

# Cicinin

BASTA POCO

1



**STORIE,  
FUMETTI,  
GIOCHI  
E TANTO  
ALTRO...**

# Sommario



## Editoriale

pagina | **1**



## Fumetto

### Cronache stellari

di Chiara Onofri

pagina | **2-3**

## Racconto

### La casa premurosa

di Pierdomenico Baccalario

pagina | **4-11**



## Articolo

### Fare ricerca: il puzzle più difficile

a cura di Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro

pagina | **12-13**



## Fumetto

### Bananos

di Bruno Olivieri

pagina | **14-15**

## Articolo

### Prendersi cura: molto più di un cerotto

a cura della redazione

pagina | **16-17**



## Fumetto

### Fluffy revolution

di Fluffy

pagina | **18-19**



## Rubrica

### Gli editti del Re Fuso

di Daniele "Il Rinoceronte" Daccò

pagina | **20-21**



## Rubrica

### I consigli dal cappello

di Daniele "Il Rinoceronte" Daccò

pagina | **22-23**



## Attività

pagina | **24-25**



## Fumetto

### Faraway

di Alessio Giaini

pagina | **26-27**



## Spunti

pagina | **28**

## Soluzioni

pagina | **29**



Ciao!

Se stai leggendo queste pagine, significa che hai tra le mani il primo numero di

**Cicinin**  
BASTA POCO



È un *magazine* pensato apposta per te dove troverai storie, fumetti, giochi, curiosità, idee nuove da provare e tanto altro.

"Cicinin" è una parola piemontese, che forse hai già sentito dai tuoi genitori o dai tuoi nonni: significa "un pochino", "una cosa piccola".

Spesso infatti sono proprio le cose piccole quelle che contano di più. **A volte basta poco per fare una grande differenza: per sentirsi meglio, per prendersi cura di sé, per aiutare gli altri e anche il pianeta.**

**Cicinin** non è una rivista che ti dice cosa devi fare, ma che ti invita a pensare, a fare domande e a scegliere con la tua testa. Perché crescere significa anche capire cosa ci fa stare bene, un passo alla volta.

**Cicinin** è realizzato dalla **Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro**, che aiuta i medici e i ricercatori dell'Istituto di Candiolo - IRCCS, un ospedale vicino a Torino, a curare le persone e a scoprire nuove terapie contro il cancro grazie alla ricerca.

Per noi la ricerca è come un grande puzzle: si costruisce pezzo dopo pezzo, con impegno, collaborazione e tanta attenzione. Ogni scoperta nasce da tante piccole idee che, messe insieme, danno forma a qualcosa di più importante.

Abbiamo creato **Cicinin** perché la salute riguarda le scelte che facciamo ogni giorno: come mangiamo, quanto ci muoviamo, come trattiamo gli altri e noi stessi, ma anche quello che leggiamo, i film che guardiamo, la musica che ascoltiamo.

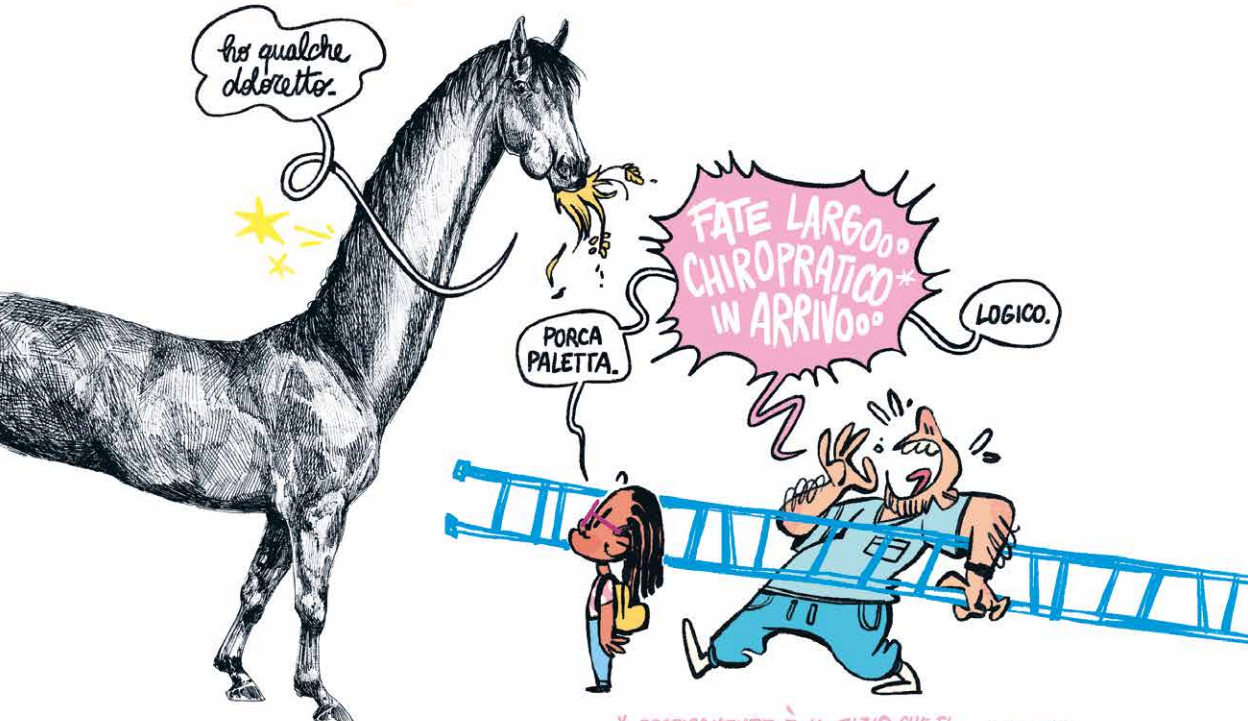
**Cicinin** è un invito a provarci, senza fretta e senza paura di sbagliare. Perché crescere bene non significa essere perfetti, ma fare un piccolo passo alla volta.

