



# Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Luglio / agosto 2022

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - N° 38/2022  
Pubblicazione informativa no-profit

## DOMENICO DE MASI

Sociologo

“Viviamo nel migliore  
dei mondi mai esistiti”



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



**MEZZOPIENO**focus

Belli dentro  
Pag. 8



**MEZZOPIENO**incontra

Arvaia: una comunità  
di cittadini coltivatori  
Pag. 24



**MEZZOPIENO**mondo

Arrivano le coltivazioni nel  
deserto, senza acqua  
Pag. 5



**MEZZOPIENO**Italia

La scoperta che fa tornare  
indietro di 30 anni le cellule  
Pag. 2



**MEZZOPIENO**

La Giornata Nazionale  
dell'Informazione Costruttiva  
Pag.27



**MEZZOPIENINO**

Le strane cipolle del  
Dottor Hope  
Pag. 28



**MEZZOPIENO**alimentazione

La ricetta della  
gratitudine  
Pag. 23



**SCRIVERESISTERE**

Una giungla di notizie  
Pag. 21



Mezzopieno News è pubblicato ogni due mesi dal movimento Mezzopieno. Gli articoli riportati sono frutto della ricerca e del lavoro giornalistico del comitato editoriale, dell'ufficio studi, del gruppo di ricerca, dei volontari e

dei membri della comunità Mezzopieno. Ogni articolo è un'elaborazione originale e riporta fatti e situazioni reali. Le fonti originali sono verificate e citate per esteso.



Mezzopieno News è gratuito – nessuno può richiedere denaro o compensi per la sua distribuzione. Il movimento Mezzopieno è un gruppo di pensiero che non ha obiettivi di profitto ma la diffusione dell'approccio positivo e della capacità creativa e collaborativa. Mezzopieno News è distribuito con il contributo volontario dei membri, degli amici e dei simpatizzanti del movimento Mezzopieno. Come frutto

della volontà di condividere il proprio pensiero, la pubblicazione è distribuita attraverso il sistema del passaparola, di mano in mano, con la consegna diretta e personale. Nessun diritto di autore è applicato per la proprietà intellettuale degli articoli. Tutto il materiale è di libera distribuzione e riproducibile senza autorizzazione, citando la fonte Mezzopieno News.



SE CREDI NELLA BELLEZZA E NELLA POSITIVITÀ, CONDIVIDILA Mezzopieno News è scritto dalla gente e riporta le notizie dei suoi lettori e dei simpatizzanti del Movimento Mezzopieno.

Articoli, lettere, suggerimenti e collaborazioni sono inseriti nella pubblicazione secondo i parametri della linea editoriale condivisa. Consulta il sito per collaborare.

## L'EUROPA VARA LA STRATEGIA PER PROTEGGERE I BAMBINI ONLINE

La Commissione europea ha adottato una nuova "Strategia europea per un Internet migliore per i bambini", per perfezionare i servizi digitali adeguati alle età e garantire che ogni bambino sia protetto, autorizzato e rispettato online. Come riporta il comunicato stampa della CE, "Negli ultimi dieci anni le tecnologie digitali e il modo in cui i bambini le utilizzano sono cambiati radicalmente e la maggior parte dei bambini usa lo smartphone ogni giorno, quasi il doppio rispetto a dieci anni fa. I dispositivi elettronici offrono oggi nuove opportunità e vantaggi ma contengono rischi da regolare, come i pericoli della disinformazione, il cyberbullismo, i contenuti dannosi e illegali. La nuova strategia europea BIK+ mira a regolamentare contenuti e servizi

online accessibili, adatti all'età e che siano nell'interesse dei bambini". L'obiettivo è regolamentare i contenuti per i minori perché essi non diventino oggetto di speculazioni o di manipolazioni. La Commissione ha avviato l'adozione di un codice di condotta valido in tutta l'Unione sulla progettazione adeguata all'età, per garantire la privacy, la sicurezza e la protezione dei bambini durante l'utilizzo di prodotti e servizi digitali. Questo processo coinvolge l'industria, i responsabili politici, la società civile e i bambini. La Strategia segue il recente storico accordo sul Digital Services Act che vieta alle piattaforme online di mostrare pubblicità mirata basata sulla profilazione ai minori. La nuova Strategia europea definisce la visione basata

su tre pilastri chiave: esperienze digitali sicure, empowerment digitale per far sì che i bambini acquisiscano le abilità e le competenze e partecipazione attiva dando loro voce nell'ambiente digitale.

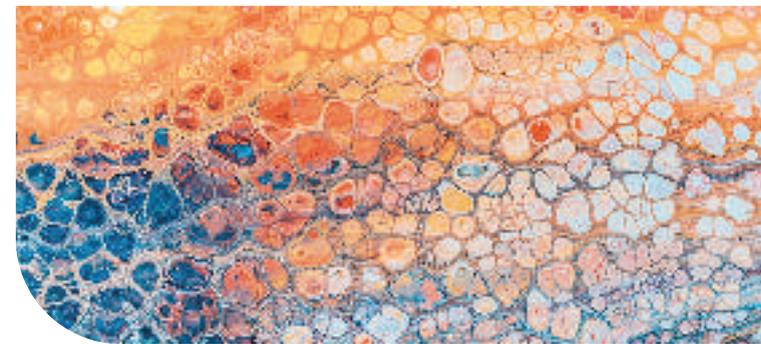
Fonte: Commissione europea



## LA SCOPERTA CHE FA TORNARE INDIETRO DI 30 ANNI LE CELLULE

Gli scienziati del Babraham Institute di Cambridge hanno scoperto una nuova procedura clinica capace di ringiovanire le cellule della pelle di 30 anni, grazie a una riprogrammazione genetica parziale che ne ha ripristinato la corretta funzionalità, portandole, di fatto, a svolgere le funzioni che erano in grado di svolgere nel loro stato giovanile.

La tecnica biomolecolare multi-omica è riuscita a ottenere una riprogrammazione transitoria della fase di maturazione delle cellule attraverso l'uso di proteine Oct4, Sox2, Klf4 e cMyc, meglio note come 'fattori di Yamanaka' dal nome dello scienziato premio Nobel che le ha scoperte. Cellule mature e differenziate sono state trasformate in cellule staminali pluripotenti indotte, riacquistando così la capacità di produrre collagene, la principale proteina del tessuto connettivo di tutti gli animali. I ricercatori hanno testato questo processo su una ferita scoprendo che i fibroblasti ringiovaniti migrano verso il taglio più velocemente di quelli non trattati: un risultato estremamente significativo e promettente per la medicina rigenerativa.



"Applicando la riprogrammazione ai fibroblasti dermici da donatori di mezza età, abbiamo scoperto che le cellule perdono temporaneamente e quindi riacquistano la loro identità rigenerata di fibroblasti, possibilmente come risultato della memoria epigenetica dei potenziatori e/o dell'espressione persistente di alcuni geni", affermano i ricercatori di Cambridge. "I dati inglesi aprono una nuova strada", ha dichiarato Giuseppe Novelli, genetista dell'Università di Roma Tor Vergata. "In futuro potremmo pensare di sfruttare il ringiovanimento cellulare per sviluppare trattamenti nuovi con cui rallentare o far regredire malattie che compaiono con l'età, come l'osteoporosi, il diabete e la demenza".

Fonte: eLife Science; Ansa

## APRE IL GIARDINO PIÙ GRANDE D'EUROPA: FIUMI DI FIORI



Aprire a Lisse in Olanda il più grande parco fiorito d'Europa, uno dei più belli al mondo. Con oltre 7 milioni di fiori che formano fiumi di narcisi, tulipani, giacinti, muscari e di centinaia di altre specie, alcune anche estremamente rare, il Keukenhof riapre dopo due anni di chiusura causata dalla pandemia, pronto ad accogliere le persone da tutto il mondo. È questo il più grande parco di fiori a bulbo esistente e un vero e proprio paradiso per gli amanti della natura. Esteso su 34 ettari completamente ricoperti di vegetazione, il parco offre uno spettacolo di colori e profumi che sembrano scorrere a perdita d'occhio tra i 2500 alberi di 87 specie diverse, canali, laghetti e viottoli ritagliati tra i campi fioriti. La fioritura è il frutto del lavoro di più di 600 coltivatori che hanno portato le migliori selezioni dei loro fiori e piante più belle a Keukenhof, per permettere alla gente di godere delle tante varietà dei linguaggi della natura e della sua immensa meraviglia.

Fonte: Keukenhof

## LE TARTARUGHE MARINE TORNANO AD AUMENTARE

L'arcipelago africano di Capo Verde sta registrando un forte aumento del numero di tartarughe marine nei suoi mari. Negli ultimi sei anni, il numero di nidi è aumentato da 10.725 a quasi 200.000, il bracconaggio è notevolmente diminuito e le colonie sono ventuplicate, rendendo questo il secondo luogo di nidificazione al mondo per i grandi rettili marini. Forme di lavoro alternative e politiche di conservazione incisive hanno permesso agli isolani di vedere le tartarughe come una parte necessaria del loro ecosistema marino, piuttosto che come un pranzo facile, come avveniva in tempi passati. "Con l'educazione ambientale, la sorveglianza di oltre 180 chilometri di spiagge e l'applicazione della nuova legislazione che criminalizza la caccia di tartarughe, il tasso di cattura è diminuito in modo significativo, dall'8,25% nel 2015 all'1,54% nel 2020", ha affermato Gilberto Silva, ministro capoverdiano dell'ambiente. Durante la stagione della nidificazione, centinaia di membri di ONG locali pattugliano le spiagge, monitorando i nidi per

proteggere le tartarughe dai bracconieri e usando chip di tracciamento per studiare i movimenti di nidificazione. "Gli sforzi di conservazione a Capo Verde sono iniziati 20 anni fa, ora è il tempo che i cuccioli di tartaruga diventino adulti", ha detto Albert Taxonera, responsabile di un'organizzazione. Le nuove leggi ambientali prevedono che i bracconieri siano condannati a svolgere lunghi periodi di servizio per aiutare nei programmi di conservazione delle tartarughe. Oltre a Capo Verde, anche la Thailandia e la Florida stanno registrando un sensibile aumento delle tartarughe marine di diverse specie.

Fonte: Exeter University; Project Biodiversity; Maio Cape Verde



## LA PRIMA DONNA A CAPO DI UNA FORZA ARMATA USA

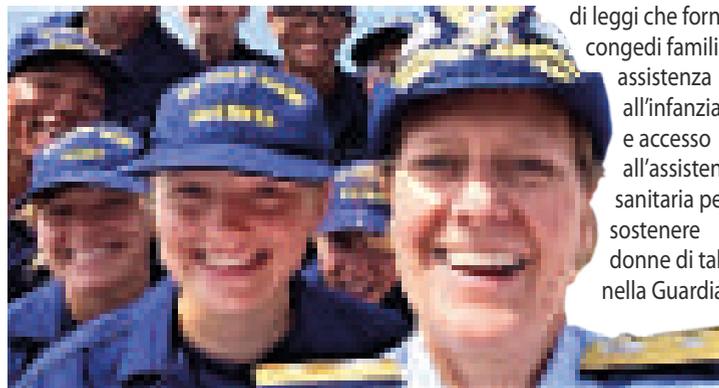
Per la prima volta nella storia degli Stati Uniti, una donna è stata nominata a capo di un ramo delle forze armate, quello della Guardia costiera nazionale. L'ammiraglio Linda Fagan, classe 1963, ha una lunghissima esperienza nel campo marittimo della difesa ed è anche Gold Ancient Trident, cioè l'ufficiale con il record di servizio più lungo nel campo della sicurezza marittima. La

decisione di assegnare questo cruciale ruolo in un momento così sensibile per l'equilibrio e la pace nel mondo è un segnale che l'amministrazione americana dà al mondo intero. "La sua leadership e integrità non sono seconde a nessuno", ha detto il presidente Biden nell'annunciare la sua nomina.

"La prima donna e madre a guidare un ramo delle Forze armate dimostra il valore dell'emanazione di leggi che forniscono congedi familiari, assistenza all'infanzia e accesso all'assistenza sanitaria per sostenere donne di talento nella Guardia

Costiera che hanno il doppio ruolo di membri del servizio e genitori. La nomina dell'ammiraglio Fagan ispirerà generazioni di donne americane", ha dichiarato la senatrice Maria Cantwell, presidente della Commissione Commercio del Senato USA. Fagan si unisce alle molte altre donne che sono state nominate in ruoli di primo piano nella sicurezza nazionale dall'amministrazione Biden, dopo la 49enne Keechant Sewel, prima donna a dirigere la polizia di New York, Kathleen Hicks, prima vicesegretaria alla difesa, Christine Wormuth, prima donna segretaria dell'esercito, il generale dell'aeronautica Jacqueline Van Ovost, nominata per guidare il comando dei trasporti degli Stati Uniti.

Fonte: US Senate Committee; Joe Biden; United States Department of Homeland Security



## COMUNICA DALLO STATO VEGETATIVO: PRIMO AL MONDO

Un uomo completamente paralizzato dalla sclerosi laterale amiotrofica ha potuto comunicare, per la prima volta al mondo, grazie a un nuovo dispositivo che è stato impiantato nel suo cervello. Il paziente che non è in grado di muovere alcun muscolo né gli occhi, è riuscito a costruire delle parole utilizzando solo la sua attività cerebrale e riguadagnando la capacità comunicativa. Questo risultato rivoluzionario è stato ottenuto grazie a un'interfaccia cervello-computer impiantata nella corteccia motoria, messa a punto da un gruppo di ricercatori dell'Università di Tubingen, in Germania e del Wyss Center di Ginevra. L'uomo di 36 anni, che vive a casa con la sua famiglia, ha imparato a generare un'attività cerebrale che viene captata dai microelettrodi impiantati nel suo cervello e decodificata da un modello di apprendimento automatico, in tempo reale. Il modello mappa i segnali "sì" o "no", utilizzando un programma di lettura ad alta voce delle lettere dell'alfabeto. Utilizzando il neurofeedback uditivo, il paziente è in grado di confermare o rifiutare ogni lettera, formando così parole e frasi intere. La selezione di ogni lettera impiega circa un minuto per essere interpretata e scritta dall'interfaccia. "Nessun paziente prima d'ora aveva precedentemente raggiunto la comunicazione una volta passato a uno stadio di completa paralisi", ha dichiarato Niels Birbaumer della Tubingen University. I ricercatori avevano ipotizzato che una volta persa ogni capacità di movimento, anche i segnali neurali sarebbero andati persi, rendendo impossibile la comunicazione cerebrale. "Questa tecnologia cambia la vita nei pazienti affetti da SLA".



