



# Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Novembre / Dicembre 2022

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019

Pubblicazione informativa no-profit

## UMBERTO PELLIZZARI

Apneista

In caduta libera nel blu,  
mi accompagnano solo  
la testa e il cuore"



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



**MEZZOPIENO**focus

Il superamento del  
limite  
Pag. 8



**MEZZOPIENO**incontra

La contea gentile  
Pag. 24



**MEZZOPIENO**mondo

Scoperto il metodo per  
rimuovere le microplastiche  
Pag. 4



**MEZZOPIENO**Italia

La svolta nella cura del  
tumore all'ovaio  
Pag. 12



**MEZZOPIENO**

Il TG delle buone notizie e le  
redazioni gentili  
Pag. 27



**MEZZOPIENINO**

L'avvento della  
gentilezza  
Pag. 28



**MEZZOPIENO**alimentazione

La ricetta della  
gratitudine  
Pag. 23



**SCRIVERESISTERE**

Ci vediamo tra  
cent'anni  
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.

## IL SUPERMERCATO ABOLISCE LE DATE DI SCADENZA

“Usate il naso e il buon senso”. Con questo messaggio la catena di supermercati britannica Waitrose & Partners ha abolito l'etichetta della data di scadenza su oltre 500 prodotti freschi, con l'obiettivo di ridurre lo spreco alimentare, incoraggiando gli acquirenti a essere consapevoli del fatto che un prodotto sia ancora buono da mangiare, senza fare affidamento su una data stampata. “Il 70% dello spreco di cibo avviene a casa. Eliminando la data di scadenza dai nostri prodotti vogliamo che i nostri clienti utilizzino il proprio giudizio per decidere e che questo diventi un modo per sprecare di meno”, ha dichiarato Marija Rompani, direttore della sostenibilità e dell'etica presso Waitrose. Le patate

sono il cibo più sprecato, seguite da pane e latte. “Le persone spesso fraintendono il significato delle date di scadenza. ‘Da consumarsi preferibilmente entro’ si riferisce alla data entro la quale un prodotto avrà gusto e consistenza ottimali; superare la data non significa che diventi immangiabile o velenoso. ‘Consumare entro’ verrà comunque applicato ai prodotti dove esiste un rischio di intossicazione alimentare se consumati dopo una certa data”, dichiara la catena britannica. Le date di scadenza non sono soggette a regolamentazione e sono applicate liberamente dai produttori di alimenti, motivati dal desiderio che gli acquirenti apprezzino i loro prodotti alla massima qualità e li consumino al più presto possibile. Waitrose non è il primo ad adottare iniziative anti-spreco; colossi internazionali come Tesco, Marks & Spencer e molti supermercati in tutto il mondo si stanno muovendo nella stessa direzione.

Fonte: *Waitrose & Partners*



## APPROVATO IL PRIMO FARMACO PER CURARE L'ALOPECIA

L'Agenzia Europea per i medicinali (EMA) ha approvato il Baricitinib come prima e unica terapia orale per adulti con alopecia areata grave. Questa patologia autoimmune che colpisce in Italia il 2% della popolazione e nel mondo 147 milioni di persone non disponeva finora di nessuna cura o trattamenti specifici e obbligava il ricorso a soluzioni estetiche o cosmetiche che mal celavano gli effetti della perdita di capelli, provocando effetti psicologici in molti casi gravi. In tutte le forme di alopecia areata, il sistema immunitario attacca i follicoli piliferi sani considerandoli estranei, rallentando la crescita di peli o capelli fino ad interromperla totalmente, spesso a chiazze disomogenee. Il Baricitinib, un immunosoppressore già impiegato per l'artrite reumatoide e la dermatite atopica, ha dimostrato una efficacia mai ottenuta prima, con risultati per il 40% dei pazienti trattati a 36 settimane che hanno ottenuto un recupero dell'80% di copertura del cuoio capelluto.

“Questa patologia ha un notevole impatto emotivo, psichico e sociale sulle persone. Molti pazienti sperimentano ansia e depressione a causa della perdita dei capelli, sopracciglia, ciglia e peli, da cui deriva un forte condizionamento nella loro vita privata, sociale e professionale, dovuto alla mancanza di comprensione della patologia, molto diffusa a tutte le età, purtroppo anche in quella scolastica” ha dichiarato Claudia Cassia, Presidente dell'associazione Alopecia & Friends.

Fonte: *Ema Europa; Alopecia & Friends*



## 83 BAMBINI SEPARATI DALLA GUERRA TORNANO DOPO 3 ANNI

Si è completato in Repubblica Democratica del Congo il ricongiungimento di 83 bambini separati dalle loro famiglie a causa del conflitto in corso nel Paese, una operazione realizzata dalla Croce Rossa Internazionale dopo 3 anni di ricerche e trattative estremamente complesse. I bambini avevano perso i contatti con i loro cari a causa degli scontri armati e delle violenze nel sud-est del Paese. Il lavoro, avviato tra il 2019 e il 2021, è stato un processo di ricerca molto lungo a causa delle pochissime informazioni esistenti e dei profondi problemi di logistica e di sicurezza che hanno reso particolarmente difficile accedere ad alcune aree di ricerca. "Per tutte



queste famiglie è un enorme sollievo riavere i propri figli dopo un'attesa disperata, senza sapere cosa è successo loro durante i combattimenti", ha dichiarato Maya El Hage, capo della sottodelegazione del Comitato Internazionale della Croce Rossa (CICR) a Kalemie. "La portata di questa operazione la rende davvero unica ed è una gioia averla vista realizzare". Dall'inizio dell'anno, il CICR ha registrato diverse centinaia di casi di bambini che hanno perso i contatti con le loro famiglie a causa di conflitti e violenze, soprattutto nella parte orientale della RDC. Solo negli ultimi sei mesi, quasi 200 bambini della Repubblica Democratica del Congo si sono riuniti alle loro famiglie e tra il 2017 e il 2021 più di 2.500 bambini sono stati riportati ai loro cari.

Fonte: Comitato Internazionale della Croce Rossa

## SUDAN: IL PRIMO SINDACATO DEI GIORNALISTI IN DITTATURA

I giornalisti sudanesi sfidano la dittatura militare creando il primo sindacato indipendente in 30 anni di regime che ha represso la libertà di stampa e di espressione. La storica mossa vede i professionisti dei media rivendicare i diritti dopo anni di persecuzione sotto Omar al-Bashir. "È un momento storico. Sarà un giorno memorabile per i sindacati, un giorno in cui

eserciteremo la nostra democrazia sotto un governo militare e nonostante tutte le manette che ci impediscono di farlo. Credo che altre professioni seguiranno l'esempio", ha dichiarato Abdulmoniem Abu Idrees, il neo-eletto presidente del nuovo sindacato. Sotto Bashir, i giornalisti hanno subito censure, prigione e torture. Centinaia sono stati arrestati per aver trattato storie che non piacevano al governo, molte testate, TV e radio sono state chiuse. Nel 2016, un'alleanza non ufficiale di medici, avvocati, giornalisti e

insegnanti ha formato l'Associazione dei professionisti sudanesi per i diritti, che ha svolto un ruolo di primo piano nella campagna per la deposizione di Bashir nel 2019 e la formazione di un governo di transizione a guida civile. Nel corso del 2020 la mutilazione genitale femminile è diventata illegale, è stata abolita la pena di morte per omosessualità e apostasia, il divieto di consumare alcolici è stato cancellato ed è stato rimosso l'obbligo del velo per le donne e la fustigazione pubblica. "Oltre alla libertà di parola, il sindacato, che conta più di 1.000 iscritti, lotterà perché le donne ottengano posizioni di rilievo nei giornali", ha affermato Abu Idrees.

Fonte: Darfur24; Arab.org



## UNA MAGNOLIA RITENUTA ESTINTA DA 97 ANNI RITROVATA AD HAITI



Un team di ricercatori ha riscoperto in una foresta di Haiti una specie di magnolia autoctona che non si riteneva più esistente dal 1925, anno del suo ultimo rilevamento.

Con fiori solitari e molto grandi di colore bianco candido e petali dalla forma a cucchiaio, la magnolia settentrionale di Haiti (*Magnolia emarginata*) è stata trovata nella foresta di Morne Colombo, parzialmente distrutta negli anni passati dalla deforestazione e oggi in fase di rimboscimento. Considerata in via di estinzione, era stata inserita nella lista rossa delle specie minacciate dell'Unione internazionale per la conservazione della natura e la sua scoperta ha acceso nuove speranze per il potenziale reinsediamento delle foreste di Haiti. A causa del rapido declino dello spazio forestale del Paese di cui rimane l'1% della superficie della foresta originaria, molte piante autoctone ora crescono solo in montagne o burroni inaccessibili, dove è stata ritrovata dai ricercatori.

La scoperta è stata confermata in seguito all'analisi del DNA della pianta e suggerisce che ancora più specie potrebbero trovarsi nell'isola. Eladio Fernández, direttore dell'Haiti National Trust e leader della spedizione, ha condiviso l'ottimismo che la scoperta ha acceso, dichiarando: "Nonostante il degrado delle foreste del Paese, abbiamo ancora specie come questa che non si trovano in nessuna altra parte del mondo. Questo ci dà l'opportunità di salvarle".

Fonte: Haiti National Trust; Global Biodiversity Information Facility; IUCN Red List

## RINASCE LA SPIAGGIA PIÙ CELEBRE DISTRUTTA DAL TURISMO

Maya Bay, la location del film "The Beach" del 2000, con Leonardo Di Caprio, era diventata una meta turistica presa d'assalto da oltre 5000 persone ogni giorno, che ne hanno distrutto l'ecosistema marino, rendendola sovraffollata e stravolta dall'eccesso di sfruttamento. Nel 2018 il governo thailandese ha deciso di chiudere la baia e ha iniziato a ripristinare l'ecosistema danneggiato. Oggi la spiaggia ha riaperto ai turisti, completamente rinata e vitale come prima.



Situata nel Parco Nazionale Hat Noppharat Thara-Mu Ko in Thailandia, Maya Bay fa parte dell'isola disabitata di Phi Phi Leh. Il turismo nel Paese contribuisce per circa il 20% del PIL e per le autorità thailandesi bilanciare le necessità dei viaggiatori con l'urgente bisogno di proteggere le preziose risorse naturali è una sfida continua. "La soluzione migliore è che nessuno venga", afferma il biologo marino Thon Thamrongnawasawat. "La baia è degli squali ma è anche un luogo molto turistico. Quindi dobbiamo scendere a compromessi". Con una controversa decisione la baia è stata chiusa per 4 anni. I biologi hanno ripiantato i coralli, protetto la costa e lasciato ringiovanire la fauna marina. Oggi il Dipartimento dei Parchi Nazionali ha limitato il numero di visitatori a non più di 375 per volta, le barche non possono più entrare nella baia e la zona è diventata un centro di turismo responsabile dove si fanno conoscere ai turisti le abitudini degli animali e le pratiche ecologiche per preservarli e convivere con loro.

Fonte: CNN Travel

## L'ONDA PIÙ BELLA DEL MONDO: PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

Un'onda talmente bella che esiste una legge apposita per proteggerla: si chiama Chicama ed è un'onda permanente e regolare che si infrange in modo uniforme in più sezioni uguali che prendono forma a seconda della corrente, del vento e della direzione delle mareggiate. La baia dal fondo sabbioso nei pressi del paesino di Malabrigo nel nord del Perù, crea le condizioni perché questa particolare onda si formi e si arricci in modo unico al mondo e con un effetto davvero spettacolare. È la prima onda al mondo ad essere protetta da una legge dello stato, dove la norma N27280, detta anche ley de rompientes, stabilisce che non si possa costruire a meno di 1 km dall'onda, per evitare di rovinarne la forma. Questa legge, la prima al mondo creata appositamente per proteggere le onde, fino ad oggi ha emanato 33 provvedimenti per altrettanti frangiflutti sulla costa del Perù. Chicama è anche la più lunga del mondo ed è considerata il sacro Graal del surf. Si tramanda la tradizione di provare a cavalcare dall'inizio alla fine il suo chilometro di frangente, ma pochi riescono a farlo dal momento che ogni onda mantiene la forma a invaso, adatta per il surf, per circa due minuti.

