

"...io m'ispiro col Respiro"® presenta

Melanton*

ARIA FRESCA FUMONERO e la Civetta sul comò



con i "Consigli" disegnati
da Lucio TROJANO

UNA FAVOLA DA LEGGERE E DA **COLORARE**



Melanton+
**ARIA FRESCA
FUMONERO e
la Civetta sul comò**

UNA FAVOLA DA LEGGERE E DA **COLORARE**

CON I "CONSIGLI" DI **"...io m'ispiro col Respiro"**[®]
DISEGNATI DA LUCIO TROJANO

★.



Associazione di Sostegno
Malati di Asma
Aderente a FEDERASMA
SEZIONE DI FIUMICINO

presenta

"ARIAFRESCA, FUMONERO E LA CIVETTA SUL COMO"

Testo e disegni di MELANTON

*Con i "Consigli" disegnati
da Lucio TROJANO*

da un'idea di Pierluigi Koch

Progetto grafico

Melanton e Marco Polidori

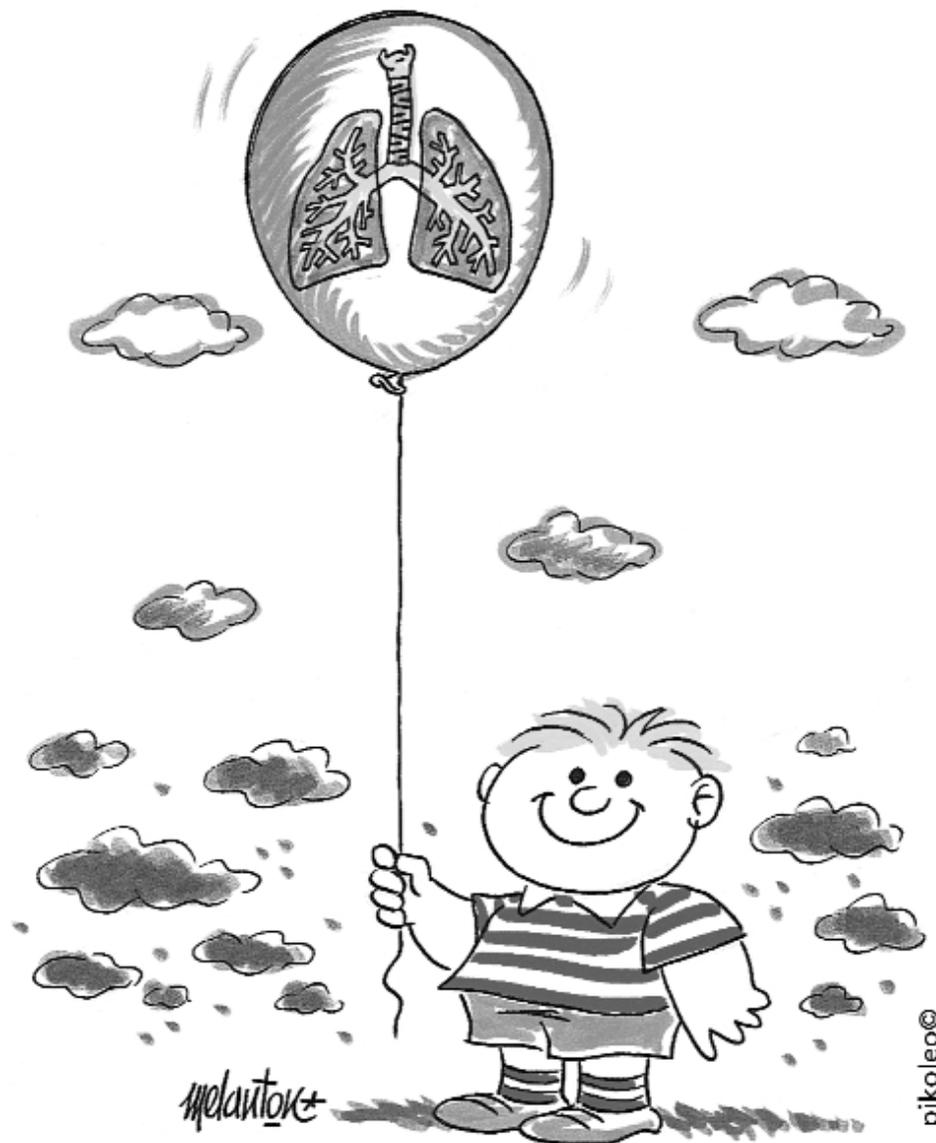
in collaborazione con

COMUNE DI ROMA
Assessorato Politiche Promozione
dell'Infanzia e della Famiglia

COMUNE DI FIUMICINO
Assessorato Politiche Sociali
Sanità e Inquinamento

COMUNE DI LADISPOLI
Assessorato alla Salute

©2002 - Tutti i diritti riservati



www.iomispiro.it

ASMA - sezione di Fiumicino

ringrazia per il patrocinio



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio scolastico regionale per il Lazio
Direzione Generale*



REGIONE LAZIO
Assessorato alla Salute



COMUNE DI ROMA
Assessorato Politiche Promozione
dell'Infanzia e della Famiglia



COMUNE DI FIUMICINO
Assessorato Politiche Sociali
Sanità e Inquinamento



COMUNE DI LADISPOLI
Assessorato alla Salute



Società Italiana di Allergologia
e Immunologia Pediatrica



SIMRI
Società Italiana
per le Malattie Respiratorie Infantili



FEDERASMA
Federazione Italiana delle Associazioni
di sostegno ai malati asmatici e allergici



Associazione Pediatri Allergologi Laziali



Biennale Internazionale dell'Umore in Arte
Museo della Caricatura - Tolentino



WWF® World Wide Fund for Nature - Italia

"...io m'ispiro col Respiro"®

*I*l progetto "...io m'ispiro col Respiro" nasce nel 1997 da una nostra idea, riceve quindi il patrocinio del Ministero dell'Ambiente, dell'Istruzione, della Salute, e di numerose Associazioni scientifiche, ambientaliste, sportive e di volontariato.

La scommessa è quella di attivare una comunicazione leggera e veloce presentando informazioni corrette: utilizzare la fantasia e il gioco, per una più efficace prevenzione delle malattie dell'apparato respiratorio. Professionisti, illustratori, giornalisti, fotografi, esperti della comunicazione ...e bambini hanno fornito in questi anni con entusiasmo la loro esperienza e

collaborazione per le nostre iniziative. Il progetto si rivolge a tutti, particolarmente ai bambini in età scolare. Non è impossibile cambiare stile di vita: la prevenzione può allontanare il disagio respiratorio e la tosse. Praticare di più lo sport e diminuire l'inquinamento, almeno dentro casa, può certamente aiutarci a respirare bene e a vivere meglio.

Ringraziamo quindi, con piacere e gratitudine, Melanton e Lucio Trojano e tutti coloro che ci hanno permesso la pubblicazione di questo piccolo grande libro.

Pierluigi Koch

ASMA - Sezione di Fiumicino



Ciao!
Sono **Giraffona Lungalunga**...
*Mi chiamo Lungalunga sia per il collo,
che spesso mi fa stare con la testa
fra le nuvole (infatti sono la giraffa
più distratta del mondo), sia perché
mi piace raccontare storielle lunghe
lunghe per far divertire i bambini.
E anche i grandi, se hanno voglia d'a-
scoltare...*

Anzi, per non farla troppo lunga, vi racconto subito una favoletta tutta nuova, che non comincia con "C'era una volta..." come le vecchie favole, proprio perché è quasi una storia vera, e ha come protagonista un bambino come voi, che si chiama **Gigino...**

Fate bene attenzione, perché in questa favola, che somiglia anche a un bel gioco, sono "nascosti" alcuni importanti consigli per stare bene e in allegria, e sono certa che voi (magari con l'aiuto della mamma, del papà o della maestra) li scoprirete facilmente.

Così alla fine, come nelle altre favo-

le che già conoscete, vivremo tutti felici e contenti...

Siete pronti? Bravissimi!
Allora, io comincio a raccontare la storia di Gigino...





Gigino abita in un grazioso appartamento in città, insieme alla sua **mamma**, al **papà**, alla sorellina **Carlotta**, al gatto **Baffino** e a un **Pesciolino**... differenziato.

Un Pesciolino "differenziato"? mi chiederete voi.