Fonte: *Nature Communications; Wyss Center*

## L'EUROPA METTE A COLTIVAZIONE I TERRENI ABBANDONATI



L'Unione Europea ha concordato di mettere a frutto una parte significativa dei suoi terreni incolti e di renderli produttivi, per acquisire una maggiore indipendenza alimentare e di approvvigionamento delle materie prime agricole. L'iniziativa che coinvolge tutti gli Stati membri fa parte della strategia eccezionale

denominata Farm to Fork (dalla fattoria alla forchetta) per rafforzare la resilienza e la sostenibilità dei sistemi alimentari locali attraverso la promozione di un'agricoltura più sostenibile. Per l'Italia questo significa lo svincolo di circa 200mila ettari di terreno per una produzione

maggiore di circa 15 milioni di quintali di mais per gli allevamenti, di grano duro per la pasta e tenero per la panificazione; un'area vasta poco meno della metà della superficie del Molise. Tra le regioni che più beneficeranno di questo provvedimento ci sono l'Emilia-Romagna con 20.200 ettari, il Piemonte con 17.544, il Veneto con 12.300, la Lombardia con 11mila e la Campania con 10.500 ettari. Un quantitativo che, secondo Coldiretti, può aumentare di almeno cinque volte con la messa a coltura di un milione di ettari lasciati incolti per la insufficiente redditività, per gli attacchi della fauna selvatica e a causa della siccità che potrà essere affrontata con investimenti strutturali per realizzare invasi che consentano di conservare e ridistribuire l'acqua sui terreni.

L'Europa ha inoltre messo a punto un piano comune per promuovere la biodiversità e la transizione ecologica attraverso l'attività agricola, la produzione sostenibile di biogas, per migliorare l'efficienza energetica, promuovere soluzioni di bioeconomia, convertire all'agricoltura biologica, produrre colture proteiche e sviluppare conoscenze e sistemi di innovazione agricola.

Fonte: *Commissione Europea*

## IL PRETE CHE FA LA MESSA CON I CANI PER TROVARE LORO UNA CASA

In Brasile esiste una chiesa in cui i cani partecipano alla messa e dove i fedeli sono invitati a prendersi cura dei randagi come gesto di amore per il creato. La Paróquia de Sant'Ana Gravatá si trova nello stato di Pernambuco e padre João Paulo de Araujo Gomes che la gestisce pensa che i cani debbano avere un posto in chiesa, invitando i fedeli a considerarli parte della comunità. La sua originale scelta è nata dall'osservazione dei tanti cani abbandonati per le strade e del loro misero stato. Per questo, ogni domenica, li coinvolge nella celebrazione, li benedice e poi li aiuta a trovare tra i fedeli una casa e una famiglia amorevole che si prenda cura di loro. Nel frattempo, padre João li ospita nella sua casa e li cura quando sono feriti o malati. Da quando si è sparsa la voce è riuscito a far adottare



centinaia di cani di strada e anche il numero di partecipanti alla messa domenicale è aumentato, soprattutto di bambini. "L'amore autentico e cristiano è inclusivo e mai esclusivo. Amare gli animali non significa amare di meno gli esseri umani ma è la grande scuola dell'amore e dell'empatia universali. Gli amori non si oppongono ma si completano a vicenda. Ama tutti e tutto, non lasciare mai spazio a nessuna forma di male e vivrai il Vangelo", dice padre João.

Fonte: *Fonte: Padre Joao Paulo Araujo Gomes*



## LA PRIMA AUTO SOLARE ELETTRICA ARRIVA SUL MERCATO

La prima auto di serie alimentata dall'energia solare è pronta per essere commercializzata sul mercato. Si tratta della Sion, un'auto elettrica con un'autonomia fino a 305 chilometri che si carica da sola grazie alla forza di 248 celle solari che possono garantire fino a 45 chilometri di autonomia aggiuntiva al giorno, grazie alla luce del sole. Le celle solari integrate nel cofano, nel tettuccio, lateralmente e nella parte posteriore del veicolo sono in



grado di fornire circa 245 km alla settimana in condizioni ottimali, garantendo la completa autosufficienza sulle brevi distanze. Il resto lo fornisce il sistema d'accumulo al litio ferro fosfato da 54 kWh raffreddato a liquido che permette di percorrere 305 km con ogni ricarica. La Sion si ricarica in rete in circa 35 minuti e il sistema bidirezionale del veicolo consente di condividere la potenza accumulata dall'auto per ricaricare altri veicoli elettrici o altri dispositivi e strumenti elettronici. Il veicolo è quindi catalogabile anche come un vero e proprio sistema di archiviazione di energia domestica. La wallbox bidirezionale consente alla macchina di diventare una centrale di energia elettrica sostenibile per la casa fino a cinque giorni per ogni ricarica, ad emissioni zero e ad un prezzo notevolmente inferiore rispetto a qualsiasi fornitura tradizionale. La Sion è prodotta in Germania dalla Startup Sono Motors ed è già in preordine sul sito dell'azienda. Sarà in consegna nel 2023.

Fonte: Sono Motors

## ARRIVANO LE COLTIVAZIONI NEL DESERTO, SENZA ACQUA

Gli ingegneri sauditi sono riusciti a creare coltivazioni di verdure nel deserto, senza accesso a fonti idriche né approvvigionamenti di acqua da fonti esterne, utilizzando solamente l'acqua estratta dall'aria attraverso un sistema autosufficiente che si basa sul principio fotovoltaico. A circa 50 miglia a nord di Jeddah, in Arabia Saudita, una fattoria in mezzo al deserto ha cresciuto piante di spinaci grazie a un sistema a energia solare che raccoglie il vapore dall'aria e lo condensa in impianti di irrigazione goccia goccia. I risultati di questa coltivazione, pubblicati sulla rivista scientifica Cell Reports Physical Science suggeriscono che fattorie in regioni remote e aride possono coltivare i propri raccolti senza approvvigionamento idrico. Il sistema utilizzato è costituito da tre componenti principali: un pannello fotovoltaico di piccola scala, un materiale composito di idrogel (una versione high-tech dell'idrogel utilizzato nei bendaggi per reidratare le ferite), cloruro di calcio (il tipo di sale che usiamo per sbrinare le strade) e una camera di condensazione. L'idrogel può raffreddare il pannello solare in modo

che non si surriscaldi e assorbire il vapore acqueo dall'aria grazie al cloruro di calcio che può trattenere più del suo peso in umidità. "I deserti possono essere asciutti ma questo non significa che non ci siano particelle di umidità nell'aria. L'umidità relativa nel deserto ruota intorno al 40% ed è vicina all'80% di notte", dichiara Peng Wang, professore di scienze ambientali e ingegneria presso il King Abdullah University of Science and Technology di Kuwal, autore dello studio.

Fonte: Cell Reports Physical Science



## IL MINI GENERATORE IDRAULICO PORTATILE: ENERGIA DALL'ACQUA

Produrre energia sfruttando l'acqua dei ruscelli, dei canali irrigui e quella dei sistemi di drenaggio delle fabbriche è possibile grazie a piccoli sistemi, anche portatili, che permettono di farlo facilmente e a costi molto bassi. Si chiamano mini-idroelettrici e stanno iniziando a essere presenti sul mercato. L'ultimo modello arriva dal Giappone ed è stampabile in casa. Prodotto dall'azienda Ricoh, già conosciuta nel mercato delle macchine fotografiche e delle stampanti, il 3D-Pico Hydro Generator ha dimensioni molto contenute e genera fino a 1000 W di capacità.



Nato per promuovere la produzione locale di energia elettrica in Paesi in cui esistono problemi di approvvigionamento, questo mini generatore è creabile in casa con una stampante 3D e ottiene l'abbattimento totale delle emissioni di carbonio. Oltre a generare elettricità in modo efficiente con una caratteristica lama a spirale con struttura ad alette che riduce la resistenza dovuta al flusso d'acqua, il sensore rileva e trasmette l'intasamento provocato da eventuali foglie o altri oggetti, permettendo la manutenzione e l'efficienza.

Il 3D-Pico Hydro Generator può essere creato da chiunque ed è supportato da un programma in cui l'azienda crea video e laboratori per la sua realizzazione, anche con plastica riciclata.

Fonte: Ricoh; Japan Video Topics



# 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



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

### MINIMO STORICO PER LA DISOCCUPAZIONE IN EUROPA

La disoccupazione nell'Unione europea ha segnato nel mese di febbraio 2022 il suo minimo storico. Con un tasso del 6,2%, l'agenzia statistica dell'UE Eurostat ha rilevato una disoccupazione in calo nell'ultimo anno dell'1,3% nel blocco dei 27 Paesi membri.

Dal picco di persone senza impiego del 2012, il dato è quasi dimezzato nell'ultimo decennio. Con il 2,4% della sua forza lavoro disoccupata, la Repubblica Ceca ha registrato il tasso più basso dell'UE, seguita da Germania, Malta e Polonia, tutte al di sotto del 3,1%. L'Italia registra un tasso del 8,5%. I dati più alti sono registrati in Spagna con il 12,6% e in Grecia con l'11,9%.

Per sensibilizzare sull'impatto che la pandemia di Covid19 ha avuto sulla capacità dei giovani di inserirsi nel mondo del lavoro e per promuovere opportunità di sviluppo professionale, l'UE ha nominato il 2022 "Anno Europeo della Gioventù".

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; Eurostat

INFO SU [WWW.MEZZOPIENO.ORG](http://WWW.MEZZOPIENO.ORG)





## BELLI DENTRO

*Tutto il buono che c'è nelle carceri*

ELISABETTA  
GATTO

Quando si parla di carcere la mente va ai problemi del sovraffollamento, della ghettizzazione dei reclusi, delle condotte violente tra detenuti e ai danni dei detenuti. Ritorna il tema della funzione rieducativa del carcere, giacché rinchiodare per correggere non è la soluzione.

Ma al di là di ogni retorica, parlare di carcere significa fare i conti con la libertà negata, con la privazione del potere di decidere come gestire il proprio tempo e il proprio spazio, con le immagini di muri, sbarre, serrature, cancelli che pochi spiragli lasciano a un raggio di ottimismo.

Eppure, come dice Padre Vittorio Trani, cappellano del carcere Regina Coeli di Roma, "proprio in questa condizione talvolta riaffiora un presentimento, l'attesa di un dono gratuito, di una felicità donata da chi non si scandalizza della nostra cattiveria. Qualcosa che magari si era intravisto quando si era bambini; e che poi le circostanze e le sfortune della vita hanno portato lontano..." (G. Valente, "Anche Pietro e Paolo sono stati in galera", 300 Giorni, Roma 2000). Qual è dunque il "bello" dentro il carcere?

Lo abbiamo chiesto a chi ha dedicato tempo ed energie accanto alle persone in carcere per immaginare un'alternativa possibile.

Tiziana Nesci lavora per la cooperativa Sociale Eta Beta che, per il Consorzio Sinapsi, cura la parte operativa della misura per l'occupazione Sportello Lavoro Carcere, un progetto della Regione Piemonte attivato per offrire ai detenuti segnalati dagli educatori l'opportunità di essere inseriti in un percorso di orientamento al lavoro sia all'interno, sia all'esterno - per chi ha ottenuto le misure alternative - in aziende disponibili ad accoglierli.

"Il bello del carcere dipende tanto dalla direzione e da quanto, in collaborazione con la Polizia Penitenziaria, si riesce a fare. Ci sono direzioni che hanno investito maggiormente nel creare opportunità per i detenuti. Torino ha sicu-

mente dimostrato un grande impegno: c'è la possibilità di laurearsi all'interno del carcere, fino a poco tempo fa soltanto nella sezione maschile, adesso anche in quella femminile, si sono attivati percorsi di formazione, dai corsi di alfabetizzazione a quelli di falegnameria, dal diploma di liceo artistico al percorso quinquennale psicopedagogico". I progetti di formazione e reinserimento lavorativo curati dalle cooperative sociali attive su tutto il territorio nazionale nascono con l'obiettivo di favorire l'occupazione tra i detenuti, per evitarne la recidiva. Oltre ai servizi, negli ultimi anni sono moltissimi gli articoli artigianali realizzati grazie alla loro partecipazione: accessori e abiti, prodotti per la casa e per la cura della persona, cibi dolci e salati, bevande, spesso dai nomi evocativi, con una strizzata d'occhio al marketing... Scappatelle, Malefatte, Lazzarelle, Dolci Evasioni, per citarne alcuni!

### Una redazione in carcere

La cooperativa sociale Etabetta ha un laboratorio all'interno della Casa circondariale Lorusso-Cutugno di Torino dedicato alle persone detenute segnalate dagli educatori per fare un percorso di formazione e che poi, dopo un tirocinio, vengono assunte dalla cooperativa e lavorano dentro e, quando sono nei termini per chiedere le misure alternative, nella sede esterna. "È una redazione all'interno del carcere", spiega Tiziana. "Scriviamo testi per siti e per la nostra rivista, 'Letter@21 - La rivista di chi sta in carcere'. I detenuti maturano competenze nella scrittura e nell'uso del computer. Nell'ultimo periodo abbiamo lavorato anche a due nuovi progetti:

## UN LIBRO DI RACCONTI PER LIBERARE



Un libro pensato per i bambini, ma che ha tanto da dire anche agli adulti. Una fiaba sola, fatta di tante storie. "Il Bosco Buonanotte" (Scritturapura, 2020) è il frutto di una scrittura collettiva da parte di un gruppo di detenuti di Alta Sicurezza del carcere di Saluzzo che hanno vissuto la loro paternità a distanza e che nella narrazione hanno trovato l'occasione per rileggere la loro storia.

"Se questa fiaba servisse a far capire che non sono solo una persona cattiva": nella selva oscura in cui è capitato a tutti di smarrirsi,

nel bosco nero delle nostre paure, quello dove vale una sola regola "Nessuno può fare quello che sa fare", questi papà hanno avuto il coraggio di sostare, di gettare la maschera e di scoprire che anche nel buio si può nascondere il tesoro inaspettato della meraviglia e che per ritrovare il "mezzocuore" perduto occorre affrontare tutti i non detti. Le emozioni, almeno quelle, non sono più reclusi.

ad altre mansioni o perché magari si sono trasferiti nelle loro città di origine.