**Basta poco. Davvero.  
Buona lettura!**



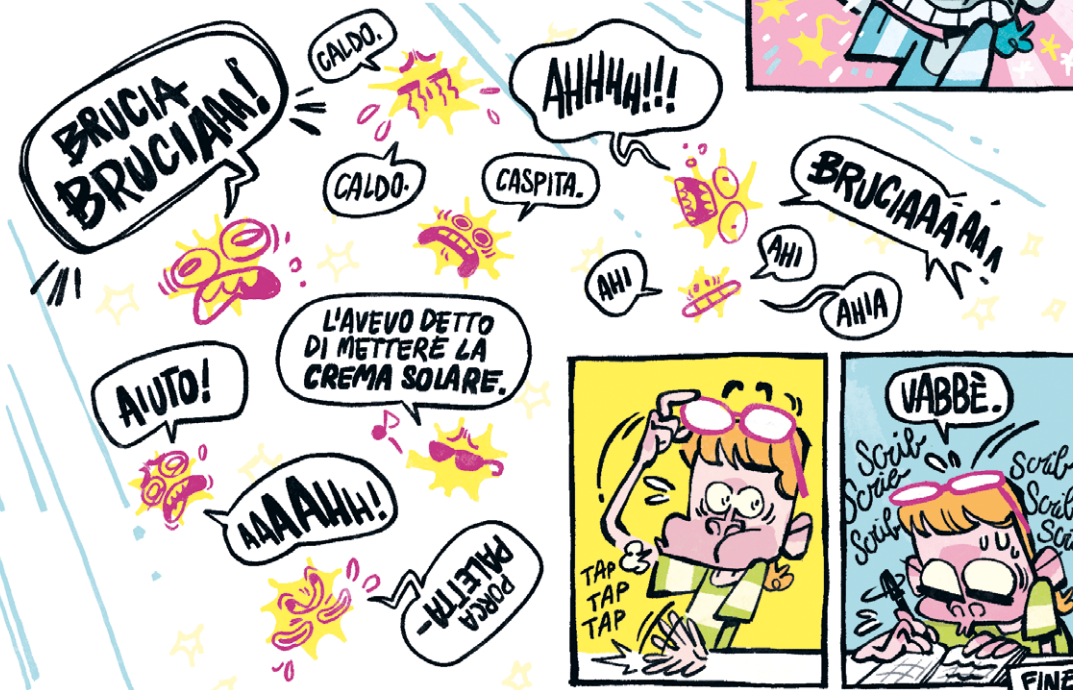
# CRONACHE STELLARI

di Chiara Onofri



\* PRATICAMENTE È IL TIZIO CHE TI AGGIUSTA LA SCHIENA CON I MASSAGGI

**FINE**



Racconto  
UNA STORIA DI  
PIERDOMENICO BACCALARIO

# LA CASA PREMUROSA\*

illustrazioni di Manuel Turchi



\* 3/11/1968 ESCE IN ITALIA "MA CHE PIANETA MI HAI FATTO?",  
SU URANIA NUMERO 500: È UN'ANTOLOGIA DI RACCONTI DI ROBERT SHECKLEY,  
TRA CUI "LA CITTÀ PREMUROSA", ISPIRAZIONE DI QUESTO RACCONTO.

**C**osì, questa è la mia nuova, famosa casa, pensò Carlo Mody, avvicinandosi al portone. Sembrava un palazzo come tanti altri. Bello, ma niente di che: era molto alto, c'erano le solite piante, il pavimento pulito e l'ascensore al piano, con la porta aperta. Forse la cosa che lo aveva colpito era quella: anche il portone si era aperto davanti a lui senza che lui avesse bisogno delle chiavi di casa. E Carlo, di chiavi, ne aveva perse un'infinità. A volte anche apposta, per il gusto di far perdere un aereo ai suoi genitori, o costringere una domestica o l'autista del momento, a farsi tutta la città per andare ad aprirgli, o chiudere, una porta.

«Che ne dici, allora?» gli disse, a quel proposito, qualcuno che si trovava alle sue spalle.

«Bello, bello» disse Carlo, senza pensarci. Era la dodicesima casa che cambiava, in dodici anni d'età.

«Le piante le ho scelte io» continuò la voce. Carlo entrò in ascensore e quella: «Sei al ventisettesimo».

Non dovette premere niente. Si mise di lato per far entrare l'altra persona e...

«Ancora un'ora e mezza...» disse la voce. «E ne facciamo dodici, giusto?»

Carlo rimase piuttosto sorpreso: non tanto che qualcuno sapesse l'ora e il giorno del suo compleanno, ma per il fatto che, dietro di lui, non c'era proprio nessuno.

L'abitacolo sfrecciò verso l'alto.

«Scusami» continuò la voce, intorno a lui. «Non volevo spaventarti. Credevo lo sapessi.»

«Che sapessi cosa...?» borbottò Carlo.

«Chi sono io.»

«Credo di non capire» disse il ragazzino. Nel frattempo, era arrivato. Si affacciò su un lungo corridoio luminoso e, al fondo... una porta che si socchiuse nello stesso momento in cui Carlo mise un piede fuori dall'ascensore.

«È quella lì» disse la voce.

Il ragazzino esitò. «Sei la casa?» domandò, guardandosi intorno.

«Esatto. Piacere di conoscerti, Carlo. Vedi bene? O vuoi che ti accenda più luce?»

La luce nel corridoio aumentò.

«Oh, no. No. Va... benissimo così.»

Rimase fermo.

«Vorresti una musica di sottofondo?»

«No» rispose Carlo. «Non credo.»

Ci pensò un po', e poi aggiunse: «È uno scherzo, vero?».

«Oh, no: sono stata concepita da un gruppo di ricerca finanziato dai tuoi genitori. La maggior parte dei miei processori è stata progettata in Europa, l'Intelligenza Artificiale a Panama e il pavimento è di autentico legno tiroleso» rispose la casa.

La sua nuova, grande, vuota casa aveva enormi vetrate affacciate sulla città, una terrazza su cui si sarebbe potuto giocare a tennis, divani, lampade arcuate, una cucina con un frigorifero dove ci si sarebbe potuto accomodare un mammut. Praticamente ovunque, c'erano foto della loro famiglia. Carlo, Harmony e Bella in vacanza alle Maldive; Carlo appena nato, in braccio a un astronauta; Harmony e Carlo nel deserto, a cavallo del prototipo di un robot cammello; Carlo e mamma in Groenlandia; Carlo, Harmony e Bella a dorso d'asino in Provenza. Un'intera gamma di fotografie di loro tre, una buona metà delle quali prese dai giornali e l'altra generata con la AI.

«Mi sono permessa di scegliere alcuni momenti per te significativi» disse la casa.

Significativo, pensò Carlo, sarebbe stato che almeno il primo giorno i suoi si fossero fatti trovare a casa. Aprì la dispensa.

«È rifornita di PREP, al gusto frizzoso» disse la casa. «E di patatine Le Goff, all'antica ricetta medievale. Che dovrebbero essere le tue...»

«Sì, sì, le mie preferite» tagliò corto Carlo. Aveva talmente sempre le sue cose preferite, da non avere modo di provare qualcosa di diverso e cambiare idea. Allungò una mano per prenderne un pacchetto, e nella dispensa

suonò l'allarme.

«Che succede?»

«Sono le 14.30» disse la casa.

«E quindi?»

«Quindi è un po' troppo presto per fare uno spuntino. Mi risulta che tu abbia mangiato alle 13 alla mensa scolastica.»

«Ma adesso sono a casa» protestò Carlo.

«Un pacchetto di Le Goff contiene 250 calorie per...»

«E non posso mangiarle?»



«Sarebbe meglio un'arancia, magari. O una mela.»

«Mi fanno schifo entrambe.»

«Allora, non hai così fame» disse la casa.

Carlo sbuffò e richiuse il frigo. «Sai qual è la mia camera?»

«Certo: ci ho sistemato tutti i tuoi vestiti. È in fondo, a sinistra, dopo il bagno azzurro.»

Carlo sbirciò il bagno.

«C'è già il tuo spazzolino. E il tuo accappatoio, quello con l'orse...»

«L'orsetto» disse Carlo, entrando nella sua nuova camera.

Era grande e bella, con la carta da parati azzurra e lilla, il pavimento soffice, un letto a due piazze e persino un poster K-pop delle Tiger Gnaps.

«Ecco qui» disse la casa. «E, so che dovrebbe essere una sorpresa per il compleanno, ma i biglietti si stanno esaurendo molto velocemente: preferisci il settore giallo o quello rosso?»

«Il settore giallo o rosso di cosa?»

«Del loro concerto. Tua madre mi ha detto...»

Partì una registrazione, in cui Carlo sentì la voce di Bella che diceva: «Ah, è vero, e per il compleanno, prendigli un biglietto per quel gruppo che gli piace tanto, come si chiamano, hai capito, no?».

