



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Marzo / Aprile 2023

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019
Pubblicazione informativa no-profit

ENRICO GIOVANNINI

Economista

**“Bisogna mettere
il benessere al
centro”**

Intervista esclusiva per
Mezzopieno News >> pag. 16/17



MEZZOPIENOfocus

Una montagna di
gentilezza

Pag. 8



MEZZOPIENOincontra

Un Attimostoarivando

Pag. 24



MEZZOPIENOmondo

Arriva la carta senza alberi

Pag. 5



MEZZOPIENOItalia

Via libera al farmaco che
blocca il tumore al seno

Pag. 12



MEZZOPIENO

Una nuova cultura dello scarto

Pag. 27



MEZZOPIENINO

Le bombe gentili

Pag. 28



MEZZOPIENOalimentazione

La ricetta della
gratitudine

Pag. 23



SCRIVERESISTERE

Bisognerebbe andare a
scuola di felicità

Pag. 21



Mezzopieno News è una pubblicazione bimestrale frutto del lavoro giornalistico e della ricerca della rete italiana della positività Mezzopieno, dei suoi membri, dell'Ufficio studi, delle Redazioni gentili locali, dei professionisti e dei volontari della sua comunità. Ogni articolo è un'elaborazione originale e riporta fatti reali. Le fonti originali sono verificate secondo un protocollo di fact checking e citate per esteso.



Mezzopieno News è gratuito e libero da pubblicità e sponsorizzazioni ed è distribuito secondo il principio dell'economia del dono. Nessuno può richiedere denaro o compensi per la sua distribuzione, la quale non ha obiettivo di generare profitto ma di diffondere la cultura della positività e dell'approccio collaborativo. La pubblicazione e l'attività del movimento Mezzopieno sono sostenuti da lavoro volontario e professionale e dalle donazioni e i contributi liberi e consapevoli che permettono di perpetrare tutte le iniziative del movimento anche alle persone che non hanno i mezzi per sostenerle economicamente. Nessun diritto d'autore è applicato per la proprietà intellettuale degli articoli. Tutto il materiale è di libera distribuzione e riproducibile citando la fonte Mezzopieno News.



SE CREDI NELLA BELLEZZA E NELLA POSITIVITÀ, CONDIVIDILA
Mezzopieno News è distribuito attraverso il contributo volontario dei membri e dei simpatizzanti, attraverso il sistema del passaparola, di mano in mano, con la consegna diretta e personale e attraverso il Cerchio della gratitudine (vedi sez. progetti). Consulta il sito per collaborare.

LO ZAMBIA ABOLISCE LA PENA DI MORTE



Adempiendo a un impegno preso durante la campagna elettorale, il presidente dello Zambia Hakainde Hichilema ha firmato il decreto ufficiale che abolisce la pena di morte nella nazione. L'abrogazione da parte dello Zambia della legge sulla pena capitale la rende la venticinquesima nazione in Africa ad abolire la pena di morte. Hichilema ha presentato al parlamento il disegno di legge per porre fine alla pena capitale il 25 maggio 2022, in commemorazione dell'Africa Freedom Day, giorno in cui ha anche commutato le

condanne di 30 prigionieri nel braccio della morte, salvandoli dall'esecuzione. "Un'enorme pietra miliare nella rimozione delle leggi coloniali che non si adattano all'ordinamento democratico del Paese", secondo l'attivista per i diritti umani dello Zambia Brebner Changala. Lo Zambia è il centododicesimo Stato al mondo ad aver abolito del tutto la pena capitale, la quinta nazione dell'Africa subsahariana ad abolire la pena di morte in questo decennio, mentre altre 24 nazioni nel mondo di fatto

non la applicano più. Tra gli ultimi, il Ciad ha abolito la pena di morte per tutti i reati nel maggio 2020. Nel luglio 2021 il parlamento della Sierra Leone ha votato all'unanimità per abolire la pena di morte. Nel maggio 2022 la Repubblica Centrafricana ha adottato una legislazione per abolire la pena di morte e il nuovo codice penale adottato dalla Guinea Equatoriale nel settembre 2022 ha rimosso la pena di morte dai suoi statuti.
Fonte: Zambia Daily Mail

UNO ZOO CONGELATO STA SALVANDO MIGLIAIA DI SPECIE

A San Diego, in California, esiste la più grande e antica collezione al mondo di linee cellulari di animali. Da decenni raccoglie le cellule viventi di oltre 12.500 specie e le conserva a temperature diverse e in soluzioni nutritive che permettono loro di prosperare.

Il Frozen Zoo è un enorme magazzino genetico di salvataggio per le specie gravemente minacciate e nelle sue vasche criogeniche contiene le più grandi raccolte al mondo di cellule riproduttive vive e congelate (germoplasma) di specie in via di estinzione ed estinte. Scienziati, ambientalisti e zoo di tutto il mondo vi inviano e scambiano le cellule viventi, creando una rete globale per salvare le specie in via di estinzione e per trovare aiuto quando un animale raro muore o ha bisogno di essere curato. L'associazione senza scopo di lucro San Diego Zoo Wildlife Alliance che gestisce il Frozen Zoo ha permesso di salvare 44 specie in via di estinzione, tra cui il condor della California, rare specie di ghepardo, i furetti dai piedi neri e il cavallo di Przewalski. I campioni di cellule del

Frozen Zoo hanno contribuito a più di 140 progetti di sequenziamento del genoma in tutto il mondo.

Insieme al Frozen Zoo lavora lo Smithsonian's National Zoo di Washington che ospita la più grande fornitura al mondo di latte materno congelato proveniente da specie in via di estinzione; questo enorme magazzino biologico permette ai giovani mammiferi in via di estinzione di essere nutriti se necessario anche quando non esiste più una madre biologica in natura.

New San Diego Zoo Wildlife Alliance



RITROVATO IL 132° BIMBO DESAPARECIDO IN ARGENTINA

A quarant'anni dalla fine del regime militare in Argentina, gli orrori della dittatura stanno ancora trovando un riscatto grazie all'azione di rintracciamento dei figli dei

desaparecidos. Molte donne che nel periodo dal 1976 al 1983 furono arrestate mentre erano in gravidanza oppure rimaste incinte a seguito delle violenze subite nei centri di detenzione, partorirono mentre erano detenute; molte di esse furono uccise e i loro figli illegalmente affidati in adozione a famiglie di militari o poliziotti.

Il tribunale federale di Tucumán ha ritrovato e ricostruito la vera identità del caso numero 132, un 46enne che dopo diverse ricerche documentarie e grazie agli studi sul DNA presso la Banca Nazionale Dati Genetici, ha scoperto

la sua vera origine e il nome della sua vera madre, Mercedes del Valle Morales, scomparsa nel

1976 e lavoratrice nella fattoria della famiglia che lo ha cresciuto come figlio proprio. Il Tribunale ha verificato che l'uomo è stato vittima di furto, occultamento e sostituzione dell'identità nell'ambito di terrorismo di Stato.

“Nonostante il dolore che ognuna di queste storie porta, insieme alla conferma del faticoso compito che rimane per ricostruire ciò che la dittatura ha voluto cancellare, continuiamo a celebrare la vita con la gioia che ci dà la conquista della verità”, hanno dichiarato le nonne di Piazza del Mayo, l'associazione di madri e nonne che dal 1977 si sono date il compito di localizzare e restituire alle famiglie legittime tutti i bambini sequestrati dopo aver ucciso e fatto sparire le rispettive famiglie.

Fonte: *Abuelas de Plaza de Mayo*



È PACE IN TIGRAY: I CIVILI TORNANO A CASA

Dopo due anni di guerra, la vita riprende nella martoriata regione del Tigray, in Etiopia.

Il trattato di pace firmato pone fine al conflitto tra forze federali e regionali, gruppi etnici e forze armate e tra il

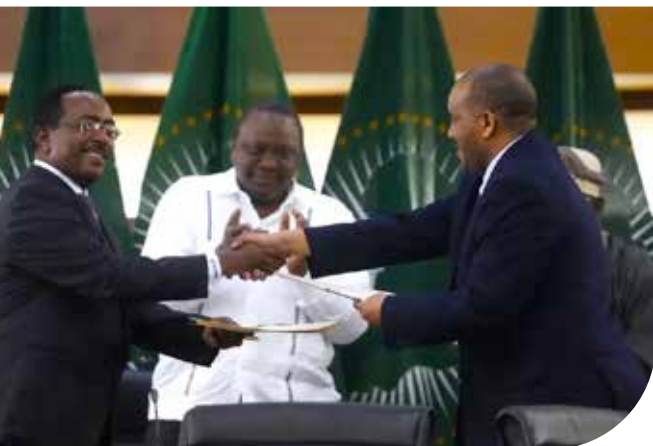
Fronte Popolare di Liberazione del Tigray e il Governo Federale Etiope iniziato nel novembre 2020 che ha causato circa mezzo milione di vittime, due milioni di sfollati e uno dei più gravi disastri umanitari degli ultimi decenni.

A fine dicembre sono ripresi i voli tra la capitale dell'Etiopia Addis Abeba e Mekelle, capoluogo della regione del Tigray, e i primi esuli sono tornati a casa dalle loro famiglie. I servizi di base e le consegne di aiuti umanitari stanno gradualmente riprendendo. Le principali città sono state ricollegate alla rete elettrica dopo più di un

anno e mezzo di assenza di energia e le attività stanno riaprendo. La compagnia aerea Ethiopian Airlines ha riaperto i voli di linea e sta riprendendo servizio su tutte le linee anche per riportare a casa i molti etiopi fuggiti in questi anni dalla guerra. Le foto condivise dai media statali in Etiopia mostrano centinaia di agenti di polizia che tornano nella regione in convogli per ristabilire l'ordine e la pace.

Una delegazione dell'Unione africana e del governo etiope è arrivata a Mekelle per istituire una missione per monitorare i progressi nell'attuazione dell'accordo di pace e gli ambasciatori di 32 Paesi sono tornati nella città a svolgere le funzioni diplomatiche.

Fonte: *North Africa Post; Deutsche Welle; The Washington Post*



IL GIACIMENTO TORNA RISERVA NATURALE DEI NATIVI



Un grande giacimento petrolifero nei pressi della costa di Newport Beach, in California, è stato chiuso e restituito alla popolazione tribale che occupava le sue terre da millenni, per ricreare un parco naturale e ripristinare la natura e l'ecosistema originario.

Banning Ranch è stato al centro di una battaglia legale durata decenni ed è l'ultimo tratto di proprietà costiera non sviluppata rimasta nel sud della California. Per anni gli speculatori hanno preso di mira questa fascia di terra sull'Oceano Pacifico come un luogo privilegiato per tentare di costruire case, negozi e un imponente hotel, ma i leader indigeni locali hanno combattuto per restituire questa terra alla natura. Queste terre ancestrali degli Acjachemen e dei Tongva divennero prima un immenso ranch di bovini e ovini e dagli anni '40 un giacimento petrolifero. Il lavoro dei leader tribali e di un nutrito gruppo di associazioni umanitarie ha permesso al Trust for Public Land e alla Banning Ranch Conservancy di raccogliere 97 milioni di dollari per l'acquisto della proprietà e per restituirla alle comunità tribali locali. Il loro sforzo è stato sostenuto anche da una donazione di 50 milioni di dollari da parte di una coppia di residenti di lunga data di Orange County, i coniugi Frank e Joan Randall.

Banning Ranch ospita chilometri di paludi e macchia ripariale, macchia costiera che fornisce l'habitat per specie sensibili come gufi delle tane, gamberetti fatati, falchi pellegrini e il zanzariere blu della California a rischio di estinzione.

Fonte: *Trust for Public Land*

NASCE IL PRIMO QUARTIERE AUTOSOSTENIBILE GALLEGGIANTE



Dopo 10 anni di lavori, di studi e di test è stato inaugurato il primo quartiere autosostenibile, autosufficiente in tutto e a impatto prossimo allo zero.

Schoonschip è stato costruito ad Amsterdam, in Olanda, con il contributo di tutta la comunità che ci vive, 100 residenti di 43 famiglie che hanno realizzato in bioedilizia il quartiere sul canale Johan van Hasseltkanaal, utilizzando materiali biocompatibili e tecnologie di economia circolare. È in grado di autoprodursi tutta l'energia necessaria al funzionamento grazie a 516 pannelli fotovoltaici e 60 pannelli solari termici, i mezzi di trasporto sono tutti condivisi ed elettrici, auto e bici sono caricate con energia pulita e sono di tutti. Le pompe di calore forniscono il riscaldamento recuperando calore dalle acque del canale e i giardini pensili sulle coperture riducono la necessità di riscaldamento e raffrescamento. Tutte le case hanno spazi comuni e sono collegate a una rete intelligente condivisa che permette di scambiare elettricità ottimizzando i consumi. Lo scarico delle acque grigie (lavastoviglie, lavatrice) è separato dalle acque nere (wc) che sono trasportate in una bioraffineria per la fermentazione e la conversione in energia. Il quartiere, utilizzando tante tecnologie e saperi innovativi già esistenti e condivisi gratuitamente in Open Source, è diventato un modello di riferimento, un catalogo di soluzioni a disposizione di tutti e un laboratorio aperto dove imparare a migliorare la sostenibilità urbana e sperimentare le nuove tecnologie verdi attraverso gruppi di lavoro in continua attività.

Fonte: Schoonschip

L'IGUANA ROSA IN VIA D'ESTINZIONE TORNA A RIPRODURSI

Una spedizione di scienziati ha trovato per la prima volta dalla loro scoperta una nuova generazione di iguana rosa (*Conolophus marthae*) appena nate, specie rinvenuta da pochi anni nelle isole Galapagos e in via di estinzione.

Finora i biologi avevano trovato solo esemplari adulti di questa specie scoperta nel 2009, che si distingue per il colore rosa brillante e le macchie nere. "Questa scoperta è un progresso significativo che ci consente di identificare un modo per salvare l'iguana rosa", ha affermato Danny Rueda, direttore del parco. Come annunciato in una nota del Parco nazionale delle Galapagos, negli ultimi mesi il team ha documentato i nuovi siti

di nidificazione e ha rilevato nuovi cuccioli di diverse età sul vulcano Wolf, sull'isola Isabela. Con una popolazione totale di circa 200 individui, le iguane rosa sono a rischio a causa della presenza sull'isola di specie invasive come roditori, gatti e altri predatori. "Conoscere tutti gli aspetti che rendono vulnerabile la loro esistenza ci consentirà di intraprendere azioni tempestive, soprattutto contro le specie invasive ed evitare così di interrompere i cicli naturali di questi fragili ecosistemi", ha aggiunto Rueda. Le isole Galapagos furono il laboratorio naturale dello scienziato inglese Charles

Darwin e lo ispirarono a scrivere la sua teoria sull'evoluzione delle specie. Situate a 1.000 km dalla costa dell'Ecuador, ospitano due specie di iguane gialle, iguane rosa e iguane marine, anch'esse uniche al mondo. L'habitat delle iguane rosa è ristretto a una piccola area vicino alla sommità del vulcano Wolf, sul suo versante nord-est.

Fonte: Parque Nacional Galapagos



ASSORBENTI BIODEGRADABILI DALLE FOGLIE: AL VIA IN AFRICA

Un team di studenti keniani ha fondato un'azienda per produrre in Africa assorbenti biodegradabili dalle foglie di scarto degli alberi di banana.

I cinque studenti del terzo anno della St. Paul's University di Limuru hanno battuto più di 10.000 altri studenti provenienti da tutto il mondo aggiudicandosi il prestigioso premio Hult Prize, uno dei più importanti a livello internazionale nel riconoscere le eccellenze nelle imprese sociali innovative che affrontano i problemi più urgenti del pianeta. Con la loro nuova impresa chiamata "Eco-Bana", Lennox Omondi, Keylie Muthoni, Brian Ndung'u, Shiltone Dullah ed Emmanuel Tony, tutti di età compresa tra i 20 e i 23 anni, hanno messo a punto un assorbente completamente creato dalla fibra di banana, prodotto spesso scartato come rifiuto.