Un po' di amarezza su alcune persone c'è stata, penso a quelle che, ottenuto quello che volevano - la misura alternativa o un inserimento lavorativo - iniziavano a essere un po' richiedenti o a perdere interesse in quello che dovrebbero fare. Ci sono anche stati casi in cui le persone hanno deciso che era troppo faticoso gestire il fuori e scientemente alcuni hanno deciso di delinquere di nuovo perché dentro si trovavano meglio.

Alcune persone che hanno fatto tanti anni di carcere, uscendo hanno difficoltà a gestire la quotidianità, banalmente il pagamento delle spese di un affitto o di una bolletta. Ce ne sono altre che hanno più strumenti o una voglia di rivalsa maggiore e che riescono a ottenere ottimi risultati. Di sicuro ci deve essere un monitoraggio della persona.

Quello che è importante per le persone detenute è sapere di avere intorno una

rete che le possa sostenere."

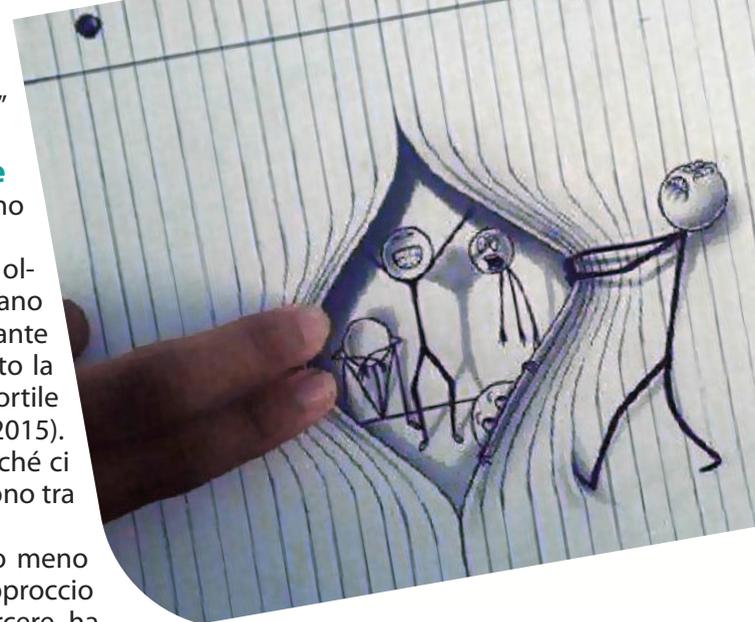
### Il cortile dietro le sbarre

E quando in prigione ci sono i minori?

Don Domenico Ricca, da oltre quarant'anni cappellano del carcere minorile "Ferrante Aporti" di Torino, ha raccolto la sua esperienza nel libro "Il cortile dietro le sbarre" (Elledici, 2015). Lo abbiamo incontrato perché ci dicesse cosa ha visto di buono tra i giovani detenuti.

"Tutto può essere buono o meno buono. Se usiamo un approccio minimalista, quando il carcere ha assicurato la buona convivenza, una vivibilità sopportabile, alcuni momenti di convivialità, è già tutto. Troppo poco? In certi contesti e in certi momenti ac-

contentarsi che i ragazzi non si menino è già tanto! Ci possono essere eventi e storie particolari, come quando un ragazzo esce per lavorare e ti accorgi che la sperimentazione sta funzionando, o quando un gruppo partecipa al lavoro sulla giustizia riparativa. Ma che questo abbia ricadute positive nella vita quotidiana, chi



può dirlo? Riparazione, riconciliazione con la vittima sono concetti che hanno tanto più senso per gli adulti che per i minori e nei confronti di alcuni reati

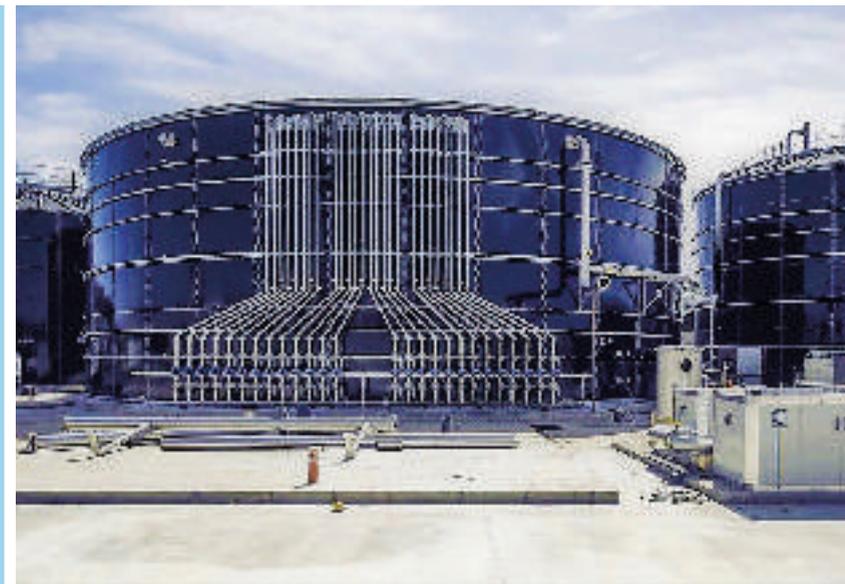
e non di altri, per esempio quelli contro la persona e non solo contro le cose. Un segnale positivo non può esserci perché in assoluto il carcere è il male minore: per quanto dorato, è comunque un male. Dobbiamo trovare qual è il bene. La libertà? Quale? Il reinserimento? Quale? Dove? Come? Quando? Porsi domande aggiunge complessità e la complessità è un bene, perché ci obbliga a parlare, a riflettere e a trovare soluzioni alternative."



## LA PUGLIA INCOMINCIA AD AUTOPRODURSI IL GAS CON I RIFIUTI

A Modugno, in provincia di Bari, è stato inaugurato il primo impianto di digestione anaerobica di rifiuti organici per la produzione di biometano in Puglia, un'eccellenza che chiude il cerchio del ciclo dei rifiuti nella regione, ottenendo biogas che viene immesso nella rete di distribuzione nazionale. Si tratta di un impianto che produrrà 1,9 milioni di metri cubi di gas naturale all'anno e che, oltre ad aprire la strada per un'autonomia energetica dai fornitori russi, permetterà una riduzione di emissioni di CO2 in atmosfera di circa 3700 tonnellate all'anno. Il processo di bioossidazione è completamente naturale e permette di recuperare un terzo dei rifiuti urbani prodotti, limitando l'impatto dello smaltimento di rifiuti impropriamente conferiti in discarica e fornendo come residuo un compost naturale da utilizzare anche in agricoltura biologica. I vantaggi della digestione anaerobica dei reflui di processo sono ambientali ed economici, in quanto il biometano evita l'utilizzo di combustibili fossili che causano l'effetto serra e riduce i costi ambientali ed economici legati alla depurazione degli stessi reflui che dovrebbero essere altrimenti gettati. "Siamo la regione che produce più energie da fonti alternative", ha dichiarato il presidente della Regione Michele Emiliano. "Siamo disponibili a dare una mano all'Italia a limitare la dipendenza dalle fonti energetiche fossili. Abbiamo posto due questioni: un completo processo di decarbonizzazione, per evitare di emettere CO2 in atmosfera, e dare ai pugliesi quel differenziale di prezzo sull'energia che ci concede di trasformare questo sacrificio in un elemento di attrazione degli investimenti nella nostra regione".

Fonte: Tersan Puglia; Regione Puglia



## ARRIVA IL BIKE SHARING ANCHE PER I DISABILI

La città di Torino è una delle prime a creare un parco di biciclette accessibili e condivisibili per persone con disabilità e i loro accompagnatori: il nuovo servizio di bike sharing con mezzi speciali per le diverse esigenze e adattabili per chi ha deficit motori è il frutto del lavoro di una fondazione

torinese, Paideia, impegnata nel sostegno a oltre 700 famiglie di persone con disabilità. "Tutti potranno godere di un'esperienza che trasmette benessere e felicità", racconta Fabrizio Serra, direttore di Paideia. "Il parco di bici speciali offre ai bambini con disabilità e alle loro famiglie momenti di svago, socializzazione e benessere: occasioni che, anche in presenza di gravi difficoltà, possono rivelarsi un supporto fondamentale in primis per i bambini, ma anche per i loro genitori, fratelli e sorelle". Le bici sono costruite in modo da permettere a chiunque di muoversi in libertà e pedalando insieme. "Grazie all'aiuto di tecnici consulenti e alla collaborazione delle famiglie che si sono messe a disposizione per i test drive, abbiamo identificato le bici più adatte, accessibili e comode", spiega Elena Grosso della fondazione torinese. I mezzi sono stati acquistati grazie al contributo di tante persone che hanno sostenuto questa iniziativa e che si sono spesso impegnate anche nel servizio di accompagnamento per chi non può pedalare.

Fonte: Fondazione Paideia; Torino Oggi



## NASCE LA SCUOLA NAZIONALE DI PASTORIZIA

Con l'obiettivo di riportare i giovani alla natura e a impegnarsi nel mestiere antico del pastore è nata in Piemonte la prima scuola di pastorizia, una vera e propria accademia che punta a formare le nuove generazioni e a rinnovare e preservare la cultura dei territori. In molte realtà rurali italiane la pastorizia svolge un ruolo di presidio territoriale, contrastando con la sua presenza i crescenti fenomeni di abbandono. Offrendo una forma sostenibile e autonoma di reddito, la pastorizia contribuisce a tenere vivi e produttivi i territori. Nonostante ciò, questa attività soffre di un importante problema di ricambio generazionale, perché attrae sempre meno giovani. Il settore presenta ampi margini di sviluppo, una buona resilienza anche in momenti di crisi e la capacità di permettere percorsi innovativi estremamente virtuosi. La Scuola Nazionale di Pastorizia si pone come supporto attraverso il quale favorire la diffusione e lo sviluppo dell'allevamento estensivo degli animali in produzione zootecnica all'interno di una logica di multifunzionalità; attrarre risorse umane nel settore agro-pastorale

e riqualificare quelle esistenti attraverso adeguati strumenti formativi; diffondere nella società la cultura legata al pastoralismo, salvaguardandone l'identità ed evidenziandone la modalità di gestione rispettosa dell'ambiente e degli equilibri ecologici. La scuola è un luogo di innovazione sia tecnica che sociale, un cantiere dove scambiare informazioni, organizzare eventi, strutturare servizi di assistenza, promuovere iniziative di confronto e dialogo tra i diversi attori, quali parchi, veterinari, turismo, consumatori, aziende e amministrazioni pubbliche, in un processo di innovazione, condivisione e crescita partecipata.

Fonte: Scuola Nazionale di Pastorizia



## NASCONO I DONATORI DI COCCOLE VOLONTARI

Tutti abbiamo bisogno di affetto ma da quando la scienza ha dimostrato che le coccole permettono addirittura lo sviluppo cerebrale nei bambini, sono molti gli ospedali in cui si è inserita la nuova figura del “donatore di coccole”. La missione di queste persone è curare le emozioni di bimbi appena nati e che per motivi differenti non possono ricevere l'affetto dalla madre. Prematuri, in terapia intensiva o abbandonati, questi neonati possono incorrere in patologie che rischiano di compromettere l'evoluzione del loro cervello e causare disturbi psicologici permanenti e a volte gravi.



“I bambini che sono da noi presentano quadri clinici complessi e per questo per loro sono necessarie attività complesse”, dichiara la dottoressa Serafina Perrone, della terapia intensiva neonatale dell'ospedale Maggiore di Parma. “Dunque la presenza il più possibile continua rappresenta un supporto importante per permettere l'acquisizione di autonomia e stimolare lo sviluppo neuromotorio, per il quale il contatto e la relazione sono fondamentali”. I volontari ricevono una formazione per poter gestire il rapporto con i piccoli pazienti e agiscono in stretto coordinamento con i medici e gli infermieri dei reparti, inoltre sono spesso attivi anche nell'accompagnare i bambini nel loro reinserimento familiare, quando necessario. Il celebre ostetrico Frederick Leboyer amava dire che “per i bambini piccoli, essere portati, cullati, accarezzati, sono nutrimenti indispensabili, come le vitamine, i sali minerali e le proteine, se non di più. Se viene privato di tutto questo, il bambino, anche se gonfio di latte, si lascerà morire di fame”.

Fonte: Azienda Ospedaliero Sanitaria Università di Parma; Associazione Le coccole di mamma Irene

## LA FOCA MONACA È TORNATA NEL MEDITERRANEO

Gli ultimi avvistamenti risalivano agli anni '80 lungo le coste della Sardegna ma da allora la foca monaca era considerata estinta dal Mediterraneo. Negli ultimi mesi sono state molte le rilevazioni di questo mammifero, specie in pericolo nel mondo con una popolazione complessiva stimata di circa 700 esemplari. Le segnalazioni di *Monachus monachus* registrate lungo le nostre coste sono in crescita, le ultime arrivano da Capo Rizzuto, in Calabria ma recenti avvistamenti sono stati riportati a Lampedusa e alle isole Egadi.



La foca monaca è uno dei mammiferi marini più rari del mondo, l'unico pinnipede residente del Mar Mediterraneo. I nuclei principali si trovano nel Mar Egeo e nell'Oceano Atlantico orientale. La sua presenza è tuttavia in ripresa nel Tirreno e nell'Adriatico e la popolazione è attualmente in espansione. Fino agli anni '70 presente in quasi tutte le coste italiane, si è lentamente ritirata in gran parte del suo areale a causa dell'inquinamento, dell'atteggiamento ostico di molti pescatori e del suo carattere schivo. Il ritorno della foca monaca è il risultato di una ritrovata consapevolezza da parte dei professionisti del mare che dopo anni di incuria ne stanno oggi proteggendo gli ecosistemi e di diversi programmi di conservazione che stanno aiutando la sua popolazione a ritrovare spazi e ambienti perduti. Secondo l'Unione internazionale per la conservazione della natura (IUCN) la popolazione è in continuo aumento e nel 2015 la specie è stata riclassificata dalla categoria 'in pericolo critico' a quella 'in pericolo'. In Italia è protetta dalla legge dell'11 febbraio 1992.