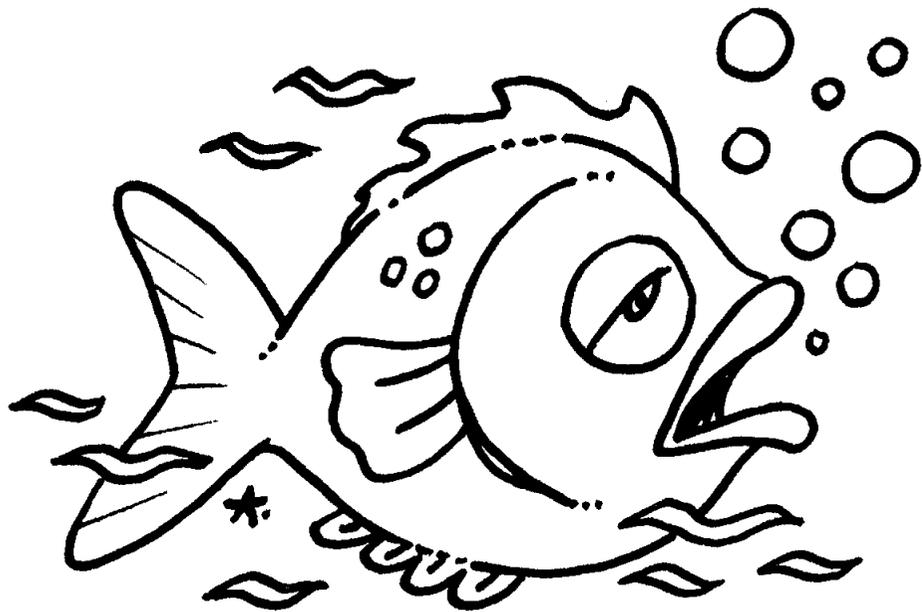
Proprio così, e adesso vi spiego com'è fatto questo buffo Pesciolino...

Immagino che tutti voi sappiate che cosa sia la raccolta "differenziata" dei rifiuti... E' quella buona regola che ci insegna a non gettar via i rifiuti tutti insieme. Infatti, è sempre meglio dividerli e deporli in contenitori diversi, in base alle loro caratteristiche differenti (da cui deriva appunto la parola "dif-

ferenziato"): così, ad esempio, metteremo la carta e i giornali da una parte, il vetro dall'altra, la plastica da un'altra ancora, e così via...

La raccolta differenziata è molto importante, perché aiuta sia a risparmiare energia, recuperando quei materiali che si possono riciclare e riutilizzare, come la carta e i cartoni (...ma non i cartoni animati!), sia a tenere più pulita la nostra città e a ridurre l'inquinamento.

Ecco: il Pesciolino di Gigino, come dicevo prima scherzosamente, è anche lui "differenziato". Ma non perché sia un rifiuto (per carità, se ci ascolta si arrabbia moltissimo) ma



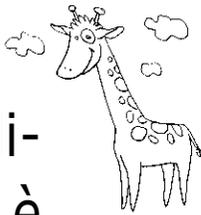
perché appartiene a una specie molto particolare, e ha la possibilità di cambiare continuamente colore, a seconda che si senta allegro oppure malinconico o per suo semplice divertimento...

Così, di volta in volta, potreste vederlo di colore giallo, verde, rosso, viola, turchese o blu, e perfino trasparente e invisibile (specialmente quando

vuole dormire tranquillo, per dedicarsi al suo sogno preferito, che è quello di diventare un delfino...).

Da molto tempo, invece, il Pesciolino di Gigino è sempre e soltanto di colore grigio, il colore della tristezza.

Quand'è primavera, insieme alle rondini, nel giardino sottocasa di Gigino arriva una farfallina di nome **Frufrù**, che volazza dappertutto e ogni tanto, per gioco, fa le boccacce al gatto Baffino. Anche Baffino vorrebbe giocare con la farfallina, e spesso la invita ad entrare nella cameretta di Gigino, ma Frufrù, chissà perché, si tiene sempre lontana e non vi entra mai, neppure per sbaglio...





Ma andiamo per ordine, e vediamo insieme che cosa, un brutto giorno, capitò al nostro amico Gigino...

Quella mattina, come il solito, la mamma svegliò Gigino di buon'ora.

"*Gigino, alzati* – gli disse la mamma – *ché bisogna andare a scuola!*".

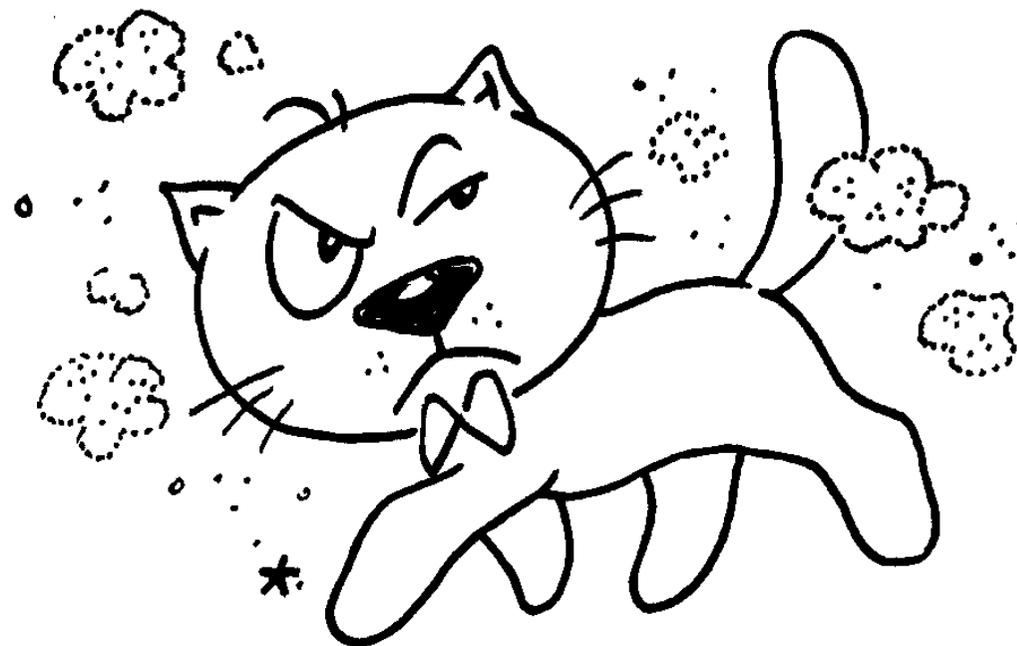
Gigino si alzò (anche se gli andava di dormire ancora un poco) e cominciò a prepararsi, sbadigliando e ciondolandolo mezzo assonnato per tutta la cameretta.

La cameretta di Gigino aveva (ed ha) un aspetto grazioso.

Però, osservandola bene, è troppo piena di libri, giornaletti, ninnoli e giocattoli, e soprattutto di tante piccole

e inutili cianfrusaglie, che spesso creano disordine, e accumulano per giunta un impercettibile strato di polvere negli angoli più nascosti.

Tant'è che, il più delle volte, neanche Baffino vi si ferma volentieri, e se ne va a ronfare sul divano del salotto...



E anche il Pesciolino, quando avverte che nella stanza di Gigino c'è un po' di polvere, si colora di un grigio ancora più grigio, che sembra quasi nero.

Infatti, come tutti sappiamo, la polvere non è proprio una bella cosa... E quando c'è, anche se non la vediamo (perché lei è furba...), ci s'infila dappertutto, specialmente nel naso e nella gola, facendoci starnutire! E altre volte ci impedisce di respirare a pieni polmoni...

A questo proposito, cari amichetti, quando tornate a casa, ricordatevi sempre di pulire le scarpe sullo zerbino, per evitare di portare da fuori



altra polvere, o il fango e il sudiciume che si appiccica sotto le suole...

Insomma, per non farla lunga lunga, togliamo di mezzo questa polvere così fastidiosa che ci ha già fatto perdere tanto tempo, e torniamo al nostro Gigino, che avevamo lasciato solo soletto nella sua cameretta...



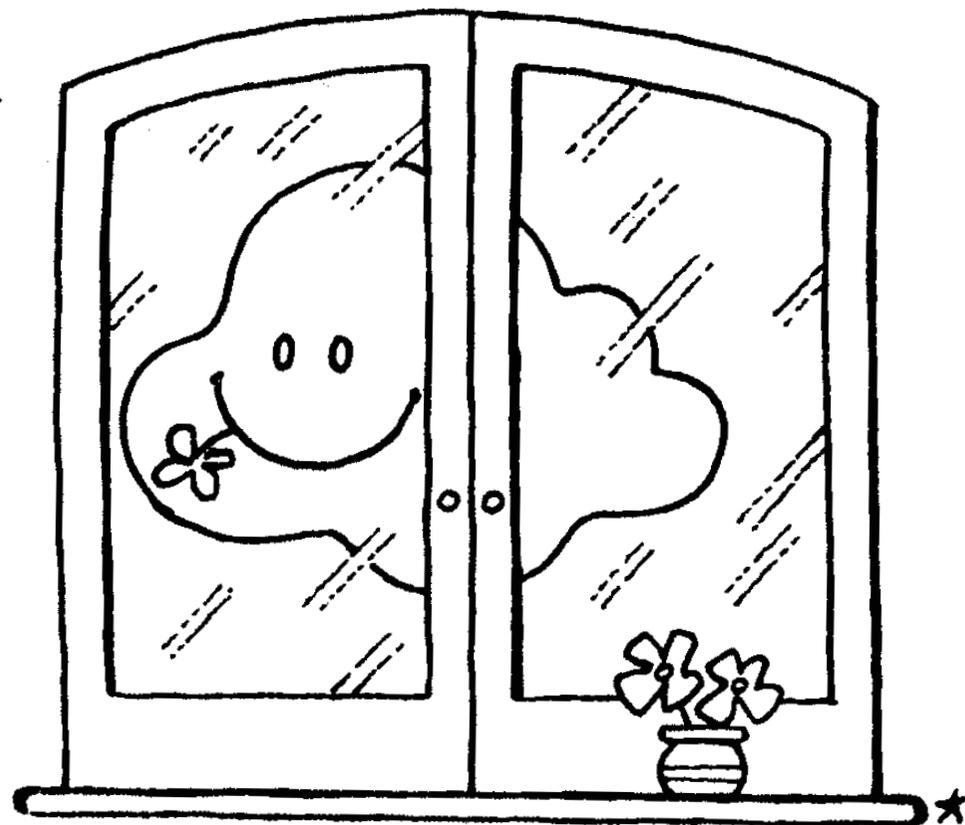
"Toc, toc!", sentì ad un tratto Gigino, come se qualcuno battesse sulla finestra. E si accorse, infatti, che c'era una buffa nuvoletta, di color rosa e argento, che bussava sui vetri.