Omondi, l'amministratore delegato, ha affermato che il loro obiettivo principale è garantire che il maggior numero possibile di ragazze africane, ma non solo, possa permettersi gli assorbenti. Il loro prodotto cercherà di risolvere anche il problema storico dell'inquinamento causato dal cloruro di polivinile, la plastica utilizzata al 90% per realizzare la maggior parte degli assorbenti. "All'inizio

ho pensato di realizzare assorbenti riutilizzabili ma l'acqua scarseggia in Kenya", ha detto. "Poi mi è venuto in mente che gli assorbenti biodegradabili economici potrebbero risolvere due seri problemi: la povertà e l'inquinamento". L'Unicef stima che circa il 65 per cento delle donne in Kenya e l'85 per cento in Tanzania non possano permettersi prodotti igienico sanitari.

Fonte: Hult Prize



AL VIA LE SPEDIZIONI CON I DRONI: MENO EMISSIONI

La catena di supermercati Walmart ha lanciato il primo servizio di consegna commerciale attraverso droni.

A Pea Ridge, in Arkansas (USA), i clienti possono ora ordinare e scegliere di ricevere molti prodotti direttamente a casa, nell'arco di tempo massimo di 30 minuti. I primi articoli inseriti in questo iniziale lancio sono prodotti per la salute e il benessere, come medicinali da banco, articoli per il primo soccorso, antipiretici e antidolorifici. Il servizio copre un raggio di 80 chilometri e utilizza droni elettrici che abbattano il consumo di carburante dei tradizionali corrieri, risparmiando fino al 94% di energia e fino all'84% in meno di emissioni di gas serra.

Il servizio è gestito dalla società Zipline che ha già operato soprattutto nel settore sanitario, distribuendo forniture mediche nella Carolina del Nord, sangue in Ruanda e vaccini in Ghana, dove era estremamente difficoltoso raggiungere i luoghi di destinazione.

Walmart è il primo operatore commerciale su larga scala che adotta la spedizione con i droni, i quali possono aiutare a colmare le lacune nella rete di consegna, in particolare nelle comunità rurali che non sono ben servite dalle infrastrutture tradizionali o in caso di calamità naturali. I droni non hanno bisogno di strade e i droni Zipline effettuano la consegna utilizzando piccoli paracaduti che evitano ai clienti la necessità di avere zone di atterraggio designate. Questo permette una deroga ad alcune restrizioni sugli spazi di volo, concesse dalle autorità all'inizio di quest'anno e che hanno aperto la strada alle prime consegne di massa con droni.

Fonte: Zipline; Patterns



ADDIO ALL'INSULINA: UNA NUOVA VITA PER I DIABETICI

Più della metà dei pazienti con diabete grave di tipo 1 ha raggiunto l'indipendenza dall'insulina dopo aver ricevuto un trapianto di cellule insulari pancreatiche, attraverso un nuovo metodo messo a punto dai ricercatori dell'Università della Pennsylvania. Il nuovo approccio utilizza la deplezione delle cellule T per evitare che le isole trapiantate vengano danneggiate o stressate prima che venga stabilito un nuovo afflusso di sangue dal fegato, rendendo il processo di attecchimento e sopravvivenza delle isole più efficiente. "Questi dati sono importanti per dimostrare che, a lungo termine, il trapianto di isole ha efficacia, anche tra coloro che hanno avuto trapianti di rene", ha dichiarato il prof. Michael Rickels. "I risultati che abbiamo visto in questo studio sono ciò che aspettiamo da più di 20 anni di ricerche". Nel 75% dei pazienti che inizialmente sono stati in grado di interrompere la terapia insulinica, più della metà ha mantenuto la totale indipendenza dall'insulina.

Le cellule delle isole si trovano nel pancreas e sono fondamentali per tenere sotto controllo la glicemia producendo l'ormone insulina; il gruppo di ricercatori ha lavorato per due decenni per stabilire metodi ottimizzati e standardizzati per l'isolamento e il trapianto delle isole pancreatiche e per dimostrare la sicurezza e l'efficacia come nuova terapia cellulare per il trattamento del diabete di tipo 1. "Questa è una procedura molto meno invasiva che si apre a complicazioni significativamente inferiori rispetto a quelle che molti di questi pazienti richiederebbero altrimenti, come un trapianto di pancreas".

Fonte: Diabetes Care



ARRIVA LA CARTA PRODOTTA SENZA ALBERI

La carta pietra, anche nota come carta minerale, è un materiale innovativo composto per l'80% da carbonato di calcio e per il 20% da polietilene. Per la produzione di una tonnellata di carta tradizionale si utilizzano all'incirca 20 alberi e 35.000 litri di acqua, mentre la carta pietra non contiene legno né cellulosa e viene prodotta a secco. Rispetto alla carta tradizionale è impermeabile, non ha grana e

risulta perciò liscia e morbida al tatto, assorbe il 30% in meno dell'inchiostro ed è lavabile e resistente agli strappi. Se lasciata agli elementi, si decompone in ambiente entro 12 mesi.

Il carbonato di calcio utilizzato nella produzione è ottenuto dalla macinazione di rifiuti del settore edile e delle cave, quali marmi e piastrelle. La polvere di carbonato viene poi miscelata con polietilene ad alta densità (HDPE) per creare piccole sfere bianche che vengono compresse in fogli simili alla carta di cellulosa in un processo a secco che non prevede l'uso di acidi, candeggina o acqua. Presentata nelle fiere di settore prima a New York e successivamente in Spagna, la carta pietra si è lentamente diffusa e oggi è disponibile anche in Italia con applicazioni sia per le stampe commerciali che per la produzione di block notes e quaderni.

Fonte: Stone Paper Italia



MANIFESTO

per la pratica positiva

Mezzopieno

- 1 Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita e una maniera di essere.
- 2 Il pensiero Mezzopieno è sempre pro, mai contro.
- 3 Mezzopieno si pone come risposta costruttiva alla polemica, al vittimismo e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare risposte positive all'atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità e dell'impegno di individuare stimoli creativi e fecondativi diversi dalle dinamiche distruttive e di conflitto. Ogni processo di cambiamento positivo è responsabilità di chi costruisce con umiltà e condivisione, coinvolgendo il maggior numero di elementi in relazioni collaborative.
- 4 Piuttosto che cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che perseguono l'armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare. La scelta buona prende il posto di quella cattiva.
- 5 Chi si identifica nel pensiero Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo.
- 6 Il cambiamento positivo va condiviso nella molteplicità e richiede di avvenire lentamente, con una presa di coscienza e una partecipazione costruttiva ed allargata.
- 7 L'alternativa alla rivoluzione è l'evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti.
- 8 Mezzopieno non ha paura di perseguire una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia.
- 9 Non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili o generare profitto.



Vieni con noi

Sottoscrivi anche tu il Manifesto della Positività Mezzopieno
su Mezzopieno.org/manifesto



La comunità Mezzopieno è un movimento formato da persone, gruppi, enti e associazioni che condividono l'impegno per la diffusione della cultura della positività e che credono nell'importanza di promuovere un approccio costruttivo e armonioso nella società e nella vita.

CRESCITA PERSONALE



Mezzopieno è soprattutto uno stile di vita. I membri del movimento sono coinvolti in percorsi di crescita personale ed esperienziale per stimolare un approccio alla vita positivo, attraverso la gratitudine e la fiducia. Il movimento Mezzopieno organizza attività di formazione permanente per i volontari, per i soci e i simpatizzanti della sua rete, workshop, seminari e percorsi condivisi per rinforzare la capacità di credere nel mondo e negli esseri umani.

L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



L'Ufficio Studi Mezzopieno è lo strumento con cui il movimento indaga e analizza la società e attraverso il quale effettua lo studio e la valutazione dei progetti e dell'attività che realizza. I programmi di ricerca del movimento sono un laboratorio permanente che coinvolge le università, la comunità scientifica, le associazioni, i tavoli di lavoro e il Gruppo di Ricerca Valori, Etica ed Economia dell'Università di Torino di cui è fondatore.

MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



La cultura della positività entra nelle scuole con laboratori di positività e comunicazione gentile. Attraverso attività, giochi ed esperienze si trasmettono i valori della fiducia, della gratitudine e della collaborazione, per stimolare il lato migliore di ogni studente e la capacità di educare la propria volontà al bello e al buono.

MEZZOPIENO AL LAVORO



Il movimento Mezzopieno promuove l'organizzazione positiva del lavoro. All'interno delle aziende della rete Mezzopieno si realizzano percorsi di accompagnamento e condivisione di pratiche e modelli finalizzati al benessere delle persone, per un approccio costruttivo con il gesto lavorativo, con la comunità, con il mercato e con il mondo.

MEZZOPIENO NEI COMUNI



Mezzopieno è presente nei Comuni italiani con programmi per la diffusione della cultura della gentilezza e della pratica positiva attraverso l'istituzione degli Assessori della gentilezza, nominati dai Sindaci per la realizzazione di iniziative per stimolare la collaborazione e ridurre la conflittualità nelle comunità.

Indice di benessere

CROLLANO I DECESSI SULLE STRADE NEGLI ULTIMI 10 ANNI

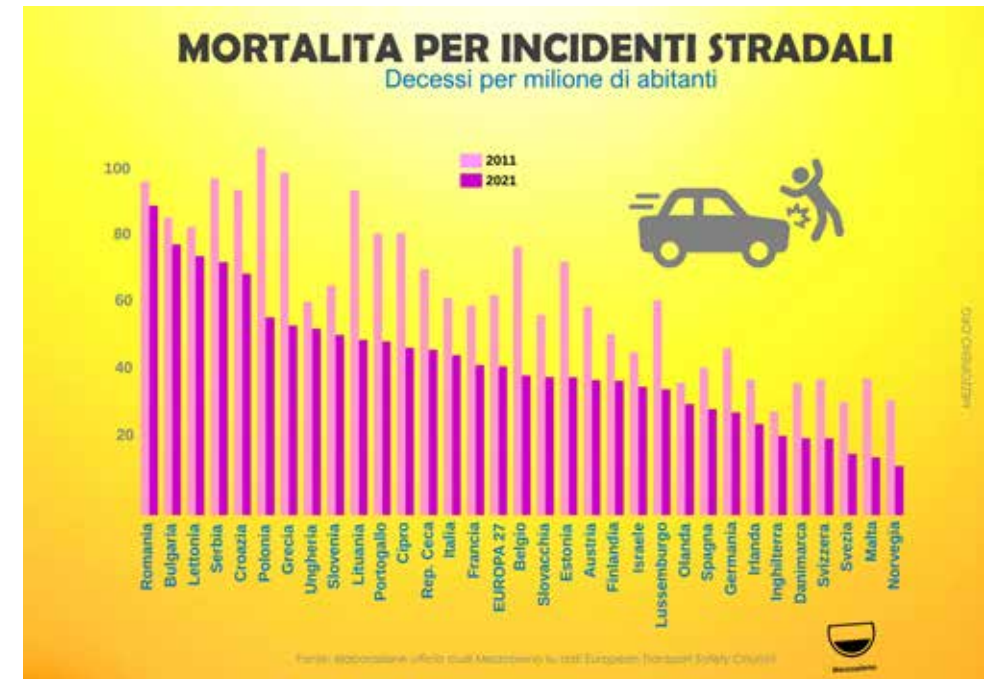
L'Unione Europea ha ridotto collettivamente il numero di morti per incidenti sulle proprie strade del 31% negli ultimi 10 anni.

Nel periodo 2011-2021 i decessi sono passati da 28.865 del 2011 a 19.823 del 2021. Nell'ultimo decennio si sono verificati 57.095 decessi in meno sulle strade dell'UE rispetto a quelli che si sarebbero potuti registrare mantenendo gli stessi tassi del 2011, un calo di circa un terzo. Il numero di persone che hanno riportato ferite gravi è diminuito in 24 dei 28 paesi presi in esame dal Road Safety Performance Index del Consiglio europeo per la sicurezza dei trasporti (ETSC). Nello stesso decennio gli incidenti stradali gravi sono diminuiti del 18% nell'UE.

La Lituania è stato il Paese con il maggior miglioramento, riuscendo a dimezzare le vittime della strada tra il 2011 e il 2021. Tra i paesi europei extra UE, solo la Norvegia ha fatto meglio con una riduzione del 52%. L'Italia ha ridotto il numero di decessi del 26,3% negli ultimi 10 anni.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; European Transport Safety Council

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





UNA MONTAGNA DI GENTILEZZA

Altitudine dell'anima

GIORGIO SPERTINO

“Io ti vedo” è il saluto che i Na’vi, il fantasioso popolo del film “Avatar”, si scambiano. È la dichiarazione che io vedo chi incontro, cioè riconosco l’Altro come me. È quanto accade quando si sale in montagna. Immagina: stai salendo, il passo è lento, monotono ma costante, lo zaino pesa sulle spalle, il fiato si fa sentire, lo sguardo è attento a dove metti il piede poi senti un rumore di passi, alzi lo sguardo e lo vedi. È l’Altro, un altro che incrocia il tuo passo e il tuo sguardo. Anche lui sudato, ansimante, forse stanco e un po’ affamato. In altre parole è uno come te. A questo punto non ha più senso chiedersi perché ci si saluta in montagna. È un moto improvviso, una affermazione di

condivisione, un riconoscimento di umanità, è davvero un “Io ti vedo” che si trasforma in salve, buondì, hallo, grussgot, bonjour, salut e che non richiede una traduzione per capirlo.

A volte il saluto è ricambiato da un sorriso imbarazzato, da un’occhiata interrogativa (Perché mi saluta? Ci conosciamo?) o da un impacciato “salve”: è la reazione di chi non è abituato a percorrere sentieri, a salutare chi non conosce, chi riduce il saluto a pura convenzione sociale o a un masticato “ngiorno”.

Per fortuna il rito del saluto in montagna è contagioso: per chiunque, anche per il più timido e inesperto escursionista, appena supera quella “sottile linea d’ombra” che separa il parcheggio per il pic-nic dai primi tornanti di qualsiasi sentiero, il salu-

to diventa il passpartout per fermarsi un attimo e scambiare qualche parola.

Salutarsi in montagna non è una convenzione sociale, è un gesto di gentilezza, di apertura, di innocente complicità di chi condivide, anche solo per un attimo, il sentiero comune. Non è solo cortesia, è qualcosa di più profondo. Cortesia è cedere il passo a chi va più veloce, dare la precedenza a chi sale quando si scende su uno stretto sentiero (chi sale fatica di più), aiutare il compagno quando è stanco, mentre il gesto gentile non presuppone un grazie o un complimento per quanto si è fatto. Si è fatto risalire l’abitudine di salutare a

“La montagna è un modo di vivere la vita. Un passo davanti all’altro, silenzio tempo e misura.”

Paolo Cognetti

quello “spirito del viandante” che tutti i popoli nomadi hanno conosciuto e che si mantiene ancora sul cammino di Santiago di Compostela o in qualsiasi altro cammino di pellegrinaggio. La miglior sintesi di questo “spirito del viandante” è offerta dal poeta irlandese William Butler Yeats che scrisse: “Qui non esistono sconosciuti, solo amici che non abbiamo ancora incontrato”.

In un ambiente potenzialmente ostile, a volte sconosciuto, sempre meraviglioso ma dall’equilibrio instabile (il meteo che cambia repentinamente, sentieri che si perdono, pietraie che si trasformano di anno in anno) l’incontro con un altro viandante era un’occasione per scambiare notizie, informazioni o semplicemente per chiacchierare dopo ore di silenzio e di solitudine. Perché in montagna non si può andar di fretta e non solo perché si fatica di più nel salire: è l’ambiente che ci insegna a seguire i ritmi naturali. Non può esserci fretta nella neve che cade come nell’abete che cresce. I camosci, gli stambecchi così come le marmotte e tutti gli altri animali alpini hanno un tempo per figliare come per far scorte per l’inverno e non c’è mai alcuna forzatura in ogni fase della loro vita. La fretta esiste solo laggiù dove si può illusoriamente forzare il tempo, un tempo artificiale svincolato dalla natura.

Il saluto è dunque il primo mattone di quell’edificio che è la solidarietà in montagna. Parola spesso abusata e ridotta a uno slogan, fraintesa perché solidarietà non fa rima con eroicità ma è costruita su piccole attenzioni. È, per esempio, il gesto della condivisione del pranzo in cui, anche per il più laico degli escursionisti, rivive il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci. Sembra strano, ma

succede ogni volta: se si condivide il cibo ognuno mangia più di quanto ha portato. E vuoi mettere la varietà gastronomica che salta fuori dagli zaini? A volte diventa una piacevole gara culinaria, dove la creatività sa realizzare farciture per panini da "haute cuisine" (pur sempre relativa al po-

sto dove si mangia!). A dirla tutta l'appetito, la compagnia, il rilassamento per la salita che è finita aiutano alquanto il piacere della condivisione e abbassano il senso critico degli alpinisti-gourmand. Ma poco importano le motivazioni: l'importante invece è il piacere dello scambio e della condivisione.