Fonte: Università Milano Bicocca; WWF Crotona; Ragusa News, IUCN



## LA PRIMA AUTO A PEDALATA ASSISTITA È ITALIANA



Un'auto a pedalata assistita che racchiude le caratteristiche di una city car e di una e-bike: inventata da due giovani baresi appassionati di mobilità, di innovazione e di

sostenibilità, la Snap è il primo veicolo da trasporto che può percorrere 60 km senza ricariche e utilizzando la potenza combinata della spinta umana e dell'energia elettrica. Il quadriciclo a emissioni zero è nato per l'uso industriale e per il trasporto di merci ma si presta alla risoluzione dei problemi legati alla mobilità urbana,

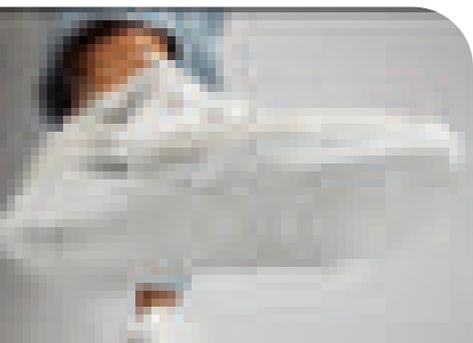
abbattendo l'inquinamento, i costi e i vincoli del traffico. Il veicolo è pensato per muoversi agilmente nel traffico cittadino, nelle ZTL, aree ciclabili comprese, consentendo

spostamenti ecologici e a costi estremamente bassi. Può trasportare fino a due passeggeri ed è molto leggero e minimale, con una trasmissione bilanciata che permette il moto dell'auto anche se la batteria è completamente scarica. Dopo aver vinto il progetto PIN, lanciato dalla Regione Puglia per favorire la crescita delle idee di impresa, la rivoluzione che si propone di realizzare questa startup è sintetizzata nel suo nome, Snap, lo schiocco delle dita, che evoca la semplicità con cui si propone di ripensare la mobilità urbana. L'obiettivo del giovane team è portare l'ingegneria italiana dal profondo sud, in cui ha le sue radici, nel resto d'Europa e non concepire più inquinamento, sicurezza, traffico, tempi e costi come un problema.

Fonte: Snap

## LE SCARPE RICICLABILI FATTE DAGLI SCARTI DEL LEGNO

Una scarpa completamente riciclabile, costruita senza plastica né materiali artificiali ma interamente prodotta da composti organici: è DotZero e l'ha inventata un giovane 25enne fiorentino, figlio di una famiglia di confezionatori



di scarpe. La sua idea è nata per applicare l'economia circolare al mondo dell'abbigliamento giovanile. Da un lavoro di sviluppo e ricerca sui materiali è stato realizzato un prodotto che deriva interamente dagli scarti di lavorazione del legno e della carta. Il materiale grezzo recuperato dalle aziende dell'indotto del legno viene lavorato e convertito in bio-polimeri e quindi trasformato con diversi procedimenti per diventare soles e tomaie delle sneakers; è estremamente resistente ed elastico, senza peraltro provenire da combustibili fossili, e può essere riciclato e riutilizzato a fine vita delle scarpe per realizzare altre calzature, rientrando nel ciclo di produzione. "L'idea di creare un prodotto con materiali che possano

essere riutilizzati all'infinito l'ho sviluppata durante il lockdown", racconta David Braccini, il giovane che ha creato e portato sul mercato questo prodotto. "Da un lato c'era l'esigenza di pensare a un nuovo modo di produrre che non contemplasse la possibilità che le scarpe alla fine del loro ciclo di vita venissero buttate come rifiuti, andando a pesare sull'ambiente; dall'altro c'era la volontà di portare innovazione in una tradizione nobilissima come quella degli artigiani locali che ruotano attorno al mondo delle calzature e che per poter rimanere sul mercato hanno bisogno di idee e competenze nuove più al passo con i tempi".

Fonte: DotZero

## NASCE LO SPORTELLO PER SALVARE LE AZIENDE E DARLE AI GIOVANI



Il passaggio generazionale e l'invecchiamento della classe imprenditoriale in Italia sono fenomeni che coinvolgono un gran numero di aziende e che ne determinano, a volte, la chiusura o il fallimento. Per permettere di non perdere i saperi custoditi nel ricco patrimonio aziendale del nostro Paese, la Regione Piemonte, per la prima volta in Italia, ha avviato un programma per aiutare i giovani a subentrare agli imprenditori che stanno cessando le proprie attività o che stanno andando in pensione e che, altrimenti, dovrebbero chiudere. I nuovi imprenditori sono inseriti in programmi specifici per rilevare le aziende, ricevono gratuitamente l'affiancamento e la consulenza, la formazione giuridica, commerciale, economica, di immagine e di sostenibilità per succedere alle attività a rischio di dismissione. Lo sportello prevede inoltre un incentivo a fondo perduto fino a 11.000 euro per cessione. L'obiettivo è favorire il ricambio generazionale per garantire la sopravvivenza di attività che altrimenti andrebbero perse e allo stesso tempo favorire il loro rilancio attraverso l'inserimento di nuove energie, l'aggiornamento dei processi e dei modelli produttivi e l'apporto di innovazioni e tecnologie. Il programma è destinato alle imprese individuali con titolare ultra cinquantacinquenne o con maggioranza dei soci ultra cinquantacinquenni. Le cessioni possono coinvolgere anche riacquisti delle attività da parte di dipendenti per raccogliere il testimone di datori di lavoro senza eredi ma anche l'accompagnamento dei figli o dei nipoti che vogliono rilevare l'attività di genitori o nonni.

[Questo articolo è scritto per la Giornata Nazionale dell'Informazione Costruttiva #GNIC2022]

Fonte: Regione Piemonte

## BASTA SONDE ARRIVA LA VIDEO PILLOLA ENDOSCOPICA



La gastroscopia non è più un esame invasivo, una nuova tecnologia sostituisce le piccole sonde, che venivano inserite nella bocca o nel naso, con una piccola videocapsula che permette di scansionare lo stomaco. La gastroenterologia si avvale di una nuova tecnologia che permette diagnosi più veloci e precise e libera i pazienti dal disagio della gastroscopia, estremamente invasiva e da molti mal tollerata. Grazie alla nuova PillCam si può visionare tutto il tratto gastrointestinale, ingoiando una piccola capsula dotata di una micro camera. La videocapsula oltre ad essere indolore e a fornire immagini più dettagliate, permette di vedere un tratto dell'apparato digerente prima impossibile da raggiungere se non tramite la radiologia o la chirurgia, come la terza porzione del duodeno o l'intestino tenue fino al Colon. La nuova tecnologia permette di eseguire esami dell'apparato digerente oscuro non a carico dell'esofago, dello stomaco e del colon e dei casi di lesioni o sanguinamenti non rilevabili con colonscopia o gastroscopia tradizionali. La PillCam permette inoltre di svelare celiachia, poliposi, tumori del piccolo intestino,

complicanze del morbo di Crohn, erosioni e ulcere. L'esame è rimborsato dalla maggior parte delle ASL regionali italiane e può essere eseguito a carico del Servizio Sanitario Nazionale in molti ospedali. L'esame è realizzato in regime ambulatoriale ed è monitorato da una periferica digitale che raccoglie i filmati e che registra i dati anche a distanza e ha la durata di 8 ore.

Fonte: PillCam; Società Italiana di Endoscopia Digestiva

## GLI SCARTI DELLE ARANCE SICILIANE DIVENTANO FERTILIZZANTI



E' siciliano il progetto che utilizza gli scarti degli agrumi mescolati ai rifiuti di lavorazione dello zolfo per farne un concime organico-minerale alternativo ai concimi chimici: un aiuto alla natura e agli agricoltori colpiti dall'embargo dei prodotti russi. L'Unione europea da tempo ha avviato un processo per rendere i suoli europei meno dipendenti dai fertilizzanti chimici per la tutela ambientale, tuttavia ad oggi sono ancora molte le aziende che fanno uso di prodotti di sintesi industriale, provenienti prevalentemente da produttori russi. Con lo scoppio della guerra in Ucraina questi prodotti hanno inoltre subito un blocco mettendo

in crisi le aziende europee e aprendo una corsa alla ricerca di alternative che permettano di continuare la produzione agricola. Un'azienda italiana ha avviato un processo produttivo per produrre fertilizzante naturale dalla conversione degli scarti di buccia e polpa provenienti dalla lavorazione delle arance e dai rifiuti industriali di zolfo ottenuti dalla desolfurazione di gas naturale. Il progetto Life RecOrgFert Plus ha avuto l'approvazione e il finanziamento dall'Unione europea e la Sbs Steel Belt Systems ha ottenuto la licenza per avviare la prima linea di produzione. Con questo processo l'azienda è riuscita a ottenere due risultati: ridurre lo smaltimento di umido e di zolfo e produrre un fertilizzante naturale efficace anche nella lotta alla desertificazione, in particolare nelle aree meridionali, restituendo fertilità e produttività a terreni resi alcalini e degradati dal cambiamento climatico e dall'agricoltura intensiva.

Fonte: Steel Belt Systems; Life RecOrgFert

## BASTA ABUSI EDILIZI: NASCE LA BANCA DATI NAZIONALE



Per combattere l'abusivismo edilizio, l'Italia ha completato il percorso che ha portato all'istituzione della Banca Dati Nazionale sull'Abuso Edilizio.

Già ribattezzata Anagrafe degli abusi edilizi, è uno strumento che per la prima volta in Italia mette a sistema tutte le informazioni sulle opere abusive presenti nel nostro Paese, per coordinare e sistematizzare le azioni di contrasto all'illegalità edilizia e all'abuso del territorio. Si tratta di una Banca dati centralizzata nella quale confluiscono in modo organizzato tutte le informazioni sugli immobili e le opere abusive. Come sancito dall'articolo 1 dello schema di decreto, "La Banca dati sarà alimentata dagli enti, dalle amministrazioni e dagli organi a qualunque titolo competenti in materia di abusivismo edilizio, che dovranno quindi condividere e trasmettere, tramite il sistema informatico, le informazioni relative agli illeciti accertati e ai provvedimenti emessi". L'impianto della nuova banca dati e delle azioni ad essa connesse prevede di:

- censire i manufatti abusivi presenti sul territorio nazionale per tutelare la corretta gestione, la sicurezza e la riqualificazione del territorio;
- rendere disponibili i dati, integrare e omogeneizzare le informazioni disponibili presso gli enti e gli organismi e favorire la loro collaborazione in materia di abusivismo edilizio;
- agevolare la programmazione e il monitoraggio degli interventi di demolizione delle opere abusive da parte dei Comuni e la gestione delle riqualificazioni e le eventuali conversioni.

Uno strumento all'avanguardia in Europa per la lotta all'illegalità che permetterà inoltre al Fisco di fare controlli incrociati per individuare immobili mai dichiarati e per poterli tassare.

Fonte: Ministero delle infrastrutture e della mobilità sostenibili

Ogni mese 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**. La partecipazione è gratuita e aperta a tutti.

Se vuoi saperne di più scrivi a [info@mezzopieno.org](mailto:info@mezzopieno.org).

Per iscriverti alla newsletter dei 52 passi visita la sezione "Contatti" del sito [www.mezzopieno.org](http://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

### Come tratteresti un amico?

- 1) Per prima cosa pensa a quando un tuo caro amico si sente davvero male con se stesso oppure a quando sta attraversando un brutto momento.
  - 2) Come reagisci nei confronti dei tuoi amici in queste situazioni (se sei al tuo meglio)? Se possibile scrivi che cosa normalmente fai o dici ed il tono con il quale parli ai tuoi amici.
  - 3) Ora pensa a quando sei tu a sentirti male con te stesso o ad attraversare un momento difficile. Come reagisci nei tuoi confronti in queste situazioni? Se possibile scrivi che cosa normalmente fai o dici ed il tono con il quale parli con te stesso.
  - 4) Hai notato delle differenze? Se sì, chiediti il perché. Quali fattori e quali paure entrano in gioco che ti portano a trattare te stesso e gli altri in modo così diverso?
  - 5) Elenca ciò che pensi cambierebbe se tu trattassi te stesso nei momenti di difficoltà nello stesso modo in cui reagisci nei confronti di un amico.
- La prossima volta che sei in difficoltà, prova a trattare te stesso come un buon amico e guarda che succede.

La Ricerca suggerisce che le persone sono normalmente più dure con se stesse di quanto non siano con gli altri. Anziché aiutarci ad avere successo, questo atteggiamento rende un errore

o una situazione stressante ancora più faticosi, al punto che si tende ad evitare situazioni nuove o impegnative per paura di fallire e provocare una nuova ondata di autocritica.

Poiché le persone trovano più naturale essere compassionevoli verso gli altri che verso se stesse in una situazione impegnativa, un modo per aumentare l'auto compassione è di immaginare cosa diremmo a un amico in quella situazione e poi indirizzare gli stessi sentimenti verso noi stessi.

Riflettere su quanto siamo capaci di gentilezza verso gli altri ci ricorda che possiamo fare lo stesso nei confronti di noi stessi, che anche noi ci meritiamo compassione. Trattare te stesso o te stessa con questo tipo di simpatia e comprensione – piuttosto che buttarti giù – aiuta a reagire alle situazioni difficili con una resilienza molto maggiore.