Fonte: Organizaciones latinoamericanas de proteccion de olas



## SCOPERTO IL METODO PER RIMUOVERE LE MICROPLASTICHE

Un filtro ecologico in grado di rimuovere le microplastiche di dimensioni da micro a nano nell'acqua è stato inventato da un gruppo di ricercatori coreano. Le microplastiche sono plastiche molto piccole (meno di 5 mm) che attraverso la catena alimentare si accumulano nel corpo umano rappresentando una minaccia per la salute e disturbando le funzioni biologiche. La loro rimozione è molto complessa a causa della dimensione e del fatto che il loro filtraggio comporta l'intasamento dei filtri tradizionali. Il team di ricerca del Korea Institute of Industrial Technology ha sviluppato il primo dispositivo di generazione di energia ecologico al mondo che rimuove le particelle fini nell'acqua utilizzando la caratteristica dell'alta tensione dell'energia triboelettrica, quella che si genera nel trasferimento di cariche elettriche, e quindi nella generazione di una tensione, tra materiali diversi quando vengono strofinati tra di loro. Il dispositivo non richiede una speciale fonte di alimentazione esterna e attraverso l'elettroforesi elimina fino al 21,4% di particelle microtossiche come ossidi di zinco di dimensioni nanometriche e biossido di silicio presenti, per esempio, nelle creme solari.

Trattandosi di un sistema che non richiede alimentazione esterna, può essere azionato ovunque e senza limiti di posizione per ridurre notevolmente l'inquinamento delle acque anche dove questo non è visibile.

Fonte: Science Direct



## 4000 CANI SALVATI DALLA DETENZIONE E LO SFRUTTAMENTO



Circa 4.000 beagle sono stati liberati da un enorme impianto di allevamento negli Stati Uniti, che fornisce cani per la ricerca. Gli animali sono stati considerati "in pericolo" da un'indagine del Dipartimento di Giustizia degli Stati Uniti, effettuata sotto copertura, in collaborazione con l'organizzazione People

for the Ethical Treatment of Animals (PETA) che ha trovato migliaia di beagle confinati in piccole gabbie, malati, feriti e con cure scadenti. I beagle erano ospitati a Envigo, una struttura di allevamento a Cumberland, in Virginia, denutriti, in stato di degrado e in presenza

di cibo contaminato. I cuccioli sono stati trovati sporchi e tremanti, senza lettiera e senza fonte di calore, in un contesto fatiscente dal rumore assordante, ben oltre i limiti consentiti dalla legge. I cani sono stati rimossi dalla struttura e inviati in rifugi e presso gruppi di soccorso animale che stanno trovando loro nuove case e persone che li accudiscano per essere adottati. La struttura, già citata in passato per decine di gravi violazioni dell'Animal Welfare Act, è stata obbligata a chiudere e a rivedere completamente la sua politica di allevamento, diffusa anche in altre parti del mondo. Envigo è un'organizzazione di ricerca privata che fornisce modelli di ricerca sugli animali vivi e prodotti e servizi correlati alle industrie farmaceutiche e biotecnologiche, ai governi, al mondo accademico e ad altre organizzazioni di scienze della vita. La casa madre Inotiv è uno dei leader mondiali nel settore e ha annunciato un piano di consolidamento e di ristrutturazione delle sue attività.

Fonte: *Senatore Mark Warner; PETA; Inotiv*

## GLI ABORIGENI VINCONO CONTRO LA MULTINAZIONALE DEL GAS

Gli aborigeni delle isole Tiwi hanno vinto una causa storica contro la perforazione di pozzi di gas da parte del colosso estrattivo Santos nelle loro acque tradizionali, dopo aver dimostrato che la multinazionale ha eseguito

le trivellazioni per l'estrazione del gas senza aver consultato la loro comunità che gestisce queste terre da secoli. La corte federale australiana ha annullato



l'autorizzazione per la perforazione e i diritti di sfruttamento per 4,7 miliardi di dollari e ha concesso alla Santos due settimane per chiudere e per rimuovere il suo impianto di perforazione dal mare di Timor a nord dell'isola di Melville, in Australia. La piccola tribù, composta da circa 2000 membri, aveva infatti presentato un ricorso, esprimendo preoccupazione per l'impatto ambientale, culturale e spirituale che le perforazioni rischiavano di provocare al "paese di mare" di cui sono i guardiani e con il quale hanno un legame ancestrale e profondo. Alina Leikin, avvocato dei Tiwi, ha affermato che la sentenza ha "implicazioni nazionali e globali per la consultazione con i popoli delle Prime Nazioni (le tribù indigene) sui progetti minerari. La decisione di oggi mette in guardia le compagnie petrolifere e del gas. Definisce un nuovo standard sulla profondità della consultazione che le aziende sono tenute a condurre con i proprietari tradizionali prima di ottenere l'approvazione per la perforazione in mare".

Fonte: *Independent Australia*

## LA BARRIERA DATA PER PERSA HA LA MASSIMA FIORITURA IN 36 ANNI

La Grande Barriera Corallina australiana, la più grande al mondo, ha raggiunto il suo punto di massima fioritura da 36 anni, mostrando un recupero inatteso che ha lasciato la comunità scientifica spiazzata. Considerata uno degli ecosistemi più a rischio a causa dell'innalzamento della temperatura degli oceani e colpita dal fenomeno dello sbiancamento dei coralli, la Grande Barriera è casa di una straordinaria diversità biologica e di molte specie endemiche estremamente rare che si trovano solo in questo ecosistema. Secondo uno studio del 2012, dal 1985 più della metà dei suoi coralli era andata persa, mentre altri studi sono arrivati a stimarne una perdita fino a due terzi. L'ultimo rapporto ufficiale dell'Australian Institute of Marine Science ha diffuso delle rilevazioni

che indicano un "diffuso recupero e la più alta copertura corallina registrata nella barriera settentrionale e centrale, in gran parte a causa dell'aumento dei coralli Acropora a crescita rapida". Le temperature dell'acqua superiori alla media hanno

portato a uno sbiancamento diffuso dei coralli ma non alla loro mortalità estesa; questo ha consentito alla crescita corallina di continuare ad aumentare e a raggiungere la

copertura di corallo duro del 33%, il livello più alto registrato negli ultimi 36 anni di monitoraggio. La Grande Barriera Corallina è la più grande struttura singola del mondo composta da organismi viventi ed è formata da miliardi di minuscoli organismi, noti come polipi corallini che stanno mostrando una resilienza inaspettata che la scienza sta studiando.

Fonte: *Australian Institute of Marine Science; National Academy of Science*



# MANIFESTO

## per la pratica positiva Mezzopieno

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



Vieni con noi

Sottoscrivi anche tu il Manifesto della Positività Mezzopieno  
su [Mezzopieno.org/manifesto](https://Mezzopieno.org/manifesto)



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

### CRESCITA PERSONALE



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

### L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



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

### MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



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

### MEZZOPIENO AL LAVORO



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

### MEZZOPIENO NEI COMUNI



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

## Indice di benessere

### FARE PACE CON IL PIANETA

Le guerre sono spesso di origine geopolitica o di ordine economico, legate allo sfruttamento delle risorse o dei territori ma anche scontri dell'uomo nei confronti della natura, attività e processi che entrano in conflitto con l'ambiente. Le emissioni che gli esseri umani producono e che si riversano nell'aria rappresentano gli elementi di maggior impatto sulla Terra e fonte di aggressione nei confronti dell'equilibrio ecologico e antropico. Per questo il principale modo per fare pace con il nostro pianeta è rappresentato dalla riduzione delle emissioni e da una nuova impostazione delle attività umane che possa essere in armonia con i ritmi della natura e con il rispetto degli ecosistemi. Ogni abitante del mondo emette ogni anno circa 4,8 tonnellate di CO2 equivalente nell'atmosfera, con Paesi come gli Stati Uniti che ne producono 16,6 a testa, Cina con 7,2 e una media europea di 7 tonnellate pro-capite. Gli italiani sono sotto la media europea con 5 tonnellate a testa ma per raggiungere i target che il mondo si è dato per l'anno 2050 con gli accordi di Kyoto, la media dovrebbe scendere a 2,1 tonnellate. Le pratiche di pace che ognuno di noi può pertanto mettere in atto con il mondo subito nella propria vita sono strettamente legate agli stili di vita e alle scelte compiute ogni giorno, come utilizzare meno l'automobile o gli aerei, consumare meno carne, ridurre gli sprechi o utilizzare energia da fonti rinnovabili, prassi che in breve tempo possono arrivare a ridurre fino alla metà le emissioni pro-capite.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; The climate mitigation gap

### COME OGNUNO PUÒ RIDURRE LE EMISSIONI

Tonnellate di CO2e risparmiate per anno/a testa



MEZZOPIENO.ORG

Fonte: elaborazione ufficio studi Mezzopieno su dati The climate mitigation gap (Wynes & Nicholas)



INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG



## IL SUPERAMENTO DEL LIMITE: UN PERCORSO VERSO L'AUTO-REALIZZAZIONE

*La sfida al limite come ricerca della versione migliore di sé*

GIUSEPPE  
VERCELLI

Il tema del superamento dei limiti ha da sempre affascinato e suscitato interesse nelle più svariate discipline.

Ma come si può approcciare il tema del limite in modo costruttivo, senza che questo si traduca necessariamente in una sfrenata ricerca dell'eccesso o in una illusoria spinta verso

ciò che non possiamo cambiare?

Per provare a rispondere a tale quesito, potrebbe essere utile partire dalla definizione di "limite": secondo il vocabolario Treccani, esso può essere descritto come un confine, una linea divisoria. Spesso, una linea che, una volta attraversata, presenta fenomeni diversi da quelli abituali, ai quali si era soliti assistere. Che sia il pas-

saggio in una nuova Nazione, il cambio di stato di una sostanza da liquida a solida, l'ingresso in un diverso strato dell'atmosfera, o il raggiungimento di un obiettivo che non si credeva essere alla propria portata, il superamento del limite indica un momento di passaggio, di transizione verso una nuova condizione.

Esistono, infatti, diverse tipologie di limite che possono essere identificate. "A cominciare dai limiti fisiologici, come ad esempio l'impossibilità per l'essere umano di vedere oggetti che si muovono su lunghezze d'onda ad infrarossi o ad ultravioletti (a fronte della facoltà di ravvisare tutti gli oggetti che rientrano in una determinata fascia luminosa). Esistono poi limiti culturali e valoriali, che rappresentano tutte quelle convinzioni e credenze

acquisite e consolidate durante il proprio percorso educativo e nei vari contesti di appartenenza. Esempio ne sono i pregiudizi e gli stereotipi che si attivano, spesso involontariamente, nel processo di costruzione di senso della realtà che ci circonda. Infine, ci sono i limiti mentali: è il caso di quei processi di apprendimento che in qualche modo ci obbligano a interpretare la realtà circostante sempre nello stesso modo. Per esempio, una volta appreso che una penna esiste per svolgere la sua funzione di scrittura, difficilmente si riuscirà a percepirla in altro modo. Sarà dunque necessario un grande sforzo mentale

**"Solo quelli che rischiano di spingersi troppo lontano possono eventualmente scoprire quanto lontano si possa andare"**

Thomas Stearns  
Eliot

per arrivare a descriverla diversamente (alcune culture orientali potrebbero infatti vederla e interpretarla come plastica o metallo).

### La versione migliore di noi stessi

Parlando più nello specifico di limiti prettamente mentali, spesso si sente ripetere da diverse fonti una frase, uno slogan: trasforma i limiti in opportunità!