La solidarietà diventa tangibile quando ci si lega in cordata. Quando si scala, nasce una strana combinazione: da una parte ognuno si compenetra in quel metro quadrato di roccia che gli sta davanti, il resto scompare, si arriva al punto di percepire solo se stessi, anzi parti scomposte di sé: le dita che si infilano in una fessura, il piede che poggia su una stretta cengia e gli occhi rivolti all'insù, in cerca di un appiglio. Al tempo stesso si percepisce l'altro compagno di cordata, come se la corda fosse un fluido energetico che accomuna, che letteralmente lega e fa sì che il singolo si senta parte di

un duo, si affidi totalmente e vicendevolmente al compagno che sta all'altro capo della corda. E se ognuno diventa l'altro in cordata, ecco che non ha più senso chie-

dersi chi raggiunge per primo la cima e chi per secondo. È la cordata che arriva nel punto più alto della montagna dove non c'è più niente da salire.

Se l'abbraccio in vetta è il simbolo di questa solidarietà, non sempre il mancato raggiungimento della cima è da considerarsi un fallimento.

La più bella testimonianza di un atto di gentilezza in ambito alpino, anzi himalayano, è stata la scelta effettuata dall'alpinista altoatesina Tamara Lunger.

Nel febbraio del 2016, insieme a due suoi compagni, tenta la scalata del Nanga Parbat, la nona montagna più alta del pianeta con i suoi 8125 metri e la seconda cima oltre gli ottomila per tasso di mortalità. Tamara riesce ad arrivare a

70 metri dalla vetta con temperature di -45° ma non si sente bene, vede la cima e sente gli incitamenti dei compagni ma si ferma. Ai giornalisti dichiarerà: "Temevo mi attendessero in vetta, ero molto lenta.

Avrei rallentato troppo la discesa di tutti, sarebbe stato un suicidio. Con il buio avremmo rischiato di perdere la via, di non trovare le tende." Così ha sussurrato: "Se arrivo in cima poi dovrete aiutarmi a scendere". Si volta e da sola scende al campo base, rinunciando ad un'impresa sognata e preparata da

anni.

Tamara Lunger non è entrata nella storia alpinistica come la prima donna che scalò il Nanga Parbat d'inverno ma ha scritto la più bella pagina di generosità in montagna.

"Le grandi montagne hanno il valore degli uomini che le salgono, altrimenti non sarebbero altro che un cumulo di sassi."

Walter Bonatti

LA MONTAGNA MI HA INSEGNATO:

- si saluta quando ci si incontra sul sentiero, perché in montagna nessuno è un estraneo;
- si adegua il passo sul più lento o il meno allenato, perché la salita non è una gara di velocità;
- si mette tutto in comune al momento del pranzo, perché così si mangia di più;
- si mette nello zaino "qualcosa di più" che potrebbe servire a chi non l'ha portato (un berretto, due cerotti, un bicchiere, un coltellino...);
 - si rinuncia a pochi metri dalla vetta se si è stanchi, è tardi, il tempo peggiora, insomma quando non è più divertente;
 - si sta zitti per sentire la Natura, il proprio respiro e cosa dice il compagno di gita;
 - si mette nello zaino l'essenziale, perché l'essenziale è invisibile agli occhi ma il superfluo pesa sulle spalle;
 - ci si lega in cordata per aiutare ed essere aiutati;
 - si dialoga con la Natura e i compagni di salita facendo silenzio;
 - si abbracciano in vetta gli amici per dirsi "Grazie" in tutte le lingue;
 - si raccoglie un unico fiore per gita (che il giorno dopo appassisce, mentre se lo fotografi resta sempre fiorito).



PRODURRE IDROGENO DALLA PIOGGIA: IN FRIULI LA RIVOLUZIONE

È un progetto interamente italiano, nato in Friuli da una startup che è riuscita a ottenere idrogeno verde partendo dal recupero dell'acqua piovana: il sistema utilizza una tecnologia che scinde l'acqua per elettrolisi con un processo alimentato con energia rinnovabile, ottenendo ossigeno e idrogeno puro e pronto all'uso come vettore energetico alternativo ai combustibili fossili, per soddisfare differenti usi, urbani o industriali, dalle comunità energetiche ai trasporti, dalle grandi centrali elettriche ai piccoli impianti domestici. L'idrogeno è immagazzinato in serbatoi senza utilizzare compressori energivori o metalli rari come il litio, impiegato nelle batterie e infine, quando serve, viene ricombinato con l'ossigeno dall'aria attraverso fuel cell. "L'idrogeno è il modo migliore per immagazzinare energia grazie alla sua forma gassosa, evitando il problema della perdita di energia dovuta

all'autoscarica come nei tradizionali sistemi a batteria", precisa la CTS H2 di Brugnera, in provincia di Pordenone. La tecnologia prevede anche un uso per la mobilità sostenibile dove, secondo l'azienda, "il funzionamento di una fuel cell, garantito dall'idrogeno contenuto in alta pressione in bombole ultraleggere, può essere utilizzato per mantenere costantemente in carica le batterie presenti su qualunque veicolo elettrico, aumentando la loro vita, l'autonomia in ore di percorrenza, riducendo drasticamente il tempo di ricarica delle batterie, la loro sostituzione e garantendo un maggior rispetto dell'ambiente". Il brevetto dell'azienda friulana ha ottenuto il Premio Vivere a Spreco Zero 2022, per aver ideato un modo per produrre idrogeno "verdissimo", segnalando l'innovativo valore aggiunto e la tecnologia altamente performante, preziosa in tempi di crisi energetica globale.

Fonte: CTS H2; Spreco Zero



DIVENTA MADRE A 50 ANNI DOPO 2 ABORTI E 8 FECONDAZIONI

Una coppia di Avellino ha dato alla luce una bambina in una condizione che sembrava impossibile, in età avanzata e dopo 2 aborti e 8 tentativi di fecondazione assistita falliti. Barbara Caramico di 50 anni e il marito Fabio De Luca sono diventati genitori di Beatrice, una bimba di 3 chili nata nella Clinica Malzoni di

Avellino,
grazie al



gruppo di medici e infermieri guidato dal dottor Raffaele Petta. Dopo diversi anni di insuccessi e una lunga serie di terapie non andate a buon fine, la coppia ha tentato ancora una volta, riuscendo a realizzare un vero e proprio prodigio, proprio quando sembrava non esserci nulla da fare.

La neo-mamma è tornata nella sua casa dopo pochi giorni e con un visibile entusiasmo ha voluto ringraziare pubblicamente "tutto il personale medico, ostetrico, infermieristico della Clinica Malzoni per l'amorevole competenza e disponibilità e soprattutto il dottor Raffaele

Petta che con la sua equipe ha realizzato un'impresa che sembrava impossibile, assieme a tutti quelli che mi hanno accompagnato in questo meraviglioso percorso che ha portato alla nascita di Beatrice".

Fonte: Salerno Today



LA CITTÀ DI CAGLIARI SALVA 190 ALBERI SECOLARI

Stop al taglio di 190 alberi storici a Cagliari. Il piano del Comune è stato bloccato in quanto stravolge il paesaggio e non prevede adeguate sostituzioni delle piante eliminate.

Questa la posizione della Soprintendenza archeologica e per il paesaggio che spiega che il piano comprende "anche contesti di particolare valore paesaggistico e storico culturale, nonché identitario per la comunità coinvolta" e rileva "criticità sull'efficacia, esaustività e completezza del piano proposto: senza che si rappresentino dettagliatamente azioni di intervento sostitutivo nel caso stimato di gravità massima che implica l'eliminazione dell'esemplare arboreo".

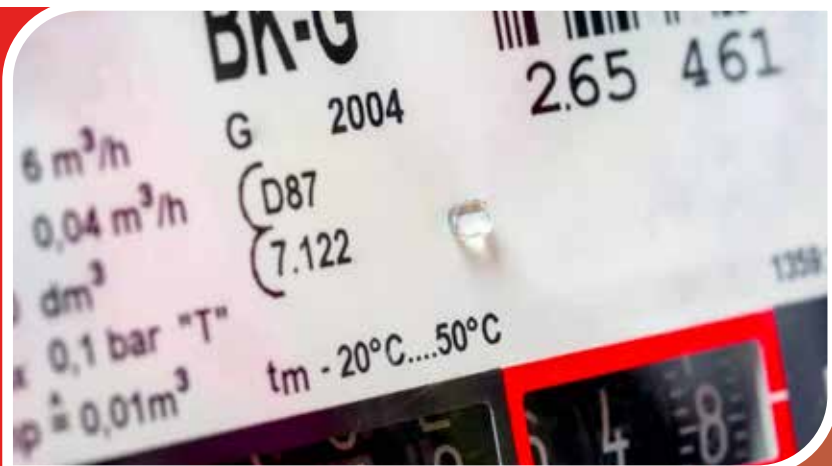
La Soprintendenza stravolge la decisione del "taglio di una quota consistente di esemplari in un particolare ambito urbano, senza che si proponga un idoneo intervento compensativo in relazione al proposto taglio di alberature". La manutenzione prevista, per l'ente ministeriale, assume "i connotati di un intervento sensibilmente trasformativo di un particolare ambito urbano (...) in considerazione dell'importanza storica delle alberate". La decisione è stata ritenuta non giustificata nella scelta fra abbattimento e conservazione degli alberi a causa della loro elevata propensione al cedimento. Il piano dovrà pertanto essere corredato da una corrispondente proposta di intervento manutentivo che possa andare dalla potatura controllata all'intervento fitosanitario di cura dell'esemplare. "Nei casi, invece, di taglio dell'alberatura per eccessiva criticità sullo stato di salute o sul rischio di crollo, si dovrà a esso contrapporre la proposta di intervento che contempra l'idonea sostituzione dell'esemplare con uno nuovo".

Fonte: L'Unione Sarda

L'ITALIA TRA LE MIGLIORI IN EUROPA NEL RIDURRE I COSTI ENERGETICI

L'Italia è tra i Paesi europei che hanno adottato le misure più efficienti per abbattere i consumi di elettricità e gas e per diminuire i costi energetici, da quando l'Unione Europea ha approvato l'impegno congiunto di tagliare i consumi di gas del 15% e quelli di energia elettrica del 10%.

Entrato in vigore il 9 agosto 2022, il regolamento stabilito dal Consiglio Europeo prevede la riduzione dei consumi su base volontaria per gli Stati Membri: secondo il rapporto dell'European Environmental Bureau, alla fine del 2022 sono 4 i Paesi ad avere realizzato pienamente questo obiettivo, mentre altri hanno introdotto solo misure per gli enti pubblici o solo volontarie e 7 Paesi non hanno ancora compiuto alcun progresso.



Gli Stati dell'UE hanno concordato di ridurre il consumo energetico tra il 1° agosto 2022 e il 31 marzo 2023, rispetto al consumo medio di questo periodo nei cinque anni precedenti. Questo accordo per ridurre la dipendenza dell'Europa dal gas russo vede Italia, Spagna, Francia e Germania impegnate a mettere in atto le misure più solide, rivolte sia agli enti pubblici che al settore privato, alle famiglie, all'industria e alle piccole imprese. Oltre alle misure nazionali, alcune città ne hanno adottate anche di complementari, come mandati che limitano l'uso dell'aria condizionata nelle aziende e lo spegnimento della segnaletica pubblicitaria e delle luci dei negozi di notte. Il riscaldamento è stato ridotto nelle piscine pubbliche e in tutti gli edifici e sono state create campagne per incoraggiare i cittadini ad apportare piccoli cambiamenti comportamentali per limitare il consumo di energia.

Fonte: *European Environmental Bureau; Consiglio europeo*

PARITÀ UOMO/DONNA: CERTIFICATA LA PRIMA AZIENDA AUTO

La prima azienda ad aver abbattuto il divario di genere nel settore automotive in Italia è stata certificata ufficialmente in Emilia-Romagna. Il traguardo è stato raggiunto dalla Lamborghini, azienda con sede a Sant'Agata Bolognese, in cui lavorano oltre 1400 persone, celebre in tutto il mondo per le sue auto sportive. La valutazione effettuata dai ricercatori dell'Università di Modena e Reggio Emilia attraverso l'Idem Index ha rilevato un differenziale retributivo medio uomini-donne marginale e un differenziale positivo delle retribuzioni femminili rispetto a quelle del settore di riferimento, oltre all'applicazione di numerose politiche aziendali relative agli strumenti di flessibilità e di tutela della genitorialità e nell'ambito della cultura. "Per generare un vero cambiamento all'interno delle organizzazioni è necessario fissare obiettivi misurabili e pensare ad azioni



di miglioramento concrete", racconta Umberto Tossini, responsabile delle Risorse Umane della casa di Sant'Agata. "Questo riconoscimento rappresenta una tappa importante di una strategia a lungo termine che vuole valorizzare le persone con le proprie diversità e unicità". Idem è un progetto avviato nel 2020 dalla Fondazione Marco Biagi dell'Università di Modena e Reggio Emilia e da JobPricing, che ha portato lo sviluppo di una metrica specifica in grado di rappresentare il livello effettivo di uguaglianza di genere delle aziende. "La certificazione della parità di genere è uno strumento importante che si realizza attraverso un audit quantitativo dei diversi aspetti e ambiti di un'organizzazione, quali ad esempio le politiche retributive e le opportunità di carriera, in cui possono manifestarsi discriminazioni", spiega Tommaso Fabbri, docente dell'Unimore.

Fonte: *Bologna Today; IDEM; Rawpixel*



COSTRUITO IL PRIMO CONDOMINIO AUTOSUFFICIENTE D'ITALIA

A Torino è stato inaugurato il primo Gruppo di Autoconsumo Collettivo in Italia su un edificio di nuova costruzione.

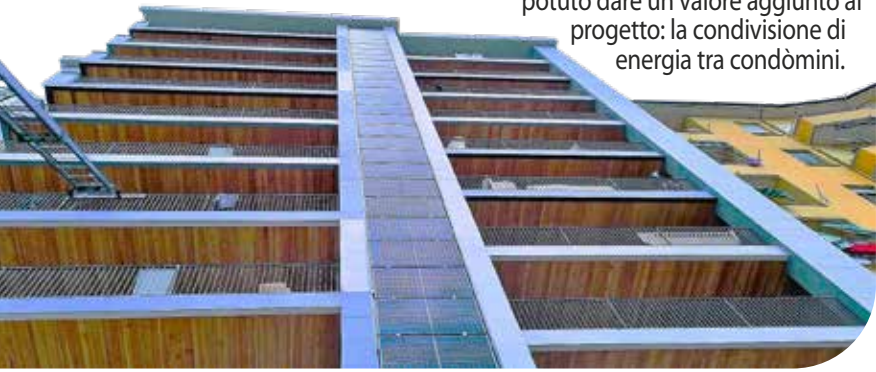
Il condominio di via Bardonecchia 145 è formato da 21 alloggi organizzati in una comunità energetica che auto-produce e condivide l'energia a emissioni zero. L'edificio si allargherà fino a 85 alloggi e oltre 100 box, in ognuno dei quali è

possibile ricaricare le auto elettriche. "Oltre 700 pannelli fotovoltaici installati a servizio del condominio rendono il nostro immobile a consumo zero", spiega l'ingegner Maurizio Lando, amministratore del Gruppo LL Italia che ha costruito l'edificio con tecnologie all'avanguardia. "Grazie all'attuazione della direttiva europea sulle comunità energetiche abbiamo potuto dare un valore aggiunto al progetto: la condivisione di energia tra condòmini.

Diventare Gruppo di Autoconsumo significa migliorare la fruizione di energia rinnovabile, con vantaggi non solo economici ma anche per l'ambiente".

Con il termine Gruppo di Autoconsumo Collettivo (AUC) si indica una particolare categoria di comunità energetiche, costituita da auto consumatori che condividono l'energia rinnovabile prodotta dai pannelli fotovoltaici all'interno dello stesso edificio condominiale ai sensi della direttiva europea 2001/2018. Il Piemonte si conferma la prima regione italiana per l'innovazione in campo edilizio dopo aver inaugurato, lo scorso anno, il primo condominio autosufficiente su un edificio del 1965, a Pinerolo, realtà diventata modello a livello nazionale.