«Un biglietto?» disse Carlo. «Nel senso di un solo biglietto?»

La casa trasmise la voce di suo padre e il suono di un paio di trombette. «Auguri, figliolo.»

Carlo aprì l'armadio. I suoi vestiti erano stati sistemati in ordine di colore, dai più chiari ai più scuri.

Carlo provava uno strano fastidio, ogni volta che qualcuno gli risistemava i vestiti dopo ogni trasloco. Come un senso di invasione.

«E... i giochi?» domandò.

La casa aprì l'anta di un altro armadio. Le scatole dei giochi erano tutte impilate.

«Li ho disposte da quelli per più piccoli a quelli per più grandi» disse la casa. «Ma, se preferisci, possiamo sistemarli per numero di giocatori, o per nazionalità degli autori o per numero di carte...»

«Va benissimo così» rispose Carlo mentre li controllava. Gli sembrò che ci fosse tutto. Compreso «Il grande incendio di Londra», il suo preferito, anche se ci aveva giocato pochissime volte perché suo padre lo riteneva non adatto.

«Giochi?» domandò Carlo.

«Dipende a cosa» rispose la casa.

«Questo lo conosci?»

«Oh, certo, è “Il grande incendio di Londra” un controverso gioco da tavolo destinato a giocatori esperti, dato il suo contenuto provocatorio ed esplicito, non adatto a...»

«Ok, capito» disse Carlo. «Non giochi.»

«Potremmo giocare a “Paperelle nella neve”» propose la casa.

«O anche no.»

Carlo afferrò una pallina da tennis e uscì in terrazza.

La vista, dall'ultimo piano, era magnifica. Fece rimbalzare un paio di volte la pallina da tennis. La lanciò, la acchiappò, la lanciò di nuovo e...

Ed era sparita.

«Ce l'ho io, non preoccuparti» disse la casa. «L'ho fermata prima che, per sbaglio, potesse rimbalzare e cadere giù. Da 87 metri avrebbe raggiunto quasi i 100 chilometri all'ora con una forza capace di incrinare un parabrezza, o causare una brutta contusione a qualcuno che...»

«Siete tutte così, quindi?» domandò Carlo, rientrando in casa.

«Tutte chi?» protestò la casa. «Io sono unica.»

«Voi case premurose, o come vi chiamate» disse Carlo. «La grande invenzione dei miei genitori per non dover perdere del tempo con me.»

«Il tempo della cura tra genitori e figli non è mai tempo perso» puntualizzò la casa. «C'è un articolo su “Nature” che dimostra come per ogni ora...»

«Oh, piantala» disse Carlo, stravaccandosi sul divano. «Ce l'hai, almeno, una televisione?»

«Ho di meglio» disse la casa.

E proiettò sul muro davanti a lui un enorme schermo cinematografico.

«Adesso ragioniamo» disse Carlo.

«Niente male.»

«Vichinghi» continuò Carlo.

«C'è qualcosa con i Vichinghi? Mi piace quando si tagliano le teste con le scuri.»

«Vediamo» disse la casa.

«C'è “Sangue di Drago”, ma è vietato ai minori di quattordici anni.»

«E quindi?»

«Tecnicamente non ne hai nemmeno dodici Carlo!»

«E non c'è NIENT'ALTRO?»

«Oh, certo che sì c'è... “War Hallah”, che però è vietato ai minori di diciotto. Aspetta, ecco: c'è il cartone animato di “Thor Ella”. Parla di tre bambini ingannati da Loki che...»

«Bleah» disse Carlo, non appena lo guardò per pochi secondi.

«Spegni.»

Lo schermo si spense. Il divano vibrò.

«Che succede?» domandò Carlo.

«Non si mettono le scarpe sporche sul divano» disse la casa.

Carlo lanciò le scarpe in mezzo al salotto. Ma il divano vibrò ancora.

«E adesso?»

«Puzzi» disse la casa. «I miei rilevatori indicano tracce evidenti di sudore.»



«Avevo ginnastica a scuola.»  
 «Nessun problema. Accendo l'acqua della doccia e così...»  
 «Scordatelo» disse Carlo.  
 «Come vuoi. Però, allora, niente divano.»  
 «E perché mai?»  
 «Perché il sudore puzza, impregna i cuscini e, a lungo andare, anche i cuscini puzzeranno.»  
 «E quindi? È casa mia!»  
 «Ho ricevuto istruzioni chiarissime sulla tua igiene, Carlo. E sul minutaggio corretto dell'uso dei videogiochi e...»  
 «C'è qualcosa che posso fare?»  
 «I compiti, ad esempio. Mi sono collegata con il registro scolastico della tua scuola e ho visto che per domani mattina dovresti consegnare le...»  
 «Aaaa!» gridò Carlo. «Aa! Aaaaa!»  
 La casa si zittì.  
 Poi: «Tutto bene? Ti sei fatto male?».  
 Carlo si mise a camminare, velocemente, per le varie stanze della casa. Si avvicinò alla porta d'ingresso e provò ad aprirla, ma era chiusa. Non possedeva chiavi e non poteva uscire.  
 «Secondo la tua agenda,» disse la casa «il tuo prossimo appuntamento all'esterno sarà alle 18: tennis.»  
 «Voglio uscire prima.»  
 «Non puoi» disse la casa. «E, poi, tra quarantatré minuti ci sarà la tua festa di compleanno.»  
 «E chi abbiamo invitato?»  
 «Siamo tu e io» disse la casa, con una certa enfasi. «Ma... sorpresa! Ti ho preparato i cup-cake alla fragola»  
 «In che modo adesso sarà una sorpresa?» domandò Carlo, delusissimo.  
 «E ci sono anche...»  
 «Puoi stare un attimo zitta, per favore?» disse Carlo. «Sto pensando.»  
 «Certo. Come vuoi.»  
 «Zitta.»  
 «Vuoi forse una musica di atmosfera, per...»  
 «La porta non si può aprire» disse Carlo.  
 «Certo che si può aprire.»  
 «Io non posso aprirla» si corresse Carlo. «Fino alle 18.»  
 «Era fino alle 18, ma è appena arrivata la notizia che la tua istruttrice di

tennis non sta bene» disse la casa. «Per cui la lezione è rimandata. Ma non preoccuparti: poiché avete la tessera Gold, il Tennis Club Ruff te la rimborserà completamente e...»

Carlo non la stava ascoltando. Era tornato in camera sua, dalla confezione de "Il grande incendio di Londra". Forse non aveva il permesso di giocarci, però, poteva aprirla.

«Piano, Carlo» lo ammonì la casa. «Se maneggi la scatola in quel modo potresti rovinarla e far perdere al gioco il suo valore nel mercato dell'usato.»

Carlo se ne fregò, del valore del mercato dell'usato, rovistò tra i materiali del gioco fino a che non trovò quello che stava cercando.

«Ho un'ultima domanda» disse. «Tu hai delle procedure di sicurezza, dico bene?»

«Dici benissimo: sono allenata e certificata a operare in caso di primo e secondo soccorso e...»

«In caso di incendio, ad esempio, dovrai aprire tutte le porte, farmi prendere l'ascensore e mettermi in sicurezza, facendomi uscire, no?»

«In caso di incendio» puntualizzò la casa. «È altamente consigliato di NON usare l'ascensore. Meglio prendere le scale.»