Sebbene questo sia effettivamente possibile, è tuttavia fondamentale definire le condizioni entro le quali si può concretamente realizzare tale passaggio, senza che rimanga un mero mantra teorico. Innanzitutto, è importante essere consapevoli del processo che guida questo percorso, a partire dall'atteggiamento mentale assunto nei confronti del limite, ricercando eventuali vantaggi personali che possano derivare dalla sfida agli ostacoli identificati. Ogni individuo dovrebbe cioè essere in grado di modificare il proprio comportamento di fronte al limite, utilizzando un metodo che gli permetta di analizzare la situazione e di identificare priorità e obiettivi. Si tratta, in altre parole, di attivarsi dinanzi a un evento negativo e imprevisto focalizzandosi sulle risorse personali necessarie ad affrontarlo

efficacemente e a utilizzarlo come spinta propulsiva verso un'evoluzione individuale. La Psicologia dello Sport, branca della Psicologia nata per analizzare e ottimizzare i meccanismi mentali alla base della prestazione umana, si propone proprio come strumento al servizio della valorizzazione di capacità transpersonali come curiosità, creatività e problem solving: tutte abilità necessarie affinché la sfida al limite diventi un passaggio necessario per un'evoluzione consapevole, nell'interminabile viaggio



## MEZZOPIENO NEWS *focus*

alla ricerca della versione migliore di noi stessi, rifiutando al contempo qualunque forma di esagerazione.

### Tre Strategie

Relativamente a tale tema, è possibile identificare tre strategie principali che ciascun individuo può adottare dinnanzi

alle diverse tipologie di limite che frongeggia. La prima, di carattere principalmente lessicale, consiste nel rinominare il limite per cominciare ad averne una diversa percezione. In questo modo, non si parlerà più di impedimenti, ma di sfide e opportunità. Non ci si chiederà più se si sarà in grado di superare un arduo ostacolo, bensì cosa si potrà imparare da quella sfida.

Inquadrare e descrivere ogni situazione critica utilizzando un linguaggio costruttivo e adottando un atteggiamento proattivo è il punto di partenza di ogni strategia di ristrutturazione mentale volta a percepire in maniera differente eventi e fenomeni avversi.

Una seconda strategia è quella di riuscire a connettersi con una propria esigenza, con un proprio bisogno profondo. Molto spesso ci si ritrova infatti a procedere nelle nostre vite senza una direzione ben precisa, senza avere chiara in mente la strada da percorrere. In tal senso, alcuni limiti diventano talmente tanto rigidi e innominabili che si preferisce viaggiare per inerzia e

per mantenere un solo apparentemente rassicurante status quo. Riconoscere un nostro bisogno, una nostra esigenza autentica, ci dà infatti la possibilità di definire un percorso, delle azioni concrete e delle qualità personali che ci aiuterebbero a raggiungere l'obiettivo desiderato. Riuscire a raggiungerlo può dunque rappresentare un altro modo per superare i nostri limiti.

Una terza soluzione, offerta dalla Psicologia della Prestazione, è riconducibile alla presa di consapevolezza e all'auto-analisi dei propri limiti: ciò significa mettersi in discussione e identificare le proprie aree di miglioramento, cercando di trasformarle in punti di forza attraverso uno specifico training mentale che può avvalersi di specifiche tecniche di ottimizzazione. Strumento efficace e potente in tal senso è indubbiamente l'ipnosi. Questa può essere definita come uno stato di coscienza alternativo in cui il soggetto ipnotizzato sperimenta una condizione di profonda connessione mente-corpo. Obiettivo dell'ipnosi è favorire l'attivazione del potenziale latente degli individui, specie di quelle risorse transpersonali citate in precedenza.

Esemplificativo rispetto a quanto appena affermato e al tema del limite è un lavoro ipnotico che ho avuto la possibilità di svolgere con la Nazionale Italiana di K4 (un kayak con 4 atleti pagaiatori in linea) durante le qualificazioni alle Olimpiadi di Pechino 2008 (Vedi box).

### No agli eccessi

Superare i propri apparenti limiti è un passaggio essenziale per evolversi e migliorarsi continuamente. Ricercare i confini di se stessi e provare a spingersi oltre è forse la caratteristica che più di tutte

accomuna i grandi risultati raggiunti dall'essere umano in ogni ambito. Questa sfida, tuttavia, non deve mai trasformarsi in una ricerca dell'eccesso. Quest'ultimo rappresenta un aspetto negativo, non

desiderabile, che trascende il buonsenso e sfocia nell'irragionevolezza. È quindi necessario saper distinguere tra quei limiti che, qualora venissero superati, porterebbero ad un'auspicabile evoluzione individuale, da quelli che invece

porterebbero a una inesorabile disumanizzazione. Solo verso i primi, infatti, ha senso spendere le nostre energie e le nostre risorse, perché sono gli unici in grado di regalare un senso di gratificazione e realizzazione.

Dietro a ogni limite, però, non si nascerà mai il raggiungimento della perfezione, ma semplicemente un'altra sfida da affrontare. Si tratta di un percorso continuo in cui il raggiungimento di una meta coincide con la possibilità e l'esigenza di identificarne un'altra. Ed è forse proprio questa sua inesauribilità a renderlo così affascinante e appagante.

Prof. Giuseppe Vercelli  
Psicologo – Psicoterapeuta  
Docente di Psicologia dello sport  
Università degli Studi di Torino  
Advisory boarder Mind to Move

**“Supera te stesso  
e supererai il  
mondo”**

**Sant'Agostino**



### Superare gli apparenti limiti: il caso K4

La resistenza allo sforzo è uno degli elementi chiave nella psicologia della performance: risulterebbe infatti un limite non reggere lo sforzo efficacemente fino alla fine. Più in generale, quando iniziamo a percepire una sensazione di fatica, il comportamento più comune e naturale è quello di provare a contrastarla.

Tuttavia, studi fisiologici sostengono che in una condizione di sforzo percepito come massimale si sta reclutando in realtà il 70% delle nostre energie disponibili: rimane quindi un 30% di “forza latente” utilizzabile. Ed è proprio a partire da tali evidenze che è stato possibile svolgere un lavoro ipnotico in collaborazione con i componenti dell'equipaggio della Nazionale Italiana di K4, finalizzato ad aiutarli a riconoscere e a considerare la sensazione di fatica (nel momento in cui questa diventa dolore) come il segnale per accedere a quel 30% latente e per sprigionare l'“extrapower” necessario per concludere positivamente la gara.



## BASTA ANIMALI ESOTICI IN CASA: ARRIVA LA LEGGE

Stop all'importazione di pipistrelli, detenzione di ragni velenosi o serpenti e alla riproduzione di tigri e leoni e altri animali esotici in Italia. Sono entrati in vigore tre Decreti Legislativi che regolamentano la detenzione e lo sfruttamento degli animali esotici e selvatici, quasi 5 milioni ogni anno secondo i dati ufficiali del Ministero della Salute, attualmente commerciati e tenuti in cattività in gabbie, teche, vaschette, garage e sgabuzzini delle case degli italiani. L'Italia è il quinto Paese europeo dopo Olanda, Cipro, Lussemburgo e Belgio a rendere operative restrizioni

in questo settore, Francia e Slovenia applicheranno norme simili il prossimo anno, mentre il Consiglio europeo dei ministri ha recentemente impegnato la Commissione di Bruxelles a emanare una normativa comunitaria.

La legge stabilisce 12 mesi di tempo per la messa in regola dei negozi, mentre circhi e mostre faunistiche viaggianti non potranno più, da subito, far riprodurre gli animali delle specie vietate e non potranno acquisirne altri. Viene inoltre realizzata un'unica anagrafe nazionale di cani e gatti, delle strutture e degli operatori che li detengono a qualsiasi titolo e tutti gli altri animali dovranno essere identificati e registrati nella Banca Dati Nazionale anche per realizzare controlli sulle loro condizioni e sulle strutture che li ospitano. Con la nuova legge sarà inoltre prevista l'identificazione obbligatoria e la certificazione veterinaria degli animali in vendita anche via internet.

Fonte: *Gazzetta Ufficiale*; foto *Inside Edition*



## LA CURA CONTRO LA SLA FUNZIONA: A TORINO I PRIMI RISULTATI

"Il farmaco è già a disposizione dei malati" e i risultati sono "straordinari, mai osservati precedentemente nel trattamento della SLA". Sono stati resi noti dalla Città della Salute di Torino e pubblicati sulla più prestigiosa rivista scientifica mondiale in ambito medico, il *New England Journal of Medicine*, i risultati dello studio internazionale sul Tofersen, il farmaco che ha dimostrato un rallentamento ed in alcuni casi un'inversione della progressione clinica della Sclerosi laterale amiotrofica (SLA) di pazienti con mutazione nel gene SOD1. Il professor Adriano Chiò, direttore del Centro regionale Esperto per la SLA dell'ospedale Molinette di Torino, non nasconde l'entusiasmo per l'importanza di questo risultato che ha coinvolto l'ospedale piemontese, unico in Italia e uno dei pochi nel mondo a far parte della sperimentazione, contribuendo con il maggior numero di pazienti. Lo studio sperimentale ha coinvolto 108 individui affetti da SLA con mutazione nel gene SOD1. Il Tofersen è un oligonucleotide antisense

che agisce selettivamente sull'RNA messaggero, bloccando la sintesi della proteina alterata. La terapia viene somministrata per via lombare e ha dimostrato di ridurre i livelli plasmatici di neurofilamenti del 51% nel trattamento precoce: un risultato mai ottenuto prima. La sperimentazione è iniziata subito prima dell'esplosione della pandemia e ha visto lavorare insieme all'Italia istituti in Germania, Francia, Regno Unito e Stati Uniti.

Fonte: *New England Journal of Medicine*



## LIBRI GRATIS IN METRO: A MILANO LA PRIMA BIBLIOTECA EXPRESS

Per superare la dipendenza da smartphone, per ricominciare a leggere e per tornare a diffondere la cultura, a Milano ha aperto la prima biblioteca in metropolitana, un servizio di consegna libri automatizzato, completamente gratuito. Funziona come le normali macchinette di cibo e bevande ma anziché erogare caffè dà la possibilità a passeggeri e pendolari di scegliere libri e fumetti dei loro autori preferiti. L'offerta è ampia per soddisfare tutti i gusti e le fasce d'età e non contiene solo libri ma oltre 400 prodotti tra volumi cartacei, audiolibri e DVD di tutti i generi. Il progetto, messo in campo dalla Regione Lombardia in collaborazione con l'Azienda Trasporti Milanese, ha consentito l'installazione di una vera e propria biblioteca completamente robotizzata che dialoga con il catalogo del Sistema bibliotecario, il quale gestisce in tempo reale le transazioni di prestito. Un'opportunità per i passeggeri che potranno scegliere il proprio libro preferito nell'attesa del treno e restituirlo dopo un mese tra una corsa e l'altra. La smart library è aperta sette giorni su sette, dalle sei del mattino fino a mezzanotte, è accessibile con il codice fiscale e rientra nel più ampio progetto Biblioexpress, già avviato nel 2020 come parte della strategia che punta a garantire maggiore prossimità territoriale e che già comprende trenta edicole e cinque librerie attive in città come punti di prestito diffuso nei quartieri.

Fonte: *Comune di Milano*



## ARRIVANO LE TEGOLE SOLARI: BASTA PANNELLI INVASIVI

L'era dei pannelli solari invasivi che coprono tetti e palazzi è sempre più un ricordo. Le nuove tecnologie e i materiali fotovoltaici sono entrati nel mercato e stanno rivoluzionando il modo in cui siamo abituati a vedere le installazioni che producono energia. La piccola impresa vicentina Dyaqua ha realizzato una tegola dall'aspetto comune che assorbe energia solare e la trasforma in elettrica grazie alle celle solari integrate invisibili. La nuova tecnologia Invisible Solar ideata dal gruppo di ingegneri italiani è capace di assumere l'aspetto di qualsiasi materiale edilizio e di adattarsi a tutte le superfici mimetizzandosi con esse.



Il funzionamento delle tegole solari si basa sul principio della bassa densità molecolare. Ciascun modulo è formato con un composto polimerico atossico e riciclabile che viene appositamente lavorato per incentivare l'assorbimento dei fotoni. All'interno del modulo sono incorporate delle normali celle di silicio monocristallino. La superficie, opaca alla vista e trasparente per i raggi solari, permette alla luce di entrare e alimentare le celle. Con questa tecnologia si risolvono i problemi dell'impatto visivo e dei vincoli paesaggistici, delle autorizzazioni e persino dei centri storici. Un impianto di tegole solari è stato addirittura installato all'interno del Parco Archeologico di Pompei, presso la Domus dei Vettii su un gruppo di edifici di 2000 anni fa.