Fonte: Palazzo Trecate; Torino Oggi



VIA LIBERA AL FARMACO CHE BLOCCA IL TUMORE AL SENO

L'Agenzia Italiana del Farmaco ha approvato la rimborsabilità di una nuova terapia mirata per il tumore del seno metastatico.

La combinazione del nuovo inibitore Tucatinib con l'anticorpo monoclonale riesce a ridurre il rischio di morte del 34%, con un tasso di sopravvivenza che supera il 51% dopo due anni

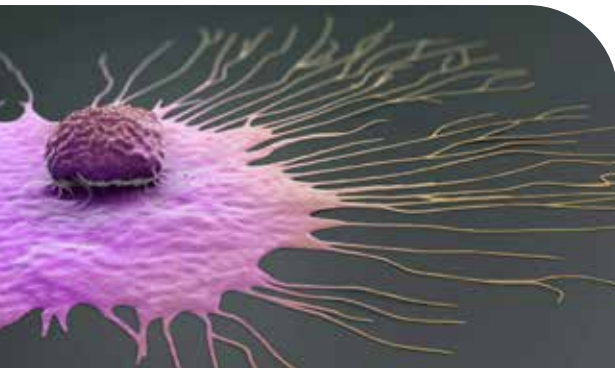
dal trattamento. "Il carcinoma della mammella HER2 positivo tende a ripresentarsi e a essere più aggressivo. Il Tucatinib è in grado di bloccare la replicazione delle cellule tumorali e ha permesso di ridurre il rischio di morte fino al 52% tra coloro che avevano metastasi cerebrali", spiega Michelino De Laurentiis, Direttore del

Dipartimento di Oncologia Senologica dell'Istituto Nazionale Tumori Pascale di Napoli.

Ogni anno vengono diagnosticati circa 55mila nuovi tumori della mammella ma il tasso di guarigione negli ultimi 20 anni è in forte aumento, grazie all'individuazione dei

diversi sottotipi di tumore mammario. L'evoluzione delle terapie, sempre più mirate contro specifici bersagli, ha ridotto notevolmente la mortalità, rendendo questo tipo di tumore sempre meno letale. "Nella maggior parte dei casi il carcinoma mammario metastatico non è suscettibile di guarigione ma è una malattia che può essere tenuta sotto controllo per lunghi periodi. Le terapie mirate hanno cambiato la storia della malattia, determinando in molti casi una lunga aspettativa di vita, molto più elevata rispetto al passato", ha dichiarato Lucia Del Mastro, Direttore Clinica di Oncologia Medica dell'IRCCS Ospedale Policlinico San Martino dell'Università di Genova.

Fonte: Agenzia Italiana del Farmaco; Pharmastar



BATTERIE SOLARI: L'ITALIA È IL 2° LEADER EUROPEO

Un milione di case europee sono oggi alimentate da batterie solari, un record che vede la capacità in Europa quasi raddoppiata nell'ultimo anno. Le batterie domestiche installate in abbinamento a pannelli solari nelle case europee hanno realizzato nel 2022 una crescita in termini di capacità pari al 71%. L'Italia è stata lo scorso anno il secondo Paese per potenza installata con una crescita del 14%, dietro solo alla Germania che l'ha aumentata del 59% e seguita dall'Austria (+6%) e dal Regno Unito (+5%).



Gli sforzi coordinati per lo stoccaggio dell'elettricità stanno raggiungendo risultati significativi nella strategia energetica europea e pongono le basi per un'ulteriore forte crescita. Entro il 2026 lo scenario proietta un aumento di oltre il 300% della capacità operativa totale delle batterie solari, in 3,9 milioni di case europee. "In una crisi energetica non possiamo permetterci di sprecare elettricità generata da fonti rinnovabili perché non abbiamo i mezzi per immagazzinarla", ha dichiarato Raffaele Rossi di SolarPower Europe. "Fotovoltaico e accumulo sono la coppia perfetta", secondo Walburga Hemetsberger, a capo dell'associazione di 280 organizzazioni del settore solare. In questo contesto i Paesi europei hanno accolto con entusiasmo il lancio dell'Alleanza europea dell'industria del solare fotovoltaico voluta dalla Commissione europea, il più grande accordo mai realizzato sulla catena di valore del fotovoltaico europeo. La nuova alleanza aumenterà la produzione nell'UE di prodotti solari fotovoltaici innovativi e sostenibili, oltre a diversificare i componenti della catena del valore del fotovoltaico internazionale e la fornitura di materie prime, la ricerca e l'innovazione.

Fonte: Solar Power Europe

L'ARTE DIVENTA UNA MEDICINA: CURARE NEI MUSEI



La città di Torino è tra le prime in Italia ad aver inserito l'arte tra gli strumenti terapeutici.

Il progetto Well Impact ha sviluppato in tutta la città l'apertura di ambulatori di medicina generale situati nei luoghi di cultura, dove spazi, linguaggi e relazioni diventano percorsi di prevenzione e cura. All'interno del Museo Egizio, del Museo dell'Automobile, del Parco d'Arte Vivente o della Biblioteca civica centrale sono nati ambulatori di medicina della Asl, dove il binomio cultura-salute si è trasformato in uno strumento per favorire la guarigione, umanizzando i luoghi di cura e creando un rapporto tra spazio e benessere.

Secondo la psicanalista Margaret Naumburg, "Il processo dell'arteterapia si basa sul riconoscere che i sentimenti e i pensieri più profondi dell'uomo, derivati dall'inconscio, raggiungono l'espressione di immagini, piuttosto che di parole". Le arti possono pertanto interagire con la psicologia umana all'interno di un processo curativo.

Il Dottor Romano Ravazzani, che ha spostato per un giorno alla settimana il suo ambulatorio all'interno del Museo Egizio, racconta: "Tempo fa ho visitato un anziano collezionista nel suo salotto. Al termine della visita gli ho fatto i complimenti per la collezione d'arte esposta. Nonostante la sofferenza della malattia mi ha descritto con trasporto i pezzi a lui più cari prima del termine del suo viaggio su questa terra. [...] Il rapporto tra un paziente e il suo medico parte dal rapporto empatico che si dovrebbe instaurare. L'arte può facilitare il recupero di questi elementi fondamentali dell'attività clinica".

Fonte: Comune di Torino; Fondazione Compagnia di San Paolo; Museo Egizio di Torino; Ambulatorio dell'Arte

ARRIVA IL CITOFONO PER NON UIDENTI E NON VEDENTI

Un citofono che può essere utilizzato anche da chi non vede o non sente è stato realizzato da un'azienda torinese per rendere autonome le persone ipovedenti e sorde.

Il VOG7 prevede la gestione di tutte le funzioni mediante i comandi vocali o i gesti, grazie all'integrazione di un sistema di telecamere e di rilevatori connessi in rete anche con lo smartphone e tra stanze e appartamenti. Basta parlare o muoversi davanti a esso per controllarlo e per collegarsi a tutto il sistema che mette in contatto le persone fuori casa con quelle che sono all'interno, monitorando l'ambiente esterno e quello domestico. Il citofono inventato

dagli ingegneri della Urmet consente di integrare le consuete funzioni di videocitofonia con le più avanzate attivazioni e funzioni smart presenti in casa, come controllare l'ascensore e la porta o registrare messaggi per comunicare con le persone in caso di assenza o di bisogno. Questo nuovo sistema permette di rendere la casa accessibile senza dover sempre indossare l'apparecchio acustico o l'impianto e non perdendosi nessuna possibilità di visita o di incontro o consegne postali.

Fonte: Urmet



NASCE IL MANIFESTO DEI DIRITTI DEI FIGLI DEI GENITORI SEPARATI



È stato presentato a Strasburgo alla sede del Parlamento Europeo, il primo 'Manifesto dei figli di genitori separati', nell'ambito di un'iniziativa per la Giornata Mondiale dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, organizzata dal Coordinamento delle Associazioni di Genitori Separati. Il neonato Osservatorio Nazionale dei Diritti Umani dei Figli di Genitori Separati, per la prima volta in Italia, crea un organo che apertamente ed esplicitamente tratta e protegge i diritti umani anche dei padri e dei figli. L'obiettivo di questo istituto è il superamento del conflitto genitoriale che si ripercuote spesso sui minori, in un periodo storico che vede in grande aumento il fenomeno delle separazioni tra coniugi e che evidenzia la crescente difficoltà della messa in pratica della bi-genitorialità, condannando ogni forma di violenza intra-familiare e di alienazione parentale.

"Il rischio di una simbiosi prolungata tra madre e bambino è quello che i padri si sentono trascurati e questo può mandare in crisi la coppia", ha dichiarato Costanza Marzotto, psicologa e direttore del master in Mediazione familiare e comunitaria dell'Università Cattolica di Milano. "Quando c'è la crisi si separano i componenti della coppia ma la Famiglia, seppur separata, resta Famiglia. Il rapporto genitoriale è eterno, anche se cambiano dopo la separazione/divorzio le modalità di relazione dei figli con i due genitori. La separazione coniugale non è una separazione genitoriale: il cambiamento della norma che regola i rapporti tra partner non dovrebbe interrompere la relazione genitoriale tra i figli e i loro genitori e nonni".

Fonte: Papà separati APS

Ogni primo Martedì del mese, dalle ore 20,45 alle 22,30 il cammino individuale prosegue con momenti di incontro comuni, per condividere i passi settimanali e dialogare intorno ad essi. Ci trovi a **Torino**, presso la Casa del Quartiere di S. Salvario in **Via Morgari 14**, nella sala torretta al 1° piano. La partecipazione è gratuita e aperta a tutti. È gradita la registrazione su Billetteo.it oppure inviando una e-mail a info@mezzopieno.org. Ecco i prossimi incontri del gruppo di Torino:

4 Aprile: Dalla competizione alla cooperazione

2 Maggio: La via del cerchio

6 Giugno: Il gioco è una cosa seria

Per iscriverti alla newsletter dei 52 passi visita la sezione "Contatti" del sito www.mezzopieno.org

I 52 PASSI SONO UN PERCORSO DI IMPEGNO PERSONALE CHE CONSISTE NELL'AFFRONTARE PICCOLI PROPOSITI SETTIMANALI, UNO PER OGNI SETTIMANA DELL'ANNO, CON L'OBIETTIVO DI VEDERE IL LATO MEZZOPIENO DEL MONDO. LE QUATTRO AREE DI IMPEGNO:

- IL RAPPORTO CON SE STESSI
- LE RELAZIONI
- IL RAPPORTO CON LA NATURA
- LA SPIRITUALITÀ



LE BUONE ABITUDINI UN ALLENAMENTO ALLA FELICITÀ

Tre cose divertenti

Per una settimana prenditi dieci minuti al giorno per fare ciò che segue.

Scrivi le tre cose più divertenti che hai sentito, visto, fatto o sperimentato oggi. Pensa alle cose che hai trovato davvero divertenti e descrivi come ti hanno fatto sentire.

Scrivi anche la ragione per cui queste cose sono risultate divertenti. In altre parole, rispondi alla domanda "perché questo evento spiritoso si è verificato?". All'inizio può essere complicato pensare al perché delle cose divertenti che succedono nella vita ma nel corso della settimana diventerà più facile.

È importante lasciare una traccia scritta di queste riflessioni, perciò non è sufficiente fare questo esercizio soltanto a mente. Ecco alcuni suggerimenti per la scrittura:

- Dai un titolo all'evento (es. "ho scherzato col mio amico sull'essere genitori")
- Ricorda di scrivere esattamente cosa è successo con quanto più dettaglio possibile, includendo ciò che tu o gli altri avete fatto o detto in quella situazione.
- Usa lo stile di scrittura che vuoi e non preoccuparti della grammatica
- Per rendere questo esercizio un'abitudine, considera di farlo prima di andare a dormire

La maggior parte di noi trascorre la sua giornata su questioni impegnative, facendo un lavoro serio oppure avendo delle conversazioni impegnate. Prendersi del tempo per riflettere sul ridicolo potrebbe aiutarti a recuperare una gioiosa spensieratezza.

Senza dubbio la Ricerca ha dimostrato che l'ironia è potente: può creare legami tra le persone o facilitare l'apprendimento in ambiente scolastico. Ridere produce un effetto fisiologico sul nostro corpo: rilascia dopamina, aumenta la circolazione sanguigna e rafforza il cuore. Vedere il lato ironico di una situazione complicata, inoltre, può aiutare persino ad affrontarla in modo salutare.

Questo esercizio ci incoraggia a concentrarci sugli aspetti positivi della vita, in particolare sui momenti piacevoli o esilaranti. Invece che rimuginare sui problemi, orientiamo la nostra attenzione su esperienze particolarmente piacevoli o divertenti che sovente coinvolgono altre persone. Dedicando del tempo a questo modo di pensare, avremo anche l'opportunità di rivivere nel presente una situazione divertente che si è verificata in precedenza.

Tenere una traccia scritta di questo esercizio può addirittura modificare la nostra prospettiva nel lungo termine. Nel corso del tempo potremmo diventare più pronti alla risata e maggiormente disposti a cogliere l'ironia nella vita di tutti i giorni.

(In collaborazione con greatergood.berkeley.edu)



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

Vuoi fare il primo passo?

Per iscriverti alla newsletter settimanale dei 52 passi, vai su Mezzopieno.org/contatti



*Prova a dire "no"
a qualcosa che
non desideri fare*

*Fai notare un
talento a qualcuno
che lavora con te o
per te*

*Presta uno
dei tuoi libri
preferiti*



Enrico Giovannini

Economista

Benvenuti nella Repubblica del Benessere: il progresso oltre il PIL

ELISABETTA
GATTO

Lei ha lanciato il progetto di ricerca globale sulla "Misurazione del progresso delle società", condotto dall'OCSE in collaborazione con la Commissione europea, la Banca

Mondiale e le Nazioni Unite: quali sono gli indicatori chiave per misurare il benessere di una società?

Facciamo un passo indietro. Dagli anni Cinquanta il PIL è stato assunto come base per capire il progresso delle eco-

nomie, ma questa misura è poi diventata "La misura" per valutare il benessere. Certamente, negli ultimi 50 anni l'aumento della produzione e del reddito ha prodotto molte cose positive, come il miglioramento della salute, l'aumento dell'istruzione in tutto il mondo.

Ma va ricordato che la scelta di basare il PIL sulla quantità di produzione fu scelto, nel 1944, dagli Stati Uniti per dimostrare che il capitalismo produceva più cose del comunismo. Finché è stato applicato solo al mondo occidentale, il modello ha funzionato e non se ne sono visti i limiti, ma esteso al resto del mondo ha messo in luce il fatto che non c'è un pianeta infinito, né disponiamo di risorse infinite. In altri termini, come già evidenziato da Tim Jackson, è stato un errore ipotizzare che l'aumento continuo e infinito del reddito e della produzione avrebbero determinato un miglioramento del benessere ovunque e per tutti, indipendentemente dal fatto di vivere su un Pianeta limitato. Nel Forum mondiale dell'OCSE che organizzai nel 2004 a Palermo e poi con il movimento mondiale "Oltre il PIL" abbiamo cercato di promuovere l'idea che il PIL da solo non fosse più sufficiente a misurare il benessere e la sua sostenibilità nel tempo, proponendo un Progetto globale basato su due parole chiave. Una era "progresso": abbiamo

Enrico Giovannini è un economista, statistico e professore ordinario di statistica economica all'Università di Roma "Tor Vergata" e membro di numerosi consigli di fondazioni e di organizzazioni nazionali e internazionali.

È stato chief statistician dell'Ocse, presidente dell'Istat, co-fondatore e attuale direttore dell'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile (ASviS).

Ha ricoperto l'incarico di Ministro del lavoro e delle politiche sociali del governo Letta e Ministro delle infrastrutture e della mobilità sostenibili nel governo Draghi.

Ad aprile 2020 è stato nominato membro del Comitato di esperti in materia economica e sociale istituito dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri per fronteggiare la "fase 2" dell'emergenza legata al Covid-19.

Ha presieduto il consiglio del progetto condotto dalla Banca Mondiale per il calcolo delle parità dei poteri d'acquisto a livello mondiale, il Global Council sulla "Valutazione del progresso delle società" creato dal World Economic Forum ed è stato membro dell'International Expert Working Group istituito dal Re del Bhutan per la definizione di un nuovo paradigma di sviluppo. È stato membro di numerose iniziative per la misurazione del benessere delle società.