(In collaborazione con [greatergood.berkeley.edu](http://greatergood.berkeley.edu))



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

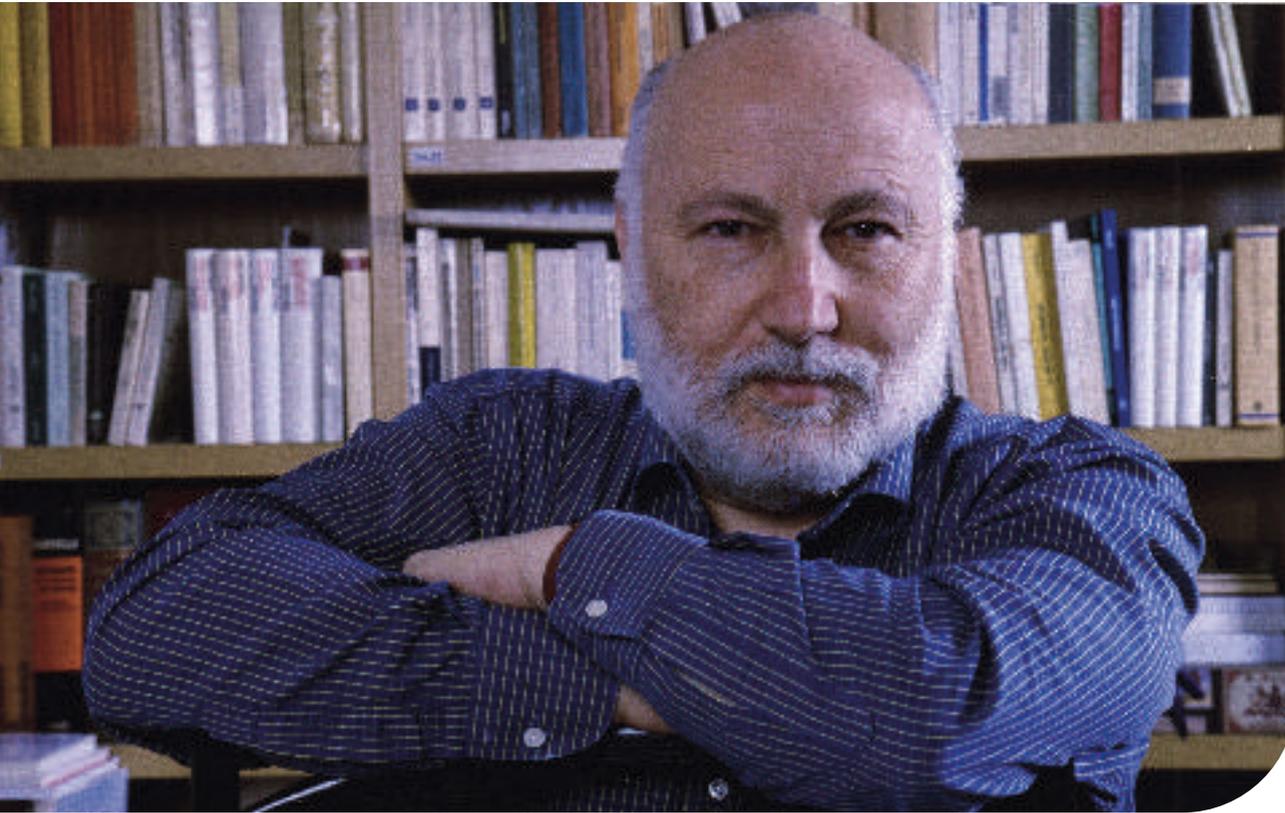


# Vuoi fare il primo passo?

*Ascolta un'altra  
persona senza  
interromperla, per  
almeno 3 minuti*

*Astieniti  
dall'esprimere la  
tua opinione su un  
argomento che non  
conosci*

*Organizza un  
pic-nic nel parco  
della tua città*



# Domenico De Masi

Sociologo

*Lavorare meno, produrre di più. Spazio al "superfluo" che si scopre necessario*

ELISABETTA  
GATTO

**Cosa significa per lei vedere il bicchiere mezzo pieno?**

È una grande dimostrazione di intelligenza. Possiamo immaginare mondi molto migliori di quello in cui viviamo, ma questo, pur

non essendo il migliore dei mondi possibili, è il migliore dei mondi esistiti fino a oggi. Mai la vita è stata così lunga, mai abbiamo avuto così tanti analgesici per calmare i dolori. Basterebbe solo questo per vedere il bicchiere mezzo pieno.

**Da molti anni lei si occupa di diffondere, tra le altre tematiche relative al lavoro nella società postindustriale, quella dello smart working. In molti ne abbiamo fatto esperienza durante i lockdown e se**

**ne è discusso in più occasioni: a partire dalle sue riflessioni, qual è il senso dello smart working e quali sono i punti di forza?**

Intanto, prima ancora dello smart working, un elemento positivo è che il lavoro in generale è diminuito. Ciò che è visto come una tragedia, perché aumenta la disoccupazione, è invece salvifico. Nel 1901 in Italia c'erano 40 milioni di persone e complessivamente le ore di lavoro sono state 70 miliardi (si lavorava 10 ore al giorno per 6 giorni alla settimana). Ai giorni nostri siamo 60 milioni e lo scorso anno complessivamente

abbiamo lavorato 40 miliardi di ore. Venti milioni di persone in più, 30 miliardi di ore in meno e abbiamo prodotto infinitamente di più. Questo perché il computer produce molto più della zappa. L'elemento di ottimismo, dunque, è che il lavoro diminuisce e la ricchezza aumenta. Non solo, è aumentato il tempo libero, non coatto dal cartellino e

Domenico De Masi è Professore emerito di Sociologia del lavoro presso l'Università "La Sapienza" di Roma e insegna ininterrottamente dal 1961. Ha indagato le tematiche socio-organizzative, il post-industrialismo e il telelavoro e ha pubblicato numerosi saggi di sociologia urbana, dello sviluppo, del lavoro, dell'organizzazione, dei macro-sistemi. Ha elaborato un suo paradigma sulla base di ricerche centrate soprattutto sul mondo del lavoro, documentate anche in "La fantasia e la concretezza", "Il futuro del lavoro", "Ozio creativo". È fondatore e direttore scientifico della società di consulenza organizzativa S3-Studium. Dirige "NEXT. Strumenti per l'innovazione" ed è membro del Comitato scientifico della rivista "Sociologia del lavoro".

È membro del Comitato etico di Siena Biotech e del Comitato Scientifico della Fondazione Veronesi. Ha fondato ed è stato presidente della SIT, Società Italiana per il Telelavoro. È stato presidente dell'Associazione Nazionale Formatori (AIF), dell'Istituto Nazionale di Architettura (In/Arch). In home page sul suo sito compare la citazione di Paul Valery "Bisogna essere leggeri come una rondine, non come una piuma": è l'essenza che ha saputo trasmettermi in un'intervista tanto piacevole, quanto densa.

dal datore di lavoro. Il lavoro si destruttura: non occorre più uno spazio preciso, un tempo preciso, dei colleghi precisi, un contesto preciso. Oggi il lavoro è in gran parte intellettuale. A metà dell'Ottocento a Manchester il 94% dei lavoratori era costituito da operai; i professionisti, gli scienziati, gli artisti erano appena il 6%. Oggi i manager, gli insegnanti, tutti coloro

ro che svolgono un lavoro intellettuale sono circa il 70%: si è passati dalla fatica fisica penosa all'attività mentale poco faticosa e poco rischiosa.

Lo smart working è un epifenomeno, il tassello di un mosaico più complesso che è una diversa incidenza del lavoro nella vita di una persona. Oggi il lavoro rappresenta un decimo della nostra vita, per il nostro bisnonno era metà della sua vita. Bisognerebbe persino rivedere l'articolo 1 della nostra Costituzione: l'Italia è una Repubblica fondata sul lavoro, ovvero su un decimo della nostra vita!

**Eppure il lavoro è ciò che ci definisce. Spesso "Che lavoro fai?" è una delle prime domande che rivolgiamo a una persona appena incontrata.**

Ancora per poco. E tra disoccupati sono altre le domande! Si parla di musica, di viaggi. Oggi i genitori lavorano 10 ore al giorno e i figli sono completamente disoccupati. Il futuro è dei figli, il mondo va verso la totale disoccupazione. Da sempre l'uomo fa sforzi enormi per non lavorare: altrimenti perché il nostro antenato avrebbe inventato la ruota? E il carretto? E l'automobile, il camion, il trapano elettrico?

**C'è quindi più tempo per quello che lei ha chiamato "l'ozio creativo"?**

I miei colleghi economisti e sociologi parlano o di lavoro o di tempo libero, come alternative, e questa era la situazione dell'operaio industriale nella catena di montaggio. Quando il lavoro diventa intellettuale, lo strumento è il cervello, che a differenza della catena di montaggio o dell'altoforno, ci segue ovunque. Nelle 24 ore noi pensiamo, sogniamo, il cervello opera. Dunque, accanto alle ore precise di lavoro e a quelle precise di svago, c'è una parte crescente di qualcosa che somiglia al lavoro e anche al gioco, che ho chiamato "ozio creativo". Questa intervista, ad esempio è qualcosa di ibrido!

**Questo vale per chi ha il privilegio di fare un lavoro intellettuale!**

Non siamo dei privilegiati, siamo il 70%!

**A proposito di pensiero, lei ha detto che una delle minacce della nostra epoca è l'assenza di un pensiero critico: il pensiero è ridotto a merce e non sa essere contraddittorio.**

È contraddittorio in modo blando, non radicale. Nel 1977 Berlinguer nel discorso di chiusura del Convegno degli intellettuali, con garbo, riuscì a essere molto radi-

cale: più volte citò la rivoluzione come qualcosa che si deve fare, non evitare. Oggi la rivoluzione è il salotto di Floris dove 14 persone discutono della guerra nel mondo in due minuti a testa: non c'è spazio per il contraddittorio, è un contorno alle idee che già si aveva in mente di trasferire agli spettatori.

In "Dialettica dell'Illuminismo" di Horkheimer e Adorno, c'è un capitolo dedicato all'industria culturale che parla proprio di questo: una fabbrica del consenso che ha liquidato la funzione critica della cultura. Nel mio recente

libro "La felicità negata" metto a confronto la concezione della Scuola sociologica e marxista di Francoforte, di cui Horkheimer e Adorno facevano parte, con quella della Scuola economica e neoliberista di Vienna. Purtroppo ha vinto la seconda, grande nemica della felicità.

**Facciamo un salto per tornare ai giorni nostri. La pandemia ha ridefinito le priorità e i bisogni delle persone?**

La pandemia ha costretto

**Pur non essendo il migliore dei mondi possibili, questo è il migliore dei mondi esistiti fino a oggi**

tutti a un grande seminario residenziale! In modo del tutto imprevedibile, l'umanità per due anni ha dovuto smettere di fare ciò che faceva.

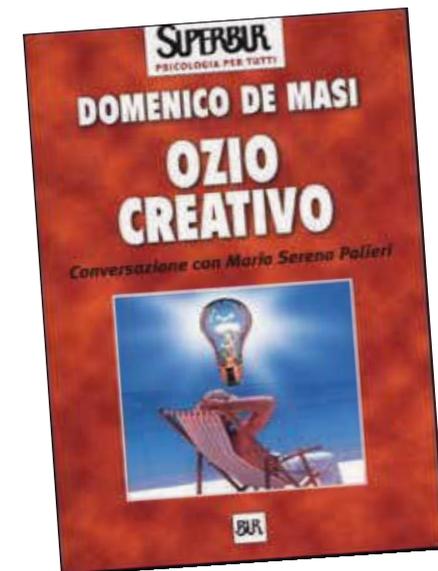
Questo ci ha permesso di capire tante cose. Intanto il rapporto tra spazio e tempo: prima avevamo tanto spazio – potevamo viaggiare continuamente in tutto il pianeta – e poco tempo – eravamo sempre di corsa. Con il lockdown lo spazio si è ristretto ai confini di un appartamento, spesso piccolissimo, e il tempo si è dilatato.

Abbiamo sperimentato davvero cosa vuol dire globalizzazione, con un virus che dalla Cina in due settimane è arrivato a Milano e poi si è diffuso in tutto il pianeta: è una bella dimostrazione che le idee dei sovranisti sono arcaiche e velleitarie.

Poi abbiamo imparato che tante cose sono superflue e che tante di quelle necessarie non le facevamo perché il neoliberismo ci ha costretto a considerarle come superflue.

Abbiamo visto che durante le crisi le disuguaglianze aumentano: siamo tutti uguali di fronte alla morte, ma tutti diversi rispetto al denaro. Bezos ha aumentato il suo patrimonio di una cifra tale che sarebbe bastata per

assicurare vaccini a tutti. Abbiamo compreso che lo Stato è necessario come cabina di regia, che occorrono decisioni centralizzate, che il settore pubblico è fondamentale, che il volontariato è prezioso, che le competenze sono necessarie, che le scienze sono esatte ma non esattissime, che la comunicazione non deve essere né carente, né ridondante, ma tempestiva, e che essere vecchi è diverso al nord, dove si muore in casa di cura insieme ad altri vecchi sconosciuti, e al sud, dove si muore in casa. Per la prima volta nella storia delle pandemie, questa non è stata attribuita a un castigo divino per i nostri errori. E poi abbiamo imparato a interagire online, a telelavorare, telestudiare, teledivertirci, telecommerciare, teleamare.





*“Una nuova specie di cavalluccio marino è stata scoperta in Nuova Zelanda”*

*Foto di Lena Remy ©*

Come vedi il mondo Mezzopieno? Invia la tua foto a [redazione@mezzopieno.org](mailto:redazione@mezzopieno.org)



**DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI**

**LA PRIMA SPIAGGIA PER PERSONE AFFETTE DA SLA O GRAVI DISABILITÀ**

L'isola di Sant'Antioco, in Sardegna, ospita in una delle sue più belle spiagge il primo stabilimento balneare accessibile a pazienti affetti da Sla o patologie gravi, che necessitano di speciali attenzioni e di energia elettrica per ricaricare i dispositivi. Il progetto è promosso dall'associazione di volontariato «Le rondini», che gestisce lo stabilimento sulla spiaggia di Maladroxia «Isola del cuore», completamente gratuito per i disabili e le loro famiglie. Vi sono postazioni 'standard', allestite con ombrellone e lettino, disponibili per tutti, e postazioni 'speciali' per pazienti Sla o altre patologie, con due colonnine di corrente per il collegamento dei dispositivi, oltre che un maggiore spazio manovra e riservatezza.



Sant'Antioco (SU)



**PESARO DIVENTA CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA 2024**

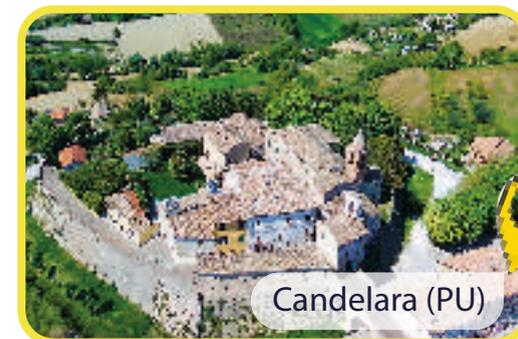
Pesaro, già riconosciuta dall'Unesco Città della musica, è stata proclamata a marzo capitale italiana della cultura per il 2024. Il capoluogo, con i suoi 50 comuni associati, lavorerà incessantemente per sviluppare e innovare il sistema della cultura territoriale, che vede già fra le sue eccellenze il Rossini opera festival. Obiettivo del percorso è creare collaborazioni fra gli artisti locali, la cittadinanza, il mercato dell'arte e il turismo. La rete delle informazioni coinvolgerà tutti gli attori, dal basso verso l'alto, per valorizzare anche quella parte di patrimonio relativa alla comunità e alle tradizioni locali. Il prossimo passo per Pesaro sarà inoltre la candidatura a Città europea della cultura per il 2033.