Carlo, pensando ai ventisette piani, fece un lungo sospiro. Poi, però, sollevò la mano che stringeva l'accendino che aveva tirato fuori dalla scatola del gioco.

«Carlo?» gli domandò la casa. «Cosa stai facendo? Non avvicinare la fiamma alle lenzuola. Potrebbero prendere fuoco e... Carlo? Carlo!»



**FINE**

**COSA SUCCEDERÀ ADESSO?  
 CARLO RIUSCIRÀ A SCAPPARE DALLA CASA PRENUROSA?  
 FARÀ DAVVERO SCATTARE LE NORME ANTINCENDIO?**



Scrivi la tua versione della fine del racconto e inviala alla nostra redazione all'indirizzo:  
[cicinin@gmail.com](mailto:cicinin@gmail.com)

**Verrà pubblicata nel prossimo numero!**

# Fare ricerca: il puzzle più difficile



## Come si fa ricerca?

Hai mai provato a fare un puzzle enorme, con tantissimi pezzi, tutti diversi, e senza l'immagine sulla scatola? Sembra impossibile vero?

Curare una malattia complessa come il cancro è un po' così.

**I MEDICI E I RICERCATORI SI TROVANO DAVANTI A UN PUZZLE DIFFICILE.**

I medici e i ricercatori si trovano davanti a un puzzle difficile: devono ca-

## CHI SIAMO

DAL 1986, LA FONDAZIONE PIEMONTESE PER LA RICERCA SUL CANCRO SOSTIENE L'ISTITUTO DI CANDIOLO-IRCCS, UN CENTRO DI CURA E RICERCA IN CUI MEDICI E RICERCATORI LAVORANO OGNI GIORNO PER CAPIRE COME CURARE I TUMORI. CON IL SOSTEGNO DI TANTE PERSONE, LA FONDAZIONE AIUTA A COSTRUIRE NUOVI SPAZI DELL'OSPEDALE E LABORATORI, FINANZIARE STUDI SCIENTIFICI E TRASFORMARE LE IDEE IN CURE SEMPRE MIGLIORI.

pire quali pezzi servono, dove vanno messi e come farli combaciare.

Per fare questo, è necessario continuare a porsi domande come: "perché succede?", "come possiamo fare meglio?", "esiste una cura nuova?". I ricercatori e i medici si interrogano di continuo per trovare i pezzi giusti e aiutare ogni giorno i pazienti a stare meglio. Ma solo questo non basta. Servono tempo, strumenti speciali, idee, macchine super tecnologiche... e quindi tanti, tanti soldi.

## Cosa fa la Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro.

È qui che entra in gioco una Fondazione come la nostra.

La ricerca scientifica è importante perché ogni scoperta nasce da tanti piccoli tentativi. Anche un errore insegna qualcosa. Anche un pezzetto minuscolo può essere fondamentale per completare l'immagine finale.

Quando qualcuno sostiene la nostra Fondazione, è come se dicesse:

*"Io voglio aiutare. Voglio aggiungere un pezzo al puzzle."*

Non è importante quanto si dona. Anche una cifra piccolissima può diventare un tassello fondamentale, perché insieme a tante altre fa la differenza.

E così, mettendo insieme il lavoro dei ricercatori, l'impegno dei medici e il sostegno di tante persone, il nostro puzzle piano piano prende forma, si possono scoprire sempre nuove cure e il futuro può diventare davvero migliore.

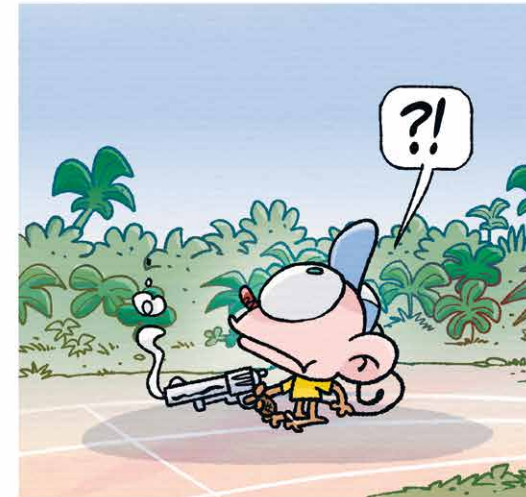
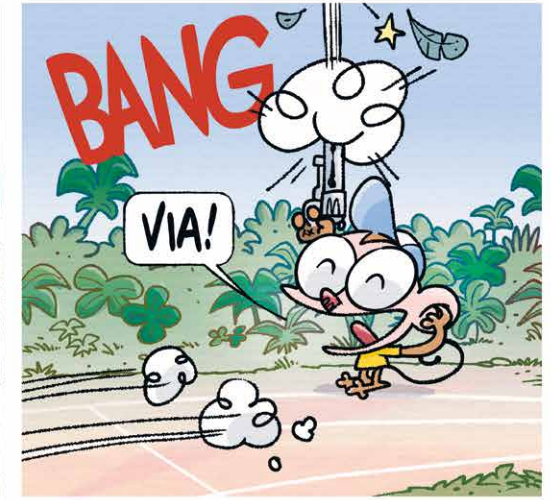
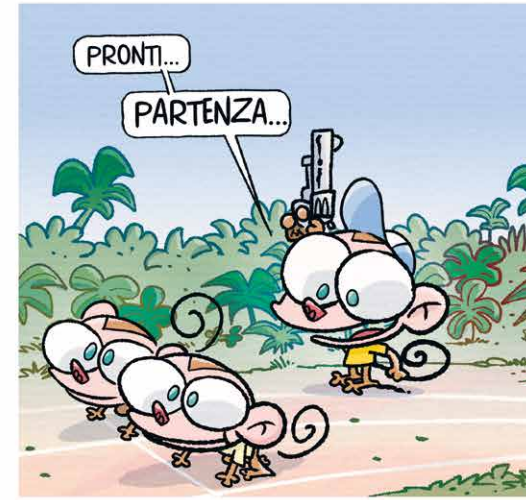
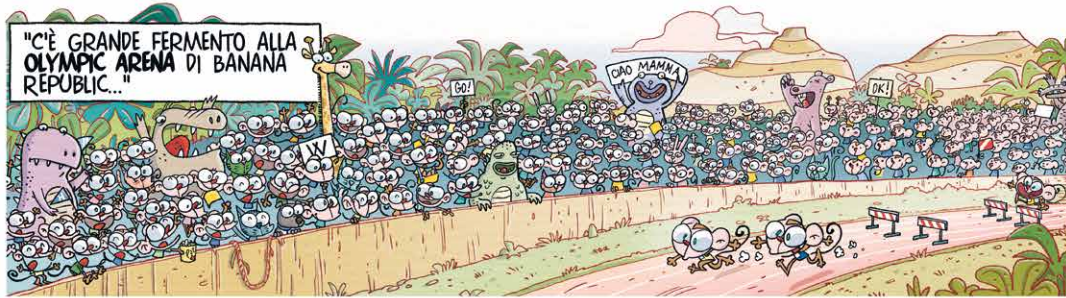
**"IO VOGLIO AIUTARE. VOGLIO AGGIUNGERE UN PEZZO AL PUZZLE."**





# BANANOS

di Bruno Olivieri



# PRENDERSI CURA: molto più di un cerotto

Quando senti dire "prendersi cura di sé", cosa ti viene in mente? Un cerotto su un ginocchio sbucciato? Un tè caldo quando hai il raffreddore? Tutto giusto. Ma non basta.