È autore di numerosi articoli pubblicati su riviste nazionali e internazionali, e di sette libri su temi statistici, economici e politici, e di rapporti di commissioni internazionali sul futuro del lavoro e sulle politiche europee per lo sviluppo sostenibile.

Ha ricevuto numerosi premi per la sua attività scientifica e politica.

provato a rimetterlo al centro dell'attenzione globale nella sua complessità, come "progresso possibile", come percorso condiviso definito dalle persone e dalle società, cioè il "futuro migliore" verso cui andare insieme. E non a caso parliamo di "progresso" (al singolare) delle "società" (al plurale), riconoscendo il ruolo di ognuna di esse nel definirlo e nel misurarlo, secondo le proprie priorità.

L'altra parola chiave era "benessere", che deve essere equo e sostenibile, ovvero non legato al momento presente ma duraturo e distribuito in modo equo. Benessere signifi-

fica salute, lavoro, reddito, ambiente, relazioni. A partire da allora, in tutto il mondo, sono stati costruiti nuovi indicatori di benessere, dall'indicatore sulla qualità della vita dell'Ocse all'indicatore del benessere equo e sostenibile (Bes) che, quando ero presidente dell'Istat, elaborammo con il coinvolgimento della società civile (attraverso il Cnel) e gli esperti dei vari settori perché fosse una misura democraticamente scelta e non imposta dall'alto, anche se scientificamente solida.

Il benessere deve essere equo e sostenibile: come si concilia questa visione con modelli economici che tendono a produrre sempre più disuguaglianze?

L'equità ha a che fare con la giustizia intra-generazionale, la sostenibilità invece con il soddisfare i bisogni della generazione presente senza pregiudicare quelli delle generazioni future, quindi con la giustizia inter-generazionale. E cosa connette la generazione attuale con quella futura? Il capitale, ovvero quello che una generazione passa a quella successiva, come si fa in una famiglia. E parlo di capitale economico, ma anche di capitale naturale, di capitale umano, ovvero quello che siamo e sappiamo,

Le imprese devono tornare a occuparsi del bene comune, non solo del profitto

e di capitale sociale, ovvero le relazioni. La sostenibilità dipende da quanto capitale produciamo, consumiamo e trasmettiamo alle generazioni future.

La nostra società e il nostro modello economico si preoccupano di questa accezione estesa di capitale? Di quello economico sì. E della natura? No, e infatti abbiamo distrutto il capitale naturale da passare alle generazioni successive. E quello umano? Solo parzialmente, anche se è evidente a tutti che esso deperisca se non facciamo formazione, se non abbiamo la salute. E il capitale sociale? Abbiamo visto quanto sono state importanti le relazioni durante la pandemia, ma di questo ci accorgiamo solo durante le crisi. L'equità dipende dalla distribuzione di queste forme di capitale e dai frutti che essi forniscono. Se le risorse economiche sono troppo concentrate, diminuisce la crescita economica, a differenza di quanto sostenuto dal paradigma neoliberista, perché si riducono opportunità e stimoli. Ma è a rischio soprattutto la sostenibilità sociale e dunque la sostenibilità delle istituzioni. Nel 2015, ad esempio, la cattiva gestione del flusso di migranti verso l'Unione europea, che rappresentava appena lo 0,1% della popolazione europea, ha rischiato di far collassare

le istituzioni e l'economia, così come poi la pandemia ha rischiato di produrre una frantumazione a livello istituzionale, sociale ed economico. Come dice il Papa, tutto è connesso.

Le crisi economiche e gli effetti della pandemia ci hanno restituito un mondo per molti aspetti diverso ed è necessario immaginarne uno nuovo: da dove partire per iniziare a cambiare il mondo?

Nel 2015 abbiamo pubblicato un articolo sul Guardian, "Say goodbye to capitalism and say welcome to the Republic of Wellbeing" (ndt: "Di' addio al capitalismo e benvenuto alla Repubblica del Benessere"). Ci siamo immaginati che nascesse un nuovo Paese, totalmente impegnato a perseguire gli Obiettivi di sviluppo sostenibile, e ci siamo domandati: come potrebbe fare per mettere benessere e sostenibilità al centro della propria azione? Innanzitutto, scrivemmo, dovrebbe incorporare la sostenibilità nella Costituzione, cosa che l'Italia ha fatto l'anno scorso. Nel febbraio del 2022, infatti, tra i principi fondamentali della Carta costituzionale non solo è stata inserita la tutela dell'ambiente, ma anche l'interesse delle future generazioni. Questo basta? No, perché le politiche e i comportamenti devono essere coerenti. E allora indicammo altre sei azioni per far sì che le decisioni della politica, il

comportamento delle imprese e degli individui fossero sempre orientati allo sviluppo sostenibile.

Ovviamente, era una "lista" complessa che oggi, in varia misura, alcuni paesi e l'Unione europea stanno seguendo. Purtroppo, politiche e comportamenti stanno cambiando troppo lentamente perché, ad esempio, il disastro climatico possa arrestarsi. L'imperativo è quindi quello di accelerare la transizione ecologica e ripartire equamente i costi e i benefici, sapendo che i costi sono enormi e oggi li pagano soprattutto i più deboli. Peraltro, la transizione ecologica stessa, se

riguarda una minoranza, ovvero i ricchi, non diventerà mai possibile a causa della resistenza degli esclusi. Ecco perché nel rapporto annuale dell'ASviS, quasi come una lista della spesa, suggeriamo azioni politiche indispensabili, in campo economico, sociale e ambientale: occorre stimolare l'economia, migliorare le disuguaglianze, cambiare la cultura e i modelli economici e sociali che guidano i comportamenti. Lo scopo principale delle imprese e dei sistemi produttivi dovrebbe tornare a essere quello che era generalmente considerato "normale" prima degli anni '80, quando l'obiettivo da perseguire era la costruzione del

bene comune e non solo del profitto individuale.

La cultura della sostenibilità sta diventando progressivamente patrimonio della visione delle istituzioni europee. Ritiene che lo sia anche quella dell'opinione pubblica? Come si potrebbe coinvolgere maggiormente la società civile?

Stiamo progredendo, ma troppo lentamente. Sa chi sono le persone più resistenti al cambiamento? Le ricerche ci dicono che sono gli uomini ultracinquantenni - guarda caso, quelli che hanno il potere - forse perché formati a una

Cogliere segnali forti e deboli per continuare a credere che il cambiamento è possibile.

visione economica molto competitiva e individualistica. Avere molte più donne in ruoli di responsabilità farebbe la differenza. Anche avere più giovani, che

hanno una visione molto diversa, in posti di responsabilità. In una parola, bisogna accelerare la trasmissione del potere da chi è schiavo di ideologie del passato a chi è portatore di un pensiero nuovo. L'Italia in questo è ancora indietro.

Infine e in sintesi, cosa significa per lei vedere il bicchiere mezzo pieno?

Significa cogliere sufficienti indizi, segnali deboli e forti per continuare a credere che il cambiamento è possibile.



"Ogni giovedì, da 45 anni, un fazzoletto bianco annodato sulla testa, le madri di Plaza de Mayo coltivano la speranza di ritrovare i loro figli"

Foto di Antonio Ballone

Come vedi il mondo Mezzopieno? Invia la tua foto a redazione@mezzopieno.org



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

RIAPRE LA NECROPOLI GRAZIE AL LAVORO DEI DETENUTI

Riaperta la necropoli punica di Solunto, sul Monte Catalfano, vicino a Palermo; un patrimonio archeologico restituito dopo oltre quindici anni grazie alle persone che stanno scontando una pena detentiva alternativa. Per favorire percorsi di reinserimento, l'amministrazione comunale di Bagheria, insieme alla Caritas e agli Uffici di esecuzione penale esterna, ha coinvolto otto detenuti anche per la futura manutenzione ordinaria del parco. "Cultura è libertà - ha commentato Emanuele Tornatore, assessore di Bagheria, nel corso dell'inaugurazione - Le attività alternative sono uno strumento utile che restituisce valore alle persone. Nei loro volti e in quelli dei loro familiari si legge l'orgoglio di aver fatto qualcosa di bello per la collettività".



Palermo



Bari

PUGLIA: PRIMA REGIONE A INSERIRE LA LINGUA DEI SEGNI NELLE SCUOLE

La Puglia ha approvato l'insegnamento della LIS (lingua de segni italiana) e della LIST (lingua dei segni italiana tattile) in tutte le scuole secondarie di primo grado. In seguito alla legge regionale del 30 dicembre 2021 la regione mette in atto l'indirizzo per la promozione, l'acquisizione, la diffusione e l'uso nella comunità sociale, per una piena inclusione sociale delle persone sorde, sordocieche e ipoacusiche. Il piano prevede anche l'attivazione di servizi di interpretariato nelle pubbliche amministrazioni, nelle strutture sociosanitarie, nei tribunali anche grazie all'utilizzo di nuove piattaforme digitali. "La scuola è il luogo della costruzione delle coscienze; è indispensabile partire da qui per costruire politiche di integrazione e inclusione realmente efficaci e durature" ha dichiarato l'assessore all'istruzione Sebastiano Leo.

IL PIEMONTE È LA REGIONE CHE PRODUCE PIÙ ENERGIA SOLARE D'ITALIA

Il Piemonte è la regione che produce più elettricità dal fotovoltaico, seguita da Lombardia e Veneto. Il dato è stato diffuso dalla rilevazione dell'Associazione dei Consumatori e Produttori di Energie Rinnovabili che conta oltre 10.000 impianti di produzione di energia da fonti rinnovabili in tutto il nostro Paese. La valutazione dell'efficienza di una regione è ottenuta dal rapporto tra produzione reale e attesa, secondo lo strumento ufficiale di misurazione internazionale, il Photovoltaic Geographical Information System. A trainare la crescita sono prevalentemente gli impianti di piccola taglia, cioè sotto i 20 Kw, che hanno beneficiato degli incentivi fiscali come il super bonus 110%. La crescita rispetto al 2021 è stata del 7,1%.



Piemonte



UN'AZIENDA CHE HA FATTO UN PATTO CON LA NATURA

Nell'ottobre 2018 la tempesta Vaia ha messo in ginocchio le Dolomiti abbattendo in poche ore 42 milioni di alberi e colpendo duramente l'ecosistema e le comunità di Trentino-Alto Adige e Friuli.

Tre giovani studenti universitari, colpiti da questa catastrofe, decidono di rispondere per restituire al territorio una parte di ciò che ha perduto e, allo stesso tempo risvegliare la coscienza collettiva sul cambiamento climatico in atto. La loro idea è realizzare un oggetto iconico e utile a partire da quel legno sradicato, macchiato, crepato, ormai considerato uno scarto. Nasce così VAIA Cube, un amplificatore passivo per cellulare costruito artigianalmente che permette di dare volume all'ascolto di musica o di una telefonata. Un inno all'imperfezione ma anche alla rinascita, una perfetta combinazione tra design, sostenibilità e funzionalità, uno sguardo sul futuro. "Non abbiamo il potere di prevedere né di impedire che avvengano nuove catastrofi ma abbiamo la forza di chi sa ricostruire dove c'è stata distruzione" spiegano i giovani startupper che per la loro nuova impresa incomincia-

no a coinvolgere i boscaioli e gli artigiani locali insieme agli enti forestali territoriali. Nell'ottobre 2019 nasce VAIA una startup innovativa a vocazione sociale che si pone l'obiettivo di recuperare il legno caduto e dargli nuova vita, trasformarlo in oggetti metaforici e amplificare un messaggio di rinascita che coinvolge la comunità locale attraverso una restituzione alla natura e al territorio. Il loro messaggio di coraggio e di bellezza crea una nuova circolarità che oggi coinvolge 12 artigiani e dopo un solo anno riesce a superare il break even fatturando 1mln euro nel 2020 con oltre 70.000 Cube venduti in tutto il mondo.



"Ogni oggetto creato da VAIA è unico ed è ambasciatore di un progetto, ad ogni Cube venduto è associata la piantagione di un nuovo albero per le Dolomiti" racconta il co-fondatore Giuseppe Addamo a Mezzopieno. Con il nuovo VAIA Focus, amplificatore visivo per smartphone, i giovani startupper creano un oggetto che permette di proiettare lo schermo dello smartphone, senza l'uso di corrente elettrica né impatto energetico. Alla vendita di questi oggetti è legato l'impegno di salvare i ghiacciai alpini con la stesura di un grande telo geotessile che ne protegge lo scioglimento. Il successo è mondiale e nel 2021 Vaia sigla una collaborazione con la Sony per il lancio dell'album di Marco Mengoni "Materia e terra" serigrafando Cubes firmati dall'artista che vengono dati a giornalisti e presentatori e compensando la vendita dell'album con la piantagione di nuovi alberi.

"Con il nostro lavoro, ogni giorno, cambiamo significato alla parola VAIA: non più sinonimo di distruzione, ma di ripartenza sostenibile"
Giuseppe Addamo



LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro nelle aziende

Nel processo di edificazione e di perfezionamento del mondo, la società, l'impresa e gli esseri umani sono spinti alla realizzazione della bellezza e della eccellenza come obiettivi ideali di efficienza e di utilità. Il perfezionismo non può tuttavia essere un modello per guidare un mondo ontologicamente imperfetto. La caducità e l'errore sono aspetti naturali e variabili costanti e indissolubili del rapporto con la materia e tra esseri umani; la ricerca di sintesi armoniosa tra perfezione e imperfezione è sostanza imprescindibile del cammino del mondo.

In un'epoca di forte emergenza ambientale e sociale, la necessità di ridefinire il concetto di perfezione e di efficienza appare prioritario e improcrastinabile. La ricerca di perfezione non può essere al servizio esclusivo dell'efficienza senza perdere la sua umanità. Calare questi principi nel gesto lavorativo significa riconoscere un nuovo equilibrio tra prodotto e produttore che supera l'ossessione estetica, che accoglie e si adatta per nobilitare e non per mitizzare, per non ridurre il lavoro e la produzione a corse senza traguardo. I principi dell'economia circolare prevedono una rigenerazione virtuosa e la cura del flusso produttivo, a partire dalla sua genesi e in tutto il suo flusso, passando dalla ricerca dell'utilità sussidiaria dei prodotti e dei processi.

Creare con amore significa impiegare attenzione, cura e precisione a tutto il processo creativo, ad ogni suo livello e in tutte le sue forme.

UNA NUOVA CULTURA DELLO SCARTO

Luca Streri



Questa rubrica è scritta con gli occhi e con il cuore da persone che amano il mondo ma che non hanno più la possibilità di muoversi e di parlare perché immobilizzati dalla Sclerosi Laterale Amiotrofica; un sistema elettronico di scrittura oculare permette loro di redigere questa rubrica, una lettera alla volta. Le loro riflessioni, il loro approccio alla vita, diventano un percorso condiviso con tutti, un'opportunità di andare oltre il quotidiano donata da chi ha un rapporto radicale e intimo con il tempo e con lo spazio, persone che la vita ha scelto per aiutarci a guardare più lontano. Il progetto di scrittura insieme a queste persone nasce soprattutto dal coraggio e dalla capacità di chi non si rassegna alla malattia e che continua a vedere avanti, al futuro, senza mai perdere la gratitudine per la vita e per il mondo.