Fonte: Dyaqua

## ARRIVA LA LAMPADINA CHE ABBATTE IL COVID

Le prime lampade a LED che, oltre a illuminare, sono in grado di sanificare da batteri e virus – tra cui il Covid – sono state sviluppate dai centri di ricerca dall'ENEA, l'Agenzia nazionale per lo sviluppo sostenibile. Le due tecnologie si chiamano SAVE e UV-CiSANA e si basano su sistemi LED di tipo UV-C di facile installazione e utilizzo. Rispetto ai sistemi di illuminazione sanificanti utilizzati da anni soprattutto in ambito ospedaliero, queste lampade sterilizzanti non utilizzano il mercurio, nocivo per l'ambiente, non sono ingombranti e hanno tempi di accensione e spegnimento rapidi per essere utilizzati in ambito civile e domestico, ad esempio in case, scuole, uffici e luoghi pubblici ma anche per superfici, aria e acqua, in modo sicuro, rapido, sostenibile ed economico.



SAVE è una lampada da soffitto pronta per l'industrializzazione. "Prevediamo di estenderne l'applicazione sui mezzi pubblici o in agricoltura, per la sanificazione da patogeni, come contributo al controllo della pandemia mondiale", dichiara Mariano Tarantino, responsabile della divisione ENEA di Sicurezza e sostenibilità nucleare del Centro Ricerche di Bologna.

UV-CiSANA è in grado di sanificare superfici, aria e acqua e di eliminare oltre il 99,9% di batteri e virus, incluso il SARS-CoV-2, in pochi secondi di irraggiamento. La tecnologia è efficace anche per la sterilizzazione in tempo reale di acqua con flusso tipico di un comune rubinetto. Il funzionamento si basa sulla radiazione ultravioletta della banda C che viene assorbita efficacemente dal DNA/RNA dei patogeni (virus, batteri, funghi), rompendone i legami e causandone l'eliminazione o l'inattivazione.

Fonte: Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile



## LA SVOLTA NELLA CURA DEL TUMORE ALL'OVAIO

Un tumore difficile da diagnosticare e da curare che colpisce in Italia oltre 5.200 donne ogni anno. Una nuova terapia per il cancro dell'ovaio è stata ufficialmente approvata e i

suoi risultati, presentati al Congresso della Società europea di oncologia medica Esmo, sono stati definiti dagli oncologi "un evento storico".

Un nuovo farmaco inibitore, l'Olaparib, ha dimostrato di migliorare significativamente la sopravvivenza con 2 pazienti su 3 a 5-7 anni dalla diagnosi. Per questa neoplasia, la sopravvivenza a 5 anni è passata pertanto dal 43% al 65,5%. "Per la prima volta uno studio ha dimostrato un vantaggio nella sopravvivenza globale per un numero consistente di pazienti», afferma

Nicoletta Colombo, Direttore del Programma di Ginecologia Oncologica dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano e Professore Associato all'Università Milano-Bicocca. Il tumore ovarico è uno dei tumori ginecologici più comuni e con il tasso più elevato di mortalità a causa della mancanza di strumenti di screening precoce efficaci. Più di due terzi delle pazienti presenta malattia avanzata alla diagnosi e il tasso di decesso è di circa il 60% entro cinque anni. Grazie a questo nuovo farmaco che agisce sulle proteine coinvolte in alcuni processi di riparazione del DNA, la sopravvivenza migliora anche per chi ha una neoplasia in fase avanzata.

Fonte: *European Society of Medical Oncology*



## ARRIVA L'ETICHETTA NAZIONALE SUL BENESSERE ANIMALE

Arriva in Italia il Sistema di Qualità Nazionale per il Benessere Animale che istituisce l'etichetta nazionale sul benessere animale. La Conferenza Stato Regioni ha approvato il decreto interministeriale che sancisce il passaggio del settore zootecnico a un modello di allevamento più sostenibile,

per migliorare il benessere animale e coordinare e unificare i differenti protocolli di certificazione esistenti. "Si inserisce in una

più ampia strategia finalizzata a sostenere il processo di transizione del settore zootecnico, innalzare la qualità e salubrità delle produzioni agroalimentari e ridurre l'antimicrobico resistenza, nella consapevolezza che benessere animale e consumo di farmaci sono elementi tra loro sempre di più interconnessi", spiega il Ministero per le politiche agricole. Il nuovo sistema mette a disposizione degli imprenditori agricoli un nuovo strumento per valorizzare i propri prodotti e rafforza la sostenibilità ambientale, economica e sociale delle produzioni di origine animale, grazie alla certificazione accreditata degli allevamenti e della filiera. Il Sistema di qualità benessere animale mira a perseguire le strategie europee Farm to

Fork e Biodiversità 2030, contribuendo anche alla protezione e alla resilienza delle zone agricole e naturali, creando la certificazione accreditata degli allevamenti e della filiera. Il decreto stabilisce il procedimento per definire i requisiti di salute e benessere animale, per il monitoraggio dell'uso del farmaco veterinario e il controllo e la gestione delle emissioni nell'ambiente. "È stato raggiunto un primo importante risultato contro le #BugieInEtichetta", dichiarano le 14 associazioni riunite in un cartello nazionale per promuovere la chiara informazione ai consumatori e il reale benessere animale.

Fonte: *Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali; Federazione Nazionale Ordini Veterinari Italiani*



## IN FORTE CRESCITA IL NUMERO DI DONNE IMPRENDITRICI IN ITALIA

Sono in aumento le donne che aprono un'azienda o che si mettono in proprio in Italia, una tendenza che si sta rinforzando da diversi anni e che vede nei nuovi business una crescente partecipazione imprenditoriale femminile. I dati globali elaborati dal World Economic Forum sul Gender Gap 2022 mostrano che in Italia le donne occupano circa un terzo delle posizioni di leadership (32%) e che la pandemia ha accelerato questo fenomeno. Molte donne diventate poi imprenditrici lavoravano nel settore dei servizi, nell'accoglienza o nell'ospitalità, i settori maggiormente colpiti dai lockdown e sono state le più rapide a riconvertirsi nel mondo del lavoro.



In Italia il numero di donne imprenditrici che si sono messe in proprio o hanno un'azienda è cresciuto del 62% nell'ultimo anno, mentre negli uomini la crescita è stata del 27% nello stesso periodo. Questo ha permesso di colmare il divario di genere del 68,1%. I dati fotografano una crescita esponenziale di donne imprenditrici durante la pandemia e di donne che da dipendenti hanno cercato di prendere il controllo della propria vita e della propria carriera. In questo contesto le donne hanno fondato le proprie aziende a un ritmo più veloce rispetto agli uomini, con un netto aumento a partire dal 2020. I settori che hanno registrato la maggiore crescita di donne imprenditrici tra il 2016 e il 2021 sono stati la finanza, il commercio al dettaglio e l'istruzione, con un aumento delle imprese fondate da donne rispettivamente di 2,5, 2,4 e 2,3 volte in questi settori.

Fonte: *Global Gender Gap Report World Economic Forum*

## CIECA: IMPARA A VOLARE

Una giovane donna affetta da distrofia alla retina che la rende cieca dalla nascita è la prima in Italia a diventare pilota di aereo. Di origine salentina, Sabrina Papa ha 48 anni e fin da piccola rimaneva incantata ad ascoltare il rumore degli aerei che decollavano dall'aeroporto militare di Lecce-Galatina, sognando da grande di diventare pilota. La sua disabilità non le ha consentito di potersi iscrivere alla scuola di volo ma la sua tenacia le ha dato la forza di andare oltre, non arrendersi e cercare un modo per raggiungere il suo obiettivo. A Roma l'incontro con l'istruttore Sergio Pizzichini e l'inizio di un percorso di studio della teoria, di sviluppo dei riflessi e di comunicazione tra istruttore e allievo mai sperimentato prima: un sistema di comandi vocali e lievi tocchi sulle spalle permette a Sabrina di esercitarsi a bordo di un ultraleggero Sky Arrow. La sua determinazione non si ferma, scopre l'associazione piloti non vedenti "Les mirauds volants" nei pressi di Tolosa, in Francia, dove si specializza nel volo da sola. Sabrina è diventata pilota di aerei e riesce a volare grazie alla sua forza d'animo e alla tecnologia, un dispositivo elettronico chiamato Sound Flyer, un giroscopio GPS che le fornisce le informazioni necessarie attraverso impulsi sonori.

Fonte: *Aviation Report; Air Dolomiti; Mirauds volants*



## LA PUGLIA DIVENTA PRIMA IN ITALIA PER L'IDROGENO VERDE



Al via il maxi progetto in Puglia per la prima hydrogen valley italiana, una delle più grandi iniziative per la produzione e il trasporto di idrogeno verde su larga scala nel nostro Paese e in Europa. La Puglia Green Hydrogen Valley ha avviato la realizzazione di tre impianti di produzione di idrogeno

verde a Brindisi, Taranto e Cerignola (FG), per una capacità di elettrolisi complessiva pari a 220 MW, alimentati da energia solare fotovoltaica. Una volta a regime, i tre impianti saranno in grado di produrre complessivamente fino a 300 milioni di metri cubi di idrogeno rinnovabile all'anno, destinati ad alimentare le industrie presenti sul territorio e la mobilità sostenibile, anche attraverso l'immissione nella rete gas locale. L'impianto di Brindisi si trova in una fase avanzata di sviluppo e ha un campo fotovoltaico dedicato alla produzione di idrogeno verde in modo completamente ecologico. Il programma coinvolge molte realtà regionali tra cui l'Acquedotto Pugliese, le Ferrovie Apulo Lucane, i Distretti tecnologici e produttivi pugliesi, il Politecnico di Bari, le Università di Bari, di Foggia e del Salento insieme a gruppi industriali nazionali come Saipem, Edison, Snam e Alboran e mette in sinergia il territorio per favorire lo sviluppo di competenze e attività per la creazione di una filiera produttiva locale e di un indotto che sta portando molti investimenti, creando infrastrutture e posti di lavoro.

Fonte: *Edison*

## MADRE E FIGLIO SI LAUREANO INSIEME



Rania e Omar sono madre e figlio, la loro famiglia è arrivata dalla Siria nel 1996; si sono laureati insieme a Venezia, all'Università Ca' Foscari.

Omar si è laureato in Economy and Management con una tesi sul conflitto russo-ucraino, scegliendo di approfondire il blocco delle navi nel porto di Mariupol, in Ucraina. Rania ha deciso di tornare in aula dopo tanti anni per amore del figlio e della cultura: "Ho sempre desiderato continuare a studiare, ma con i figli piccoli non era possibile. Ho aspettato che crescessero e ho trovato tempo per me" racconta emozionata alla cerimonia dell'assegnazione di laurea insieme al figlio. "Ho scritto una tesi in due lingue, siriano e italiano" spiega Rania che ha voluto dedicare la discussione finale della sua laurea in Lingue, culture e società dell'Asia e dell'Africa mediterranea al poeta siriano Nizar Qabbani. "Appena iscritta avevo paura di non riuscire a stare al passo nel prendere appunti, non conoscendo bene la terminologia di tutte le materie. Allora ho ripescato i libri del liceo dei miei figli".

Omar e Rania hanno frequentato l'università online per molti mesi durante il lockdown, superando il lungo periodo di isolamento e trasformandolo in un momento di crescita e di collaborazione per tutta la famiglia. "C'erano giorni in cui mio marito trovava sia Omar, sia mio figlio più piccolo che frequenta il liceo, sia me, tutti davanti allo schermo".

Fonte: *La Nuova di Venezia e Mestre*

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

**6 Dicembre: Costellazioni familiari**

**10 Gennaio: Con il coraggio della tenerezza**

**7 Febbraio: Conosci i tuoi punti di forza?**

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

### Chiedere scusa in modo efficace

Scusarsi per un'offesa è un passo importante verso il perdono e la riconciliazione. Non tutte le scuse, tuttavia, sono efficaci. Nel tentativo di eludere le responsabilità, alle volte offriamo delle scuse evasive o incomplete che si prestano più facilmente a essere rifiutate. Ci vuole coraggio e vulnerabilità per ammettere di avere sbagliato ma, considerato il potere lenitivo di una scusa ben fatta, vale sempre la pena di esporsi.

