



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Gennaio / Febbraio 2023

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

ESPÉRANCE HAKUZWIMANA

Scrittrice e attivista

“La mia esistenza
stessa è lo spazio tra
una storia e l'altra”

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



MEZZOPIENOfocus

I volti dell'accoglienza
Pag. 8



MEZZOPIENOincontra

Camilla
Pag. 24



MEZZOPIENOmondo

Due fratelli dispersi si
ritrovano dopo 77 anni
Pag. 5



MEZZOPIENOItalia

Approvato il primo farmaco
che dimezza il colesterolo
Pag. 12



MEZZOPIENO

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



MEZZOPIENINO

Il ricordario
Pag. 28



MEZZOPIENOalimentazione

La ricetta della
gratitudine
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

Voglio rivedere ancora
una volta il mare!
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.

A 60 ANNI FONDA LA SUA PRIMA BAND PUNK



Compiuti 60 anni, Cathy Loughhead di Leicester, in Inghilterra, ha deciso di imparare qualcosa di nuovo e si è unita a un progetto che insegna a suonare strumenti musicali alle donne e con appena qualche base musicale dai tempi della scuola, durante il lockdown ha iniziato a scrivere canzoni. Nel giro di poco tempo la sua band è nata, con il nome di Velvet Crisis. Dopo soli due mesi di prove il gruppo ha suonato il suo primo concerto il giorno della festa della donna, l'8 marzo 2022. Dopo il loro debutto hanno incominciato a suonare nei

pub in tutta l'Inghilterra e hanno già diverse date programmate fino alla fine del 2022.

“Un giorno, un'amica ha condiviso un post su Facebook di Unglamorous Music, un progetto che invita le donne di tutte le età a iniziare a suonare strumenti e formare gruppi. Ho cominciato così, tanto per uscire un po'”, dice Cathy. Le sue quattro compagne di band hanno un'età compresa tra i 30 e i 70 anni.

“È un riscatto incredibile. Se ti stai divertendo sul palco a nessuno importa se stai suonando un sol invece di un la.

Imparare qualcosa di nuovo ed essere in un gruppo così eterogeneo di donne mi dà una sicurezza che non avevo mai avuto prima. Mi dà la libertà da qualsiasi altra cosa stia succedendo nella mia vita. Quando finisco di suonare mi sento sempre carica e di buon umore”, ha raccontato Cathy ai giornalisti che l'hanno intervistata dopo uno dei suoi concerti.

Fonte: [Velvet Crisis](#)

IL PRIMO BAMBINO SALVATO IN UTERO CON TRATTAMENTO SUI GENI

È canadese la bambina oggi celebrata nel mondo scientifico come la prima a essere stata curata in utero per una malattia genetica che l'avrebbe rapidamente uccisa. Ayla Bashir, che vive a Ottawa, in Canada, ha subito un trattamento sperimentale nel 2021, mentre era ancora feto, dopo che i test prenatali avevano diagnosticato la malattia di Pompe, una rara sindrome ereditaria solitamente fatale, che aveva già posto fine alla vita di due delle sue sorelle. Ayla, a 16 mesi dal suo intervento, è stata definita fuori pericolo.

I medici dell'ospedale pediatrico dell'Ontario orientale hanno eseguito un trattamento per fornirle un enzima che mancava, nella vena del cordone ombelicale fetale, utilizzando aghi guidati da ultrasuoni. “C'è un danno che avviene solitamente prima della nascita di un bambino e che poi non può più essere riparato”, ha affermato il dottor Pranesh Chakraborty, pediatra del Children Hospital Eastern Ontario. Dopo il trattamento sperimentale Ayla è nata il 22 giugno 2021 e, trascorso un periodo di osservazione, i test mostrano oggi che il suo sviluppo è normale. “Abbiamo quindi imparato che è possibile diagnosticare e curare un feto con sindrome di Pompe infantile

prima della nascita”, ha affermato il dottor Mackenzie dell'Università della California. “Questo rappresenta un nuovo capitolo della terapia fetale, in cui possiamo potenzialmente trattare e anche curare i feti con molte malattie genetiche”. I ricercatori stanno ora chiamando altre famiglie con gravidanze in cui il feto è affetto dalla malattia di Pompe o da malattie genetiche simili.