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *Scriveresistere*, Anno 3,
Numeri 11 e 12)

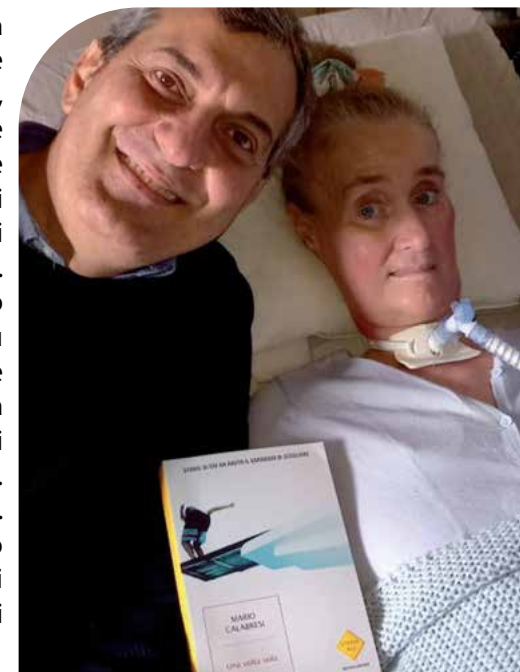
LAURA
TANGORRA

scrivere *esistere*

"il magazine di chi scrive con gli occhi"

BISOGNEREBBE ANDARE A SCUOLA DI FELICITÀ

Sarebbe bellissimo se ogni uomo venisse educato fin da piccolo alla felicità, perché ognuno di noi ha in sé la capacità di essere felice, solo che nessuno ci insegna che la felicità non capita, ma va cercata. La felicità non è nascosta, e se non la troviamo è solo perché non la cerchiamo, oppure la cerchiamo nel posto sbagliato. La cerchiamo negli oggetti, convinti come siamo che la felicità si acquisti, la cerchiamo nel successo, nella fama. Tendiamo a pensare che per essere felici sia necessario avere una vita perfetta, senza intoppi, senza insuccessi. Invece dovremmo capire che dal fallimento si impara, si cresce, si diventa migliori. Dovremmo comprendere che il dolore ci permette di riscoprire le cose importanti, quelle che contano davvero. Accettare questo significa comprendere che la vita è bella nonostante le sfide che ci pone. Essere felici non è una fatalità del destino, ma una conquista. Bisogna cercarla, la felicità, invece di piangere, schiacciati dai propri problemi. Dobbiamo cercarla in noi stessi, e ritrovare in noi la nostra anima bambina che è libera, ed è capace di gioire per le cose semplici. La felicità non è sempre "altrove", ma in ciò che abbiamo già. E in questa nostra ricerca non possiamo fare a meno degli altri, perché solo circondati dall'amore, anche nei momenti più difficili della vita, possiamo ritrovarci inaspettatamente felici. A me manca tanto la mia vita di prima, la mia quotidianità. La mia normalità. Avrei voglia di alzarmi dal letto e andare a lavorare, di passeggiare al parco con Franco tenendolo per mano, di chiacchierare coi miei figli per ore, di pulire la mia casa, di mangiare una focaccia. Che nostalgia quando ci penso... Allora mi proibisco di fermare il ricordo su queste cose, per rivolgere il pensiero a tutto quello che di bello ho adesso. Aver visto i miei figli diventare adulti, e aver conosciuto i miei nipotini sono stati, e sono ancora, ogni giorno, il più grande e inaspettato regalo. E poi ho scoperto di saper scrivere, cosa che mi ha aiutato a fare ordine nella mia testa, sconvolta, devastata come tutto il mio mondo dopo la diagnosi di SLA. Questo nuovo "lavoro" che mi sono inventata, mi ha permesso oltretutto di fare incontri impensabili, l'ultimo dei quali è avvenuto proprio grazie a *Scriveresistere*. Leggendo il nostro giornale scritto con gli occhi, Mario Calabresi ha trovato questa frase in uno dei miei articoli: "Qualche volta mi piace fantasticare su ciò che farei se avessi la possibilità di guarire per ventiquattr'ore. Oppure cosa sceglierei se potessi riacquistare l'uso di una, una sola delle tante facoltà che la SLA mi ha portato via". Questo l'ha spinto a contattarmi per chiedermi di scrivere qualche pensiero per il suo nuovo libro in uscita "una volta sola". Il libro, uscito il 25 ottobre, è nato nel tentativo di indagare per cosa valga la pena vivere. Quindi è vero che mi manca la vita di prima, tantissimo, però dopo tanti anni ho imparato che la mancanza di qualcuno o di qualcosa destabilizza, sì, rompe gli equilibri più profondi, ma se la accogliamo, se la accettiamo, può aprire le porte a qualcosa di bellissimo.



Del coraggio al di là della guerra. Della vita al di qua del mare

NATALIA
CERAVOLO

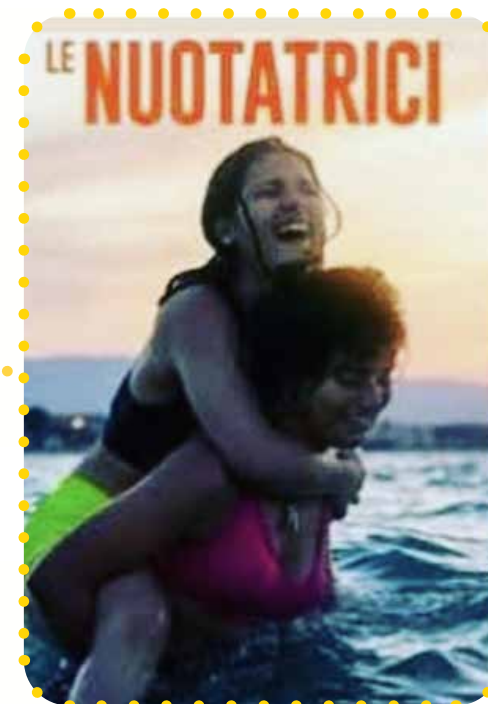
Storie vere.

Dal rischiare di morire al ritrovarsi sulla ribalta internazionale, l'una come atleta della squadra Olimpica dei Rifugiati del CIO in due Giochi Olimpici e l'altra perché accusata di aver aiutato persone migranti: a ripercorrere la vita di Yusra e Sarah Mardini su Netflix è il film **Le nuotatrici** (The Swimmers), presentato in anteprima lo scorso settembre al festival di Toronto e già acclamato dal pubblico per il racconto dell'incredibile viaggio delle due sorelle verso l'Europa. Le sorelle Mardini avevano vissuto la loro infanzia a Damasco. Yusra era una nuotatrice di talento, che ha rappresentato la Siria ai Campionati del mondo di nuoto in vasca corta del 2012, e sognava di vincere l'oro Olimpico. Il suo sogno si è infranto con lo scoppio della guerra che l'ha costretta ad allontanarsi rapidamente dal suo sport. Nel 2015 la svolta nella vita delle sorelle Mardini che sono fuggite dal loro Paese di origine, la Siria, nella speranza di trovare sicurezza e una nuova vita oltremare. Dopo aver raggiunto la Turchia via Libano, Yusra e Sara si sono organizzate per entrare clandestinamente, come accade a migliaia di persone ogni anno, in Grecia, semplicemente con un gommone, ma il motore dell'imbarcazione precaria su cui viaggiavano, con un carico di persone superiore alle capacità del mezzo, ha smesso di funzionare e ha iniziato a imbarcare acqua. Le due sorelle si sono tuffate in mare e con altre due persone hanno trascinato per tre estenuanti ore il gommone in salvo fino Lesbo. Dall'isola greca le sorelle Mardini hanno, poi, continuato il viaggio attraverso l'Europa fino alla Germania, dove si sono stabilite e dove sono state raggiunte dai loro genitori. Una volta ottenuto l'asilo in Germania, Yusra Mardini è tornata in piscina per cercare di riconciliarsi con il suo vecchio elemento e trovare familiarità con il nuovo ambiente. Venuta a conoscenza della possibilità di essere selezionata per la prima Squadra Olimpica di rifugiati del CIO per Rio 2016, ha lavorato sodo e un anno dopo ai Giochi di Rio 2016 ha fatto parte della squadra insieme ad altri nove atleti, originari di Etiopia, Sud Sudan, Siria e Repubblica Democratica del Congo, facendosi portatrice di un messaggio di speranza e inclusione per milioni di persone in tutto il mondo costrette a fuggire dal proprio luogo d'origine.

Il **naufragio** è un libro-inchiesta del 2011 del mai dimenticato e troppo presto andato via da questa terra Alessandro Leogrande su un grande fatto di cronaca italiana degli anni Novanta che ha interessato la costa adriatica. La motovedetta albanese Kater i Rades, che trasportava un centinaio di donne, uomini e bambini in fuga dall'Albania, il 28 marzo 1997 è stata affondata intenzionalmente da una corvetta italiana. Responsabilità subito rinnegata. Dal 1998 al 2011, dice Leogrande, quasi diciottomila persone sono morte nel tentativo di raggiungere l'Europa: "Il naufragio della Kater i Rades costituisce una pietra di paragone per tutti gli altri naufragi a venire, non solo perché è stato l'esito delle politiche di respingimento e dell'isteria istituzionale che le ha prodotte. (...) a differenza dei molti altri avvolti nel silenzio, è possibile raccontarlo."

La possibilità di raccontare affinché non si ripeta, mi sembra possa essere il vero messaggio di speranza.

La storia porta con sé il senso autentico del ricordo: facciamone tesoro.



Questa rubrica nasce con la voglia di unire. L'idea che la sottende è che, guardando bene, tutto è collegato. Un macro tema che collega libri, film e serie tv, tutto col sacro file rouge della parola.

La rubrica è a cura di Natalia Ceravolo, due figli, una manciata di dolori e gioie ad ogni angolo.

Sul suo canale instagram raccoglie tutto, per non perdere il segno:

<https://www.instagram.com/nataliaceravolo/?hl=it>

Per ascoltarla tutte le domeniche su Radio capital:

<https://www.capital.it/programmi/betty/puntate/>



La ricetta della Gratitude

La cucina che fa bene a noi e all'ambiente

IL NIRVANA DELLE CROCCHETTE

Dirò la verità: io tocco il massimo della soddisfazione quando il frigorifero è così vuoto da sembrare il deserto del Gobi, quando lo apri e si sente l'eco della mia voce che dice: "È tutto vuotooooo". Questa è proprio la ricetta che permette di raggiungere questo nirvana della vacuità! Se ti è sembrato di vedere delle sparute verdure raminghe che vagavano per il frigo in cerca di buona compagnia, ti propongo due versioni di crocchette di verdura, verdi e arancioni, da servire come antipasto o come secondo.

Ingredienti

Ingredienti per le crocchette verdi

- 150 gr di gambi di broccolo (o cavolfiore)
- 70 gr di porro (la parte verde in cima)
- 40 gr di piselli (io avevo quelli surgelati)
- Olio evo q.b.
- Sale
- Noce moscata
- Fecola e semi di sesamo per l'impanatura
- 3 cucchiaini di fecola di patate

Ingredienti per le crocchette arancioni

- 370 gr di zucca o batata (patata dolce arancione)
- Un pezzetto di cipolla
- Olio evo q.b.
- Sale
- Curry o altre spezie a piacere
- 3 cucchiaini di fecola di patate
- Fecola e semi di sesamo nero per l'impanatura

Ingredienti da suddividere per entrambe

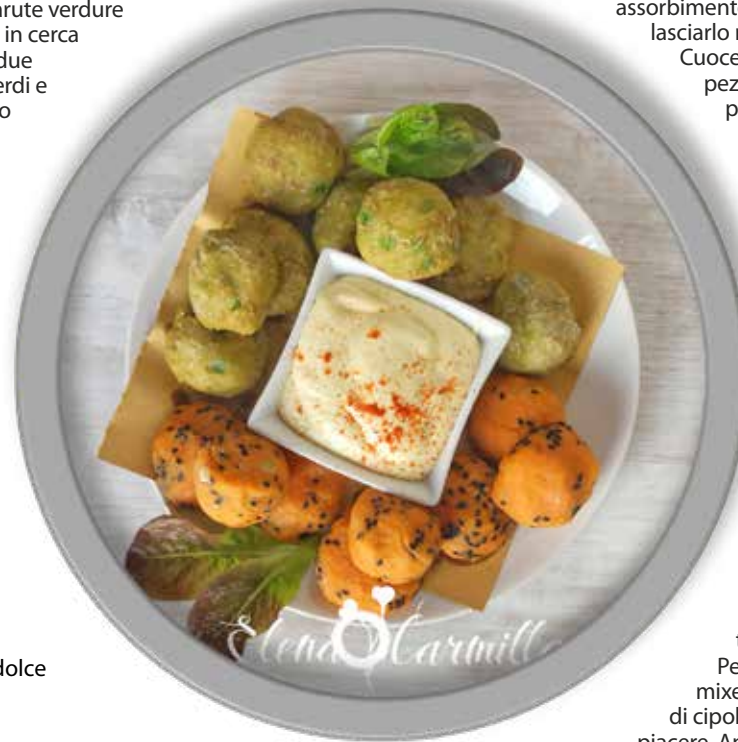
- 100 gr di tempeh
- 50 gr di miglio



Questa rubrica porta a tavola le ricette per valorizzare alimenti che solitamente sono scartati, che butteremmo via e che a volte non sappiamo abbiano ancora una vita e una energia residua imprevedibile e sorprendente.

Il nostro modo di cucinare e di nutrirci diventa così un gesto di gratitudine e di amore per la Terra e per noi. La rubrica è curata da Elena Carmilla, chef di cucina naturale e scrittrice di libri di alimentazione naturale.

Per avere più ricette della gratitudine:
www.elenacarmilla.eu
info@elenacarmilla.eu



Preparazione

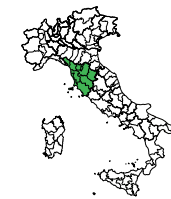
Sciacquare bene il miglio in acqua fredda fino a quando l'acqua è limpida e sgocciolarlo. Scaldare un tegamino con 120 ml di acqua e cuocere il miglio a fiamma molto bassa, con coperchio, fino a totale assorbimento. Una volta cotto, metterlo da parte e lasciarlo riposare coperto.

Cuocere a vapore il broccolo tagliato a pezzetti e le foglie di porro. Sbollentare per un minuto i piselli e scolarli. Cuocere la zucca o la batata in forno. Nel

frattempo, rosolare il pezzettino di cipolla in un cucchiaino di olio evo. Riprendere il miglio: frullarlo nel mixer con il tempeh fino ad ottenere un impasto omogeneo e suddividerlo in due, tenendone un cucchiaino in più per le crocchette verdi.

Per queste, frullare il composto miglio-tempeh con i broccoli e i porri, aggiungere un filo d'olio, la fecola, il sale e la noce moscata. L'impasto dovrà essere più omogeneo possibile e morbido. Alla fine, amalgamare i piselli. Con le mani umide, formare delle piccole palline da far rotolare nell'impanatura e disporre su una teglia con carta forno.

Per l'impasto arancione, lavorare nel mixer la batata o la zucca con il soffritto di cipolla, le spezie, la fecola e salare a piacere. Anche questo impasto dovrà risultare molto morbido e uniforme. Formare le palline con le mani e impanarle con sesamo nero e fecola, disponendole man a mano sulla teglia. Irrorare le crocchette con un filo d'olio evo e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 12-15 minuti. Servire con maio veg.



UN ATTIMOSTO ARRIVANDO

In cammino per l'Europa da 7 anni, con due asini come compagni di viaggio

"Non abbiamo una casa ma un corridoio di 2500 km con tante porte a cui bussare"

DIEGO
MARIANI

Conosco Carlo ed Helena, lui di Ceparana (SP) lei di Stoccolma, in un piccolo salone di parrucchiera a Pontremoli, in Lunigiana. È qui, tra signore con i bigodini e giovani ragazze che si piastrano i capelli, che hanno deciso di raccontare la loro storia, in una delle location più insolite per una conferenza. Da sette anni attraversano l'Europa a piedi accompagnati da Toni e Aurora Alba, due asini di 15 e 13 anni. Moderni viandanti, hanno scelto di fare della strada la loro casa, spogliandosi del superfluo e portando con sé poco bagaglio, per fare tesoro dell'ospitalità di quanti incontrano sul loro cammino. Da qualche tempo li accompagna nei loro pellegrinaggi laici Amapola, un cane incontrato, neanche a dirlo, lungo la strada. Tutto è iniziato nel marzo 2016 quando sono partiti da Albiano Magra per raggiungere Göteborg a piedi, spinti dalla curiosità e dal desiderio di rivedere la loro relazione con lo spazio e con

il tempo. Da allora hanno percorso l'Europa, inclusa la nostra penisola, su strade e sentieri secondari stringendo amicizie inaspettate e dormendo all'aria aperta, in quella che definiscono una "architettura nomade".

Come si decide di partire da Albiano Magra per raggiungere la Svezia a piedi?

[Carlo] Tutto è nato da una lettera. All'epoca io lavoravo in Italia ed Helena in Svezia e perciò non potevamo vivere insieme. Ricordo che ritagliai un pezzo di carta stretto e lungo un metro per disegnarvi la mappa con il tragitto dall'Italia a Göteborg e iniziai la lettera scrivendo: "se fossi un uomo con i piedi per terra verrei da te camminando".

[Helena] Quando ho ricevuto la lettera ho pensato subito che avremmo dovuto farlo. Del resto eravamo stanchi di muoverci tra Italia e Svezia utilizzando voli low cost. E il teatro, che era il nostro mestiere di allora, iniziava a starci

stretto. Così abbiamo cominciato a fantasticare, come se fosse un progetto teatrale, su come avremmo potuto fare un viaggio del genere con gli asini, che erano già nei nostri pensieri.