"Chi sei?", domandò Gigino incuriosito.

"Sono **Ariafresca** – rispose la nuvola – sono l'aria buona del mattino, e vorrei entrare nella tua cameretta...".

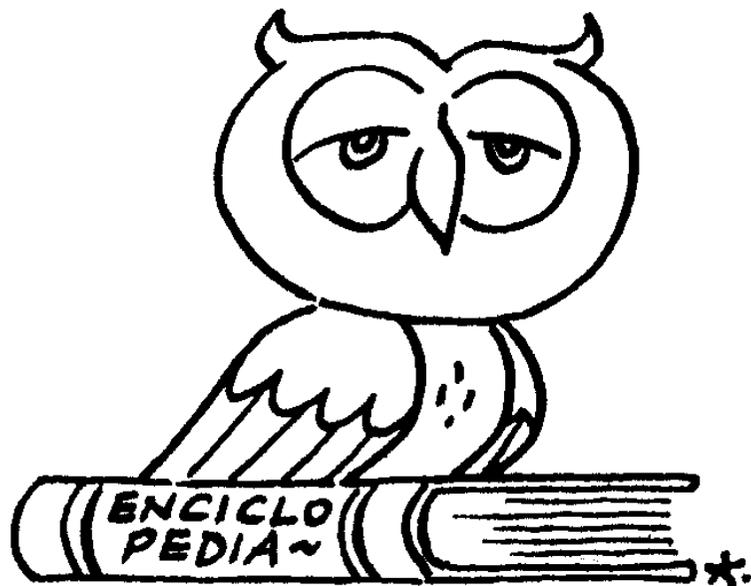
"La mamma non vuole – replicò Gigino, che era un bambino ubbidiente – perché la stanza potrebbe raffreddarsi".

E senza aggiungere altro andò verso la cucina per fare colazione, tossicchiando un po', perché l'aria di



casa era viziata. Infatti, ai cattivi odori della stanza con la finestra sempre chiusa si erano mescolati i profumi troppo forti dei deodoranti che la mamma e il papà usavano tutte le mattine...

A questo punto, dovete sapere che in casa di Gigino c'era anche, o meglio c'è, una piccola **Civetta**, sistemata sopra un vecchio comò, che tutti chiamano "Tina la sapientina", per il fatto che sta appollaiata in cima ad un grosso librone d'enciclopedia. E malgrado non sia una civetta vera, bensì una statuina di terracotta, suc-



cede spesso che si metta a recitare filastrocche e poesie, brontolando sentenze come un professore dell'Università.

Infatti, avendo osservato attentamente tutta la scena della nuvoletta di prima che era rimasta chiusa fuori, la Civetta sul comò si mise a sentenziare:

*Dice sempre la maestra:
la mattina, appena alzata,
apro bene la finestra,
per cambiar l'aria viziata!*

E aggiunse:

*Aria fresca e pulizia
portano in casa
la salute e l'allegria!*





Ma siccome s'era fatto tardi, nessuno le diede retta e uscirono tutti di corsa: la mamma andò a piedi con Carlotta verso la vicina scuola materna, mentre papà prese l'automobile, per accompagnare Gigino che aveva la scuola un po' più lontana.

A proposito, cari bambini, ricordiamoci che meno si usa l'automobile e meglio è, perchè i fumi cattivi che le macchine sputano un po' dappertutto fanno molto male alla salute dell'aria, e quindi alla nostra!

Tornando a Gigino, neanche si era sistemato sul



sedile, quand'ecco che all'improvviso dalla sigaretta che il suo papà aveva acceso, uscì una nuvolaglia densa, scura e grande grande, che si muoveva in su e in giù come un serpente!

*"Sono il mostro **Fumonero!** – disse la nuvolaglia scura, con una voce spaventosa, e con orribili colpi di tosse – Dopo la cinquemillesima sigaretta fumata in questa macchina, è stato rotto l'incantesimo che mi teneva prigioniero nel nulla, e mi sono materializzato!"*

Adesso sono finalmente libero di fare tutto ciò che voglio. E per festeggiare l'avvenimento prenderò questo bambino e lo porterò via con me nel mio regno lontano...".

E così dicendo, avvolse Gigino nelle sue spire, e se lo portò via, dileguandosi attraverso il finestrino. Né il papà di Gigino né Gigino stesso ebbero il tempo di fiatare, durante questo breve e terribile momento.

Superata la sorpresa, e sentendosi soffocare dal serpentone di fumo, e vedendosi per di più sballottolato in lungo e in largo sopra le case della città, Gigino si mise a piangere e ad urlare come un disperato: *"Aiuto!*



Aiuto! Voglio respirare! Fammi respirare!". E batteva i pugni freneticamente contro il temibile Fumonero.



Il quale, più sentiva Gigino piangere e lamentarsi, più lo stringeva nelle sue spire, facendolo volteggiare su e giù, ora a destra ora a sinistra, come in una corsa impazzita sulle montagne russe del Luna Park.

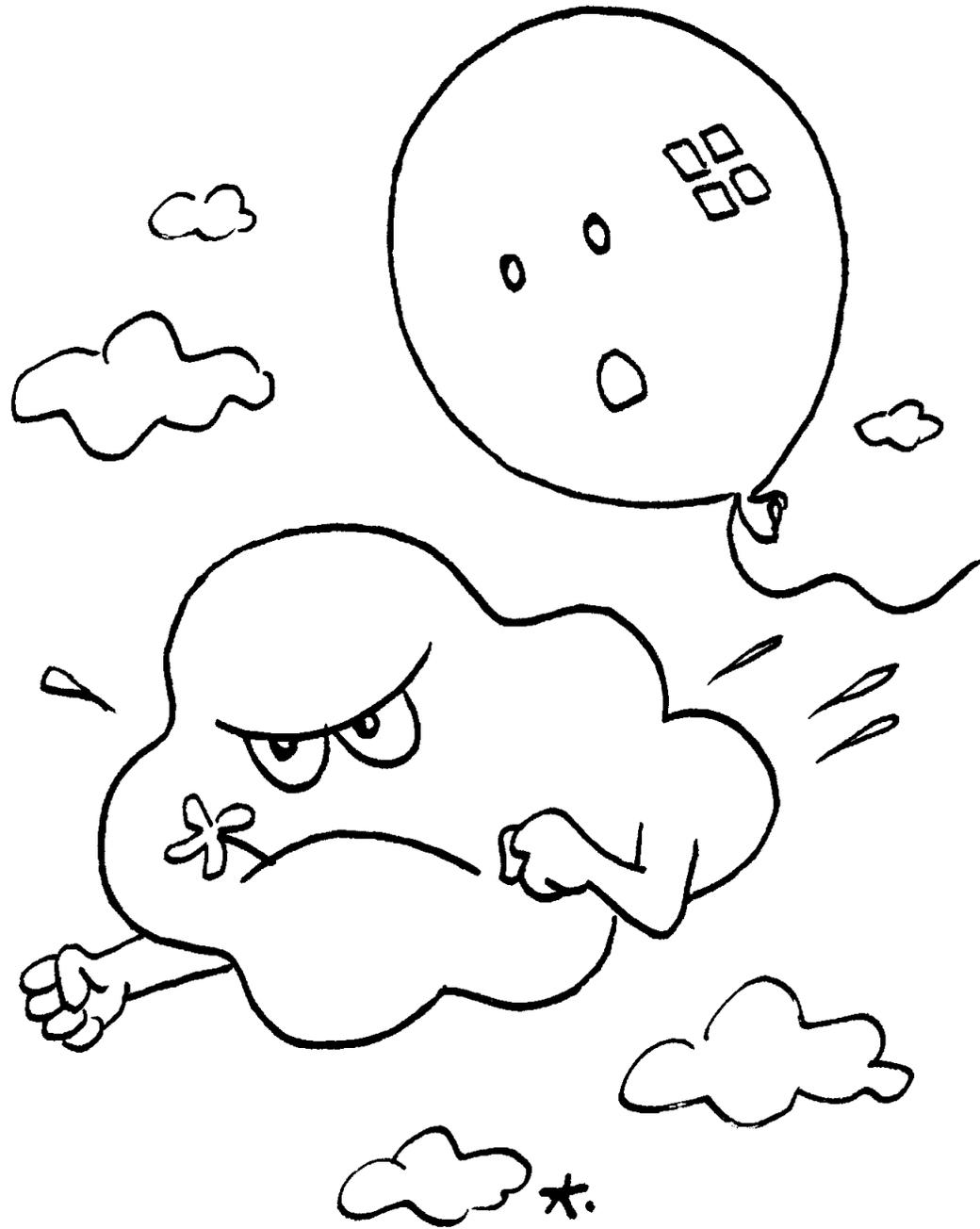
Non si sa per quanto tempo Gigino rimase prigioniero del mostro, ma fu certamente un momento lungo e terribile.