[New England Journal of Medicine](#)



RIPRODUCE I VICINI ALL'UNCINETTO: "DONO LA PAZIENZA"



Liisa Hietanen, una giovane finlandese che vive nel villaggio di Hämeenkyrö, ha incominciato a riprodurre i suoi vicini di casa a grandezza naturale usando

l'uncinetto. Liisa ha scelto di dedicare la sua capacità di lavorare la lana per entrare in contatto più profondo con le persone della sua comunità e non riproduce solo i loro volti e i loro vestiti, ma anche i loro accessori preferiti e, se ne hanno, i loro animali domestici.

"Incontro le persone nelle situazioni di tutti i giorni", spiega. "La persona raffigurata può essere chiunque, qualcuno che incontro in biblioteca,

negli spogliatoi della palestra o che porta a spasso il cane quando sono per strada. Di solito non li conosco, ma quando comincio a riprodurli a maglia, questo cambia il mio

rapporto con loro". Secondo Liisa, l'uncinetto riflette il ritmo specifico della vita e la pazienza che è necessaria per conoscere e capire un'altra persona. Dopo aver realizzato una copia il più fedele possibile di una persona, la colloca nel villaggio nei luoghi in cui quella persona vive, in modo che la gente possa vederla e riflettere sulla sua presenza. Liisa usa le sue capacità artistiche di lavoro a maglia come un modo di pensare.

"Incontriamo gli stessi sconosciuti ogni giorno per strada, ma il nostro mondo ha le dimensioni di un piccolo villaggio e spesso non ci conosciamo", racconta Liisa. "Occorre incontrare le persone molte volte per consentire a un ritratto di trovare lentamente il suo carattere".

Fonte: *Liisa Hietanen*

IL 6° PARLAMENTO AL MONDO CON PIÙ DONNE CHE UOMINI

Per la prima volta nella storia della Nuova Zelanda, la maggioranza dei legislatori sono donne. Soraya Peke-Mason del Partito laburista liberale ha prestato giuramento in Parlamento diventando la 60esima

donna a confronto con 59 uomini che occupano i seggi del più alto organo istituzionale con funzione legislativa. "È un giorno speciale per me e penso che sia storico per la Nuova Zelanda", ha detto Peke-Mason ai giornalisti. Questo traguardo colloca la Nuova Zelanda tra le 6 nazioni nel mondo che quest'anno possono rivendicare almeno il 50% di

rappresentanza femminile nei loro parlamenti: Ruanda, Cuba, Nicaragua, Messico e Emirati Arabi Uniti. A livello globale circa il 26% dei legislatori sono donne.

La Nuova Zelanda ha una storia di forte rappresentanza femminile. Nel 1893 divenne la prima nazione a consentire alle donne di votare. L'attuale primo ministro Jacinda Ardern è la terza leader donna della nazione e in questo momento le donne ricoprono nel Paese anche una serie di altri ruoli di primo piano, tra cui il giudice capo della Corte suprema e il Governatore generale. La Nuova Zelanda è stata l'unica nazione al mondo in cui tutte le cariche più alte dello stato sono state, fra il marzo 2005 e l'agosto 2006, ricoperte da donne.

Fonte: *Inter-Parliamentary Union*



SCOPERTA UNA NUOVA SPECIE DI RANA IN COSTA RICA



Una nuova specie di rana è stata rintracciata nella riserva naturale della Valle del Tapiro, sul vulcano Tenorio, in Costa Rica.

Si tratta di una scoperta che ha appassionato i naturalisti di tutto il mondo, in quanto specie mai descritta prima d'ora e completamente sconosciuta alla scienza. L'analisi filogenetica molecolare realizzata dai ricercatori supporta la sua inclusione nel genere *Tlalocohyla*. Le caratteristiche morfologiche, morfometriche, larvali e acustiche la distinguono dalle altre specie del genere e ne supportano l'unicità, confermando l'eccezionalità della scoperta. La nuova specie si distingue da tutte le altre *Tlalocohyla* per la sua colorazione verde brillante e ascelle blu, una marcata striscia dorsolaterale e un dorso coperto da macchie brune; la pelle ventrale è completamente trasparente. La raganella è stata nominata *Tlalocohyla celeste* e misura al massimo 20 millimetri.