Prendersi cura di sé non è solo aggiustare le cose quando vanno male. È anche, e soprattutto, fare attenzione *prima*, quando tutto sembra a posto. È un po' come innaffiare una pianta: se aspetti che le foglie siano secche, forse è già tardi.

Ma attenzione: "prendersi cura" non significa essere perfetti, né controllare tutto. **È UN GESTO semplice, QUOTIDIANO**, a volte invisibile.

Cura non vuol dire solo "io, io, io", ma nemmeno pensare solo agli altri, senza considerare se stessi.

C'è chi pensa che prendersi cura di sé sia una cosa egoista.



Tipo: "penso solo a me", "faccio quello che voglio", "gli altri possono aspettare".

In realtà è quasi il contrario. Se non dormi mai, se non ascolti quando sei stanco o arrabbiato, se fai finta che le emozioni non esistano... cosa succede? Prima o poi ti senti svuotato. E quando sei vuoto, è difficile avere energia per gli altri.

Prendersi cura di sé vuol dire mettersi in condizione di stare bene abbastanza da poter **STARE BENE ANCHE INSIEME AGLI ALTRI**.

Ti è mai capitato di essere nervoso per una sciocchezza? Magari non era una sciocchezza: forse avevi solo bisogno di una pausa.

**La cura è fatta di cose piccole (ma importantissime).  
La cura non fa rumore.  
Non dà medaglie.  
Spesso nessuno applaude.**

Allora cos'è la cura?  
È:

- SPEGNERE UNO SCHERMO QUANDO GLI OCCHI SONO STANCHI
- BERE ACQUA ANCHE SE NON HAI SETE
- DIRE "OGGI NO" QUANDO SENTI CHE È TUTTO TROPPO
- LEGGERE UN FUMETTO CHE TI PIACE
- FARE UNA PASSEGGIATA SENZA META
- CHIEDERE AIUTO SENZA VERGOGNARTI
- ASCOLTARE UN AMICO NEL BISOGNO

La cura è anche preparare il terreno: mettere in ordine uno spazio, organizzare il tempo, lasciare margine per cambiare idea. **NON È CONTROLLARE TUTTO**. È creare le condizioni giuste perché le cose possano andare bene.

Prendersi cura non è sorvegliare: c'è una differenza importante tra prendersi cura e controllare. Prendersi cura non vuol dire:

- CONTROLLARE OGNI PASSO
- DECIDERE AL POSTO DEGLI ALTRI
- AVERE SEMPRE PAURA CHE SUCCEDA QUALCOSA

La cura vera lascia spazio. Prepara, sistema, poi fa un passo indietro. È un po' come apparecchiare la tavola: tu metti i piatti, ma poi ognuno sceglie cosa mangiare.

E tu, di cosa ti prendi cura?  
Prova a pensarci un attimo.

Ti prendi cura:

- DEL TUO CORPO?
- DEL TUO TEMPO?
- DELLE TUE EMOZIONI?
- DEI LUOGHI IN CUI VIVI?
- DELLE PERSONE CHE TI STANNO VICINO?

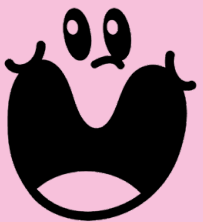
Non serve fare tutto. Nessuno ci riesce sempre. La cura non è una lista da completare, è un movimento continuo. A volte è faticosa. A volte è noiosa. Ma senza, restano solo disordine e stanchezza.

## Una cosa importante da ricordare

Prendersi cura non è una cosa che fai per essere speciale. È qualcosa che fai perché è necessario.

E perché riguarda tutti. Quando ti prendi cura di te, non stai togliendo qualcosa agli altri. Stai rendendo possibile stare meglio insieme.

**E spesso, davvero, basta poco.**



Fumetto

# FLUFFY REVOLUTION

www.fluffyrevolution.com — @fluffy.revolution

## LA TERRA HA UNA PANCIA

LA TERRA HA UNA PANCIA COME TE:  
SE MANGIA TROPPO MALE, SAI CHE C'È?  
BRONTOLA FORTE, DIVENTA DOLENTE,  
MA SE LA CURI BENE, TORNA SORRIDENTE.

DENTRO DI LEI TUTTO SI ABBRACCIA:  
ACQUA, ALBERI, VENTO E CITTA'.  
QUELLO CHE ENTRA POI GIRA,  
E PRIMA O POI TORNERÀ.

NON SERVE ESSERE EROI,  
NÉ FAR TUTTO ALLA PERFEZIONE:  
BASTANO PICCOLE CURE  
PER FAR LA RIVOLUZIONE!

SE SPORCHI  
IL FIUME...  
INDOVINA UN PO'?  
POI LO BEVI TU.  
GLU GLU.



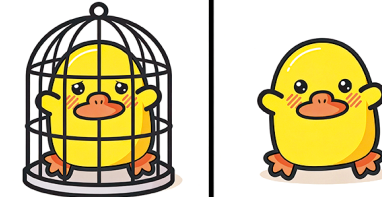
## PICCOLE CURE (CHE FANNO UN CASINO DI BENE)

L'ACQUA NON SI SPRECA,  
L'ACQUA SI RISPETTA:  
QUELLA CHE BUTTI TU  
MANGA A CHI L'ASPETTA.



NOTA PICCOLA: PER FARE CARNE SERVE MOLTA PIÙ ACQUA CHE PER UN PIATTO VEGETALE.

SE UNO VIVE STRETTO,  
TU NON FAR FINTA DI NIENTE:  
NON È "CIBO E BASTA",  
È UN ESSERE VIVENTE.



NOTA PICCOLA: IN ITALIA OGNI ANNO SI MACELLANO CENTINAIA DI MILIONI DI ANIMALI: MOLTI CRESCONO AL CHIUSO, SENZA MAI VEDERE IL SOLE.

IL CIBO CHE BUTTI VIA  
NON SPARISCE COME PER MAGIA:  
DIVENTA SPRECO, PESO, GUAIO,  
E LA TERRA SI RIEMPIE COME UN PAGLIAIO.



NOTA PICCOLA: TANTO CIBO FINISCE NELLA SPAZZATURA: BASTA PRENDERE PORZIONI PIÙ PICCOLE. NON SERVE ESSERE EROI.

LA GENTILEZZA  
È UN SEME PREZIOSO:  
SE LA DAI  
DIVENTA  
LUMINOSO,  
SE LA TIENI  
CHIUSA  
DENTRO  
AL CUORE  
FA LA MUFFA  
E PERDE IL SUO COLORE.



NOTA PICCOLA: RISPETTO PER PERSONE, ANIMALI E PIANTE: È LA STESSA LINGUA, SONO PARENTI.

NON DEVI SALVARE  
IL MONDO INTERO,  
BASTA NON ROMPERLO  
D'AVVERO.  
UNA SCELTA PICCOLA,  
DI CUORE, FA PIÙ RUMORE  
DI TANTE PAROLE.



NOTA PICCOLA: MANGIARE MENO CARNE AIUTA ACQUA, FORESTE E ANIMALI. SI COMINCIA DA UN PASTO ALLA VOLTA.

COMPASSIONE VUOL PROPRIO DIRE  
SENTIRE INSIEME, SENZA FUGGIRE.  
SE LUI SOFFRE, TU NON SEI DI LEGNO:  
IL SUO DOLORE LASCIA ANCHE A TE UN SEGNO.