Pesaro

**I RAGAZZI DIVENTANO MINI CICERONI PER GUIDARE I VISITATORI**

Gli alunni delle classi terze della scuola media Galilei sono diventati ciceroni per accompagnare i visitatori alla scoperta del patrimonio paesaggistico del loro borgo, Candelara (PU), in un percorso di 11 tappe. Il FAI ha organizzato l'iniziativa per valorizzare questo gioiello sulle colline di Pesaro, con un itinerario che parte dall'arco di accesso e arriva al castello, passando per il Borgo, palazzi, chiese e la Sala dell'Orologio, dove è possibile vedere il meccanismo settecentesco ancora oggi funzionante. Le giovani guide hanno terminato il percorso alla pieve tardo gotica di Santo Stefano, patrimonio inestimabile della cultura locale, dando un tocco di spensieratezza a tutto l'itinerario.



Candelara (PU)

MEZZOPIENO

5 X mille

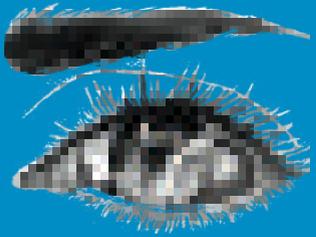
Quest'anno abbiamo  
regalato 6.000 ore di positività e  
40.000 riviste di buone notizie  
a scuole, ospedali, comunità  
e persone in difficoltà



Mezzopieno

Aiutaci a continuare a diffondere la cultura della positività

5x1000 a Mezzopieno C.F. 97684940014 intestato a SEMI Onlus



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 dal Numero 5  
anno 3 Scriveresistere)

## UNA GIUNGLA DI NOTIZIE

LUCIA  
TANGORRA

Pochi giorni fa ho avuto modo di leggere il discorso che Barack Obama ha tenuto ai ragazzi del Cyber Policy Center della Stanford University, nel quale ha sottolineato quanto sia pericoloso per la società e per la democrazia, la diffusione consapevole da parte dei social media, di fake news, cioè di false informazioni.

“Siamo diventati suscettibili alle bugie e alle teorie complottiste” ha affermato.

Questo sistema non fa che fomentare le divisioni sociali, e minare la fiducia nelle istituzioni democratiche.

E c'è chi sfrutta queste fratture a fini di potere e controllo.

Senza contare che il livello della disinformazione sale alle stelle, perché “la deriva dei social media ci sta facendo perdere la capacità di distinguere tra fatti e opinioni”.

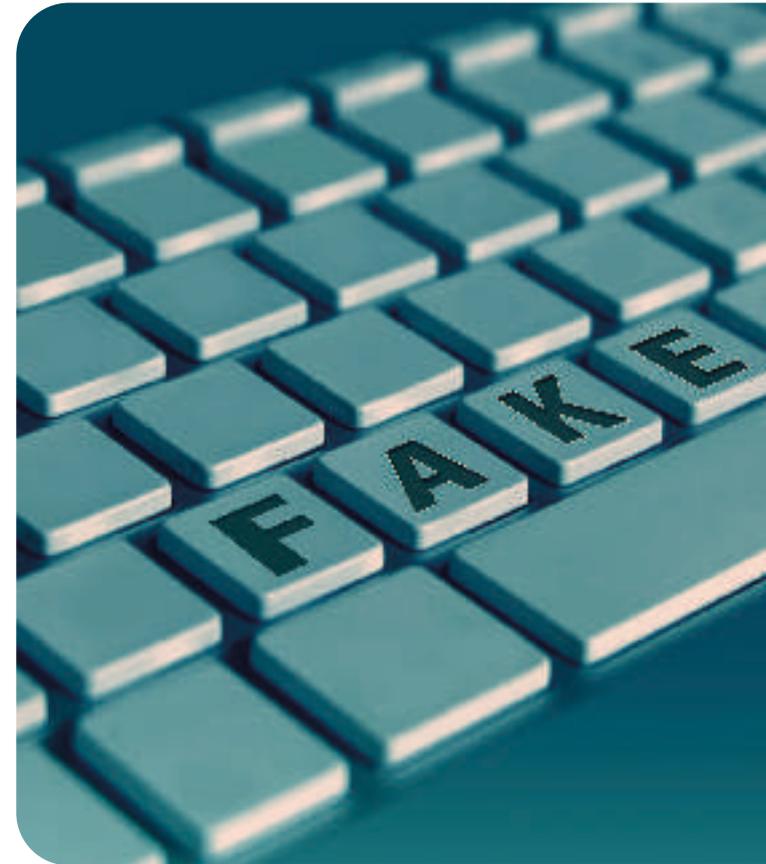
Così mi sono chiesta come si possa riconoscere un'informazione seria, credibile, tra quella giungla di notizie che hanno come principale obiettivo quello di catturare i lettori con titoli a effetto, a volte vergognosi, e di tenerli incollati alla pagina raccontando poi un fatto nei dettagli più agghiaccianti lasciando il lettore smarrito, affranto, frustrato. E piano piano forse anche assuefatto all'orrore.

Certamente il giornalismo non può fare a meno di raccontare, né deve falsare la realtà per renderla più accettabile, però non basta buttare in faccia le notizie: bisognerebbe analizzarle spiegando i diversi risvolti di una situazione, ed evidenziando le motivazioni che hanno portato a quel punto. E magari individuare una possibile via di uscita, in modo propositivo.

Il giornalismo in questo modo riacquisterebbe credibilità, serietà, perché raccontare, informare, è una responsabilità enorme, è un servizio.

In questa giungla siamo noi a dover distinguere tra piante velenose o frutti nutrienti. È questo il nostro potere: la scelta. E se siamo noi a scegliere che giornale leggere ogni mattina, e quale TG seguire ogni sera, possiamo anche evitare di abboccare all'amo di chi fa propaganda sui social media diffondendo fake news. Lo strumento al nostro servizio è il controllo delle fonti. Se non è una testata seria non vale la pena di perdere tempo a leggere.

**Questo articolo è stato scritto per la Giornata Nazionale dell'Informazione Costruttiva 2022 - #GNIC2022**



## Dentro i mondi che nessuno sa

NATALIA  
CERAVOLO

Un microcosmo fatto di regole. Di vita dentro la vita, o forse dietro la vita degli altri, quella fuori, oltre le mura. Il San Michele è un carcere di frontiera dove Bruno Testori, il Direttore, esercita la sua personale idea di giustizia, il suo quarto grado di giudizio, al di sopra della legge dei tribunali e dei codici di procedura penale. Perché dietro ogni detenuto c'è una storia, una vita deragliata: e anche se fuori dal carcere la prima a essere andata fuori dai binari è proprio la sua, dentro il San Michele Bruno è un sovrano assoluto.

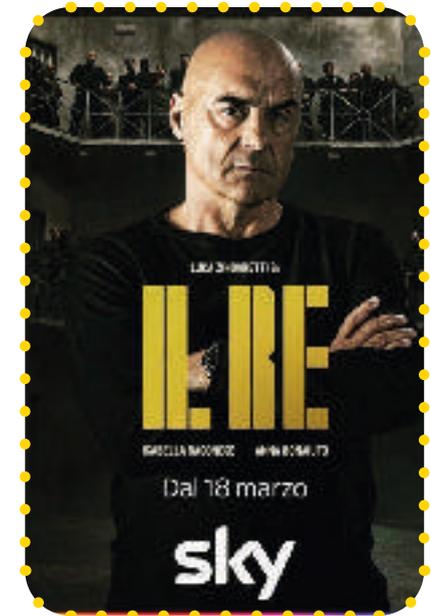
**Il Re**, appunto, come il nome della serie ci suggerisce.

Questa prison drama, targata Sky, è probabilmente il primo esperimento del genere, e non si poteva iniziare meglio. Dal regista (il calabrese Giuseppe Gagliardi) all'attore protagonista (Luca Zingaretti), dall'ambientazione (un ex carcere di Torino) ai comprimari (Ragonese, Bobulova, Bonaiuto), tutto funziona alla perfezione e contribuisce a formare un percorso lungo otto stazioni all'interno di una via crucis fatta di sangue e paura, regole e sbarre. Ciò che mi ha tenuta letteralmente incollata dinnanzi allo schermo, la sera tardi, dopo aver spento le luci, raccontato ai bambini storie magiche e a lieto fine, è forse proprio il fatto che il lieto fine non esista neppure stando dalla parte dei buoni e che forse non esistono neppure i buoni assoluti e i cattivi assoluti, ma esiste l'umanità, fatta di errori e di cose che vanno per il verso giusto. Ed esistono le persone, prima dei fatti commessi.

Tematicamente ecco qua il romanzo abbinato, che esce dalle fila dei ricordi: **L'Università di Rebibbia di Goliarda Sapienza**. Quando Goliarda Sapienza fu rinchiusa a Rebibbia nell'ottobre del 1980, attorno alla sua vicenda si sviluppò un largo dibattito sostenuto da numerose voci rintracciabili su quotidiani, riviste e in presentazioni pubbliche fino al 1983. Non è affatto necessario ribattere sulla vicenda di cronaca che, nel 1979, portò l'autrice a rubare alcuni gioielli a un'amica, ma può essere opportuno rimettere al centro del discorso critico le successive dichiarazioni di Sapienza e di giornalisti, critici, intellettuali che si occuparono del "romanzo-diario" prima e dopo la pubblicazione. A 56 anni, una donna abituata a vivere non tra gli agi (perché ormai da anni in grave crisi economica) ma insomma in un ambiente di artisti, intellettuali e borghesi viene catapultata nel braccio femminile di Rebibbia, dove viene a contatto con un'umanità dolente, umile, rabbiosa. Il carcere ha le sue regole e i suoi riti e Goliarda deve impararli sin da subito: ad aiutare questa "signora" precipitata nell'abisso a non perdersi ci saranno Giovannella, una ragazza madre adolescente; Teresa, una giovane ex attrice distrutta dall'eroina e dall'indifferenza della madre; Edda, un donnone che per le detenute è madre, punto di riferimento e a volte anche amante, Mamma Roma, un'esile anziana che sostiene di avere doti paranormali.

Chi salva chi?

Io non lo so, ma davvero nessuno si salva da solo e tutti i luoghi possono essere teatro di incontri e rinascite.



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 **Gratitudine**

*La cucina che fa bene a noi e all'ambiente*

## SPAGHETTI AL PESTO MATTO DI FOGLIE DI RAVANELLI E DATTERINI

Adoro la stagione dei ravanelli al punto che, qualunque spazio libero nell'orto, lo dedico a loro! Si possono anche coltivare in un vaso capiente sul balcone perché non hanno bisogno di molto, e tra l'altro è una pianta appartenente alle crucifere che si consocia molto bene con la maggior parte delle verdure estive. Le foglie sono molto più delicate di sapore rispetto alla rucola e si possono utilizzare sia nelle fari-frittate che nelle minestre di verdura, nei risotti e nelle salse verdi. Ecco un primo piatto veloce e saporito a zero sprechi:

### Ingredienti per due

- 1 cipollotto
- Mezza tazza di conserva di datterini interi o una manciata di datterini freschi
- Foglie di due mazzi di ravanelli
- Una manciata di anacardi e pinoli
- Mezzo spicchio d'aglio privato dell'anima
- 200 g di spaghetti

### Preparazione

Lavare le foglie dei ravanelli e sbollentarle in acqua bollente per circa 30 secondi, quindi scolarle e immergerle immediatamente in acqua ghiacciata. In questo modo manterranno un bel colore verde brillante e tutto il loro profumo. Dopo averle sgocciolate bene, frullare le foglie assieme alla frutta secca con un frullatore ad immersione, aggiungendo a filo olio evo, un goccio d'acqua di cottura, l'aglio e il sale. Frullare fino ad ottenere una salsa densa e cremosa.

Rosolare il cipollotto in olio evo nella padella in cui andremo a condire la pasta, quindi aggiungere i pomodorini tagliati o la passata di datterini e far andare il sugo per qualche minuto, un po' di più se i pomodori sono freschi. Cuocere gli spaghetti e unirli al sugo, in ultimo aggiungere il pesto e saltare un minuto in padella.



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](http://www.elenacarmilla.eu)  
[info@elenacarmilla.eu](mailto:info@elenacarmilla.eu)



# ARVAIA

## Una comunità di cittadini coltivatori

*“Coltiviamo insieme, a Bologna, a km 0”*

DIEGO  
MARIANI

Alle porte di Bologna, in zona Casteldebole, si coltiva la terra seguendo un approccio nuovo, frutto di un patto che cittadini e coltivatori stringono insieme per produrre il loro cibo. Dal 2013 Arvaia, un'azienda agricola cooperativa che sperimenta il modello della Community Supported Agriculture, produce legumi e cereali su un'area di circa dieci ettari presi in locazione dal Comune di Bologna. Siamo andati a trovarli in una calda giornata di inizio primavera per incontrare Cecilia, tra i soci fondatori della cooperativa.

### Come nasce Arvaia e che cosa significa il nome che avete scelto?

Arvaia significa pisello rampicante in dialetto bolognese. È una cooperativa agricola nata nel 2013 con l'idea di realizzare un progetto di CSA (Comunità che Supporta l'Agricoltura) per iniziativa di alcune persone che avevano il desiderio di coltivare la terra per produrre ortaggi.

L'idea di base è quella di sperimentare un'alternativa ai meccanismi tipici del mercato. Il principio fondante della CSA è che produttori e consumatori diventino imprenditori, insieme, assumendosi rischi e benefici dell'attività agricola per poi dividersi il raccolto. In questo modo si scardina completamente il rapporto prezzo/chilogrammo poiché la quota con cui ognuno partecipa al progetto serve a coprire i costi, dopodiché tutto ciò che il campo produce viene suddiviso tra i soci. È come fossimo un gigantesco orto di 200 famiglie. In questo modo il socio fruitore è produttore insieme a chi coltiva. Non soltanto in teoria: Arvaia invita infatti i suoi soci a partecipare attivamente all'attività agricola, nei tempi e nei modi che ciascuno può mettere a disposizione. Questo mese, ad esempio, abbiamo la raccolta delle fragole e ogni giorno 4 o 5 soci vengono ad aiutarci nella raccolta. Poiché la fragola è una coltura che, al momento della raccolta, richiede molto impegno, la decisione di coltivarla è stata condivisa tra tutti i soci all'inizio

dell'anno. Almeno 30 persone tra i 200 soci partecipano regolarmente alle diverse attività agricole, soprattutto nella fase di raccolta.