"Noi ragazzi di campagna conosciamo i suoni", ha dichiarato Donald Varela Soto, biologo della Valle del Tapiro. "Ho sentito questa piccola rana ed è stato impossibile trovarla per sei mesi. Ho iniziato quindi a provare ad ascoltare e studiare i suoni della zona umida di notte; ci sono circa 16 altre specie di rane che lo abitano, tutte producono richiami diversi. Alla fine l'abbiamo trovata. L'emozione che ci ha regalato in quel momento è stata una delle esperienze più arricchenti che ho provato durante tutto il tempo in cui ho lavorato con la fauna selvatica. La sensazione di poter avere qualcosa di nuovo da mostrare al mondo è come recuperare quella capacità di meraviglia infantile che spesso si perde da adulti".

Fonte: *Zootaxa; Amphibia*

GLI ALUNNI PRODUCONO E CUCINANO IL LORO PRANZO



La Greenside Primary School è una scuola statale nel centro di Londra che, oltre alle materie tradizionali, ha scelto di educare i suoi allievi anche alla disciplina alimentare. Il suo curriculum alternativo ruota interamente attorno al cibo: i bambini coltivano, raccolgono e cucinano i propri pasti scolastici, completamente vegetariani e biologici. La scuola dispone di un campo di terra coltivabile dove i bambini seminano e raccolgono il grano per farsi il pane e il cibo consumato è frutto del lavoro di tutti i ragazzi e le ragazze.

“La produzione alimentare è l’attività umana che ha il maggiore impatto sul nostro pianeta, quindi è fondamentale che i bambini si impegnino e comprendano come viene coltivato e prodotto il cibo”, dichiara Karen Bastick-Styles, direttore della scuola. “Per salvare il pianeta dobbiamo collaborare con la Terra, il che significa che dobbiamo mangiare in modo sano, naturale e che la nostra agricoltura deve essere rispettosa dell’ambiente. I bambini possono crescere diventando adulti che supportano questi principi, se vengono istruiti a riguardo”.

“Molte delle nostre famiglie vivono in complessi residenziali senza verde esterno quindi non vedono il cibo coltivato e non hanno idea di come cresce il cibo sano e naturale”, racconta la preside Louise Nichols. “Come possono diventare adulti sani se non hanno imparato che aspetto hanno le verdure allo stato naturale e come trasformarle in zuppa?”

Fonte: *Greenside School; The Greenside Food Experience*

LO ZIMBABWE APPROVA IL PRIMO FARMACO CHE PREVIENE L’HIV

Le autorità sanitarie dello Zimbabwe hanno dato il via libera all’utilizzo del primo medicinale antiretrovirale di lunga durata per la prevenzione dell’Hiv-Aids.

Il Paese è il primo in Africa e il terzo al mondo, dopo Australia e Stati Uniti, ad adottare questa terapia farmacologica preventiva che può bloccare la trasmissione del virus.

Nel mondo sono



oltre 38 milioni le persone che convivono con l’Hiv, di cui 25,7 milioni in Africa, secondo i dati dell’Organizzazione Mondiale della Sanità.

Il Cabotegravir iniettabile a lunga durata d’azione (CAB-LA) è una profilassi pre-esposizione che “può essere offerto a persone a rischio sostanziale di acquisizione dell’HIV [...] che rappresentano il 70% delle infezioni da HIV a livello globale”,

secondo l’OMS. Il farmaco sarà inizialmente disponibile per le fasce di popolazione chiave come lavoratori del sesso, comunità LGBTQIA+ escluse dall’accesso all’assistenza sanitaria a causa delle leggi e della segregazione sociale, tossicodipendenti, persone in carcere, persone transgender e i loro partner, oltre ai conviventi di chi ha già contratto la malattia. Secondo le statistiche del Fondo delle Nazioni Unite per la popolazione (UNFPA), la prevalenza dell’HIV in Zimbabwe è oggi al 14,3%, il quinto tasso di prevalenza più alto al mondo.