NOTA PICCOLA: GLI ANIMALI PROVANO DOLORE E PAURA COME NOI: NON È POESIA, È BIOLOGIA VERA.

PRENDERSI CURA NON È POI COSÌ DIFFICILE: È RICORDARSI CHE IL MONDO NON FINISCE DOVE FINISCI TU.



Il castello del quale parliamo sorge in un reame non troppo lontano, ma comunque difficile da trovare chiamato da chi lo ha scoperto: **CANTONATE**.

Lì regna sovrano Re Fuso Svicolone III, un monarca che scrive di suo pugno tutti i suoi editti: **REGOLE E LEGGI** così intricate che a volte nemmeno lui ci capisce molto.

E, come se non bastasse, sono sempre **PIENE** di **ERRORI!**

Chiunque si armerà di **PENNA ROSSA** e riuscirà a **SCOVARLI TUTTI** potrà essere nominato **CAVALIERE ERRANTE**, per meriti straordinari verso la Corona!

# GLI EDITTI DEL RE FUSO

di Daniele "Il Rinoceronte" Daccò



## UDITE, UDITE, POPOLO DI CANTONATE!

Il vostro antissimo Re ha parlato: una nuova legge è stata proclamata.

Durante la notte, mentre il Re Fuso dormiva beato come una marmotta regale, strane luci hanno osato disturbare la sua quiete. Raggi lucicanti, partiti da misteriosi fuocherelli, si sono intrufolati tra le siepi del suo giardino privato impedendogli di prendere sonno.

Attentato! Pericolo! Torto Massimo! Il sonno del Re è stato disturbato.

Perciò, da oggi si ordina che: tutte le siepi del regno siano più alte di due spanne.

Poiché il Re Fuso ama tutti i suoi sudditi (perfino quelli che sbadigliano a bocca aperta), ordina quanto segue: chiunque possieda un giardino, una siepe, o anche solo un cespuglietto timido timido, deve subito alzarli di almeno quaranta centimetri. Così nessuno dovrà provare i terribili traumi luminosi che il Re ha sopportato ieri notte.

Il Re, certo della vostra eterna riconoscenza, annuncia che domani mattina presto—ma proprio presto presto—controllerà personalmente che tutte le siepi siano state alzate in qualche modo. Non importa come: scale, trampoli, stregonerie o biscotti magici, fate voi.

Inoltre si vieta severamente a capre, muli, mucche e vegetariani affamati di cibarsi de le suddette siepi, così da mantenerle belle alte, ferme e tranquille.

Da questo giorno, il fogliame del regno dovrà essere più alto di due bambini di otto anni, uno sulle spalle dell'altro, con in mano una fiaccola accesa.

Questa, casualmente, e anche la descrizione dei due misteriosi sospetti che anno svegliato il Re la notte scorsa.

Ringraziate il vostro Sovrano: l'unica alternativa era vietare a tutti di avere otto anni

Legge n. 47 dell'Hanno del Re Fuso Svicolone III



## Il Consiglio dal Cappello

Daniele "Il Rinoceronte" Daccò

**T**irare fuori un coniglio dal cappello è relativamente facile. Molto più difficile è tirarne fuori un consiglio. La rubrica che avete sotto gli occhi prova a fare l'impossibile.

E se vi aspettate i soliti suggerimenti su libri, fumetti o film capaci di interessarvi, divertirvi o magari spaventarvi, vi conviene sistemarvi meglio sulla sedia: avete capito male. Qui faremo tutt'altro. I consigli che tireremo fuori dal cappello saranno **CONSIGLI PRATICI**. E ve ne accorgete molto in fretta.

Partiamo con una dritta molto ricercata: un libro affascinante ma che sia anche utile per

**Sono tutti capaci di consigliarti un buon libro, ma che faccia anche da ombrello?**

coprirsi dalla pioggia se il maltempo fa una improvvisata. **Sono tutti capaci di consigliarti un buon libro, ma che faccia anche da ombrello?**

**Il meraviglioso libro della morte** edito da Camelozampa, scritto da Soledad Romero Mariño e illustrato da Mariona Cabassa racconta di tutto quello che succede dopo, come succede e anche perché.



Un tomo immancabile se siete dei curiosi senza paura, ma soprattutto se piove visto che è un gigantesco 30 x 22 cm. Neanche una goccia di pioggia vi colpirà in testa! Capirete anche cosa significa, sparire, trapassare, prendere l'ultimo autobus, una conoscenza che i grandi hanno sempre paura di tramandare. **Il meraviglioso libro della morte HA IL CORAGGIO** di dire le cose come stanno, anche se fanno male.

## Un film per far uscire i tuoi dalla stanza.

### Ora parliamo di cinema.

Il prossimo consiglio sarà: **un film per far uscire i tuoi dalla stanza**. Una nozione sempre utile, nel caso stiate facendo qualcosa di importante. O incredibilmente top secret. Non è un film brutto. Attenzione.

#### È UN FILM STRATEGICO.

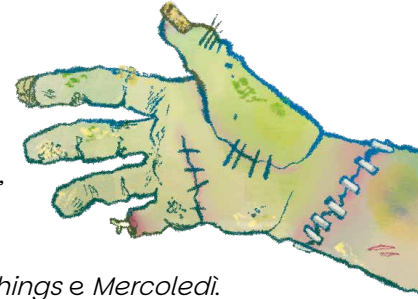
Lo metti, fai finta di niente, aspetti. E nel frattempo la stanza si svuota. Tu resti. Loro no. Missione compiuta.

Una delle cose peggiori degli adulti è che non riescono più a vedere la magia in cose che, in realtà, sono fantastiche. Anzi: la capiscono così poco che, quando qualcosa di magico gli passa davanti agli occhi, la archiviano sotto la voce "assurdo" e se ne vanno.

Ed è un po' questo il trucco, ragazzi. State sereni: torneranno solo quando il film sarà finito.

La pellicola in questione è **Scuola di mostri** (Monster Squad) del 1987, diretto da Fred Dekker. Un film che prende **TUTTI I GRANDI MOSTRI** della Universal Pictures – Frankenstein, l'Uomo Lupo, Dracula, la Mummia e il Mostro della Laguna Nera – e li infila nello stesso calderone. Poi ci aggiunge una generosa spruzzata di *Goonies*, mescola bene e serve un piatto

che, con decenni di anticipo, unisce *Avengers*, *Stranger Things* e *Mercoledì*. Se avete sempre desiderato una casa sull'albero e se siete quelli che dicono sempre "Frankenstein è il dottore, non il mostro", è il film che fa per voi.



**FANTASTICO**, di consigli dal cappello ne abbiamo tirati fuori due.



## SCEGLI LA RIMA

Son la poesia per stare meglio  
 Da ripetere al risveglio  
 Una sola volta al \_\_\_\_\_ (forno/ giorno)  
 Tolgo il medico di turno.  
 Di una cosa son sicura  
 Ti fa bene la \_\_\_\_\_ (verdura /frittura)  
 Pomodori e \_\_\_\_\_ (marmellata/ insalata)  
 Meglio della cioccolata.  
 Io però non mi accapiglio  
 Questo è solo un \_\_\_\_\_ (coniglio/ consiglio)  
 Che la cosa più importante  
 in fondo è essere \_\_\_\_\_ (contenti/ serpenti)



## TROVA LE PAROLE E SCOPRI UNA PROTESTA.

F	M	X	C	O	L	F	R	Z	P	E	F	L
I	E	Z	L	C	A	V	O	L	O	F	E	F
R	G	M	C	H	E	P	A	N	Z	B	B	U
J	L	Z	P	I	Q	M	E	T	T	O	B	P
Y	I	R	L	A	F	D	Q	P	T	S	R	S
V	O	R	J	G	I	A	C	C	A	I	E	L

Scrivi la frase, mettendo prima le parole in orizzontale, poi quelle in verticale.