### Da dove è arrivata l'ispirazione?

Abbiamo preso spunto dalla GartenCoop di Friburgo, un'esperienza nata per rimettere in piedi una relazione diretta, di fiducia e conoscenza, fra chi produce il cibo e chi lo consuma. Personalmente ho incontrato il modello della CSA nel 2012 partecipando a un progetto europeo per conto di Campi Aperti, un'associazione di Bologna che da vent'anni si occupa di sovranità alimentare con l'idea di praticare un'agricoltura di piccola scala, contadina e biologica.

L'altro aspetto della GartenCoop che ci ha molto colpito è il meccanismo di solidarietà interna per la redistribuzione della ricchezza tra le famiglie che partecipano al progetto. Anche noi, durante l'autunno, costruiamo il bilancio preventivo dell'anno seguente sulla base del quale esprimiamo una quota media consigliata necessaria alla copertura delle spese di produzio-



ne (per il 2022 ammontava a 950 € a socio). La cifra è comunicata ai soci perché riflettano sulle loro possibilità così che nell'assemblea di inizio anno ciascun socio, in modo anonimo, possa impegnarsi

per la cifra con cui intende contribuire, la quale può essere anche maggiore o minore della quota media consigliata, a parità di parte della produzione che si riceverà. In questo modo si consente a chi

non riuscirebbe ad arrivare a quella cifra di partecipare comunque alla produzione. L'idea è quella di rendere questo tipo di esperienza e questo cibo che è gustosissimo, oltre che biologico certificato, accessibile a più persone possibili.

### Quale cambiamento vi proponete di favorire adottando questo modello di fare agricoltura?

Dal punto di vista culturale, l'esperienza interessante è quello di provare ad uscire dal ruolo di semplice consumatore o produttore. Ritengo che questo sia l'aspetto più difficile: è molto più semplice far crescere le zucchine! Vorremo stimolare la responsabilità dei nostri soci perché tutto il lavoro, inclusi il confezionamento e la distribuzione, sia ridotto al minimo per evitare sprechi. Anche sotto questo punto di vista, come per la quota economica, osserviamo diversi gradi di partecipazione. Questo rimane l'aspetto più generativo del nostro lavoro, con lo scopo di produrre un vero e proprio cambio di prospettiva.

### Che cosa facevi prima di fare la contadina?

Ho studiato pedagogia a Milano e, quando nel 2000 sono arrivata a Bologna, ho iniziato a lavorare come educatrice per una cooperativa sociale che si occupava di

## LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA ARVAIA

Coltivate il vostro cibo e le vostre relazioni

emarginazione e disagio grave dei senza fissa dimora. Il mio ruolo era quello di fare un primo contatto in strada con persone che normalmente non hanno alcun aggancio con i servizi formali come dormitori, mense o comunità di recupero. Ho lavorato in questo servizio per cinque anni pur sapendo che non lo avrei fatto per tutta la vita. In quegli anni ho partecipato attivamente alla rete di Lilliput che metteva insieme molte associazioni del mondo della non violenza, gruppi d'acquisto, consumo critico ed economia solidale. Quando durante la maternità ho lasciato il mio lavoro da educatrice ho iniziato a lavorare come operaia avventizia da un agricoltore di Campi Aperti e mi sono innamorata di questo lavoro. Lentamente, negli anni, ho messo insieme questo mestiere, tenendo sempre legata l'attività agricola ad un pensiero politico sottostante.

### Siete un'esperienza relativamente giovane. Quali sono i prossimi passi?

Negli anni abbiamo prodotto centinaia di idee: tenere degli animali, avere un laboratorio di trasformazione, ospitare le scolaresche,

prendere in gestione un rudere per farne la sede dell'economia solidale a Bologna, coltivare piante officinali e tanti altri. Ad oggi, l'unico progetto su cui stiamo iniziando a mettere delle energie è

lo sviluppo di un piano economi-

co quinquennale di sostenibilità per rendere Arvaia più solida nel futuro. L'idea è quella di tutelare ulteriormente i soci lavoratori e analizzare la struttura che ci siamo dati per comprendere se è ancora adatta alle nostre esigenze. Per farlo saremo affiancati dalla Mag6.



**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  
"Altre poesie 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](http://www.ringraziarevoglio.it)

Twitter: #RingraziareVoglio

Per la mattina con la sua energia e per la sera con la sua pace

- Carola

Per chi si dona agli altri

- Paola

Per chi sorride dentro un buongiorno

- Maura

Per avere imparato che ogni momento della vita è importante

- Federica

Per il mio respiro

- Silvio

Per la nascita della mia nipotina

- Maria Carla

Per sentirmi viva

- Donata

Per i momenti con gli amici e con le persone care

- Ugo

Per chi ti risponde con entusiasmo

- Valeria

Per la maternità

- Angela

Per tutti i giorni in cui sono stato bene

- Alessandro

Per le persone semplici

- Stefania

Per l'ora di ginnastica

- Rachele, scuola G. Matteotti

Per il mio gatto e il suo amore incondizionato

- Luisa

Per il colore del mare

- Adele

Per il profumo della pelle delle persone che amo

- Pamela

Per poter sentire il gusto del cibo

- Oscar, scuola A. Manzoni

Per vivere in un paese in pace

- Luigi

Per il fuoco

- Raffaele

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

CULTURA / CONOSCENZA

## LA GIORNATA NAZIONALE DELL'INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

Il 3 maggio si è tenuta in tutta Italia la Giornata Nazionale dell'Informazione Costruttiva 2022 (GNIC). Per il secondo anno consecutivo, in concomitanza con la Giornata Mondiale della libertà di stampa, giornalisti, editori, testate, emittenti radio e televisive, comunicatori e professionisti dell'informazione si sono organizzati per portare sui media nazionali e locali la loro attività al servizio di un giornalismo più costruttivo e positivo, per allargare il concetto di libertà di stampa, estendendolo da chi produce l'informazione anche a chi ne fruisce, i lettori.

La GNIC è nata per promuovere modelli informativi più costruttivi e responsabili che riescano a svolgere l'importante ruolo sociale dei media di informare l'opinione pubblica secondo parametri che contribuiscano a limitare le logiche di parte, alleviare la polemica, la sfiducia e la conflittualità. Coordinata dal movimento Mezzopieno che ne è stato il fondatore, la Giornata ha visto la partecipazione attiva di oltre 400 aderenti e promotori istituzionali, con il patrocinio dei più importanti enti italiani del mondo dell'informazione tra cui la Rai, la Federazione Nazionale della Stampa Italiana, l'Ordine Nazionale dei Giornalisti, l'Unione Stampa Periodica Italiana, l'Unione Giornalisti Italiani Scientifici, la Federazione Italiana Settimanali Cattolici, l'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile e molti altri.

Il 3 maggio tutti gli aderenti alla GNIC hanno coordinato la pubblicazione di notizie, approfondimenti, reportage e storie costruttive, per dare voce e valorizzare l'informazione a servizio del bene comune, libera dai meccanismi di strumentalizzazione, sensazionalismi, polemiche, fake news, per promuovere la fiducia nel mondo e negli esseri umani. Un collettivo di voci unite per un giorno con l'obiettivo di fare luce sulle soluzioni più che sui problemi e contribuire a migliorare la capacità dei lettori di costruire la loro libertà di pensare e partecipare al bene del mondo, in una sorta di manifesto allargato e diffuso della positività. Una lunga diretta nazionale ha inoltre raccontato le pratiche, i modelli e le prassi più virtuose di chi in Italia opera per l'informazione costruttiva: testimonianze, interviste e approfondimenti dal mondo del giornalismo, dell'accademia e dei media per raccogliere e dare risalto alle buone pratiche e alle iniziative più significative del panorama nazionale e locale. La GNIC ha inoltre realizzato un grande evento di formazione accreditata e gratuita sull'informazione costruttiva per i giornalisti italiani, in presenza da Milano e on-line.

**IL PROGETTO:** [www.giornatainformazionecostruttiva.site](http://www.giornatainformazionecostruttiva.site)

**PARTNER COINVOLTI:** Constructive Network, Freelance Network Italia, [Dirittodellinformazione.it](http://Dirittodellinformazione.it)





# LE STRANE “CIPOLLE” DEL DOTTOR HOPE



Nina entra nell'ufficio del dottor Hope, suo zio.

“Gegé è strano, mi sa che ha perso qualcosa di importante e non so come aiutarlo.”

“Strano come questa?”.

Il dottor Hope mostra a Nina una palla colorata. “No, affatto”

“Allora come questo”, e le mostra un palloncino gonfio.

“Magari! No, è a terra, direi”

“Quindi... così”, e le mostra una cipolla scura.

Nina assente col capo e sfiora la pallina bitorzoluta che le porge lo zio.

È dura, un po' sbucciata da una parte e con dei peletti dall'altra.

Non ha un odore sgradevole, ma nemmeno tanto invitante.

“Tieni”, dice il dottor Hope consegnandole una ciotola piena di quelle strane cipolle.

“E cosa me ne faccio?”

“Chissà...”



Nina è abituata ai misteri dello zio, quindi fa spallucce, saluta con la mano ed esce in giardino.

Le corre incontro il suo cane Ciocco, e lei gli lancia una cipolla. Visto che non si possono cucinare, magari può usarle come palline da gioco.

Ciocco saltella allegro, afferra la cipolla e lesto la seppellisce sotto terra, accanto

alla cuccia. Fa sempre così, con i suoi tesori. Poi torna dalla sua padroncina scodinzolando.

Nina lancia un'altra cipolla, poi un'altra e un'altra ancora.

Ciocco continua ad afferrarle e nasconderele. Poi si stanca, si ferma accanto alla cuccia, slappa un bel po' d'acqua, versandone altrettanta a terra e si acciambella. In tre secondi è nel mondo dei sogni dei cani. Nina rientra in casa e lascia sulla scarpiera la ciotola con le cipolle rimaste.

Due giorni dopo c'è il mercato e Nina raccoglie le sue monete.

Ha deciso di portare un po' di leggerezza al suo amico Gegé, così va a comprare un bel palloncino colorato, di quelli legati a un lungo filo in modo da non farli volare via.

Gegé lo osserva, se lo lega al polso e dice “grazie”. Poi sospira e si siede su un gradino di casa. Il giorno seguente Nina prova con la palla, ne ha una bellissima, gonfia al punto giusto, e sfida Gegé a tirare i rigori.

Il suo amico fa un tiro floscio, sospira e rientra in casa.

L'indomani Nina gioca con Ciocco. Cagnetto e bambina si rincorrono in giardino e poi, stremati, si fermano accanto alla cuccia.

Lì Nina vede qualcosa di nuovo: dalla terra spuntano degli strani steli ciccioiti, proprio dove Ciocco aveva sotterrato le cipolle.

“Chissà cosa sono”, pensa.

Poi dice a Ciocco: “Li chiamerò Gegé Primo, Gegé Secondo, Gegé Terzo e Gegé Quarto, in fondo ho detto che gli assomigliano”.

Ciocco si mostra d'accordo slappando un'altra ciotola d'acqua fresca e versandone rigorosamente mezza a terra.

Passano altri due giorni e poi Gegé le fa visita.

È ancora molto abbattuto.

“Guarda il palloncino, Nina”, dice mostrandole il filo floscio.

Non vola più.

“Vuoi giocare a palla? Quella funziona ancora”, propone lei.

E lo accompagna in giardino. Ma Gegé riesce solo a fare due tiri, e nemmeno tanto forti. “Cosa sono quelli?”, chiede poi indicando la cuccia di Ciocco.

“Ti presento Gegé Primo, Gegé Secondo, Gegé Terzo e Gegé Quarto”, risponde Nina davanti a un tulipano rosa e bianco, un tulipano rosso scuro, un giacinto viola e uno stelo con tanti germogli attaccati, come campanelle. Il suo amico annusa forte e indica alcune api intente a



succhiare il polline. “Che bei fiori!”, dice a occhi sgranati, “e si chiamano come me!”

Allora Nina corre in casa, prende la ciotola con le strane cipolle e la passa all'amico, sotto lo sguardo attento dello scodinzolante Ciocco: “Ecco gli altri! Mio zio al telefono mi ha detto che si chiamano bulbi, ma a me piace di più Gegé. Sono come te, sembrano tristi, ma



**CIAO! Sono felice di presentarvi un mio grande amico, esperto in SPERANZOLOGIA. Si chiama Dottor Hope. Porta il suo laboratorio ambulante “un po' qua e un po' là”; con fiabe, giochi, fantasia e creatività, parla di emozioni, di gentilezza, di speranza e fiducia. Insegna “a chi vuol imparare” a “...guardare non solo con gli occhi, ad ascoltare non solo con le orecchie, ma a guardare e ascoltare anche con il cuore!”**

**Gli capitano spesso anche stravaganti avventure, che trasforma in racconti dal titolo piuttosto originale, come “Cipolle”. Spero che vi piaccia!**

**Dopo aver letto il racconto, il dr Hope vi aspetta nel suo laboratorio per “speranzolare” insieme!**



BICCHIERINO MEZZOPIENINO



# SPERANZOLANDO

## ILLUSIONI OTTICHE:

CERCO OGGETTI CHE POSSO GUARDARE ED OSSERVARE IN MODI DIVERSI E CHE POSSONO ESPRIMERE COSE DIVERSE. VINCE CHI NE TROVA DI PIÙ!

## IL MIMO DELLA CIPOLLA:

IN CERCHIO, CI PASSIAMO IL PALLONCINO, CHE TRASFORMIAMO AD OGNI PASSAGGIO IN QUALCOSA CHE GLI ALTRI DEVONO INDOVINARE. OGNI PARTECIPANTE PUÒ FARE UNA DOMANDA PER CAPIRE IN COSA SI È TRASFORMATO IL PALLONCINO. SI RISPONDE SOLO CON SÌ OPPURE NO.