Fonte: *New Zimbabwe; United Nations Population Fund*

LA NAZIONE ALIMENTATA SOLO DA RINNOVABILI: IL RECORD

La domanda complessiva di energia dell’intera nazione è stata coperta al 100% da fonti rinnovabili: il traguardo è stato raggiunto per la prima volta in Grecia il 7 settembre. La comunicazione ufficiale è stata resa nota dall’operatore indipendente di trasmissione di energia greco (IPTO) che ha annunciato il raggiungimento record della capacità di rispondere alla richiesta di energia, grazie al mix di produzione ottenuta da fotovoltaico, eolico e idroelettrico. Il settore sta beneficiando di una crescente domanda di accordi di prelievo di energie rinnovabili da parte delle società e delle importanti politiche di energia pulita dell’Unione Europea che ha approvato uno schema di forti aiuti per far crescere il settore nel Paese duramente colpito da una delle crisi economiche più profonde degli ultimi decenni.

Le energie rinnovabili nel Paese hanno raggiunto il 46% del mix energetico complessivo e in particolari condizioni sfiorano la completa autosufficienza, come è successo nella prima settimana del mese di settembre 2022. “Con le interconnessioni implementate da IPTO su terra e mare, viene creata nuova capacità elettrica per una penetrazione ancora maggiore delle fonti di energia rinnovabile che

renderanno il nostro mix energetico ancora più verde nei prossimi anni”, ha dichiarato l’IPTO.

Fonte: *Independent Power Transmission Operator; Institute for Energy Economics*



SALVATO DALL'ESTINZIONE IL FIORE PIÙ GRANDE DEL MONDO

Una delle piante endemiche di Sumatra, a rischio di estinzione, e di cui esistono solo 33 specie al mondo, è fiorita



per la prima volta in un ambito protetto nel contesto di un progetto di salvataggio, dopo 16 anni di sforzi di conservazione.

La *Rafflesia arnoldii* ha un fiore con un diametro che può arrivare a un metro e mezzo; scoperta nel 1818 e inserita tra le specie in via di estinzione nel 1993, è la pianta con il fiore più grande del mondo, motivo per cui è stata raccolta per decenni ed estirpata fino a renderla estremamente rara e a rischio di scomparsa. Il lavoro di conservazione dei Giardini Botanici di Bogor, alla periferia di Giacarta, in Indonesia, ha realizzato un obiettivo da tempo agognato, ottenendo la fioritura di un pistillo che si è aperto formando un fiore di 60 centimetri.

Fonte: *National Research and Innovation Agency*

DUE FRATELLI DISPERSI SI RITROVANO DOPO 77 ANNI

Una coppia di fratelli inglesi, separati da bambini nel 1945, si sono trovati e riuniti per la prima volta a 77 anni di distanza.

Ted Nobbs, 83 anni, e suo fratello Geoff, 79 anni, hanno trascorso tutta la loro vita a 10.000 chilometri di distanza, dopo che la loro famiglia fu divisa alla fine della seconda guerra mondiale. Dopo la morte della madre di cancro all'età di 30 anni, nel 1945, il padre non fu in grado di far fronte alle cure di Geoff, che all'epoca aveva 1 anno, e lo diede in adozione per offrirgli la possibilità di una vita migliore. Geoff si trasferì in Australia nel 1951 all'età di sette anni e da allora ha



vissuto lì e ha avuto otto figli.

Ted ha provato per tutta la vita a trovare suo fratello, senza però riuscirci fino al 2014 quando Geoff, nel tentativo di fare lo stesso, ci è riuscito. "È stata una cosa sconvolgente, è stato davvero incredibile pensare di

aver finalmente incontrato mio fratello, è una cosa più grande di me", ha detto Geoff.

"Sono passati 50 anni dall'ultima volta che papà è salito su un aereo, era il 1972, ma questo incontro sembra ancora qualcosa che non gli sembra vero", ha detto il figlio di Ted, troppo emozionato per parlare dopo aver incontrato a Sydney il fratello che non vedeva da una vita.

Fonte: *Daily Mail*

IL MILIARDARIO CHE HA DONATO LA SUA AZIENDA PER SALVARE IL MONDO

"Il nostro unico azionista ora è il pianeta". Con queste parole Yvon Chouinard, scalatore e fondatore di Patagonia, un brand internazionale da 3 miliardi di dollari, si è congedato dal mondo degli affari e dalla sua azienda con cui ha costruito un impero commerciale diffuso in tutto il mondo.

Quasi 50 anni dopo aver fondato il suo marchio di enorme successo, l'83enne statunitense ha voluto regalare tutto quello che ha fatto, per garantire che, con i suoi guadagni, continui a sostenere la difesa della natura e finanziare programmi di conservazione dell'ambiente. L'intera proprietà di Chouinard e della sua famiglia è stata trasferita a due entità senza scopo di lucro.