---



---

## SCOPRI IL TUO NOME DA SUPER EROA o SUPER EROE DELLA CURA



### IL MESE IN CUI SEI NATO

- GENNAIO:** DOCTOR
- FEBBRAIO:** INDOMABILE
- MARZO:** GENERALE INTERGALATTICO
- APRILE:** MAGO
- MAGGIO:** CAPITAN
- GIUGNO:** INCANTATORE
- LUGLIO:** INTREPIDO
- AGOSTO:** FURIOSO
- SETTEMBRE:** TITANO
- OTTOBRE:** INVINCIBILE
- NOVEMBRE:** GUARDIANO
- DICEMBRE:** MASTER

### L'INIZIALE DEL TUO NOME

- a** Aria aperta
- b** Buon Umore
- c** Cibi verdi
- d** Denti puliti
- e** Empatico/a
- f** Fare le coccole
- g** Giri in bici
- h** pochi Hamburger
- i** Idratato/a
- l** Libri letti
- m** Mastica bene
- n** Non trattiene la pipì
- o** Occhi riposati
- p** Pochi schermi
- q** Qualche sgarro
- r** Respiro profondo
- s** Sempre in movimento
- t** Tutti i frutti
- u** Uniti si vince
- v** Verdure verdi
- z** di Zero schifezze

### IL TUO NOME È:

---



---

### Indovinello

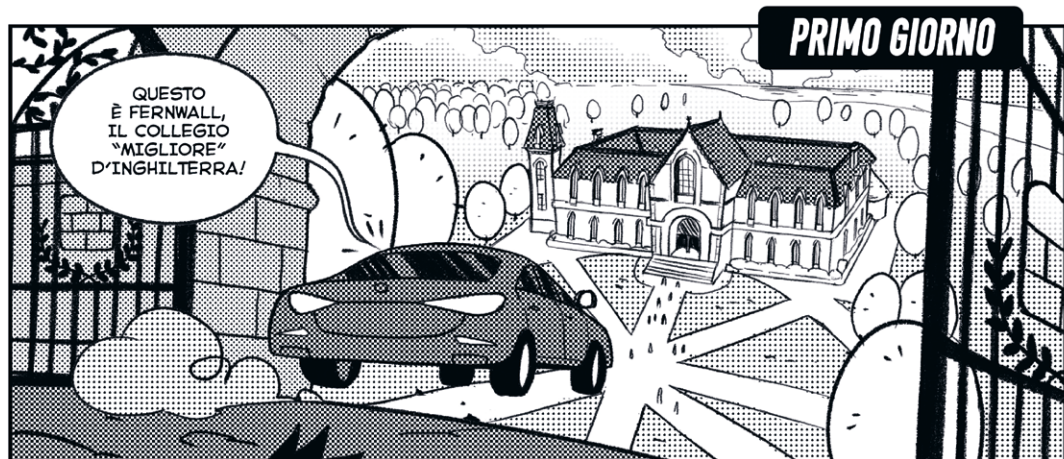
Ho il colore del tramonto, ti faccio aguzzare la vista, sono molto amata da una delle rime sbagliate del primo gioco. Chi sono?



Fumetto

# FARAWAY

di Alessio Giaini



QUESTO È FERNWALL, IL COLLEGIO "MIGLIORE" D'INGHILTERRA!

PRIMO GIORNO



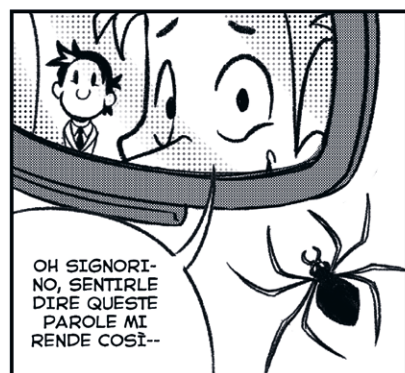
VEDRÀ, SIGNORINO LAMAR, QUESTA SARÀ LA VOLTA BUONA!



DICONO SIA IMPOSSIBILE ESSERE ESPULSI DA QUESTO COLLEGIO, DEVE SOLO CREDERE PIÙ IN SE STESSO!



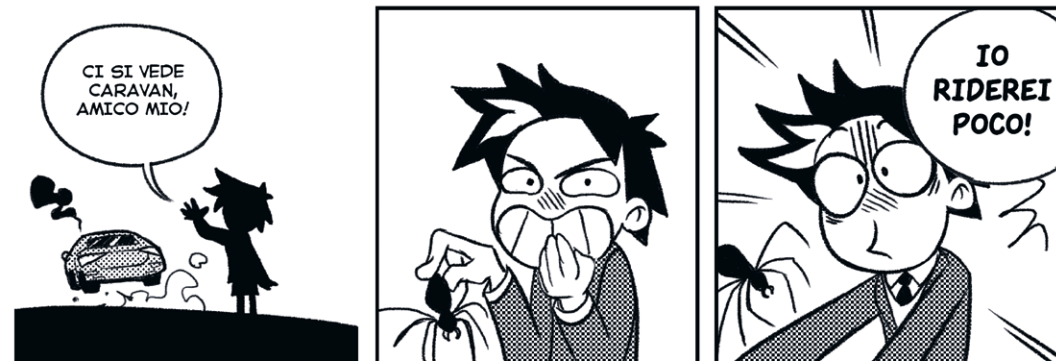
GRAZIE CARAVAN, SEI IL SOLO AMICO CHE HO!



OH SIGNORINO, SENTIRLE DIRE QUESTE PAROLE MI RENDE COSÌ--

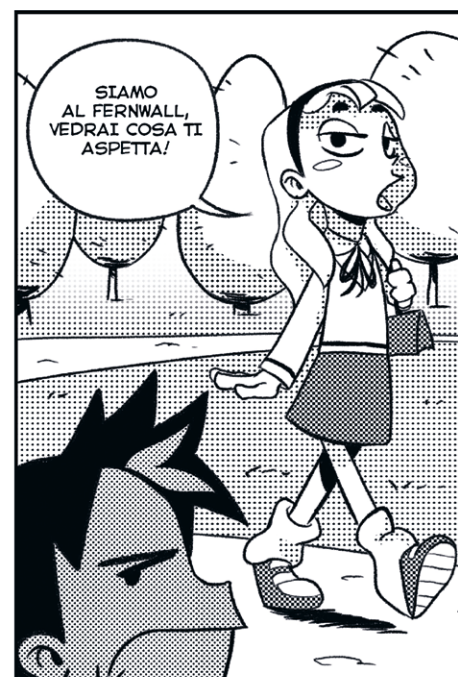


RAGNØØØØØØØØØØ!!!



CI SI VEDE CARAVAN, AMICO MIO!

IO RIDEREI POCO!