## RITRATTO DELLA "FAMIGLIA CIPOLLA":

UN'IMMAGINE GIOIOSA DA REALIZZARE ALL'INTERNO DELLA PROPRIA FAMIGLIA. SI PENSA INSIEME A UN MOMENTO FELICE PASSATO INSIEME E LO SI RAPPRESENTA SCATTANDO UNA FOTO CHE LO RIPRODUCE. OPPURE S'INVENTA UNA BELLA SITUAZIONE REALE O DI FANTASIA (AD ES. AL MARE, IN MONTAGNA, O AL BALLO IN UN CASTELLO INCANTATO,...).

## LA CIPOLLA DI SAPONE:

UNO ALLA VOLTA SI FA UNA BOLLA DI SAPONE. PRIMA CHE ESSA SCOPPI E SENZA SOVRAPPORSI NEL PARLARE OGNUNO DEVE DIRE UNA PAROLA GENTILE

## IL GIOCO DELLA CIPOLLA:

A COPPIE. IL CONDUTTORE MUOVE IN DIVERSI MODI LA CIPOLLA. I PARTECIPANTI SI TRASFORMANO IN CIPOLLE E CON IL PROPRIO CORPO COPIERANNO A SPECCHIO GLI STESSI MOVIMENTI COMPIUTI DALLA CIPOLLA (AD ES. SE LA CIPOLLA GIRA, IO GIRO...). ALLENO L'EMPATIA.

## IL PALLONCINO MI DICE:

A COPPIE, O TUTTI INSIEME, CI SI LANCIAMO IL PALLONCINO. PRIMA CHE ESSO ARRIVI NELLE MANI DI UN'ALTRA PERSONA OCCORRE DIRE UNA COSA CHE S'IMMAGINA O UN PENSIERO. OPPURE SI PRONUNCIA UNA PAROLA BUFFA.

## PRENDO LA CIPOLLA:

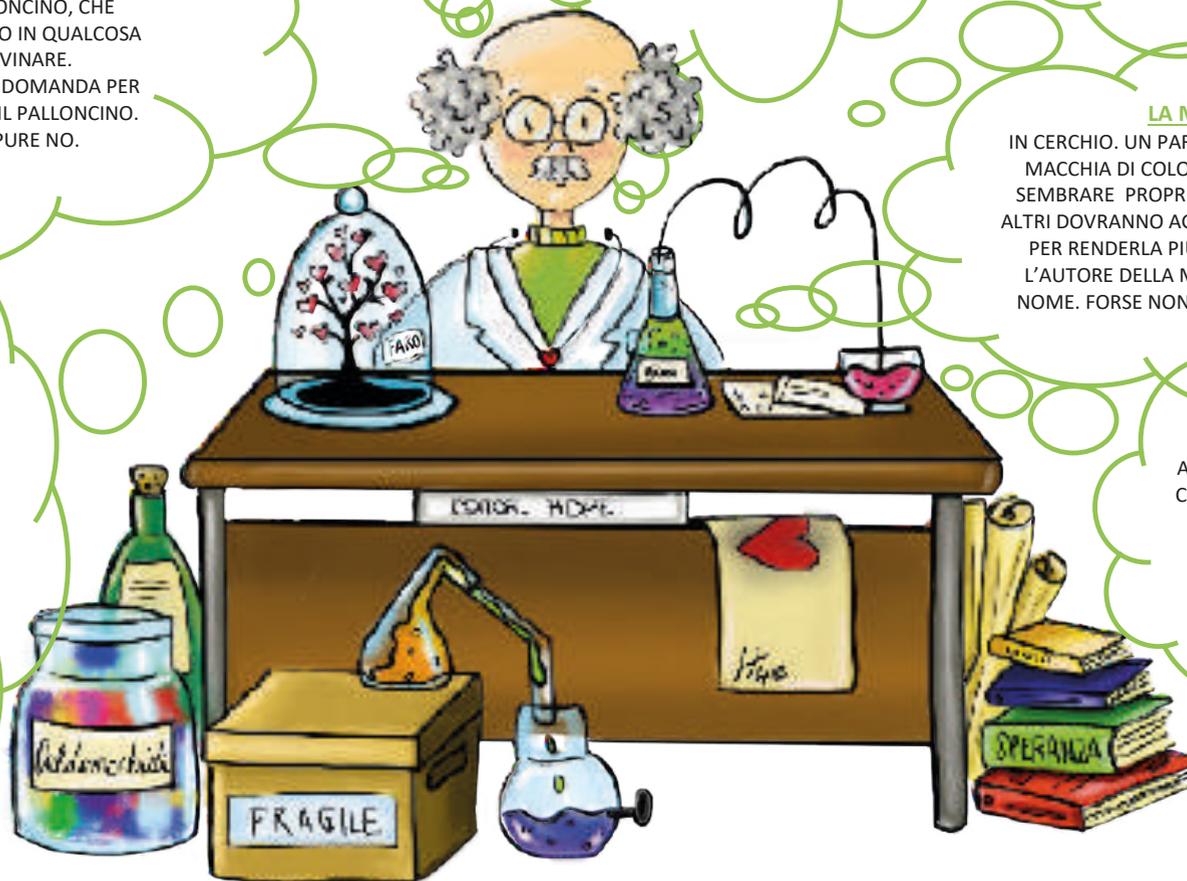
I PARTECIPANTI SONO SEDUTI A COPPIE, UNO DI FRONTE ALL'ALTRO CON LE MANI SULLA TESTA E LA CIPOLLA A TERRA IN MEZZO ALLA COPPIA. OGNI VOLTA CHE IL CONDUTTORE DEL GIOCO DICE "PRENDO!", IL GIOCATORE PIÙ VELOCE A PRENDERE LA CIPOLLA VINCE. ALLENO L'ATTENZIONE.

## LA MACCHIA:

IN CERCHIO. UN PARTECIPANTE DISEGNA UNA MACCHIA DI COLORE SU UN FOGLIO. DEVE SEMBRARE PROPRIO BRUTTA. A TURNO GLI ALTRI DOVRANNO AGGIUNGERE UN DETTAGLIO PER RENDERLA PIÙ SIMPATICA. ALLA FINE L'AUTORE DELLA MACCHIA PUÒ DARLE UN NOME. FORSE NON SARÀ PIÙ COSÌ BRUTTA!

## IL PALLONCINO CI PARLA:

A COPPIE SI TIENE UN PALLONCINO CON TUTTE E QUATTRO LE MANI, SI ASCOLTA UN BRANO E SI ASCOLTANO A OCCHI CHIUSI IL SUONO E LE VIBRAZIONI CHE EMERGO...

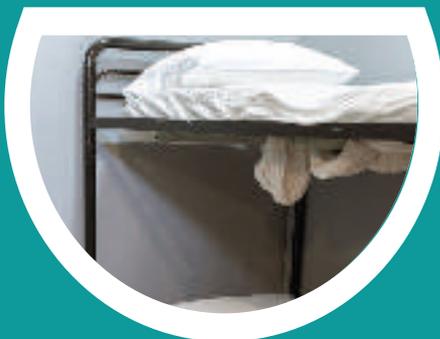


## PENSIERI IN LIBERTÀ DEL GRUPPO LIBERANDIA

Le voci di alcuni detenuti-padri coinvolti nel progetto, realizzato presso la casa di reclusione di Saluzzo, per raccontarsi a proposito della propria paternità vissuta a distanza.

### DONATO

E, nel trascorrere questo tratto del viaggio, ci siamo resi conto di non aver mai detto troppo spesso "ti voglio bene" e di aver preferito nasconderci, più semplicemente, dietro una maschera.



### NICOLÒ

Ho rivissuto alcuni momenti del passato quando ero in famiglia e coccolavo la mia figlia per farla addormentare. Ricordi dolcissimi che mi danno ossigeno per poter continuare a sperare.



### GIUSEPPE

Ho capito che si può essere un buon padre anche se a distanza e che si può essere sempre presenti. Una persona può migliorare imparando dagli errori fatti.

### MARIO

Liberandia è stato un bel viaggio dell'anima, dove ho potuto anche volare.

## NOTIZIEflash

### L'ITALIA È PRIMA IN EUROPA NELL'ECONOMIA CIRCOLARE

5 aprile – Rapporto Nazionale sull'Economia Circolare

### L'INDONESIA APPROVA LA SUA PRIMA LEGGE CONTRO LA VIOLENZA SESSUALE

13 aprile – Parlamento indonesiano

### L'EGITTO SCARCERA NUMEROSI PRIGIONIERI DI COSCIENZA

28 aprile – Corte penale egiziana

### L'ITALIA SUPERA I 30 MILIONI DI SPID E DIVENTA PRIMA AL MONDO PER IDENTITÀ DIGITALI

6 maggio – Ministero per l'innovazione tecnologica e la transizione digitale

### IL GABON APPROVA LA LEGGE SULLA PARITÀ DI GENERE

11 maggio – Assemblea nazionale del Gabon

### L'EUROPA APPROVA IL PRIMO REGOLAMENTO COMUNITARIO PER TUTELARE I DATI PROTETTI

16 maggio - Consiglio europeo

### LA SOMALIA HA UN CAPO DI STATO ELETTO DEMOCRATICAMENTE

17 maggio - Hassan Sheikh Mohamud

### GLI STATI UNITI ALLENTANO GLI EMBARGHI A CUBA E VENEZUELA

19 maggio - Presidente Biden

## EMILIO

Il Progetto è stata una vacanza per la mia mente. Senza dover essere cauti, prudenti, timorosi, incerti, senza dover calcolare vantaggi e svantaggi, rischi benefici. La mente libera di scorrazzare ovunque senza nessuno che ti giudichi. Una pacchia.



## ALLY

A distanza non mi sento un papà ideale, non ho cresciuto nessuno. Questo mi spezza il cuore. Il bosco buonanotte non è fantasia o favola. Ho tanti non detti, li dirò quando il mio cuore sarà intero.

## ANTONIO

Ora il mio desiderio è quello di andare in una terra lontana con mio figlio e insieme camminare nei boschi, andare al mercato e giocare con le farfalle.

## TONINO

Nelle ore passate insieme mi sono sentito più che mai vicino a mia figlia, mia sorella e tutti i miei nipotini che non ho visto nascere. Una cosa ho capito del Bosco Buonanotte: si può uscire.

### LE VENDITE DI AUTO ELETTRICHE SUPERANO LE IBRIDE

23 maggio – International Energy Agency

### L'UE APPROVA UN PIANO DI RESILIENZA PER I TRASPORTI EUROPEI

23 maggio – Commissione Europea

### IL KAZAKISTAN MODIFICA LA COSTITUZIONE PER LIMITARE I POTERI PRESIDENZIALI A FAVORE DEL PARLAMENTO

9 giugno - Governo del Kazakistan

### L'UE APPROVA L'ABOLIZIONE DI NUOVI VEICOLI A BENZINA E DIESEL A PARTIRE DAL 2035

9 giugno - Parlamento Europeo



## NEL DUBBIO SORRIDI

Non possiamo decidere che cosa ci succederà oggi ma di fronte ad ogni avvenimento abbiamo sempre, ma proprio sempre, la facoltà di scegliere la nostra postura. Può sembrare controintuitivo ma il sorriso è un antidoto straordinario alle difficoltà del quotidiano. Relegare il sorriso a semplice manifestazione di gioia e allegria, a sigillo del nostro stare bene, significa guardare una sola metà del mondo. Il sorriso è anche medicina che cura nei momenti bui, che risolve le apparenti contraddizioni della vita. Il sorriso dura lo spazio di un attimo ma può cambiare il corso di un'intera giornata. Perciò sorridete, da soli, con gli altri, per voi e di voi. Non perdetevi una sola occasione di guardare al mistero di ciò che vi accade con ironia e benevolenza, perché ogni piccola grande disavventura dell'esistere ci porta ad un bivio dove la strada da prendere dipende, esclusivamente, da noi.

Il sorriso è anche uno dei doni più grandi che possiamo fare agli altri. Disarma i cuori e si fa seme di pace. Cammina nel mondo con un sorriso sul

volto e costruirai bellezza intorno a te. Sorridi agli sconosciuti che incontri per la strada. Sorridi quando contempli la vita che scorre. Sorridi senza motivo. Non temere di sembrare stupido perché soltanto gli stupidi non ridono mai. E quando ti dicono che non c'è nulla da ridere...sfodera il tuo sorriso migliore.

Un sorriso può colorarsi di mille sfumature. Diventa un vestito da portare a seconda delle occasioni. Il sorriso può mostrare accoglienza, gioia, compassione. È in grado di sorprendere chi abbiamo davanti illuminando una stanza. In un mondo pieno di parole, un sorriso silenzioso apre spazi di dialogo profondo con noi stessi e con gli altri. Sorridendo fermiamo per un istante la ruota degli eventi e ci concediamo di contemplare il mondo per ciò che è, senza giudizio o soluzione.

La qualità dei nostri sorrisi è la vera misura di una vita felice. Attraversare la vita con leggerezza, senza dimenticare di sorridere a chi incontriamo lungo la strada, è l'atteggiamento con cui possiamo sperimentare la pienezza dell'essere. Accogliendo

la vita che scorre in noi e negli altri, cogliendo l'occasione di celebrarla ogni volta che se ne presenta l'occasione.

Allora inizia la tua giornata facendo un bel sorriso allo specchio. Perché un giorno senza sorriso è un giorno sprecato, diceva Charlie Chaplin. Di fronte alle fatiche della vita, sorridere diventa un atto di coraggio che ci permette di trasformare la realtà. Sorridere è una possibilità che ci è data innumerevoli volte durante la giornata. Sta a noi decidere se e quando coglierla nei momenti più disparati. Non è mai troppo tardi per acquisire l'abitudine ad uno sguardo benevolo sulla vita. Per apprendere l'arte del sorriso e praticarla con costanza. Perciò ti auguro di aggiungere molte rughe al tuo volto, là dove saranno stati i tuoi sorrisi.

Diego Mariani



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

per sostenere Mezzopieno  
IBAN: IT21E 03013 01000 00071 00106 10  
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 CO<sub>2</sub> che produciamo.  
I dettagli su [www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica](http://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 Borgarello

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

**NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO** [info@mezzopieno.org](mailto:info@mezzopieno.org)

**TUTTO IL RESTO** [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org)

**QUESTA COPIA È PER TE**

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News