"Non ho mai voluto essere un uomo d'affari. Ho iniziato come artigiano, producendo attrezzatura per l'arrampicata per me e i miei amici, cercando di fare la cosa giusta", ha scritto l'imprenditore nella lettera ai suoi dipendenti. "Un'opzione era quella di vendere Patagonia e donare tutti i soldi ma non potevamo avere la certezza che la nuova proprietà avrebbe tenuto fede ai nostri principi e avrebbe continuato a lavorare con i nostri colleghi e le nostre colleghe nel mondo. Un'altra strada era quella della quotazione in borsa dove anche le migliori intenzioni sono messe sotto pressione per generare profitti nel breve periodo, a discapito della responsabilità nel lungo periodo. Così abbiamo deciso che invece di estrarre valore dalla natura e trasformarlo in profitti per gli investitori, useremo la prosperità generata da Patagonia per proteggere la vera fonte di ogni ricchezza".

Fonte: *Patagonia; NY Times*



MANIFESTO

per la pratica positiva Mezzopieno

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



Vieni con noi

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



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

CRESCITA PERSONALE



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

L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



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

MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



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

MEZZOPIENO AL LAVORO



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

MEZZOPIENO NEI COMUNI



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

Indice di benessere

GLI ANIMALI SELVATICI STANNO TORNANDO IN EUROPA

Il castoro eurasiatico, il bisonte europeo e la foca grigia sono tornati a popolare diverse aree dell'Europa negli ultimi decenni, aumentati in maniera sensibile come diverse altre specie selvatiche che hanno visto incrementare la loro popolazione, in alcuni casi uscendo dal rischio di estinzione. L'ultimo rapporto condotto dai ricercatori della Zoological Society of London rileva che i programmi di conservazione e recupero della fauna stanno riportando buoni successi per 37 specie di mammiferi e uccelli le cui presenze si sono riprese in termini di dimensioni e area geografica nell'ultimo mezzo secolo. Il bisonte europeo, per esempio, si estinse in natura all'inizio del XX secolo a causa della forte pressione venatoria e della perdita di habitat. Dopo un programma di riproduzione e reintroduzione su larga scala basato su individui rimasti in cattività, le popolazioni selvatiche sono state ristabilite nelle aree dell'Europa centrale e orientale. La popolazione totale è cresciuta di oltre il 16.000% (167 volte) ed è ora composta da più di 7.000 individui. Per monitorare gli animali i conservazionisti utilizzano grandi reti di trappole fotografiche (telecamere attivate dal movimento), per capire dove si trovano le specie, quanti individui costituiscono la popolazione e come stanno rispondendo alle attività umane. Queste rilevazioni necessitano di un'enorme quantità di tempo e di dati: in questo compito è risultato fondamentale il contributo della collaborazione collettiva attraverso Instant Wild, una piattaforma e un'app che permettono agli utenti di caricare le immagini degli animali avvistati e i dati di geolocalizzazione, contribuendo al lavoro di identificazione.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; Zoological Society of London; Instant Wild

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





I VOLTI DELL'ACCOGLIENZA

Preparare una casa per i minori fuori famiglia

ELISABETTA
GATTO

Tutti i bambini hanno il diritto di crescere in una famiglia, meglio se quella di origine. Negli ultimi anni si è assistito a una maggiore consapevolezza dell'importanza di sostenere tempestivamente le famiglie vulnerabili per favorire il più possibile la crescita dei bambini e delle bambine nella propria famiglia di nascita, poiché qualsiasi allontanamento dalla proprio nucleo familiare costituisce sempre – in modo più o meno marcato – un trauma. Tuttavia, per rispondere all'impossibilità di poter lasciare il bambino nella propria famiglia, perché questo gli causerebbe un trauma maggiore dell'allontanamento stesso, sono state nel tempo messe a punto diverse forme di affidamento.

AFFIDO FAMILIARE E SERVIZI RESIDENZIALI

Secondo quanto riportato nella Quinta relazione sullo stato di attuazione delle Legge 149/2001 sulla Disciplina dell'adozione e dell'affidamento dei minori, i dati sull'accoglienza fuori famiglia indicano che negli anni più recenti si registra una crescita dell'accoglienza nei servizi residenziali per minorenni a fronte di uno stallo degli affidamenti familiari e una diminuzione nel 2018 e nel 2019. Il periodo di permanenza prevalente dei bambini e delle bambine in affidamento familiare e nei servizi residenziali supera i due anni.