Proprio mentre Gigino stava per svenire, apparve nel cielo la buffa

nuvoletta di color rosa e argento, accompagnata da un enorme **Pal-loncino azzurro**.

"Ariafresca!... Ariafresca!... - gridò Gigino con l'ultimo fiato che gli era rimasto, riconoscendo la nuvola che poco prima aveva bussato alla finestra della sua cameretta - Aiutami, Ariafresca, sto per soffocare..."





Per non perdere tempo prezioso, la nuvoletta neanche gli rispose.

Preferì mandargli un sorriso rassicurante, e ingaggiò subito con Fumonerò una lotta furibonda, soffiando e sbuffando contro la massa scura del mostro, e infilandosi con mille giravolte tra le sue spire spaventose...

A un certo punto Aria Fresca scomparve.

E per alcuni lunghissimi secondi Gigi no pensò che fosse tutto finito...

Invece Aria Fresca, che era più forte e coraggiosa di quanto si potesse immaginare, alla fine la spuntò, disintegrando il tremendo Fumonerò, che si disperse nel nulla.



Gigino era salvo! E subito dopo, aggrappato al Palloncino azzurro, quasi fosse un enorme paracadute, planò dolcemente sull'erbetta del giardino sotto casa.

Figuratevi le feste che fecero la mamma, il papà e la sorellina Carlotta!

E la maestra, e i vicini, e tutta la gente che aveva assistito a quella terribile avventura!

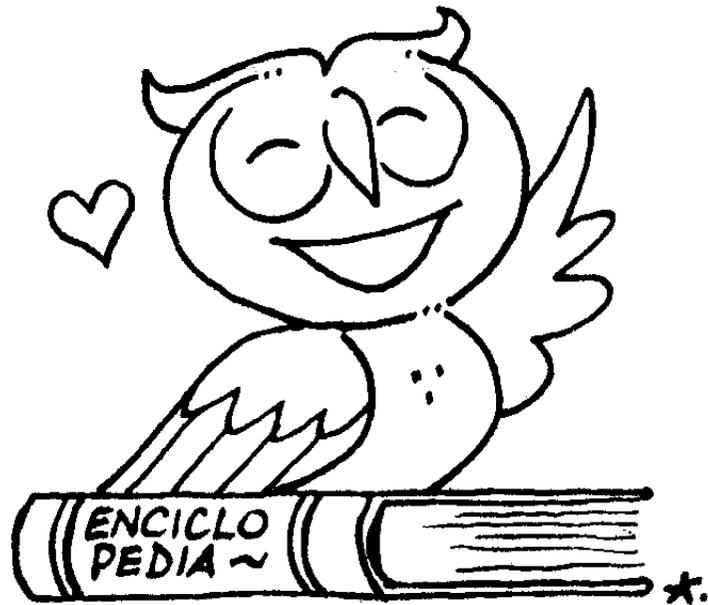
Perfino Baffino miagolò di gioia, e sollevò la coda ben dritta come il penacchio rosso e blu sul cappello di un carabiniere.

E la farfallina Frufrù si mise a fare le capriole tra i gerani e i gelsomini.

"Ti prometto che non fumerò più in macchina! – disse il papà, abbracciando forte forte Gigino – Anzi, da oggi smetterò di fumare del tutto!".
"Ed io – disse la mamma – ti aiuterò a mettere più ordine nella tua cameretta, e la libererò della polvere nasco-

sta, e insieme apriremo le finestre...".
"...così io – intervenne Ariafresca – potrò portare in casa il profumo del mattino...".
"Evviva!" – esultò felice il Pesciolino "differenziato", e si colorò finalmente di tutti i colori dell'arcobaleno...





"Evviva! – ripeté Frufrù – adesso anch'io potrò entrare in quella cameretta più ordinata e pulita, per giocare con Baffino!".

"Io... – disse la sorellina Carlotta, baciando Gigino – *...io ti voglio bene!*"

"Ed io?!...!", brontolò qualcuno con voce grossa e quasi di rimprovero.

Tutti si girarono allora verso la stan-

za da dove proveniva quella voce misteriosa.

E videro infine che a parlare era stata proprio la piccola Civetta sul comò, immobile sul suo librone d'enciclopedia, ma con le ali che si aprivano e si



chiudevano come se volesse applaudire anche lei per la contentezza...

"E' Tina...", strillò con gioia Gigino. "E' Tina la sapientina!" – replicarono gli altri, sorridendo – *Chissà che cosa ci dirà, questa volta...*".

E la piccola Civetta sul comò (che la sapeva assai più lunga perfino di Giraffona Lungalunga che sono io stessa) non si fece pregare due volte, regalando a tutti la sua ultima sentenza, che è anche la famosa "morale" di questa nostra favola che sta per finire:



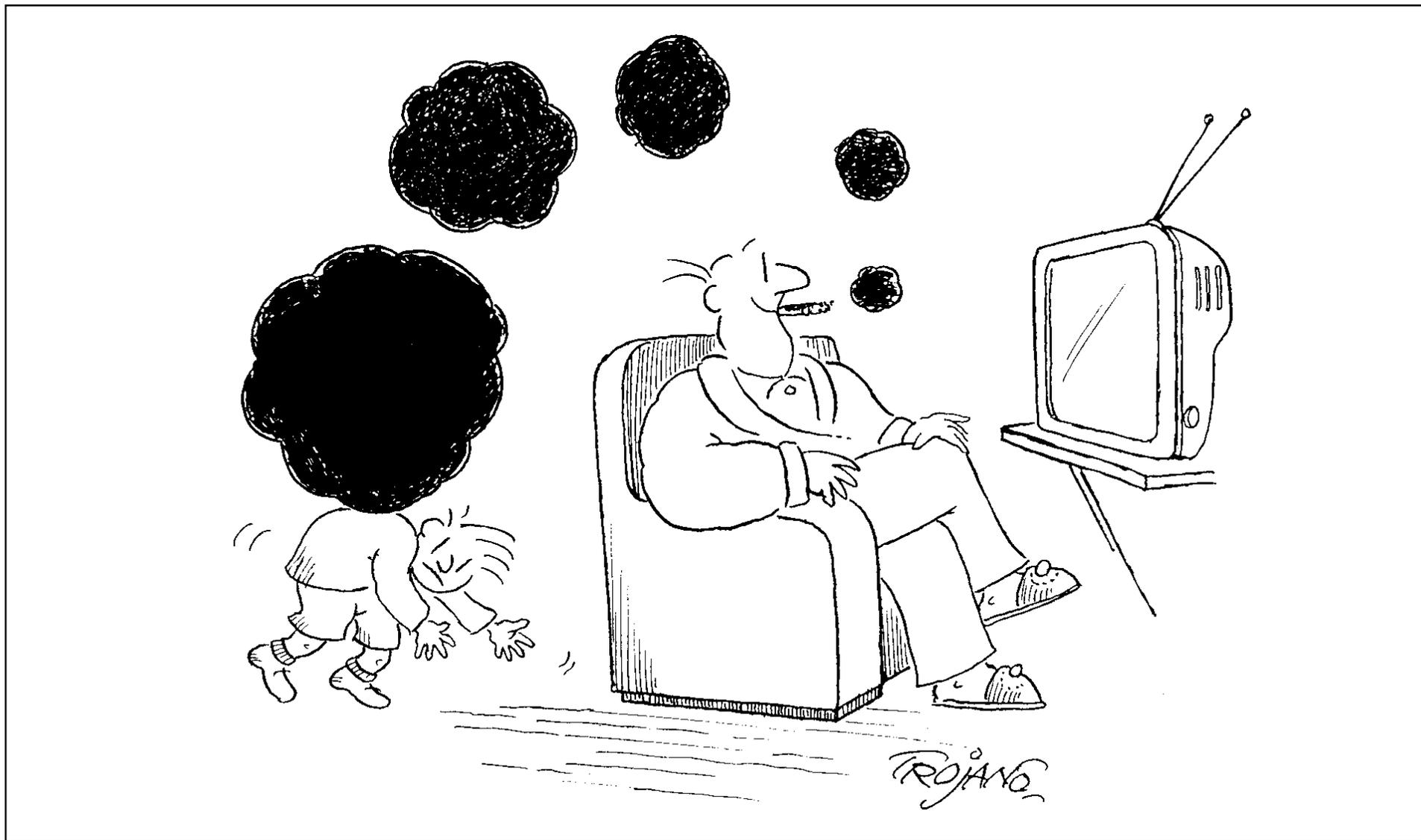
*"Di cose bellissime
è fatta la vita:
di cielo, di mare,
di aria pulita...
Se insieme impariamo
a ben respirare
saremo più sani,
e potremo giocare
con tutti i nostri
carissimi amici,
vivendo per sempre
contenti e felici!"*.