**Riconoscere l'offesa.** Riconoscere l'offesa è un elemento essenziale di una buona scusa, eppure molte scuse non lo fanno in modo adeguato. Le scuse saranno più facilmente accettate se mostriamo di avere presente chi è responsabile, chi è stato ferito e la natura dell'offesa. Ad esempio dire "ho commesso un errore" è molto più efficace della frase "sono stati fatti degli errori", che non attribuisce la responsabilità a nessuno.

**Fornire una spiegazione.** In alcuni casi è utile illustrare il motivo del torto, specialmente per spiegare che non è stato intenzionale e che non succederà di nuovo. Ma le spiegazioni che suonano come delle scuse o biasimano la vittima (ad es. "mi hai fatto davvero saltare i nervi") tendono ad essere controproducenti.

**Esprimere rimorso.** Quando fai del male a qualcuno è naturale provare vergogna, umiliazione o rimorso. Esprimere questi sentimenti comunica

che riconosci e ti rammarichi per la sofferenza che hai causato. Fai attenzione a frasi come "ciò che è successo non mi rappresenta" perché potrebbero far intendere che non ti stai assumendo la piena responsabilità per quanto accaduto.

**Riparare.** Una buona scusa dovrebbe contenere un tentativo di riparare l'offesa. La riparazione per danni tangibili come la perdita di un bene può essere ottenuta con la compensazione o la sostituzione mentre la riparazione di offese come il tradimento della fiducia dovrebbe comportare dei passi per migliorare il tuo comportamento. Quando prendi in considerazione qual è il miglior modo di riparare, assicurati di domandare a chi hai offeso che cosa ha più significato per lui piuttosto che fare qualcosa soltanto perché allevia il tuo senso di colpa.

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

**GG** Greater Good  
**SC** Science Center



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

# Vuoi fare il primo passo?

Per iscriverti alla newsletter settimanale dei 52 passi, vai su [Mezzopieno.org/contatti](https://Mezzopieno.org/contatti)



*Telefona a un  
amico con cui non  
parli da tempo*

*Osserva un fiore  
o una pianta per  
almeno 3 minuti*

*Cerca un angolo  
di bellezza  
e fermati a  
contemplerlo*



# Umberto Pelizzari

## Apneista

*In caduta libera nel blu, mi accompagnano solo la testa e il cuore*



ELISABETTA  
GATTO

### **Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?**

È assolutamente importante come filosofia di vita, soprattutto con quello che è accaduto negli ultimi anni.

Si ha il dovere guardarsi intorno a 360 gradi, di non concentrarsi esclusivamente su se stessi. E poi nelle esperienze e nelle cose negative puoi trovare qualcosa che prima non avevi e che può dare conforto: se non ci fosse stato questo, non avrei

trovato quello, scoperto quell'altro.

**Pensando alla tua carriera, ai tuoi record e ora alla tua professione di insegnante, la prima parola che mi viene in mente è "equilibrio". L'apnea ti**

### **ha aiutato come disciplina anche fuori dall'acqua nelle relazioni con le persone e con l'ambiente?**

Credo di sì. Dominando un bisogno primario che è quello di respirare, si possono gestire al meglio le reazioni. Poi se questo mi abbia aiutato anche delle relazioni bisogna chiederlo a chi mi sta vicino! Ho anche io i miei scleri!

### **Non riesco a immaginarti sclerato!**

Non sono zen o come uno yogi nella posizione del fiore di loto! Ma la disciplina mi ha insegnato una lezione importante. Paradossalmente per l'apnea bisogna preparare al meglio la respirazione: devi imparare a respirare bene prima per poterne fare a meno quando sei sott'acqua. È una buona respirazione aiuta il rilassamento mentale e fisico.

### **Hai definito le tue immersioni una**

Ha una capacità polmonare di 7,9 litri. Grazie alla struttura fisica e all'allenamento, nel 1990 al suo esordio, stupendo tutti, stabilisce il suo primo record mondiale di apnea profonda in assetto costante, toccando la quota di -65 metri. L'anno successivo all'Elba conquista tutti i record di immersione in apnea: scende in assetto costante a -67 metri, ottiene il record mondiale di immersione in apnea in assetto variabile toccando i -95 metri e con -118 metri conquista il record assoluto di immersione apnea. Nel 1993 al largo di Montecristo, stabilisce un nuovo primato in assetto variabile "no limits" scendendo a -123 metri. Nella sua carriera sportiva riesce a migliorare via via i suoi stessi record, fino al suo ritiro nel 2001, quando conquisterà il nuovo primato mondiale di apnea in assetto variabile regolamentato con -131 metri.

Nel 1999, col supporto tecnico di Nave Anteo (Marina Militare Italiana), realizza un'impresa storica nel mondo della subacquea e della medicina: - 150 metri in assetto variabile no limits. Con un'immersione da 2'57", tocca il limite mai raggiunto dall'uomo in apnea, abbattendo il precedente record di ben 12 metri. In una singolare esibizione, aveva raggiunto i -100 metri in un tempo di 2'43" senza muta nè pinne, aiutandosi nella discesa con una pietra di poco più di 7 Kg.

Nel 2001 con la Nazionale Italiana, insieme a Davide Carrera e Gaspare Battaglia, conquista la medaglia d'oro al Campionato Mondiale di Apnea per Nazioni.

Oggi lavora come giornalista e reporter televisivo in programmi di divulgazione scientifica e sull'ambiente marino. Ha fondato la scuola Apnea Academy per la diffusione, la didattica e la ricerca dell'apnea subacquea a livello mondiale. È docente per i G.I.S., il reparto d'élite dell'Arma dei Carabinieri, e nei corsi per sommozzatori dei Vigili del Fuoco. Insegna al Master di Medicina Subacquea e Iperbarica presso la Scuola Normale Superiore S. Anna di Pisa e nel Consorzio Universitario di Trapani



**pratica quasi mistica. Ci puoi raccontare.**

L'apnea non è uno sport, è piuttosto una disciplina.

Certe volte, in caduta libera nel blu, mi accompagnano solo la testa e il cuore che batte molto lentamente.

di allertare un intervento di emergenza, ma sapere che puoi contarci in ogni momento è fondamentale in termini di rilassamento, perché non penso mai al pericolo e posso concentrarmi su tutto il resto.

**Praticando questa disciplina da tanti**

**anni avrai visto tanti cambiamenti nei fondali e nell'ecosistema.**

Sarà che siamo tutti più sensibili sull'argomento, ma ho notato molta più plastica. È un pro-

blema da risolvere in modo serio. Da un lato sembra che non possiamo fare a meno della plastica, ma bisogna pensare soluzioni diverse alternative. Il mio maestro Jacques Mayol amava dire che ognuno di noi dovrebbe pensare globalmente e agire localmente. È il tempo di farlo.

**Bisogna accettare le regole che ti dà l'acqua**

**La sfida che ti ha dato maggiore soddisfazione?**

Forse la sfida iniziale. Terminata l'università, ero quasi alla fine del servizio militare nei vigili del fuoco e ho pensato, dopo l'esperienza in piscina, di iniziare l'avventura in mare e ho chiesto al trasferimento all'Isola d'Elba. Lì avevano poca fiducia nelle mie potenzialità, mi chiamavano "il lombardo"! Ho faticato a farmi accettare. Ma sono stato fortunato, ho avuto un allenatore che ha creduto in me e mi ha fatto crescere.

**E cos'è il mare per uno di Busto Arsizio?**

Apprezzi di più le cose quando non le hai e non le dai per scontate. Per me il mare è stato un richiamo forte e oggi è parte della mia vita. Non posso stare un giorno senza e, se non c'è il mare, almeno la piscina!



Bisogna allenarsi, dominare i bisogni che ci sono. Sott'acqua non devi essere un uomo forte, duro, che può fare di più; bisogna dimenticarsi delle regole che ci sono fuori e capire e accettare quelle che ti dà l'acqua. Provare a raccontare le emozioni che si provano è difficile perché sarebbe come spiegare che cos'è il gusto del cioccolato a chi non lo ha mai assaggiato. Si provano delle emozioni potentissime, senti che il corpo svanisce, del corpo resta solo la testa e il cuore che batte dentro la testa.

**C'è qualcosa di cui hai paura sotto o sopra l'acqua?**

Sott'acqua no, la paura sarebbe un muro, una barriera e non puoi permettertelo. Alcuni atleti miei colleghi hanno smesso perché qualcosa non funzionava ed era il momento giusto per farlo. Io non ho paura, ma non sono coraggioso, ho un forte rispetto per il mare. E poi non sei mai da solo sott'acqua, sai di poter contare su professionisti che lavorano con te. In 12 anni non mi è mai capitato

**Non sono coraggioso, ho un forte rispetto per il mare**



*"Per chi vede il mondo mezzo pieno, dopo un salto nel vuoto c'è un grande mare blu."*

*Foto di Elena Aromando (su pellicola 35 mm)*

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



### DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

#### IN SARDEGNA SI DECORA IL CIELO CON L'UNCINETTO

Un piccolo Comune in Sardegna ha ideato un modo originale e creativo per valorizzare una vecchia tradizione, quella dei centrinetti di pizzo. Una volta usati per adornare i centrotavola, questi preziosi lavori prodotti dalle mani laboriose, si stanno dimenticando; per questo motivo a Domusnovas, nella provincia del Sud Sardegna, un'associazione di donne, con il patrocinio del Comune, ha creato un tappeto di centrinetti sospeso nel cielo proprio sopra un corso del paese. Come tante nuvole leggere e delicate i centrinetti, nati dalle mani delle donne del paese, hanno impreziosito la via centrale del borgo creando ombre, geometrie delicate e spiragli di luce. L'iniziativa ha attirato l'attenzione dei media e molti curiosi che sono accorsi nel piccolo Comune, facendogli riscoprire una insolita notorietà e donandogli una grande bellezza.



Domusnovas (SU)

#### IN PIEMONTE APRE IL PRIMO PICNIC BAR D'ITALIA

Il primo picnic bar d'Italia si trova in Val di Susa, in Piemonte, nel comune di Sauze di Cesana (TO), tra boschi, valli, cascate e sentieri. Una meta per tanti che alla città preferiscono un'escursione fra i prati della valle ma anche per chi vuole concedersi un momento di relax nella natura e nel silenzio e staccare la spina dai ritmi frenetici di tutti i giorni. Una vecchia struttura di pietra usata un tempo dai pastori per ripararsi durante i loro pascoli e un grandissimo prato circondato dall'ambiente incontaminato di montagna, plaid e cuscini, qualche tavolino con alcune panche e molto spazio libero. Il bar fornisce il cestino da picnic a Km0, preparato fresco tutte le mattine per valorizzare i prodotti locali come il Semidolce con prosciutto cotto e burro d'alpeggio, il vitello tonnato alla salsa monferrina e capperi, i crostini di polenta con tomino boscaiolo, l'insalata di pasta con pomodorini, olive taggiasche e la classica toma.



Cesana (TO)

#### LA PUGLIA È LA REGIONE DOVE SI ADOTTANO PIÙ CANI ABBANDONATI

I pugliesi sono i più generosi con gli animali abbandonati. Secondo il rapporto del Ministero della Salute, nell'ultimo anno la Puglia è risultata in testa nella classifica delle regioni che hanno trovato una casa a un cane (6.259 gli animali pugliesi adottati) seguita dalla Campania (5.526) e dal Lazio (4.693). Le adozioni in Italia sono state complessivamente 33.981 nel corso dell'anno e sono più concentrate al sud. "Nel 2021 l'Enpa ha recuperato ogni giorno 21 cani abbandonati", ha confermato Carla Rocchi, Presidente dell'Ente Nazionale Protezione Animali. Il rapporto evidenzia il lavoro svolto dai canili italiani nei dodici mesi del 2021 che hanno accolto 72.115 cani e dei canili rifugio che ne hanno protetti 29.194. Complessivamente 101.309 nuovi ingressi supportati dal lavoro di molti volontari e gruppi locali. Negli ultimi anni il controllo del randagismo in Italia è sensibilmente aumentato, facendo registrare una diminuzione degli animali randagi sul territorio.