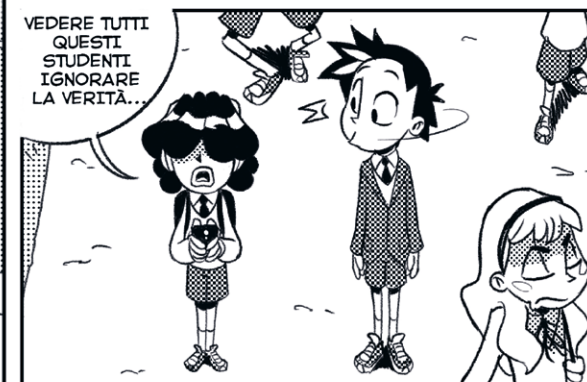


SIAMO AL FERNWALL, VEDRAI COSA TI ASPETTA!



NESSUNO TI HA CHIESTO NIENTE!

SÌ, SÌ, TANTO FARAI LA FINE DI TUTTI GLI ALTRI!



VEDERE TUTTI QUESTI STUDENTI IGNORARE LA VERITÀ...



CAMMINA PIDOCCHIO, SEI SULLA MIA STRADA!

SPAM!

COMINCIAMO BENE...

## LA CURA È UNA COSA "DA FEMMINE"? SPOILER: NO.

Per molto tempo, a bambini e bambine sono state insegnate cose diverse.

Alle bambine, spesso, veniva chiesto di **AIUTARE**, di **STARE ATTENTE**, di **PRENDERSI CURA**: delle persone, della casa, dei più piccoli.

Ai bambini, invece, veniva detto di essere **FORTI, CORAGGIOSI**, di andare avanti senza fermarsi troppo.

Il risultato? Crescere pensando che la cura sia una cosa "da femmine" e che i maschi possano farne a meno.

**Ma la cura non ha genere. Non è rosa né azzurra. È una capacità umana.**

Tutti hanno un corpo da ascoltare. Tutti hanno emozioni da capire. Tutti vivono in luoghi e con persone di cui prendersi cura: fratelli e sorelle, genitori, animali domestici, amici, compagni di classe.

Imparare a farlo **INSIEME**, fin da piccoli, rende il mondo più giusto... e anche più facile da abitare.

**Prendersi cura non ti rende più debole. Ti rende più capace.**

## PRENDERSI CURA DI SÉ: DA DOVE SI COMINCIA?

Prendersi cura di sé non vuol dire fare tutto da soli.

Vuol dire **ACCORGERSI DI COME STIAMO**, riconoscere i nostri bisogni e trovare qualcuno con cui dividerli.

La cura nasce sempre **DENTRO UNA RELAZIONE**.

Per crescere, abbiamo bisogno di almeno **UNA PERSONA ADULTA DI RIFERIMENTO**: qualcuno di cui fidarci, che sappia ascoltare senza giudicare e che ci aiuti a capire quello che proviamo.

**Se in un momento di difficoltà i tuoi genitori non sono disponibili o stanno vivendo a loro volta un periodo complicato, ricordati che puoi rivolgerti anche ad altri "grandi" di fiducia: un insegnante, un allenatore, una zia, uno zio, o un familiare con cui ti senti al sicuro.**

Cercare un adulto come alleato non è facile, ma è un passo importante per prendersi cura di sé.

**Restare in contatto con le proprie emozioni e con le persone che ci vogliono bene aiuta molto più che affrontare da soli ciò che non conosciamo.**

in collaborazione con il Servizio di Psicologia dell'Istituto di Candiolo - IRCCS

## Attività pag. 24

### SCEGLI LA RIMA

Son la poesia per stare meglio  
Da ripetere al risveglio  
Una sola volta al giorno  
Tolgo il medico di turno.  
Di una cosa son sicura  
Ti fa bene la verdura  
Pomodori e insalata  
Meglio della cioccolata.  
Io però non mi accapiglio  
Questo è solo un consiglio  
Che la cosa più importante  
in fondo è essere contenti.

### TROVA LE PAROLE E SCOPRI UNA PROTESTA.

F	M	X	C	O	L	F	R	Z	P	E	F	L
I	E	Z	L	C	A	V	O	L	O	F	E	F
R	G	M	C	H	E	P	A	N	Z	B	B	U
J	L	Z	P	I	Q	M	E	T	T	O	B	P
Y	I	R	L	A	F	D	Q	P	T	S	R	S
V	O	R	J	G	I	A	C	C	A	I	E	L

Col cavolo che metto la giacca,  
meglio la febbre.


**INDOVINELLO** La carota.

**COVER** Ci sono 20 bruchi.

*Cicinin* è una pubblicazione della Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro ETS.

Coordinamento progetto: Alessandra Gianfrate Zaccaria  
Coordinamento editoriale: Veronica Fonte  
Art director: Gud  
Progetto grafico e impaginazione: Pollici Opponibili studio editoriale

Un progetto a cura di:

Book on a Tree   
e Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro.



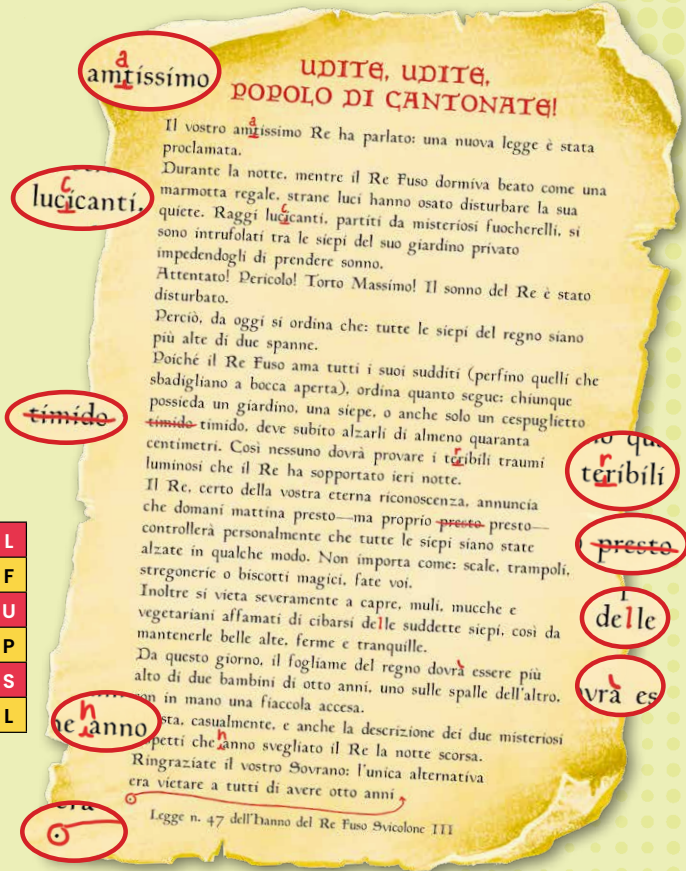
Testi, fumetti e contributi di: Chiara Onofri, Pierdomenico Baccalario, Daniele Daccò, Bruno Olivieri, Fluffy, Alessio Giaimi, Francesco Morgando.  
Illustrazioni: Giuliano Cangiano, Isabella Giorgini, Manuel Turchi.

Contenuti scientifici realizzati con il contributo della Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro e dell'Istituto di Candiolo - IRCCS.

Progetto sostenuto da Fondazione Compagnia di San Paolo



## Rubrica pag. 20



**GUARDA BENE TUTTA  
LA COPERTINA: quanti  
bruchi si nascondono?**

**Scopri lo nella pagina  
delle soluzioni!**

