate speciali

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".