*melanton**



"...io m'ispiro col **Respiro**"[®]

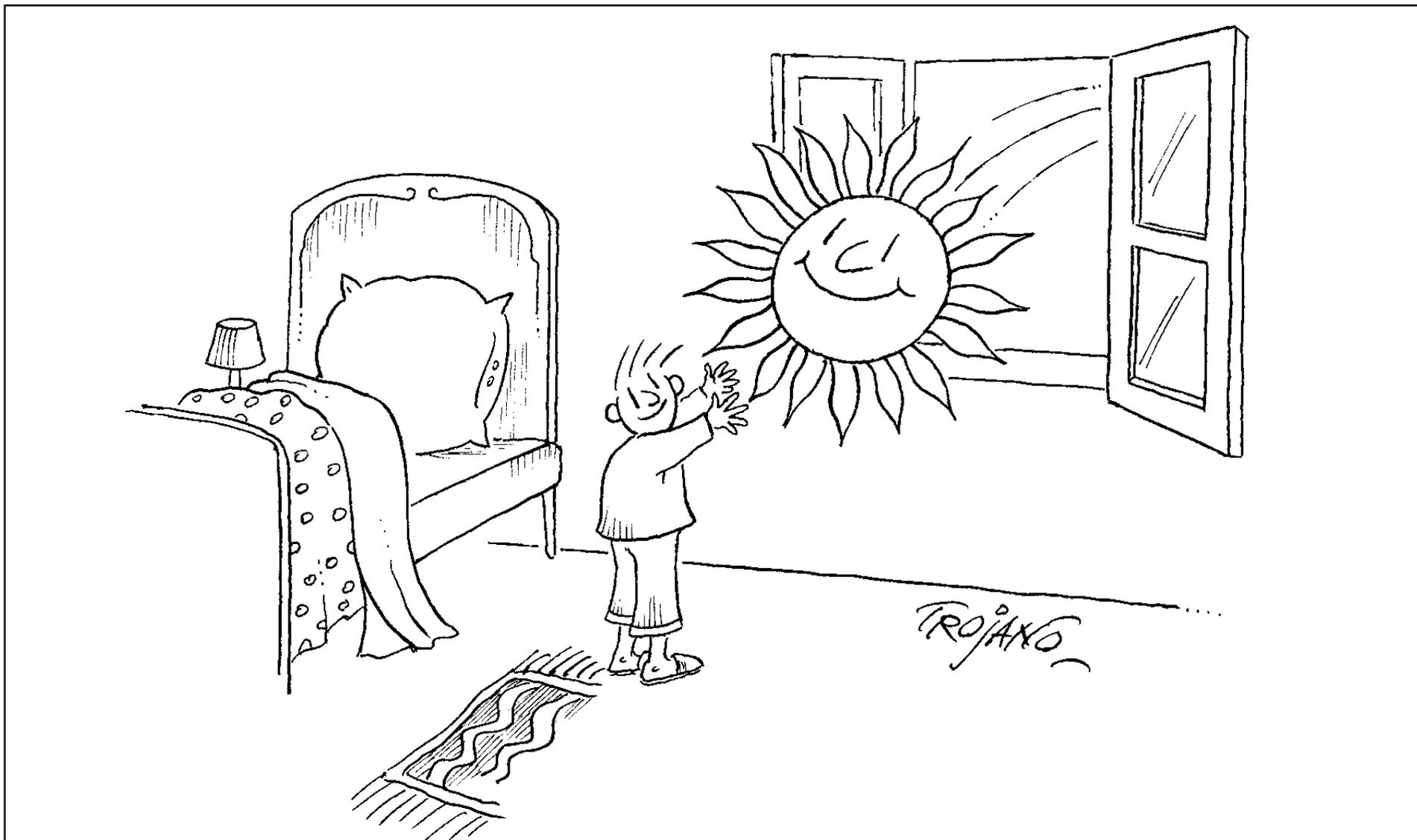
CONSIGLIA



I. Ricorda a mamma e papà di non affumicarti quando siete in casa, in macchina o in altri luoghi chiusi, ad esempio in ascensore. Quando hanno voglia di accendere una sigaretta non basta spalancare le finestre: il fumo si diffonde, tu lo respiri e viene assorbito anche da pareti e divani.

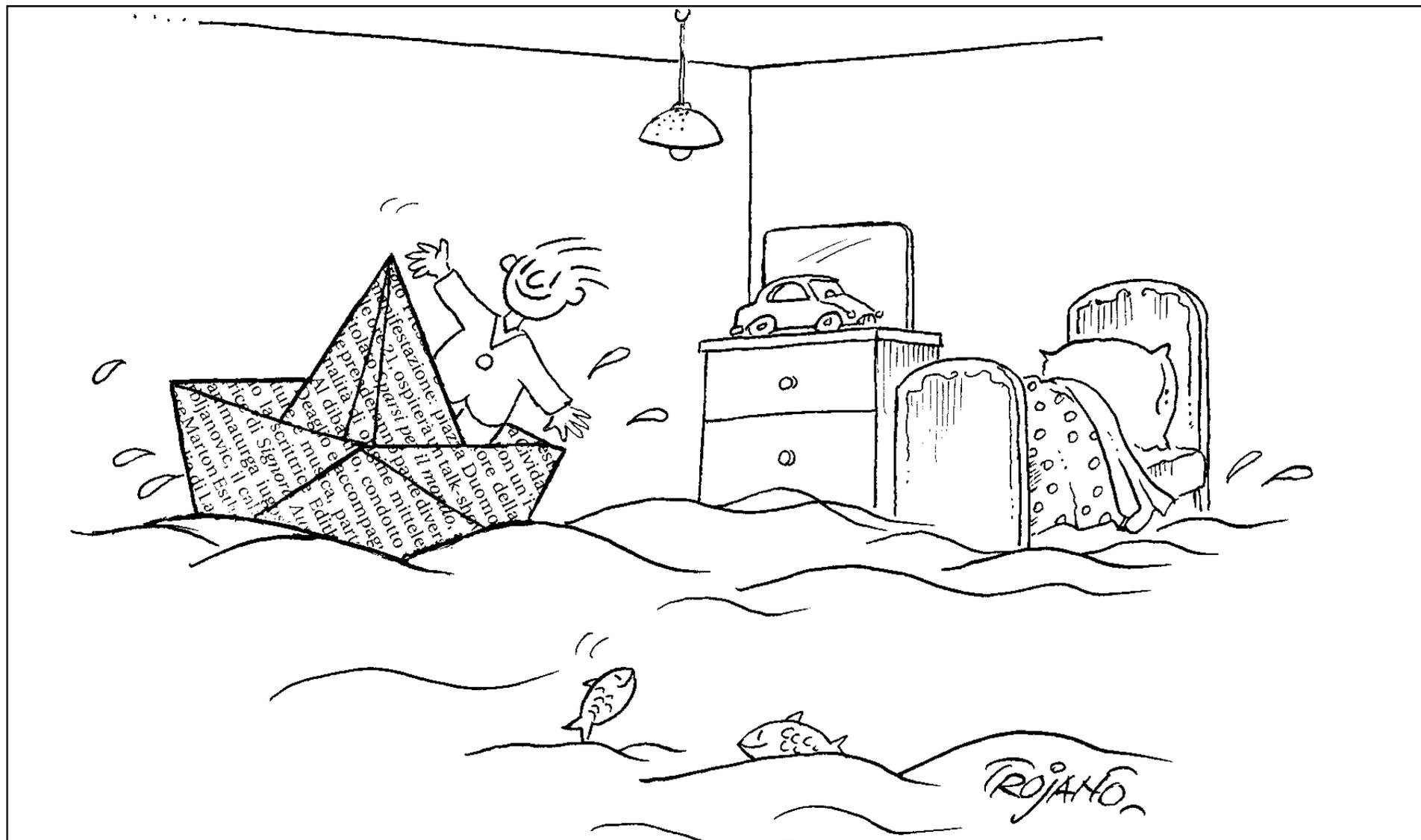
"...io m'ispiro col Respiro"®

CONSIGLIA



II. Lasciate le finestre aperte a lungo in modo che i raggi del sole penetrino in casa, disfate il letto tutte le mattine. Se siete allergici usate fodere impermeabili per il materasso e per il cuscino, via le tende dalla camera dove dormi, via anche i peluche, tappeti e imbottiture di piume, lana e crine.