Foggia

# ASSICURARE E COOPERARE PER PRENDERSI CURA DEL BENE COMUNE

L'Italia è la patria del moderno concetto di assicurazione, il più antico contratto assicurativo di cui si abbia conoscenza fu infatti sottoscritto a Genova nel 1189. Nel tempo l'obiettivo mutualistico, nato per gestire le relazioni strette fra persone diverse, per realizzare un beneficio reciproco, è stato progressivamente soppiantato dall'intervento dello Stato, da una parte, e dal processo di concentrazione dei capitali privati, dall'altra.



**"La mutualità genera ricchezza"**  
Nico Benetazzo

Nel 2012 a Bologna è stata fondata una agenzia di assicurazione che ha scelto di rimettere al centro la mutualità, dove la condivisione e la compartecipazione dei rischi diventano oggetti di crescita e di protezione condivisa. La Aress (Assicurazioni delle Reti Etico Solidali e Sociali) è un'agenzia di intermediazione assicurativa che non ha come obiettivo il profitto ma la redistribuzione dei benefici rivenienti dall'attività assicurativa. Il modello è quello della assicurazione mutua. Se nel modello lucrativo l'assicuratore assume su di sé una pluralità di rischi altrui che ripartisce sulla massa degli assicurati attraverso il costo delle polizze, nell'assicurazione mutua gli assicurati intendono la loro

sicurezza all'interno di una collettività di cui si sentono parte attraverso un legame associativo che gestiscono organizzandosi. L'associazione di cui tutti gli assicurati di Aress sono soci è 'Luoghi comuni'.

"Luoghi comuni ha circa 1000 soci e noi, tecnici assicurativi non siamo i possessori dell'assicurazione ma i gestori della mutualità" racconta Nico Benetazzo, presidente di Aress, a Mezzopieno. "Crediamo che sia necessario cambiare modello nel mondo assicurativo. Gli assicurati sono i proprietari della mutualità e dovrebbero beneficiare della ricchezza che questa genera. Se c'è un guadagno, questo non dovrebbe essere solo degli azionisti, come avviene nelle grandi compagnie assicurative tradizionali, ma soprattutto degli assicurati".



Il modello Aress prevede che gli utili della gestione assicurativa, al netto dei costi e dei rimborsi dei sinistri, vengano restituiti agli assicurati riuniti nell'associazione Luoghi Comuni. Aress è una delle attività della cooperativa sociale Lo Scoiattolo che anche attraverso l'attività di intermediazione mutualistica sostiene percorsi di inclusione e partecipazione di persone con disabilità o con problemi di inserimento sociale gestiti dalla cooperativa stessa.

Il sistema della restituzione, grazie anche alla compagnia assicurativa partner, Assimoco, retrocede ogni anno tra il 2 e il 4 % del totale dei premi raccolti e di alimentare un circolo virtuoso che oltre a proteggere la comunità che vi fa riferimento, la nutre e la sostiene nella sua reciprocità.



## LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

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

Avere uno scopo mutualistico significa crescere insieme, aiutandosi a vicenda per ottenere qualcosa che altrimenti non si potrebbe raggiungere da soli. Per questo la forma cooperativa è una delle modalità più efficaci per valorizzare le persone e i loro talenti e per potenziare il lavoro dei soci come strumento di sviluppo delle comunità. Esistono diversi modi per realizzare l'obiettivo della mutualità all'interno dell'attività lavorativa e imprenditoriale e declinare questo concetto nel mondo assicurativo è un impegno che restituisce valore ad una forma di collaborazione nata proprio con questo obiettivo; mettere in relazione la molteplicità della società civile con l'organizzazione imprenditoriale necessaria a garantire la protezione collettiva. L'attività assicurativa svolge infatti un importante ruolo sociale che non si esaurisce nella copertura assicurativa ma che può espletare la sua azione con una funzione più allargata.

Far parte di una collettività che condivide un patrimonio creato con il contributo di tutti (attraverso i premi versati) rende i membri più solidali e concentrati sugli obiettivi comuni. Sapere che il risultato della gestione potrà essere redistribuito rende più responsabile e consapevole ogni assicurato e lo incentiva a collaborare per proteggere la ricchezza creata dalla mutualità, superando la dicotomia assicurazione/assicurato tipica del mondo profit che spesso vizia e appesantisce i comportamenti e i rapporti tra le due parti.

La cultura della partecipazione è uno strumento molto potente di lavoro e di crescita e può essere replicata in molti modi nell'attività di impresa, per redistribuire risorse e talenti; sta nella creatività di imprese e persone trovare modi fecondi per coniugare la mission aziendale con il servizio al bene comune. La mutua assistenza è un campo che, in questa ottica, offre molte possibilità di applicazione, anche in settori e forme diversi.

## LA MUTUALITÀ COME FORMA DI RECIPROCA ASSISTENZA

Luca Streri



Questa rubrica è scritta con gli occhi e con il cuore da persone che amano il mondo ma che non hanno più la possibilità di muoversi e di parlare perché immobilizzati dalla Sclerosi Laterale Amiotrofica; un sistema elettronico di scrittura oculare permette loro di redigere questa rubrica, una lettera alla volta.

Le loro riflessioni, il loro approccio alla vita, diventano un percorso condiviso con tutti, un'opportunità di andare oltre il quotidiano donata da chi ha un rapporto radicale e intimo con il tempo e con lo spazio, persone che la vita ha scelto per aiutarci a guardare più lontano.

Il progetto di scrittura insieme a queste persone nasce soprattutto dal coraggio e dalla capacità di chi non si rassegna alla malattia e che continua a vedere avanti, al futuro, senza mai perdere la gratitudine per la vita e per il mondo.

Progetto della cooperativa

La Meridiana Monza

(articolo tratto da *Scriveresistere* Anno 3,

Num. 8

PIPPO  
MUSSO

# scrivere *e* esistere

"il magazine di chi scrive con gli occhi"

## CIAO, VI VOGLIO RACCONTARE UN PO' LA STORIA DELLA MIA VITA

Sono nato a Palermo città dei profumi, dei gelsomini, dei mandorli in fiore, del buon sapore del pane e delle panelle, delle arancine belle ripiene e saporite di tutto e di più.

Ma soprattutto della bella gente sempre allegra e generosa che tutto ti dà e niente vuole in cambio. Questa è Palermo. Non fa niente se ti suonano al semaforo, se ti fermi col rosso o se te li

vedi arrivare da un senso unico contrario... siamo fatti così!

Sono nato da una famiglia povera, ma ricca di amore per tutti gli otto figli. Il più piccolo dormiva nel lettone con i miei genitori, tutti gli altri con le coperte per terra. Avevamo solo una camera, con un piccolo separé che divideva la stanza dal bagno e dal cucinino. Per mangiare a tavola, visto che le sedie non bastavano, avevamo le assi di legno messe tra una sedia e l'altra, così ci stavamo tutti.

A tavola avevamo poco, ma eravamo felici. Mio padre lavorava in posta, faceva il portalettere, e portava sempre qualcosa che gli regalava la gente. Mia madre ci teneva in ordine facendoci vestitini con le lenzuola o con qualche ritaglio di stoffa trovato qua e là.

Mi ricordo che la mattina presto passava il contadino con le mucche e mia madre, con un tegamino da un paio di litri di latte, ci preparava la colazione col pane avanzato il giorno prima. Eravamo felici.

Mio padre nel frattempo aveva acquistato un televisore, non so se nuovo o di seconda mano ma sicuramente a rate, e così la sera erano tutti invitati a vedere il telegiornale. Parenti e amici erano tutti invitati, ognuno si portava la propria sedia e si accomodava fuori dalla porta, per strada, come si usa nei paesi, con la porta spalancata. Non vi dico: neanche per lo sbarco sulla luna c'erano tutti questi curiosi!

Così iniziavano i programmi: ta tà tatatà ta tātata ta tata tatatà tatà e subito iniziavano i commenti delle persone. Chi diceva bella musica! e chi bella torre! intendendo l'antenna RAI paragonata alla torre Eiffel!

Testo tratto da "Ci vediamo tra cent'anni" di Pippo Musso - Edizioni Casa dello Spirito e delle Arti, 2019



## Parlare oltre le parole

NATALIA  
CERAVOLO

Abbattere il muro dell'impossibile e trovare un modo unico per comunicare e farlo in modo pieno, totale. Oggi parliamo di una ragazza geniale con disturbo dello spettro autistico che ama il diritto, le balene, il padre e un nuovo ragazzo dal cuore grande. Che bacia sbattendo i denti e che impara. E noi con lei. E poi incontriamo tra le pagine di un romanzo strepitoso la vita messa nero su bianco di Franco e Andrea, un padre e un figlio che, viaggiando, imparano a conoscersi nel viaggio vero. Questo viaggio qui, quello che facciamo tutti.

**L'Avvocato Woo** è una delicatissima serie coreana visibile su Netflix. Una stagione, 18 puntate, moltissimi spunti.

Ogni episodio tratta di un caso che il team di Young-Woo ad Hanbada si occupa e, attraverso i suoi occhi, la narrazione va ben oltre il serio dramma procedurale. Seguiamo il suo viaggio mentre scopre qualcosa di nuovo sulle persone, sull'etica e sul mondo che la circonda in ogni caso. Ci sono diverse scene che ci costringono come spettatori a riflettere sui nostri pregiudizi interiorizzati. Ed è proprio lì che la serie si trasforma in poesia e in costrizione di analisi interiore.

Lo abbiniamo a **Se ti abbraccio non aver paura**, pubblicato da Marcos Y Marcos, scritto da Fulvio Ervas il quale ha dato voce a Franco e Andrea, un padre e un figlio noti ai più perché molto presenti anche sui social, con i loro volti belli e pieni di cose da dire.

Franco abbatte la paura di una diagnosi inizialmente vissuta come un verdetto: "mio figlio è autistico".

La rabbia e la paura iniziano ad assumere forme e connotazioni sempre più colorate, belle e cariche di progetti.

Nulla è perduto, insomma. Che buffonata averlo solo pensato.

L'idea delle idee comincia a lavorare dentro a Franco, in silenzio. Come un virus. Una mattina va incontro ad Andrea che torna da scuola, lo vede arrivare e gli chiede: «Andiamo in America?». «America bella». Subito parte la contraerea di parenti, amici, medici. A Franco danno del pazzo ma lui non demorde: per anni ha viaggiato con il figlio inseguendo solo terapie, tradizionali e no. Adesso vuole un viaggio diverso, senza bussola. E partono. Prima per gli States a bordo di una Harley Davidson rossa poi raggiungono l'America latina in automobile: 38.000 chilometri per quattro mesi a cavallo di due mondi per combattere l'apparente incomunicabilità cui li costringe la malattia.

Insieme, padre e figlio tagliano gli Stati Uniti in moto, si perdono nelle foreste del Guatemala. E giù, giù: Messico, Belize, Amazzonia.

Si parlano scrivendosi al computer dove Andrea imprime frasi di una sensibilità sconvolgente e la prigione pare aprire spiragli di evasione. Per tre mesi la normalità è abolita, e non si sa più chi è diverso. Anzi, sarà Andrea a trasmettere a suo padre il senso dell'istinto allo stato puro: un amore, in Brasile, nell'atmosfera intensa e lontana del villaggio di Arraial, per Angelica.

Parlavo di un viaggio iniziale, poi di questo viaggio nel viaggio.

Non resta che prendere i bagagli, ognuno il proprio.

Che di questa carne e queste esperienze alla fine è fatta la strada di ognuno.



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

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

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

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

Per ascoltarla tutte le domeniche su Radio capital:

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



# La ricetta della Gratitude

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

## CURRY DI BACCELLI DI FAGIOLI

Nella cucina povera i baccelli di fave e fagioli hanno sempre rappresentato una risorsa, non solo come mangime per gli animali da fattoria o come concime, ma anche come portata da mettere in tavola. I baccelli di legumi si prestano per molti tipi di ricette, ma saranno più indicati legumi freschi di provenienza locale appena raccolti, in modo che siano arrivati al banco ancora freschi e croccanti. Le ricette sono numerose: semplicemente ripassati in padella, oppure fritti in pastella, o come ingrediente per la pasta fresca, o essiccati e macinati per ottenere una farina... d'ora in poi non butteremo mai più via i baccelli dei nostri legumi.