La pandemia da Covid 19 ha avuto un forte impatto sanitario, sociale ed economico anche sulla vita dei bambini e

delle bambine, delle famiglie e sul funzionamento dei servizi di accoglienza e protezione dei minorenni. I servizi hanno rimodulato le loro attività in considerazione delle limitazioni agli spostamenti volti a contenere la diffusione del contagio e hanno dovuto affrontare nuovi bisogni sorti a seguito dell'emergenza.

L'affidamento familiare prevede l'accoglienza temporanea nella propria casa e nella propria vita di un minore per offrirgli l'attenzione, le cure, l'affetto e la serenità di cui ha bisogno per crescere, rispettando la sua storia personale e familiare. Durante questa esperienza viene mantenuto il

legame tra i bambini e le loro famiglie di nascita che, contemporaneamente, sono aiutate a superare le proprie difficoltà. La Città di Torino vanta una lunga tradizione in tema di affidamento familiare: a cominciare dal 1976 ha maturato una grande esperienza in materia e ha individuato nuove tipologie di affido, quali l'affidamento a parenti, l'affidamento diurno, la prosecuzione dell'affido oltre i 18 anni, le famiglie-comunità, il "progetto neonati", progetti di autonomia per adolescenti, l'affidamento di famiglia ad altra famiglia, una preziosa forma di solidarietà che mira a fornire alla famiglia in difficoltà un sostegno concreto, sia materiale che emotivo, nella vita di tutti i giorni, per facilitarne l'integrazione nella comunità e per consentire al bambino di stare nella propria casa o di tornarvi al più presto.

L'ADOZIONE NAZIONALE

L'adozione ha lo scopo di assicurare a ciascun bambino una famiglia: adottare non è, quindi, un diritto degli adulti, che possono dichiararsi disponibili ad adottare un bambino e chiedono che ne sia accertata l'idoneità. L'istituto dell'adozione risponde, piuttosto, al diritto di ogni bambino di avere una famiglia.

In Italia i minorenni in stato di adottabilità sono passati dai 1.410 casi del 2012 ai 1.238 del 2019 per una riduzione percentuale nel periodo del 12%, mentre le domande di disponibilità all'adozione nazionale sono passate nello stesso periodo dai 10.244 casi agli 8.108 per una più intensa riduzione percentuale del 21%.

La disponibilità delle coppie all'adozione nazionale è senza dubbio superiore al numero dei bambini adottabili. Per la maggioranza dei minorenni dichiarati

"Casa è guardare la luna che sorge sul deserto e avere qualcuno da chiamare alla finestra a guardarle insieme con te"

Stephen King

MEZZOPIENO NEWS *focus*

adottabili si trova una famiglia adottiva in tempi contenuti. D'altro canto, resta un numero non irrilevante di minorenni in stato di adottabilità per i quali motivazioni legate alle procedure, come ad esempio i ricorsi, e caratteristiche come l'età elevata o la disabilità rendono più difficile avviare il percorso. Per risponde-

re alle specifiche esigenze di questi minori, si attinge alla banca dati dell'adozione nazionale, allargando così il bacino delle potenziali famiglie adottive.

L'ADOZIONE INTERNAZIONALE

Nel periodo 2012-2019, sono state presentate ai Tribunali per i minorenni complessivamente 28.602 domande di disponibilità e idoneità all'adozione internazionale. Pur segnalando un fortissimo trend di decrescita che ha sostanzialmente dimezzato le domande, il consistente ricorso all'adozione internazionale osservato negli ultimi decenni è da mettere in relazione alla crescente sensibilità delle famiglie verso i bambini in situazione di abbandono in altri Paesi.

I bambini entrati in adozione in Italia sono soprattutto maschi (53%) e hanno un'età media in continua ascesa e pari a 6,6 anni – il 52,5% ha un'età compresa fra 5 e 9 anni, il 32% fra 1 e 4 anni, il 14,2% pari o superiore a 10 anni e il 1,4% inferiore all'anno d'età. Le principali nazioni di provenienza sono

la Colombia, la Federazione Russa, l'Ungheria.