"...io m'ispiro col Respiro"® CONSIGLIA



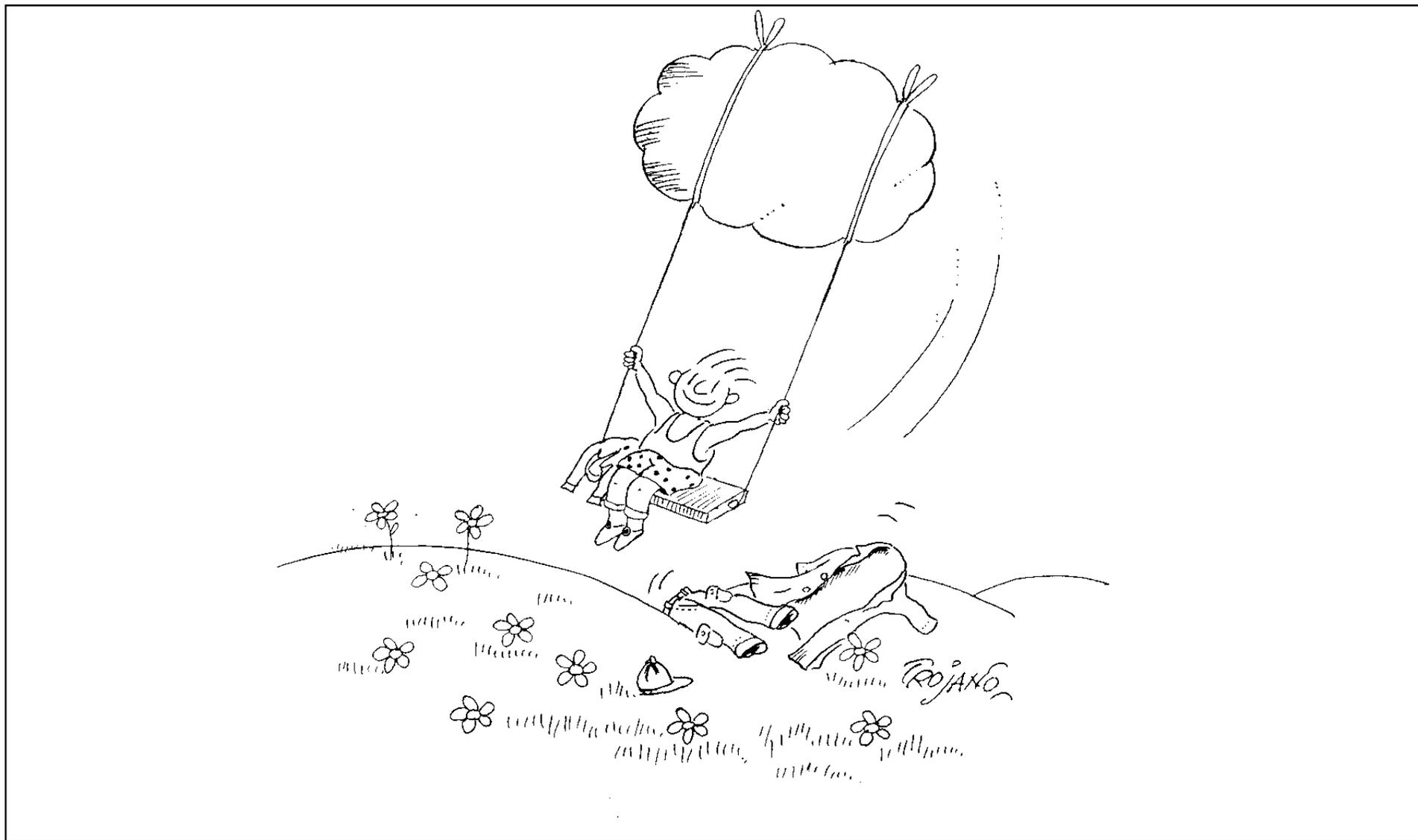
III. Attento alle muffe, che disperdono nell'aria piccole particelle abilissime nel farti starnutire. Per eliminarle, occorre che le stanze non siano umide. Niente piante e animali in camera da letto.

"...io m'ispiro col **Respiro**"[®] CONSIGLIA



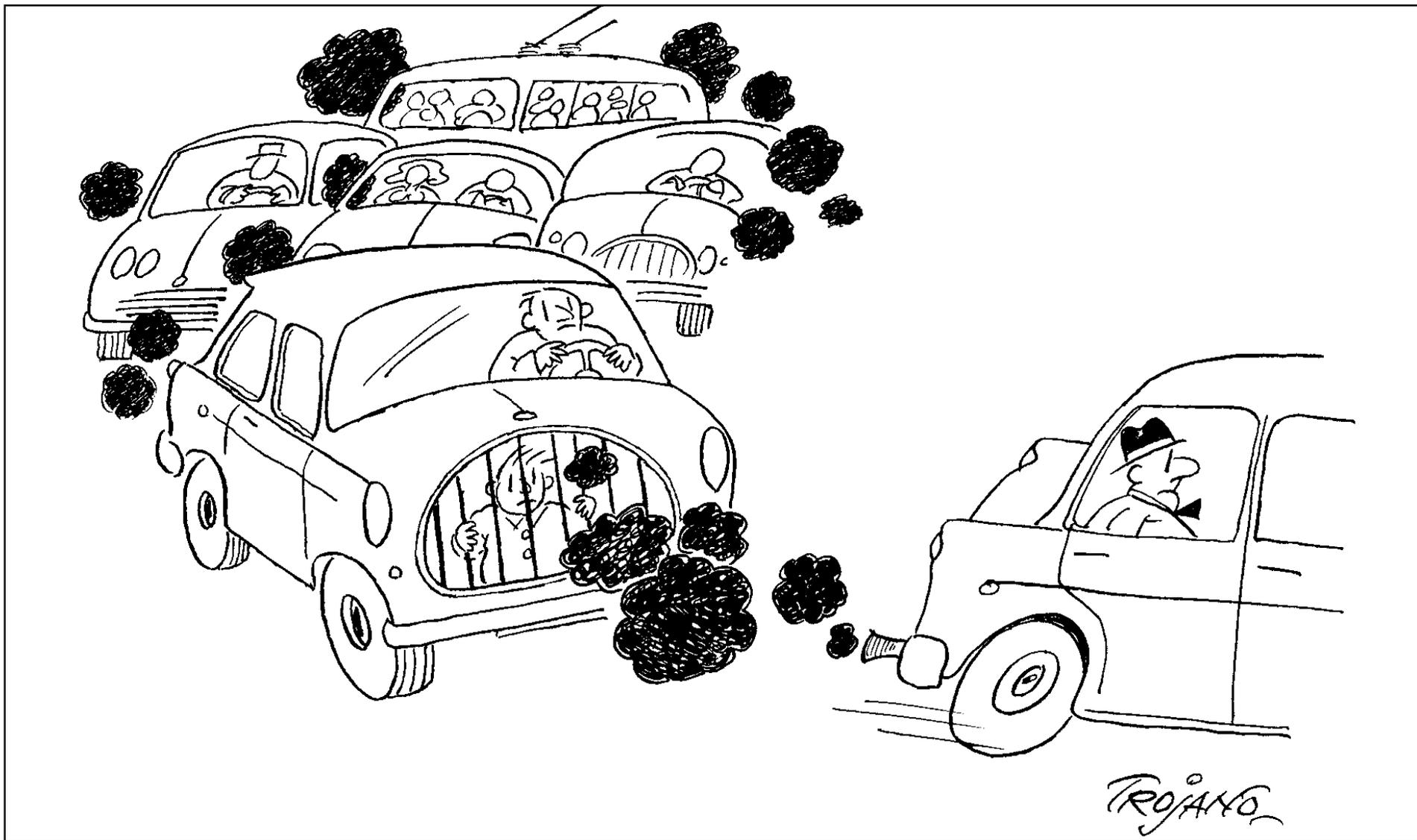
IV. Attento a vernici, colori, profumi forti, deodoranti, smacchiatori, colle o repellenti per gli insetti, nafta e cherosene. Producono vapori che possono causare problemi di respirazione. Se un adulto li usa quando ti è vicino, avvertilo che sbaglia.