### Ingredienti

#### (2 porzioni)

- 1 kg di fagioli borlotti freschi
- 330 g circa di verdure miste a seconda della disponibilità (carote, zucchine, peperoni, fagiolini, patate, broccoli)
- 20 g di cipolla
- Una manciata di pomodori ciliegini
- 1 spicchio d'aglio
- 1-2 cm di zenzero fresco
- ½ lattina di latte di cocco completo (200 ml)
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- ½ cucchiaino di semi di coriandolo
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 peperoncino macinato a piacere
- Olio di semi alto oleico
- 1 limone non trattato
- Qualche foglia di basilico
- Olio evo
- Sale



Questa rubrica porta a tavola le ricette per valorizzare alimenti che solitamente sono scartati, che butteremo 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)



### Preparazione

Sgranare i fagioli eliminando il filo e selezionare solo quelli più freschi e croccanti, in pratica quelli meno rinsecchiti. Per due persone saranno sufficienti circa 60 g di bucce. Lavarle e tagliarle con le forbici in segmenti di circa 3 cm. Portare ad ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocere i baccelli per una quindicina di minuti, fino a quando saranno teneri. Scolarli e metterli da parte.

Lavare le verdure e tagliarle a listarelle, considerando che quelle più veloci da cuocere, come le zucchine, potranno essere leggermente più grosse di peperoni o carote, che invece ci mettono di più. Patate e fagiolini conviene sbollentarli separatamente. Tagliare in 4 i ciliegini e metterli da parte.

Preparare un soffritto con aglio e cipolla, rosolarlo in padella a fiamma bassa assieme a peperoncino (se piace), coriandolo e cumino; dopo un minuto aggiungere lo zenzero tritato grossolanamente.

In un altro minuto il soffritto dovrebbe essere ben dorato. Ora aggiungere le verdure crude già tagliate (tranne i pomodori), facendo saltare ancora qualche minuto, quindi rovesciare il

latte di cocco precedentemente shakerato nella lattina in modo da miscelare la parte grassa con quella acquosa. Spolverare la curcuma, aggiungere un goccio d'acqua e portare a bollore mescolando spesso. Quando il latte sobbolle, abbassare completamente la fiamma e cuocere con coperchio controllando di tanto in tanto che la salsa non si asciughi troppo.

Nel frattempo, sbollentare eventuali patate e fagiolini. A metà cottura delle verdure, aggiungere i ciliegini. In generale, si preferisca una cottura più croccante e al dente. Alla fine, aggiungere i baccelli di fagioli e le altre verdure sbollentate, salare a piacere e amalgamare bene il curry. Per un tocco finale di freschezza, una grattugiata di scorza di limone non trattato e qualche foglia di basilico fresco. Accompagnare con riso thai rosso o nero.



# LA CONTEA GENTILE

Un villaggio a tema fantastico immerso nella campagna abruzzese

*“Tutto ciò che avete desiderato quando eravate bambini, qui si è trasformato in realtà”*

DIEGO  
MARIANI

Ai piedi del borgo di Bucchianico (CH), in contrada Porcareccia, immerso tra i boschi di querce e la campagna abruzzese, sorge un luogo magico, diventato punto di riferimento per chi ama una vita fantastica, coniugata con una visione semplice e contenta dell'esistenza. All'inizio dell'anno 1000 il nobile Tresidio, con l'aiuto di Aldemaro il Saggio, divenne conte di Bucchianico e rese questo piccolo paese un gemma nel cuore dell'Abruzzo rurale. La contea di Bucchianico, all'epoca, divenne una potenza militare seconda, nella regione, solo alla città dell'Aquila. La Contea Gentile richiama quelle atmosfere ancestrali tipiche del territorio unendolo con il fascino delle antiche leggende popolari (qui innumerevoli sono i racconti dedicati a popoli misteriosi, folletti e mostri di ogni risma) e del fantasy moderno.

Mentre attraverso il territorio collinare alla ricerca della Contea, scorgo un curioso personaggio che sembra uscito dal film del Signore degli Anelli indaffarato su un grande prato scosceso disse-

minato di abitazioni scavate nella terra. Il grande evento annuale che si svolge ogni mese di Settembre come rievocazione del compleanno di Bilbo Baggins, nonché anniversario della creazione della Contea Gentile, è terminato da pochi giorni e Nicolas, il fondatore, è intento a riordinare e pulire lo spazio. Ci accomodiamo all'interno di una delle abitazioni, intorno a un tavolo di legno grezzo, al lume di lampade che non sarebbero fuori luogo sopra un galeone ottomano.

## In che senso la vostra è una Contea "Gentile"?

Ho sempre amato il fantasy, i mondi dove la magia e la fantasia sono padroni, forse perché nei mondi fantastici ci sono più possibilità per l'essere umano di vivere una esistenza felice. Là si può sognare di ricorrere alla magia o all'avventura per costruire una vita piena e ricca di significato. Per questo ho voluto creare la Contea, perché io e la mia famiglia avessimo in questo mondo un luogo del genere, e perché potessimo dividerlo con gli altri. Un tempo questi mondi fantastici erano per me un

rifugio che mi consentiva di scappare dal mondo reale. Oggi, però, voglio che questo sia un avamposto, un baluardo, l'inizio di qualche cosa: da quando ho iniziato a creare la Contea ho voluto dimostrare che nella vita possiamo essere ciò che vogliamo. Quando le persone sono malinconiche perché devono lasciare questo posto io dico loro di portare nel mondo ciò che hanno trovato qui. Come se il mondo fosse un puzzle tutto quanto nero e poco alla volta voltassimo le tessere per farlo diventare bianco. Ecco vorrei che uno di questi inizi avvenisse qui, nella Contea. Perciò faccio vedere a tutto il mondo quello che sto costruendo, così da richiamare persone che abbiano il mio stesso animo.

In questo senso sono riuscito a raggiungere ciò che mi ero prefissato. Gli spazi della Contea sono lunghi dall'essere completati ma intorno a me ci sono centinaia di persone che ho sempre desiderato avere nella mia vita. Durante gli eventi arrivano qui alla contea degli sconosciuti e nel giro di qualche minuto si comportano tra di loro come se fossero amici: io questa la chiamo magia! La ma-



gia delle piccole cose. È paradossale ritrovare questo aspetto del nostro essere umani in un luogo popolato di elfi, guerrieri, nani, hobbit. Eppure quando ci incontriamo qui, nella fantasia ritrovo una umanità che è molto più reale di quella che viviamo nel mondo di tutti i giorni, al di là dei timori nei confronti degli altri, del giudizio o del disagio. Nel mondo delle persone che amano il fantasy c'è una moltitudine di età, caratteri, provenienza geografica e culturale. Qui vengono l'architetto di Milano e il contadino della Basili-

cata. Ecco, sono orgoglioso di aver creato un luogo dove le persone si incontrano: in questo senso ho compreso di essere un ponte. Non so se riuscirò mai a costruire la Contea come l'ho immaginata ma il mio obiettivo del cuore è ampiamente raggiunto.

## Che cosa accade quando si lascia spazio alla immaginazione nel creare il luogo che desideri?

Fino a una decina di anni fa vivevo una vita normale, sempre alla ricerca di qualcosa oltre l'ordinario ma senza il coraggio o la spinta



**LA BUONA PRATICA SUGGERITA DALLA CONTEA GENTILE:**

**Guardatevi negli occhi e innamoratevi degli altri**

per creare il mondo che desideravano. Poi mi hanno diagnosticato una leucemia e, all'improvviso, ho smesso di vedere la possibilità di creare qualcosa d'altro. Mi sono detto: cavolo mi rimane poco tempo! È stato un periodo buio, avevo i bambini piccoli e te-

mevo che sarebbero cresciuti senza un padre ma in quel momento mi sono reso conto che potevo vivere il tempo che rimaneva aspettando l'inevitabile oppure fare di tutto per rendere la mia vita la più meravigliosa possibile. Grazie a questo dolore è cambiato completamente il mio modo di vedere il mondo. Adesso lo vedo attraverso un filtro: usiamo tanto i filtri di Instagram per apparire più belli o mostrare i luoghi come se fossero fantastici... e se lo facessimo per davvero? Se vedessimo tutto il mondo come se fosse fantastico? In questo momento non vedo te, Diego, come un giornalista ma come un viaggiatore, un bardo che è venuto qui per ascoltare la mia storia e raccontarla



ad altri. Il mago Gandalf, nel Signore degli Anelli, dice "tutto ciò che dobbiamo decidere è cosa fare con il tempo che ci viene concesso". Ecco, io ho deciso di leggere la mia vita come se fosse una storia meravigliosa.

Anche se inizialmente venivo deriso o emarginato per ciò che ho in mente di fare, con il tempo le cose sono cambiate. I miei paesani hanno visto prima dieci, poi cento e poi decine di migliaia di persone che vengono in questo piccolo paesino del centro-sud Italia per via della Contea. Oggi tutti i vecchietti del mio paese sanno che cos'è un hobbit oppure un elfo. Le stesse persone che prima mi osteggiavano sono diventate i miei primi sostenitori. E naturalmente tutto il paese giova dei tanti visitatori che arrivano qui e io ne sono contento, in questo modo avrò solo amici e mai nemici.

**Qual è il tuo personaggio preferito della saga di Tolkien?**

In tutta quanta la saga delle opere di Tolkien c'è un eroe non eroe che è il cuore di tutto. È Sam, il contadino che aiuta Frodo, il protago-



nista, a completare la missione gettando l'anello dentro le fiamme del vulcano. Sam rappresenta la parte semplice delle persone, è soltanto un contadino che si trova ad affrontare sfide più grandi di lui; che per salvare la sua terra è costretto a lasciarla. Quando finisce la guerra Sam ritorna a casa e, trovando la Contea distrutta, sparge i semi ricevuti in dono da Galadriel, la regina degli elfi, per fare rinascere le piante e gli alberi.

**Nel 2021 avete realizzato un viaggio per promuovere il progetto...**

Ho lanciato un contest tra i miei follower e con le nove persone

estratte, come la Compagnia dell'Anello del film, abbiamo percorso a piedi la distanza tra la Contea e il Vesuvio, attraversando paesaggi incredibili tra Abruzzo, Molise e Campania. Nove sconosciuti che percorrono insieme centinaia di chilometri ricevendo accoglienza e ospitalità lungo la strada e diventando gli "eroi" in grado di salvare la loro Terra di mezzo. Oggi lo ricordo come un sogno: la magia della realtà che ha superato la mia immaginazione.



**MEZZOPIENO Incontra** è dedicato a nuovi stili di vita improntati all'etica e alla sostenibilità.

Andiamo a trovare persone, associazioni ed enti che sono alla ricerca di alternative positive ai modelli tradizionali nel loro vivere quotidiano e nella loro attività. Per conoscerli e trascorrere del tempo insieme, per farci ispirare e contagiare dal loro esempio... e per condividere con loro il senso del messaggio Mezzopieno.