[Carlo] All'epoca mi capitò tra le mani il volantino del festival delle viandanze di Monteriggioni dove quell'anno era ospite una coppia che aveva viaggiato con l'asino da Padova a Santiago de Compostela. Ricordo che chiamai Helena e le dissi: si può fare!

Così siamo andati nel padovano a trovare Massimo Baccarin e Jessica Labrador. Grazie al loro aiuto abbiamo gettato le basi per il nostro progetto e trovato Toni. Poco dopo è arrivata Aurora Alba. Siamo rimasti insieme a loro per un mese, tra i colli Euganei, imparando a conoscere gli asini.

Dopo circa un anno di preparativi, nel 2016, la partenza. Come sono andati i primi giorni di cammino?

[Carlo] Nella prima tappa inten-



devamo seguire la via Francigena salendo il monte Grosso sopra Caprigliola per scendere a Becchietto ma quel tratto si rivelò difficilissimo da percorrere con gli asini. In quel caso sono stati loro stessi a prendere l'iniziativa per risolvere il problema e trovare la via più adatta. Poi arrivati a Comano, salendo verso il passo del Lagastrello, siamo rimasti bloccati per tre giorni a causa della neve. Abbiamo valicato grazie a un passaggio con un trailer per cavalli che ci ha

scaricati dopo il passo, dove finiva la neve. Ricordo che Toni e Aurora Alba erano così stressati dal viaggio su ruote che abbiamo dovuto farli passeggiare almeno un'ora per calmarli.

In questi anni abbiamo imparato che pianificare il viaggio è controproducente perché crea inutili aspettative, perciò abbiamo smesso di farlo. La mappa non ci dice com'è la superficie che calpesteremo.



LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA UNATTIMOSTOARRIVANDO:

Aprire la porta a chi bussava, senza timore.

[Helena] Sicuramente l'acqua. Normalmente portiamo fra i 2 e i 2,5 litri di acqua ogni giorno. Soprattutto per noi. Il fabbisogno per noi e Amapola. Per gli asini attingiamo alle fontane pubbliche o nelle abitazioni dove transitiamo.

[Carlo] Un'altra cosa che non deve mai mancare è la bilancia per pesare il carico che mettiamo sulla schiena degli asini in modo che sia ben equilibrato.

Abbiamo ridotto tutto all'essenziale ma ad ogni viaggio proviamo a togliere ancora qualcosa. Camminiamo con la fiducia, ormai innestata dentro di noi, che troveremo ciò di cui abbiamo bisogno lungo la strada. Questa fiducia non manca mai nel nostro bagaglio.

Come si bussava a una porta per chiedere ospitalità, con due asini al seguito?

[Helena] Si mandano avanti gli asini! Le persone vedono gli asini, non vedono noi. Ancora oggi quello per me è il momento più difficile, mi sento nuda, fragile mentre lo faccio. È come se chiedessimo un posto per loro e,

naturalmente, anche per noi. Chiediamo uno spazio e un po' di fieno e dell'acqua per gli asini. Con l'esperienza che abbiamo maturato sappiamo ancor prima di chiedere dove ci sono le maggiori possibilità di essere accolti.

Dite che potreste essere autonomi ma avete scelto di non esserlo...

[Carlo] Siamo animali sociali, cercare l'autonomia a tutti i costi va contro natura. È molto più bello chiedere aiuto e condividere il tempo con gli altri.

[Helena] Abbiamo creato una società dove fare le cose da soli è diventato un valore e ciò porta tanta solitudine. Quando lavoravo al circo, ero da sola sulla corda dove camminavo. Lassù non incontravo nessuno. Oggi posso incontrare le persone e passare del tempo insieme a loro. Alle volte è scomodo ma certamente mi arricchisce.

Cosa pensano gli asini dei vostri pellegrinaggi?

[Carlo] Quello che abbiamo capito è che anche loro sono molto curiosi e che quando percorriamo nuove strade camminano, come noi, per scoprire cosa c'è intorno.

[Helena] Si tratta di una relazione asimmetrica, perché siamo esseri diversi. Mi chiedo spesso, ad esempio, fin dove deve arrivare la mia cura. Come essere umano alle volte ho delle buone intenzioni ma rischio di fare disastri. Abbiamo compreso che, in fondo, non possiamo capire.

Possiamo osservarli e ascoltarli, a nostro modo.

La notte, per esempio, loro sognano. Soltanto dormendoci insieme lo abbiamo imparato.

Ripartirete in primavera. La prossima meta?

[Carlo] Ancora non lo sappiamo. Siamo in ascolto. Però sappiamo che quando ripartiremo, questa volta, cercheremo un luogo dove fermarci.

[Helena] Probabilmente resteremo nomadi ma in modo diverso, non siamo preoccupati per il cambiamento che verrà. Abbiamo perso il gusto di fare programmi.

Avete scelto di fare della lentezza la cifra dei vostri viaggi. Cosa vi ha insegnato?

[Helena] Non è soltanto la lentezza, in sé. Dagli asini abbiamo infatti imparato che si può essere velocissimi quando serve. Una volta, in Germania, quando è apparsa all'orizzonte una nuvola nera carica di acqua Toni e Aurora Alba, senza essere sollecitati, sono stati i primi ad aumentare il passo.

[Carlo] Camminare è la nostra

andatura naturale. Sebbene oggi siamo abituati a trasportare i nostri corpi con le automobili ad una velocità che non ci appartiene. Quando tu esci e sali in auto, qualche secondo dopo io non ti vedo più. Camminare invece è una dimensione che consente alle cose di accadere. Ricordo quando siamo passati di fronte ad una casa e un bambino ci ha visto dalla finestra. Noi abbiamo continuato a camminare mentre il bambino è sceso e ci ha raggiunti, perché voleva vedere gli asini. A questo ritmo la vita ha il tempo per raggiungerti. Si impara anche ad accettare di fare meno. Il cammino è tutto ciò a cui possiamo dedicarci.

Cosa non può mancare nel vostro bagaglio?



MEZZOPIENO Incontra è dedicato a nuovi stili di vita improntati all'etica e alla sostenibilità. Andiamo a trovare persone, associazioni ed enti che sono alla ricerca di alternative positive ai modelli tradizionali nel loro vivere quotidiano e nella loro attività. Per conoscerli e trascorrere del tempo insieme, per farci ispirare e contagiare dal loro esempio... e per condividere con loro il senso del messaggio Mezzopieno.



#RINGRAZIAREVOGLIO

Un progetto collettivo a cui ognuno può partecipare condividendo il proprio verso

Nel 1964 Jorge Luis Borges scrive
"Altra poesia dei doni"



*Ringraziare voglio il divino
labirinto degli effetti e delle cause
per la diversità delle creature che
compongono questo singolare universo,
per la ragione, che non cesserà di sognare
un qualche disegno del labirinto...
... per lo splendore del fuoco, per l'arte
dell'amicizia, per l'odore medicinale
degli eucalipti...*

RingraziareVoglio è un progetto che ha l'obiettivo di riconoscere e portare alla luce le sensazioni, le emozioni e i pensieri che danno profondità e colore all'esistenza, rendendoli patrimonio comune. Un racconto collettivo ispirato dalla poesia di Borges a cui ognuno può partecipare scrivendo e condividendo il proprio personale contributo per celebrare la bellezza della vita, il proprio ringraziamento. Il progetto è ideato e curato da Lorenza Anselmi.



Condividi il tuo verso

www.ringraziarevoglio.it

Twitter #RingraziareVoglio

Per l'ordine

- Fabrizia

Per chi sa guardare "oltre"

- Federica

Per le sfumature dei colori del cielo

- Andrea

Per vivere in un paese in pace

- Rachele, scuola Lorenzo il Magnifico

Per il battito del mio cuore

- Efrem

Per l'unione tra le persone, per la fratellanza

- Olga

Per sapere che non sono sola

- Adele, scuola Pirandello

Per gli abbracci

- Linda

Per la calma della notte

- Antonella

Per chi ti è vicino senza fartelo notare

- Gabriella

Per poter assaporare il cibo

- Luciano

Per la salute

- Filippo

Per aver capito quanto è bello aiutare gli altri

- Olga

Per sapere che non è mai finita

- Lalla

Per la parmigiana di mia mamma

- Diletta

Per l'attesa

- Michele

Per il dolcetto delle Langhe

- Carlo

Per i fallimenti da cui ho imparato tanto

- Ruggero

Per poter sempre scegliere senza costrizioni

- Michelle

Per.....
(scrivi qui il tuo ringraziare voglio)



POVERTÀ

SALUTE

ECONOMIA ETICA

ECOLOGIA

INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

SOSTEGNO ALL'INFANZIA

COSTRUZIONE DI STRUTTURE

BUONE PRATICHE

INSERIMENTO LAVORATIVO

RICERCA SCIENTIFICA

DIALOGO INTERRELIGIOSO

DISABILITÀ

CULTURA DELLA POSITIVITÀ

CRESCITA PERSONALE

SPIRITUALITÀ

IMPEGNO CIVILE

UNA CAMPAGNA NAZIONALE PER UNA NUOVA CULTURA DELLO SCARTO



Il movimento Mezzopieno, insieme ad imprenditori, lavoratori, dirigenti, commercianti, cittadini, ricercatori, operatori sociali ed economici, giornalisti, artisti e tecnici che si ispirano ai valori dell'economia civile e per il bene comune, ha messo al centro della sua riflessione un nuovo approccio alla cultura dello scarto. Stimolati dall'evidenza che ogni scarto genera spreco che sempre meno si confà con le esigenze della nostra società e del mondo intero di fronte alla crescente penuria di risorse e al cambiamento climatico causato dalle emissioni inquinanti. Per questo Mezzopieno insieme all'Associazione Italiana Imprenditori per l'Economia di Comunione, ha deciso di lanciare una campagna per sensibilizzare e rendere concreto un impegno per un nuovo rapporto con gli oggetti, con i materiali e con il concetto di perfezione. L'obiettivo è ampliare la concezione di perfezione, della standardizzazione ossessiva e del concetto di bellezza e di utilità e promuovere un nuovo paradigma etico, riconoscere un rinnovato valore al lavoro come pratica umana di fatica e di amore e a cui dare maggiore dignità e ristabilire un rapporto più rispettoso con la Terra e con le sue risorse.

Il presupposto da cui nasce il progetto è la consapevolezza che il mondo non può più permettersi il lusso e la leggerezza di sprecare perché, da un lato, è indispensabile un impegno per preservare il futuro del nostro pianeta e del suo equilibrio ambientale ed ecologico, e dall'altro, siamo chiamati a non far lavorare nessuno inutilmente e a dare dignità all'impegno e alla fatica di tutti i lavoratori. Così dubitare che la perfezione possa essere la guida, diventa una scelta etica.

La campagna nazionale inPERFETTO propone di adottare un protocollo per creare una nuova cultura dello scarto nelle aziende e nel mercato. La campagna si prefigge: azioni per la riduzione degli scarti e delle eccedenze, progettazione di prodotti già in ottica del loro smaltimento o del loro riutilizzo, stabilire parametri di qualità che concilino efficienza e sostenibilità dei processi produttivi e lavorativo e che allo stesso tempo non pregiudichino la sicurezza e l'affidabilità del prodotto e del lavoro, creare una linea inPERFETTO per rimettere nel circolo produttivo o sul mercato i prodotti rigenerati, trasformati o non conformi ai tradizionali standard di perfezione, programmare un sistema di smaltimento/dono o riutilizzo dei beni scartati, creare un circolo virtuoso e pratiche condivise e condivisibili.

IL PROGETTO: www.mezzopieno.org/inPerfetto

PARTNER COINVOLTI: Associazione Italiana Imprenditori per l'Economia di Comunione AIPEC



La nostra amica Terra era un po' triste, ieri.

Le goccioline l'hanno abbracciata e le hanno chiesto il motivo di tanta tristezza.

Lei ha raccontato che è preoccupata per gli insetti impollinatori, come le api, le farfalle, i bombi, alcune mosche, i maschi delle zanzare, che sono a rischio di estinzione a causa dell'inquinamento, dei pesticidi sparsi sui campi e della riduzione degli spazi dove trovare fiori da cui prendere il nettare e così trasportare il polline per mantenere sana la vita delle piante, e quindi di tutto il pianeta.

Le Goccioline hanno confabulato per qualche minuto e poi sono partite in quattro direzioni diverse.



Ascolto è tornata portando dell'argilla.

Saggezza trascinava con sé un grosso sacco di terriccio.

Creatività ha portato un vaso di vetro pieno di semi.

Gioia mi ha preso per mano e mi ha guidato nel gruppo. «Ognuno deve fare la sua parte, no?», mi ha detto versando l'acqua che contenevo sul miscuglio preparato dalle altre. Ho sorriso e sono corso a mezzoriempirmi di nuovo.

«Cosa state facendo?», ho chiesto mentre **Saggezza** mi invitava a svuotarmi di nuovo sulla loro invenzione.

«Delle bombe», ha risposto lei.

Ho spalancato gli occhi. «Bombe?»

«Sì, le uniche bombe che ci piacciono», ha detto **Ascolto**.

«Le bombe di semi», ha aggiunto **Creatività**.

«Le lanceremo in ogni spazio verde possibile in modo che con la pioggia e il sole i semi che contengono germogliano e diventino fiori per gli insetti, in primavera».

Conclude **Gioia**.

Era una splendida idea e così mi sono messo a impastare anch'io. Quando mi sono girato verso di lei, ho visto che la Terra sorrideva di nuovo.

E così da oggi lanceremo le **bombe GENTILI**, ti unisci a noi?

LA RICETTA

Ingredienti (per fare le dosi che chiameremo "unità" puoi usare una tazza, o un bicchiere, più o meno grande a seconda di quante **bombe GENTILI** vuoi preparare). Ti serviranno:

- * 5 unità di argilla in polvere (per edilizia o modellaggio);
- * 2 unità di terriccio e compost;
- * 1 unità di semi di piante e fiori (calendula, lavanda, malva, tarassaco, rosmarino, trifoglio, ...);
- * acqua (quanto basta).

Preparazione: In una ciotola versa il terriccio e l'argilla, poi mescola e impasta con le mani. Aggiungi i semi e mescola ancora.

Unisci un po' d'acqua per rendere l'impasto più morbido. A questo punto con le mani dai forma a piccole palline (tipo polpettine) che lascerai asciugare per qualche giorno al riparo dal sole.

Uso: Una volta asciutte, è ora di utilizzarle! Le **bombe GENTILI** si possono spargere nell'orto, nel giardino, nel prato di casa, oppure si lanciano in campi non coltivati e nelle aiuole incolte, in prati e rotonde stradali.

Non è necessario interrarele, è sufficiente lasciarle lì, dove atterrano.

Dopo 2-6 settimane dal lancio si vedranno le prime piantine. I fiori appariranno la primavera successiva.