"...io m'ispiro col **Respiro**"[®] **CONSIGLIA**



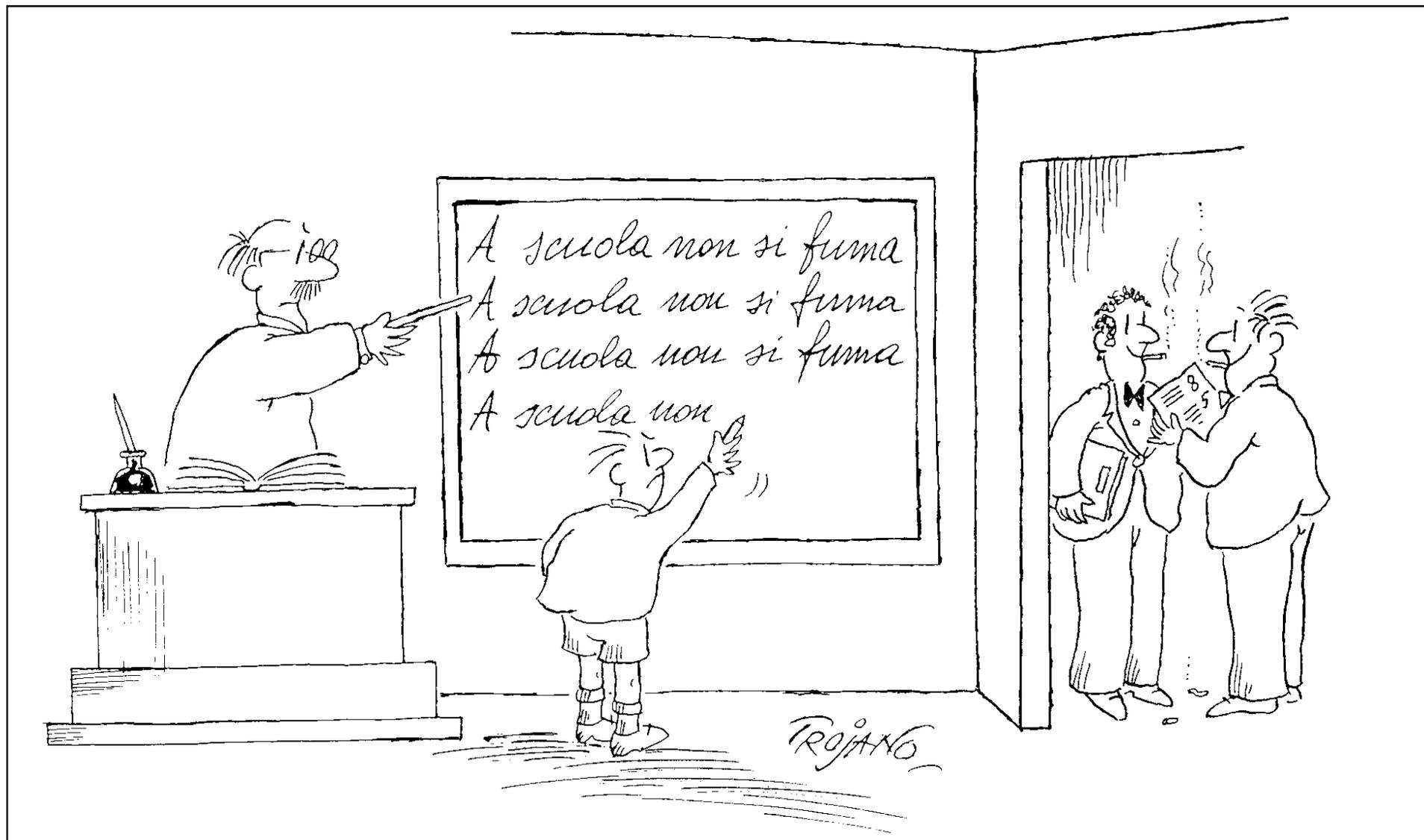
V. Quando il tempo fa il pazzo e la temperatura cambia da un'ora all'altra, copriti sempre, ma vestiti a "cipolla", vale a dire a strati: canottiera, maglietta, golf, giaccone. A seconda che faccia più caldo o più freddo puoi scoprirti o coprirti.

"...io m'ispiro col **Respiro**"[®] CONSIGLIA



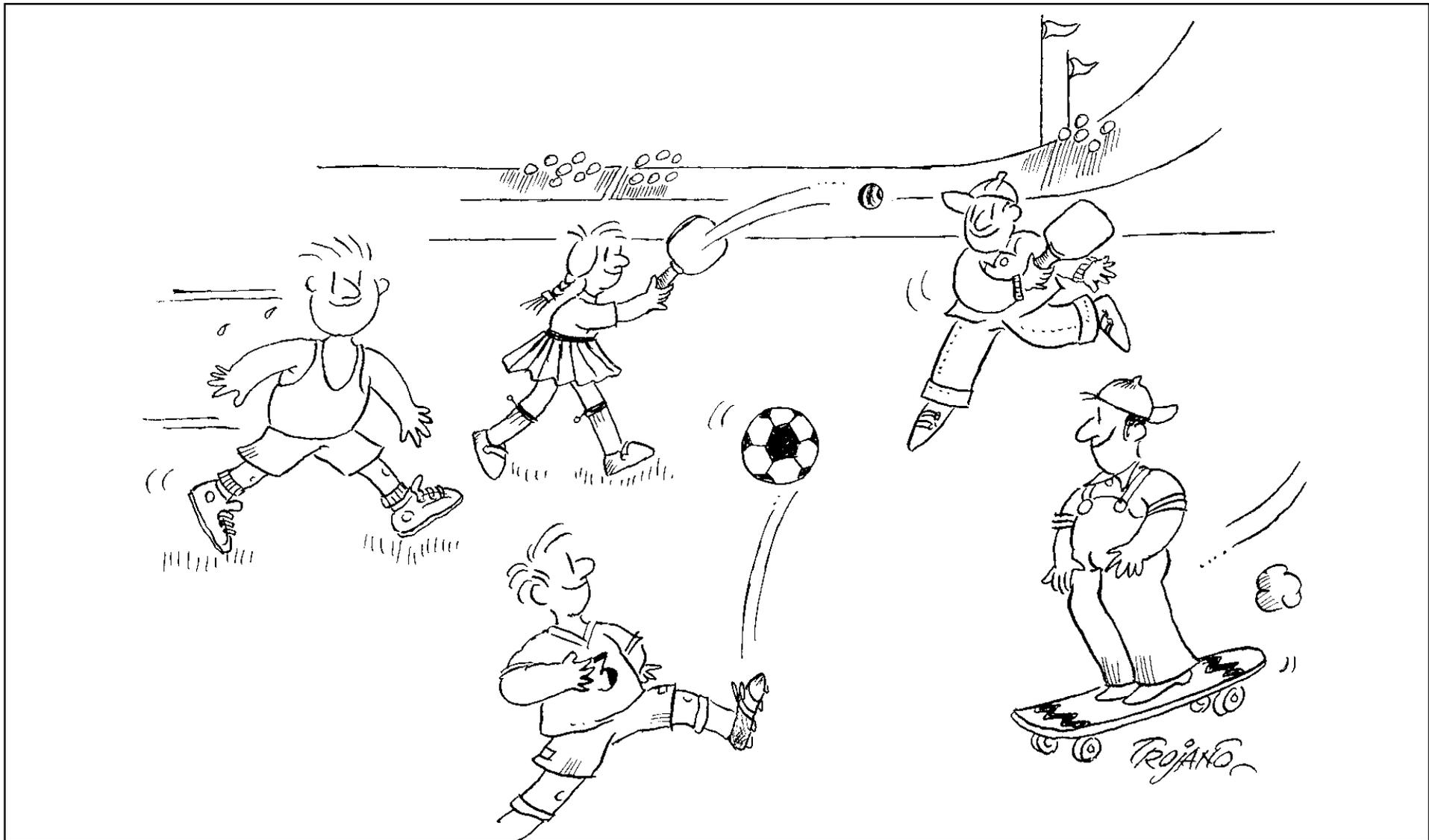
VI. Mamma e papà devono prendere l'automobile il meno possibile perché inquina e sporca l'aria che respiri. Se ne hanno bisogno, guideranno lentamente per consumare meno benzina e produrre meno fumo. Accertati che al semaforo e mentre ti fanno scendere abbiano spento il motore.

"...io m'ispiro col **Respiro**"[®] CONSIGLIA



VII. Hai raccontato alla tua maestra che soffri di problemi respiratori? Nooo? Allora convinci i tuoi genitori a parlarne. Spiegheranno alla maestra e al personale scolastico cosa potrebbe darti fastidio quando stai a scuola. Ricorda a tutti che a scuola non si fuma.