# #RINGRAZIAREVOGLIO

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

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



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

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



Condividi il tuo verso

[www.ringraziarevoglio.it](http://www.ringraziarevoglio.it)

Twitter #RingraziareVoglio

Per quello che mi è capitato nella mia vita e che mi ha portato fin qui

- Monica

Per il tempo di riflettere

- Liliana

Per aver perso la valigia nel volo di partenza per le vacanze: sono state le più belle della mia vita

- Elisa

Per le persone stronze che ho incontrato nella vita che mi hanno fatto capire come non volevo diventare

- Sabrina

Per la mia famiglia

- Alessandra

Per aver capito che anche le cose brutte hanno un senso

- Marina

Per tutte le persone che ho conosciuto nel mio lavoro

- Franco

Per poter vedere il mondo da diversi punti di vista

- Giovanni

Per l'amore del mio cane

- Gina

Per avere capito quanto amo il mio lavoro

- Alberto

Per poter conoscere sempre nuove persone nella vita

- Vincenzo

Per il mio terzo figlio

- Romina

Per chi ti parla sottovoce e con dolcezza

- Adele

Per questo momento

- Marta

Per i dolcetti alla cannella dei mercatini di Natale

- Riccardo

Per i libri di Rilke

- Federica

Per chi non ha fretta

- Margherita

Per avere tutto che va bene e potermi mettere a disposizione degli altri

- Giovanni

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

## IL TG DELLE BUONE NOTIZIE E LE REDAZIONI GENTILI

In tutta Italia il TG delle buone notizie Mezzopieno fatto dai ragazzi è lo strumento con cui i giovani esplorano il mondo, lo condividono e grazie al quale possono dar voce alla bellezza, all'impegno e alle buone pratiche che lo alimentano ogni giorno.

Dal 2015, anno di nascita del format del TG delle buone notizie, centinaia di scuole e di gruppi giovanili hanno creato tante Redazioni gentili, gruppi di redattori, reporter e giornalisti gentili junior impegnati nella valorizzazione dei loro territori e nella ricerca del lato più luminoso delle loro comunità, come cacciatori di buone notizie da restituire al mondo per generare nuova energia creativa.

Il percorso per la diffusione della cultura della positività del movimento Mezzopieno si sviluppa tra le nuove generazioni attraverso la creazione, il coordinamento e la valorizzazione di queste redazioni sul territorio italiano, per la diffusione della cultura della positività nell'ambito del modello della comunicazione gentile e del giornalismo costruttivo.

Le Redazioni gentili comunali Mezzopieno sono un programma che i Comuni che hanno istituito l'assessorato alla gentilezza realizzano nell'ambito del Protocollo per la comunicazione gentile e sono composte da giovani ragazzi e ragazze che sono coinvolti nell'attività di ricerca, redazione e diffusione della cultura della gentilezza, della positività e delle buone pratiche all'interno e all'esterno del proprio Comune, attraverso gli strumenti previsti dalla campagna nazionale per la Parità di Informazione Positiva (notiziari, TG delle buone notizie, reportage, servizi giornalistici e documentari).

Ogni redazione è attiva sul territorio comunale in rete con tutte le altre redazioni gentili nazionali ed è coordinata da un referente locale, responsabile della gestione, formazione e coordinamento del gruppo redazionale e intermediario tra il Comune, la Redazione e gli istituti scolastici.

**IL PROGETTO:** <https://www.mezzopieno.org/tg-delle-buone-notizie> - [www.mezzopieno.org/le-redazioni-gentili](http://www.mezzopieno.org/le-redazioni-gentili)

**PARTNER COINVOLTI:** Scuole, Pro-loco, Comuni, centri giovanili, Rete nazionale degli assessori alla gentilezza



# DICEMBRE 2022 *Mezzopieno*

## Il calendario della gentilezza

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



Spunta ogni passo che realizzi

Passi di gentilezza percorsi: \_\_\_ /31

5

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi



12

Pensa al posto più bello del mondo e ringrazia

19

Chiedi ad un anziano di raccontarti la sua storia

26

Fai un piccolo regalo a una persona che non se lo aspetta

6

Soffermati a contemplare il luogo in cui ti trovi



13

Abbandona un vizio che ti fa male

20

Ascolta una persona senza interrompere

27

Chiedi scusa a qualcuno a cui hai fatto un torto

7

Coinvolgi qualcuno nel tuo mese della gentilezza



14

Alzati presto per contemplare il giorno che nasce

21

Condividi una buona notizia con i tuoi amici



28

Passa la serata a guardare un'opera d'arte

8

Parla con un bambino

15

Recupera un vecchio oggetto che volevi buttare

22

Stai in silenzio ad ascoltare il rumore del mondo attorno

29

Cerca un pregio in una persona che mal sopporti

9

Chiama una persona che non senti da molto tempo

16

Condividi una tua vecchia foto di gruppo con chi vi compare

23

Attacca alla porta un elenco di cose x cui val la pena vivere

30

Ringrazia chi ti ha mostrato gentilezza

2

Metti un capo che non indossavi da tanto tempo

10

Cucina il tuo piatto preferito e donalo ad un tuo vicino

17

Di *ti voglio bene* ad una persona a cui non lo hai mai detto

24

Realizza un'opera con le tue mani e donala

31

Lascia un segno per ricordare questo mese di gentilezza

3

Leggi un brano che parli di amicizia e condividilo

11

Scrivi un biglietto ad una persona che ti ha trattato bene

18

Passa del tempo con una persona sola o malata

25

Dedica un pensiero a chi ti ha permesso di essere dove sei

4

Fai una cosa per qualcuno che non saprà mai che l'hai fatta



*Ti auguro...*



*Ti auguro...*



*Ti auguro...*



*Ti auguro...*



Ciao! Se ti fa piacere puoi ritagliare le cartoline, incollarle su un cartoncino, scrivere un messaggio di auguri speciale e regalarle a chi desideri. Puoi anche lasciarti ispirare dai disegni e realizzarne tante altre!

*Auguri da Mezzopienino!*



## QUALE BUONA NOTIZIA VORRESTI LEGGERE O ASCOLTARE?

Lo abbiamo chiesto ai giovani giornalisti della Redazione Gentile Mezzopieno di Lonate Pozzolo (VA)

### GABRIEL, 11 ANNI

“Oggi è un momento storico perché il Senato ha approvato una nuova legge che crea parità fra uomini e donne di nazionalità o sesso differente! La nazione è più felice di questa nuova legge!”



### ELISA, 11 ANNI

“Stop all’inquinamento e avanti tutta con l’energia pulita e rinnovabile. Oggi finalmente il Governo ha deciso che dal 2030 non circoleranno più veicoli a motore alimentati a benzina o a gasolio. Stop anche alle centrali a carbone e largo all’energia pulita e rinnovabile. L’ambiente ringrazia!”

### LUDOVICO, 10 ANNI

“L’ONU ha annunciato che finalmente è stata sconfitta la povertà nel mondo. Dopo anni di lavoro per trovare le giuste strategie, le Nazioni Unite hanno annunciato che la povertà nel mondo può considerarsi sconfitta. Tutte le persone del nostro pianeta ora hanno una vita dignitosa che permette loro di vivere bene senza patire la fame.”



### GIUSEPPE, 13 ANNI

“Vengono costruite scuole in Africa per dare un futuro ai bambini e posti di lavoro ai genitori.”

### GLI USA APPROVANO LA PIÙ GRANDE LEGGE PER IL CLIMA DI SEMPRE

16 agosto – Joe Biden/Inflation reduction act

### LA CINA CANCELLA I DEBITI DI 17 PAESI AFRICANI

18 agosto - Ministro Wang Yi

### IL BUCO NELL’OZONO DIMEZZATO DAGLI ANNI ‘80, QUANDO SI SCOPRÌ

24 agosto - National Oceanic and Atmospheric Administration

### LA GERMANIA APRE LA PRIMA LINEA FERROVIARIA AD IDROGENO AL MONDO

24 agosto – Alstom

### COMPLETATO IL PIÙ GRANDE PARCO EOLICO AL MONDO: SERVE OLTRE 1,5 MILIONI DI CASE

31 agosto - Ørsted

### SVILUPPATO UN VACCINO PER LA MALARIA CON EFFICACIA DELL’80%

7 settembre – The Lancet

### L’EGITTO LIBERA HAITHAM MUHAMMEDIN, PRIGIONIERO POLITICO IN CARCERE DA 4 ANNI

16 settembre - Amnesty International



**ALICE, 13 ANNI**

“Un giorno speciale, da molto tempo atteso: oggi sono finiti gli attacchi da parte della Russia contro l’Ucraina. Tutti i bambini hanno finalmente riabbracciato i propri genitori, i soldati hanno abbassato le armi e in Ucraina non si sentono più i rumori delle bombe vicino alle case. La guerra è finalmente terminata!”

**ILARIA, 13 ANNI**

“Grazie alla diminuzione di emissione di CO2 il surriscaldamento globale sta lentamente diminuendo, i ghiacciai si stanno riformando, le siccità diminuiscono, molte specie a rischio di estinzione non lo sono più, il mondo sta guarendo dalle ferite provocate dall’uomo.”



**ELIA, 11 ANNI**

“Oggi è un giorno storico. Tutti i capi del mondo hanno annunciato pace per tutti i paesi. È stata formata una nuova Unione mondiale che garantirà pace, amore, sicurezza e istruzione in tutto il mondo”.



**CHRISTIAN, 12 ANNI**

“In questi giorni una delegazione di scienziati di New York ha scoperto la cura ufficiale per il morbo di Parkinson e la metteranno in produzione oggi stesso vendendola gratuitamente. Niente più malattie e sindromi nel mondo con cure a prezzi elevati.”



**LA GUINEA EQUATORIALE ABOLISCE LA PENA DI MORTE DALLA SUA COSTITUZIONE**

19 settembre - Obiang Mangue

**TROVATA PER LA PRIMA VOLTA ACQUA NELLO SPAZIO: LA VITA SULLA TERRA È ARRIVATA DA FUORI**

21 settembre - Hayabusa 2

**ISRAELE PER LA PRIMA VOLTA CHIEDE LA PACE CON LA PALESTINA CITANDO LA “SOLUZIONE DEI DUE STATI”**

22 settembre - Yair Lipid



## POSSEDERE MENO PER AVERE DI PIÙ

Quanti di voi hanno sperimentato la sensazione di profondo benessere che si prova nell'attraversare luoghi aperti come una montagna o una spiaggia? Il nostro corpo ha bisogno di spazio per esprimere il suo potenziale, sotto forma di movimento. Eppure decidiamo sempre più spesso di fare della vita una prigione di oggetti ai quali leghiamo la nostra stessa identità. Nella rincorsa costante verso l'aver, dimentichiamo di coltivare la dimensione dell'essere, di godere di quello che c'è, presupposto essenziale per una vita felice.

Un nativo americano possedeva all'incirca dodici oggetti, tutto ciò che poteva trasportare con sé. In un tempo dove quello che possediamo è diventato sinonimo della nostra realizzazione, tante persone intorno a noi hanno deciso di ridurre per avere di più. Parole come sobrietà, decrescita e minimalismo sono guardate con sospetto da chi le associa

a rinunce e privazioni ma vengono abbracciate con entusiasmo da quanti ne comprendono il significato profondo. Il sollievo che proviamo nel lasciare andare il superfluo è la misura di quanto ci siamo allontanati dall'essenza della vita, dalla sua semplicità. Eppure solo levando ciò che è di troppo possiamo giungere fino alla polpa.

Che cosa, dunque, sareste disposti a lasciar andare pur di vivere un'esistenza più piena? Quando entriamo in una dimensione di abbondanza smettiamo di preoccuparci per ciò che manca e impariamo ad affidarci alla vita, sapendo che ciò di cui abbiamo bisogno arriverà al momento giusto. Se l'essenziale è davvero invisibile agli occhi, certamente non potremo trovarlo nella vetrina di un negozio o acquistarlo sulle piattaforme on line. Prendiamo atto che il nostro corpo vale più del vestito e celebriamone la sua forza e la sua fragilità, la sua intelligenza in tutte le sue

espressioni.

Per recuperare un senso di sazietà, in antitesi alla bulimia che segna le nostre scelte di consumatori moderni, occorre accontentarsi, dal latino *continere*: segnare un confine al nostro desiderio è necessario per evitare che esso naufraghi in un mare di insoddisfazione. Senza un limite alla bramosia, non può esistere la felicità. Se vi state chiedendo perché ne valga la pena, rileggete alcune pagine dal Walden di Henry David Thoreau: "andai nei boschi perché volevo vivere in profondità, volevo vivere con saggezza. Per succhiare tutto il midollo della vita e allontanare da me tutto ciò che non era vita e per non accorgermi, in punto di morte, che non ero vissuto".

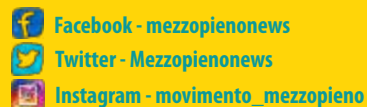
Diego Mariani



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

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

SEGUICI SU:



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