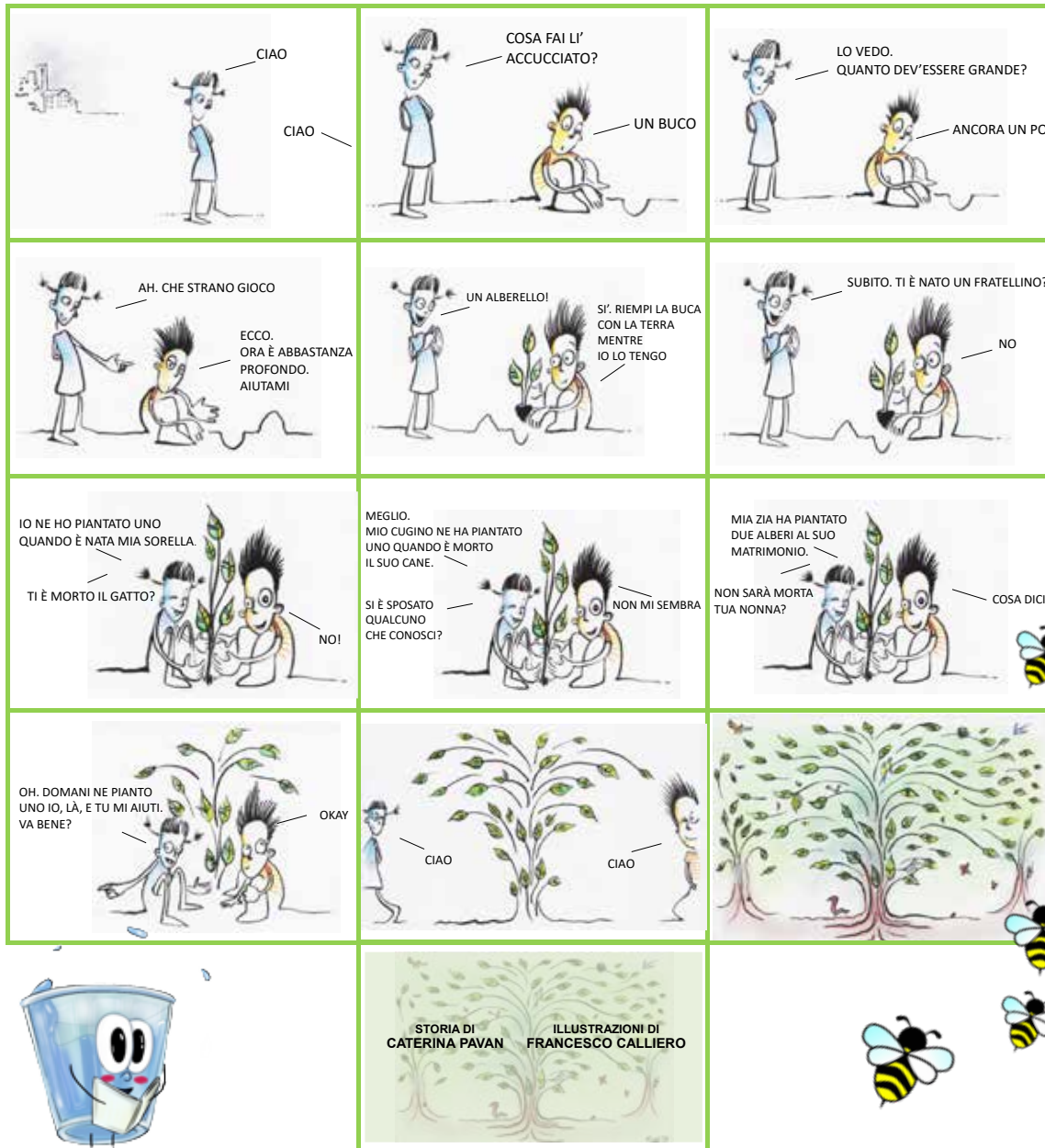


FORMULA MAGICA PER UN LANCIO EFFICACE

Porto **ascolto** con un po' di argilla
metto **saggezza** insieme al terriccio
un po' di semi e **creatività**
gioia gioia gioia e il fiore nascerà!



A QUATTRO MANI



LA MEDITAZIONE DEL BOSCO

Prima di divertirvi a lanciare le **bombe GENTILI** possiamo sederci o coricarci nel bosco o nel prato e chiedere a una persona adulta di leggerci questa breve meditazione che ci aiuterà a connetterci con la nostra meravigliosa natura.

Trova una posizione a te comoda, se hai piacere puoi chiudere gli occhi. Presta attenzione al respiro e all'aria che entra e che esce dalle tue narici. A ogni respiro assorbiamo l'energia della terra: mentre inspiriamo dal naso diventiamo consapevoli dell'aria presente intorno a noi. È la stessa aria che respiriamo tutti. È la stessa aria che viene respirata ovunque nel mondo attraverso i secoli. Condividiamo quest'aria con un numero infinito di altri esseri umani. Si tratta del respiro della vita.

Ci troviamo in un bel bosco o in una piccola area verde: vediamo gli alberi, i cui rami vengono piegati dal vento, l'erba che si muove ondeggiando avanti e indietro, e le foglie che frusciano muovendosi per terra. L'aria è profumata di fiori: in mano tieni ben stretto un seme, ad un certo punto ti fermi, hai appena trovato un posto adatto per lanciare il tuo seme, senti il suo profumo e il suo calore, senti che questa terra è buona, buona come il profumo della vita, buona come la coperta di quando eri piccino/a. Sei felice di piantare il tuo seme in questo luogo; senti che il seme è contento e subito inizia a crescere: la parte inferiore pian piano forma le radici, che poi scendono in profondità nella terra umida, ricca di limo fertile... La parte superiore farà sì che spunterà un piccolo germoglio tra i fili d'erba, sempre più grande.

Grazie all'aria, al sole, all'acqua, al calore, la terra e il cielo si fondono insieme al nostro semino. Sei felice di aver partecipato a questa meravigliosa magia. Rivolgi nuovamente attenzione al tuo respiro, ascolta come è morbido e fluido. Ascolta il battito del tuo cuore, con gentilezza riprendi coscienza del tuo corpo e delle sensazioni interiori. Quando te la senti apri gli occhi e...

Sei pronto/a per la magia delle **bombe GENTILI**!



COSA TI HA INSEGNATO LA MONTAGNA?

Lo abbiamo chiesto ad alcune persone appassionate di escursionismo in montagna

Walter

La montagna è scuola di vita. Ti temprava mettendo a nudo le tue debolezze, la tua piccolezza di fronte agli immensi spazi. In una parola ti insegna l'umiltà.



Andrea

La montagna mi ha insegnato rispetto per lei, la sua flora e la sua fauna, prudenza riguardo ai percorsi e alla preparazione, umiltà nell'accettare i miei limiti, e ad apprezzare la sua sempre mutevole bellezza. Ma soprattutto ammirazione per il fatto che trasmette una pace e un'energia solida e senza tempo, che raramente si sperimentano altrove



Silvia e Luca

In un'epoca in cui tutto sembra a portata di mano la montagna ci ha insegnato la rinuncia, l'accettare i propri limiti e quelli imposti dal mondo che ci circonda. Ci ha insegnato la pazienza e la fiducia reciproca in cordata come nelle difficoltà quotidiane, quella sicurezza che il tuo compagno ti terrà quando cadrai e ti tirerà fuori dal crepo, a porci degli obiettivi comuni e a faticare per raggiungerli ma anche a goderci insieme il panorama dalla cima



LA CROAZIA ADOTTA L'EURO, IL 20ESIMO STATO AD USARE LA MONETA UNICA

1 gennaio - Unione Europea

APPROVATO IL FARMACO EFFICACE PER LA CURA DELL'ALZHEIMER

6 gennaio - Food and Drugs Administration

L'INGHILTERRA METTE AL BANDO LE STOVIGLIE DI PLASTICA

14 gennaio - Department for Environment, Food and Rural Affairs

SCOPERTO IL PIÙ GRANDE GIACIMENTO DI TERRE RARE D'EUROPA

16 gennaio - Governo svedese

LA SOMALIA LIBERA LA CITTÀ CULLA DEL TERRORISMO FONDAMENTALISTA DA 11 ANNI

17 gennaio - Abdulkadir Mohamed Nur

IL CANADA RICONOSCE GLI ABUSI SUI POPOLI INDIGENI E LI RISARCISCE

22 gennaio - Governo canadese

RECORDI DI DONAZIONI DI ORGANI IN ITALIA: MAI COSÌ TANTI

24 gennaio - Centro Nazionale Trapianti

I PAESI DELL'AMERICA LATINA SI ALLEANO PER UNA NUOVA INTEGRAZIONE E LANCIANO LA MONETA UNICA SUR

27 gennaio - VII vertice della Comunità dei paesi dell'America Latina e dei Caraibi

Roberta

La montagna mi ha insegnato il valore del tempo, nella sua misura più naturale, che è elastica, serena, eterna e appagante.



Pierpaolo

La montagna mi ha insegnato ad apprezzare la libertà e la leggerezza, il poco in contrapposizione al tanto di tutti i giorni, il sapersi meravigliare ancora e ancora di quanto sa essere bella e preziosa la natura e mi ha insegnato che l'età non conta, quando si guardano le cose con gli occhi della passione.



Eleonora

Pace, bellezza, respiro, silenzio contemplazione, amicizia attenzione, rispetto, gioia quieta



Antonio, Irene, Gioele e Anita

La Montagna ci ha insegnato un nuovo modo, gentile e giocondo ma profondo, per ascoltare, guardare, toccare, annusare, odorare. È un delicato e attento dispiego dei cinque sensi verso la materia di cui Lei è fatta; verso le tante e diverse forme di Vita che la popolano; verso i Sogni che ci animano nel profondo" Antonio, Irene, Gioele e Anita

LA CINA ABOLISCE LA POLITICA DEL CONTROLLO DELLE NASCITE NELLA PROVINCIA DEL SICHUAN

31 gennaio - Autorità municipale di Chengdu

LA NUOVA ZELANDA ABOLISCE IL TABACCO PER I NATI DOPO IL 2009

1° gennaio - Governo Nuova Zelanda

L'UE PRESENTA IL PIANO INDUSTRIALE DEL GREEN DEAL PER L'INDUSTRIA A ZERO EMISSIONI

1° febbraio - Commissione Europea

LA SOMALIA OSPITA DOPO 30 ANNI IL PRIMO INCONTRO DEI PAESI AFRICANI PER LA LOTTA AL TERRORISMO

3 Febbraio - Hassan Sheikh Mohamud



ALBA O TRAMONTO DEL MONDO?

Ho sentito qualcuno dire che "Siamo la specie animale più cattiva" e per questo "siamo destinati ad estinguerci". Pensieri che domandano di riflettere sul futuro del mondo e del genere umano ma soprattutto sul presente del pensiero collettivo.

Il flusso vitale dell'universo si svolge amalgamando le forze che lo animano e ponendole in connessione, generando continue nuove sintesi. Il vecchio lascia il posto al nuovo che si realizza nel suo continuo divenire. Violenza e sopraffazione sono modi tramite cui la natura manifesta da sempre il suo istinto di crescita, gestisce gli equilibri e le regole; il più forte domina il più debole, il fragile lascia spazio alla generazione più resistente. L'essere umano ha convertito questa regola dell'evoluzione, grazie alla coscienza che gli ha permesso di superare il principio della selezione naturale a favore di quello dell'organizzazione e dello sviluppo integrale dell'umanità. La natura umana è la singolare capacità di negoziare costantemente tra le infinite alternative possibili e di spingersi sempre oltre, verso un bene superiore. L'atto di contemplazione e di auto contemplazione umano supera l'istintiva tensione competitiva e la propria dimensione di finitezza, convergendo nel progetto collettivo della società. Da branco a comunità, da cultura del più forte a civiltà che mette in condivisione e che è capace della rivoluzione umana della tolleranza e della solidarietà.

A volte è difficile vedere la tenerezza del mondo, la bellezza liberata dal potere, dell'umanità quando rinuncia a dominare per allearsi.

L'unificazione del pianeta verificatasi in questo secolo e il riconoscimento dell'interdipendenza di

tutti quelli che lo abitano, ha creato per la prima volta nella storia del mondo un solo popolo formato in seguito ad un lungo e lento incivilimento. L'umanità sta uscendo da una fase adolescenziale in cui si era illusa di potercela fare da sola, per entrare in una fase più matura in cui si è accorta che ognuno ha bisogno degli altri. L'essere umano ha valicato la sua natura animale, prendendo coscienza della limitatezza del singolo ed aprendosi a nuovi stadi della fioritura umana, ad una nuova primavera dell'umanità.

Un mondo sta scomparendo e un mondo nuovo sta gemendo per nascere. Le abitudini, gli atteggiamenti e le istituzioni che si sono accumulati nel corso dei millenni sono sottoposte a crisi che sono tanto necessarie allo sviluppo umano quanto inevitabili. Il più grande errore che si potrebbe compiere sarebbe quello di permettere che le crisi facciano dubitare del risultato.

La realtà è una creazione continua, un alternarsi di trasformazioni e un lento e inarrestabile percorso di perfezionamento. L'incapacità di riconoscere la contingenza è un aspetto tipico di un essere umano immerso nella sua storia e incapace di elevarsi per osservare una dimensione che lo sovrasta in cui è calato. La peggiore forma di violenza è il misconoscimento della propria fragilità e limitatezza.

Ciò che oggi si percepisce in profondità, e a volte con diffidenza, è che il corso dell'evoluzione sociale è giunto ad uno di quei momenti cruciali nei quali tutti i fenomeni dell'esistenza sembrano spinti verso un cambiamento improcrastinabile. Il grande potere che abbiamo ereditato dalla cono-

scenza e dalla storia è gravido di una potenzialità che sente l'impellente bisogno di esprimersi in qualcosa di nuovo. La gestione di questo potere così abbondante e condiviso è la sfida della nostra epoca storica, chiamata ad una trasformazione che ha il profumo di una metamorfosi, una nuova alba del mondo.

La specie umana è oggi sollecitata dalla sua stessa maturazione a liberarsi e a superare il concetto di potere che la ha portata al punto in cui è oggi, a trascendere un'influenza che ha manifestato nei confronti della materia, della natura e del mondo in cui viviamo con un atteggiamento di euforica ingenuità. Un dono che per la prima volta nella storia coinvolge tutti, in quanto profondamente interconnessi, ma anche una responsabilità che ad alcuni può apparire un peso insostenibile, che non gli appartiene, da scaricare verso l'alto, le istituzioni, i centri di potere, i ricchi, chissacchi. Questo processo di deresponsabilizzazione può sovrapporre un osservatore superficiale e trasformarsi in distacco, ribellione o annichimento. Sospinti da un'informazione che spesso insiste sui fallimenti, sulla sofferenza e che enfatizza la ricerca di capri espiatori piuttosto che l'accettazione della contingenza e del ruolo personale nella costruzione del mondo, appare più facile lamentarsi e cadere nella malinconia del passato che ringraziare per il presente e immaginare e costruire il futuro. Il potere può diventare creativo quando la violenza cede il passo al suo contrario, all'ordine, all'uscita dal caos. Ogni relazione è il frutto di una mediazione tra ricevere e concedere, tra tensioni diverse e tra bisogni conciliati, una armonizzazio-

ne pacificata del caos.

Comunità capaci di organizzarsi per proteggere e prendersi cura dei più deboli e vulnerabili, di orientare le decisioni e le scelte in favore del bene comune più che del privilegio dei più forti. Mai prima d'oggi l'umanità è stata capace di collaborare e di costruire tanta bellezza e della sua condivisione a sempre più individui, di dare la possibilità a tutti di partecipare alle decisioni e alla spartizione delle risorse, all'alleviamento della fatica e della sofferenza, a contribuire all'edificazione dello spirito del mondo.

Tante volte ci ha deluso il mondo, ma quante volte siamo stati noi a deluderlo? Ogni volta che non vediamo la continua creazione in cui siamo immersi e in cui ci lamentiamo perdendo la speranza, ignorando o disprezzando il rapporto di amore e gratitudine che dovrebbe legarci con la vita che esplose dentro e fuori di noi, rischiando che la polemica diventi un talismano per esorcizzare l'appuntamento fatale con la nostra vulnerabilità e insufficienza.

L'alba ha una sua misteriosa grandezza che si compone d'un residuo di sogno e d'un principio di pensiero.

Voliamo un po' più in alto, fidiamoci che ciò che ci ha portati fin qui ci porterà anche oltre. Prendiamoci il tempo di guardare il mondo come si guarda un'alba, non come una stella cadente.

Luca Streri



Mezzopieno è possibile grazie al lavoro anche volontario di tante persone, alla condivisione gratuita e alle donazioni

per sostenere Mezzopieno
IBAN IT21R 03043 01000 CC001 00106 19
SEMI ONLUS C.F. 97684940014

SEGUICI SU:

Facebook - mezzopienonews

Twitter - Mezzopienonews

Instagram - movimento_mezzopieno



Mezzopieno News è stampata su carta realizzata con legno proveniente da fonti responsabili
Utilizziamo stampe Carbon Balanced Printing e carta prodotta con processi eco sostenibili.
Compensiamo interamente il CO₂ che produciamo.
I dettagli su www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica



MEZZOPIENO NEWS:

Iscrizione al n° 19 del 24/7/2015 del registro del Tribunale di Torino

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi onlus, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Vanessa Vidano, Federica

De Angelis, Natalia Ceravolo, Carla Gai, Stefania Bozzalla Gros, Giulia Ribet, Caterina Pavan, Mauro Borgarelo

PER COMUNICARE CON NOI, PER RICEVERE LA RIVISTA, PER ENTRARE

NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO info@mezzopieno.org

TUTTO IL RESTO www.mezzopieno.org

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News