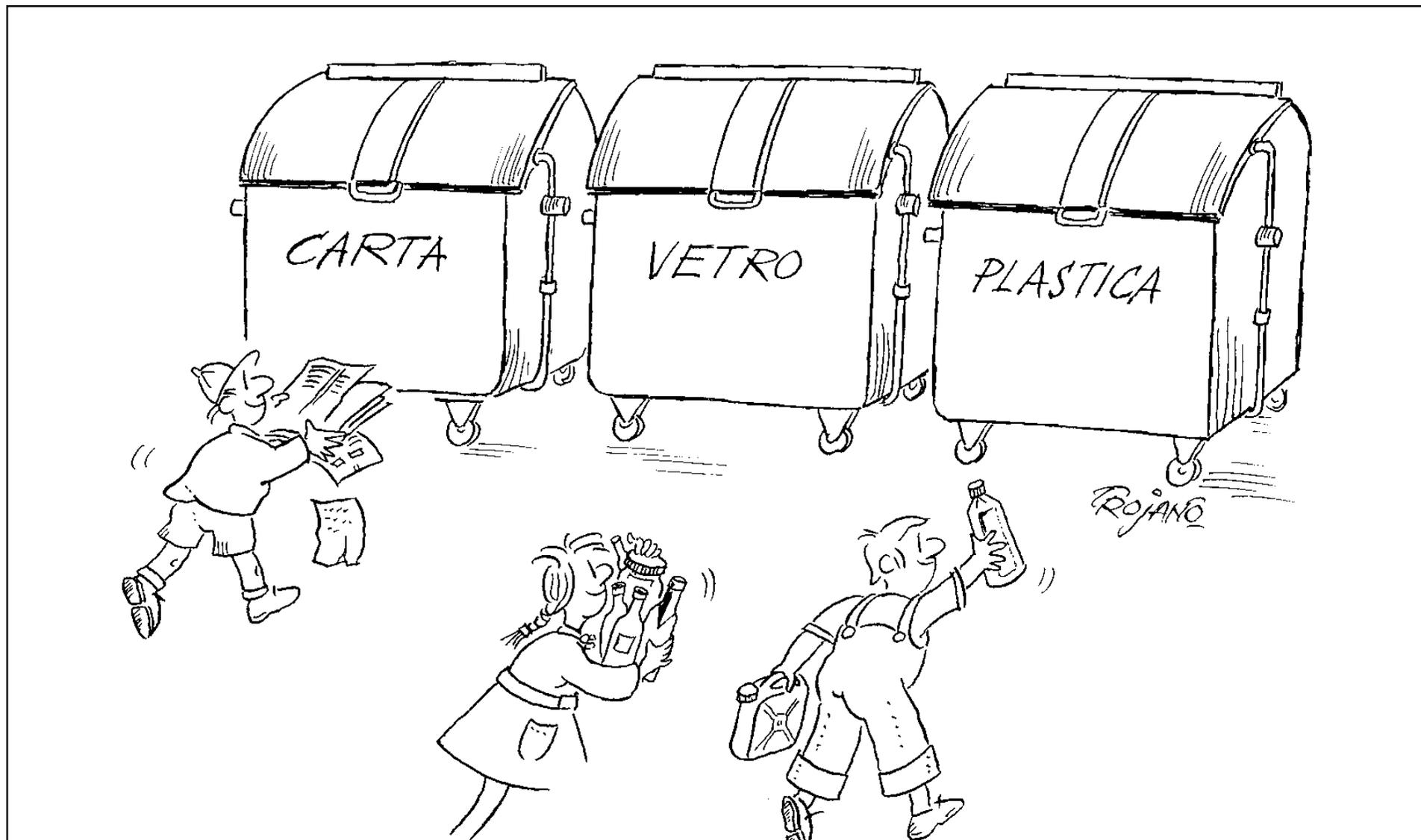
"...io m'ispiro col Respiro"[®] CONSIGLIA



VIII. Lo sport è un grande amico, non dimenticarlo. Fa bene al fisico e al respiro. Ma non occorre esagerare. Bastano due sedute di allenamento blando a settimana. Agli esercizi fai precedere un buon riscaldamento (corpo libero oppure brevi scatti da pochi secondi). Se fa freddo, copriti naso e bocca.

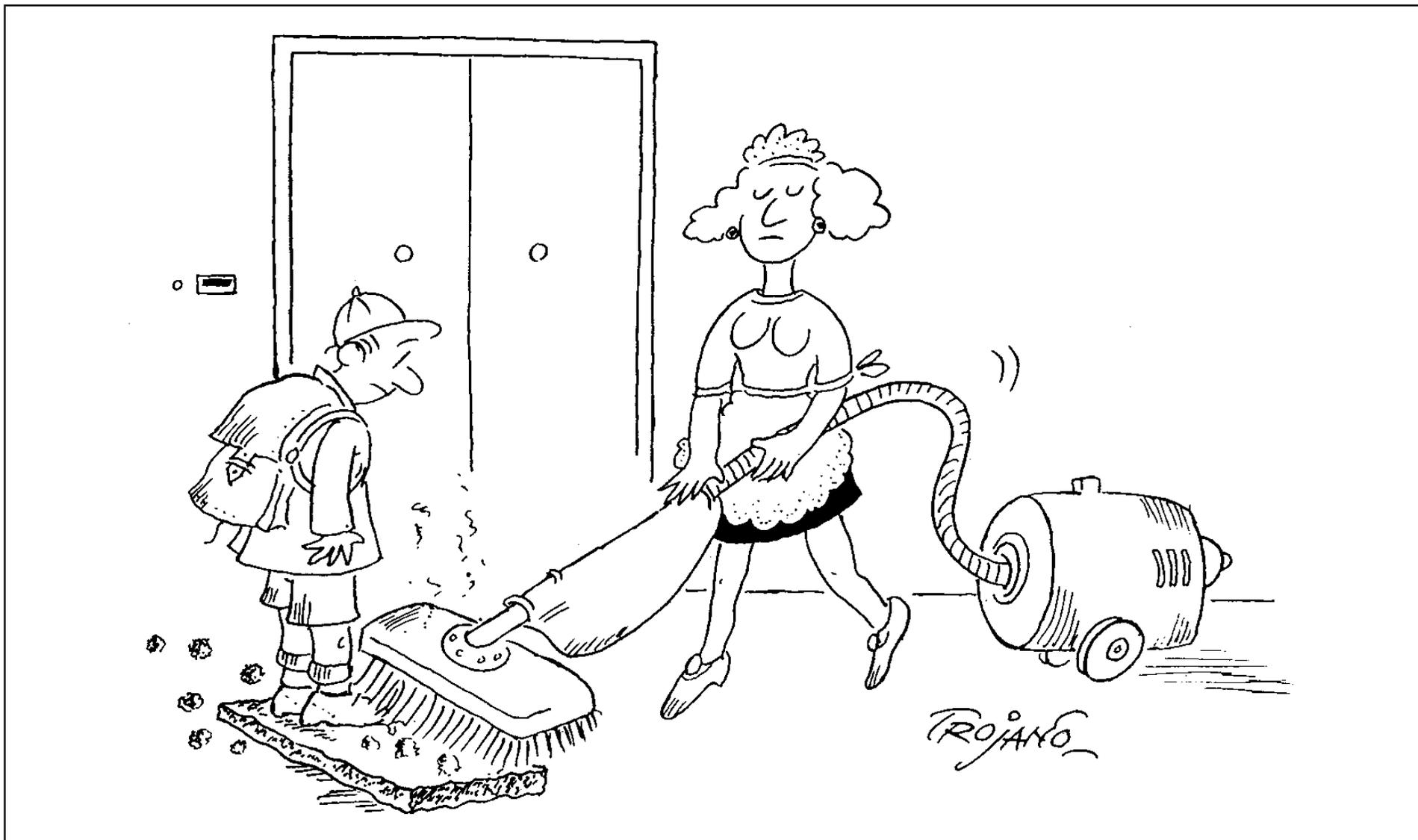
"...io m'ispiro col Respiro"®

CONSIGLIA



IX. Anche il corretto smaltimento dei rifiuti è importante. La plastica va eliminata dall'ambiente perché lo inquina. Carta e vetro invece sono nostri amici perché possono essere riutilizzati più volte.

"...io m'ispiro col Respiro"[®] CONSIGLIA



X. Infine un consiglio semplice semplice. Quando rientri a casa da scuola o dopo una passeggiata, non dimenticare di strofinare i piedi sullo zerbino. Lascerai la fastidiosa polvere fuori dalla porta. Dà il buon esempio ai tuoi genitori. Vedrai che funziona.

I testi e i disegni di
**“ARIAFRESCA, FUMONERO
E LA CIVETTA SUL COMÒ”**
e i **“CONSIGLI”**
sono riprodotti sul sito internet
www.iomispiro.it



ASMA - sezione di Fiumicino

ringrazia per la professionale e affettuosa collaborazione

Paola Aristodemo (*RAI-TG3 Lazio*), Mauro Boldrini (*Intermedia*), Teresa Buongiorno (*Andersen*), Giancarlo Calzolari (*Il Tempo*), Margherita De Bac (*Corriere della Sera*), Daniele Diena (*la Repubblica-Salute*), Renata Ferri (*Contrasto*), Manuela Lucchini (*RAI-TG1*), Francesco Marabotto (*ANSA*), Carla Massi (*Il Messaggero*), Luisa Mattia (*Il Colosseo*), Luciano Onder (*RAI-TG2*), Guglielmo Pepe (*la Repubblica-Salute*).

Finito di stampare nel mese di ottobre 2002

dalla PRINTAMENTE s.n.c. - Via G. Tamassia, 40 - Roma
Tel. 06 6631075 - Fax 06 66041553

ARIAFRESCA, FUMONERO e la Civetta sul comò



Associazione di Sostegno
Malati di Asma
SEZIONE DI FIUMICINO
c/o Servizio di
Fisiopatologia Respiratoria
Ospedale Pediatrico Bambino Gesù
sezione di Palidoro (Roma)
www.ospedalebambinogesu.it
Via Torre di Palidoro
00050 Passoscuro (Rm)
Tel. +39 (06) 68593308
Fax +39 (06) 68593368