In generale il trend di diminuzione non va letto con una connotazione negativa assoluta, poiché è il riflesso della maggiore attenzione rivolta alla qualità del percorso adottivo che mira alla tutela dei diritti dei bambini e, soprattutto, del potenziamento delle politiche messe in campo dai Paesi di provenienza dei bambini nell'incoraggiare l'adozione nazionale e altre forme di accoglienza che non implicino uno sradicamento del minore. Non sorprende, quindi, che cresca il numero di bambini mediamente grandi e con bisogni speciali nelle adozioni realizzate negli ultimi anni in Italia, come in molti degli altri Paesi di accoglienza.

LA TUTELA VOLONTARIA DEI MINORENNI STRANIERI NON ACCOMPAGNATI

Negli ultimi anni, dopo un periodo di aumento, il numero dei minori stranieri non accompagnati ha subito una progressiva decrescita, un dato che risente fortemente di fattori esterni che influenzano gli arrivi, ma anche delle politiche e degli accordi internazionali di contrasto all'immigrazione.

La maggior parte sono ragazzi dai 16 ai 17 anni ad oggi accolti prevalentemente in servizi residenziali, ma anche presso famiglie affidatarie. È chiaro che l'aspetto della protezione deve legarsi in modo stretto con quello dell'integrazione e dell'inclusione volta a sostenere il raggiungimento dell'autonomia dopo il compimento dei 18 anni. I minori stranieri non accompagnati sono carat-

terizzati da una condizione di particolare vulnerabilità, sia perché non hanno cittadinanza europea, sia perché non hanno un adulto di riferimento che li tuteli. Inoltre i loro trascorsi nei paesi di origine

e i percorsi migratori, per quanto differenziati ed eterogenei, spesso sono molto difficili.

Con la Legge 47/2017 che dispone le misure di protezione e accoglienza dei minori stranieri non accompagnati è stata introdotto in Italia la figura del tutore volontario: si tratta di un privato cittadino disponibile a esercitare la rappresentanza legale di un minore giunto in Italia senza alcun adulto di riferimento. Tra i suoi compiti c'è quello di assicurare che al minore sia garantito l'accesso ai diritti senza alcuna discriminazione, promuovere il suo benessere psicofisico, seguire i suoi percorsi di educazione e integrazione, vigilare sulle condizioni di accoglienza, sicurezza e protezione e amministrare l'eventuale patrimonio.

“Questa casa sembra più accogliente se rimani”

Willie Peyote



L'AFFIDO CULTURALE

Affido Culturale è un progetto selezionato dall'impresa sociale “Con I Bambini”, che propone di mobilitare, contro la povertà educativa, delle “famiglie risorsa”, valorizzando l'esperienza dell'affido familiare, ma declinandola sullo specifico della fruizione di prodotti e servizi culturali. Ad esempio, un genitore, che abitualmente porta i suoi figli al cinema, a teatro, al museo o in libreria, ci porta anche un bambino – eventualmente con un membro della famiglia di quest'ultimo – che in questi luoghi non ci entrerebbe per varie ragioni. A Napoli, Roma, Bari e Modena famiglie-risorsa e famiglie-destinatari stringono un Patto Educativo e il progetto lo alimenta affidando alle famiglie-risorsa una dotazione di “e-ducati”, una moneta virtuale solidale, con cui pagare i biglietti di accesso a luoghi della cultura convenzionati. Le transazioni in e-ducati viaggiano su una app appositamente realizzata, che facilita il monitoraggio delle attività, oltre che il fundraising di progetto.



LA STARTUP CHE PROTEGGE IL SILENZIO: SCONFITTI I RUMORI



I rumori sono dappertutto e sono una fonte di inquinamento costante, spesso sottovalutata. Per ridurli si è sempre aumentata la quantità di materiali isolanti,

facendo crescere il peso degli oggetti e il loro ingombro. Una giovane startup italiana ha deciso di investire questo paradigma ed è riuscita a inventare un materiale in grado di ridurre drasticamente i rumori, senza aumentare l'isolamento e riducendo notevolmente l'uso di strati protettivi. Nata fra i laboratori del Politecnico di Milano, la Phononic Vibes è diventata un'eccellenza italiana che sta vincendo la sfida di gestire il silenzio

riducendo il rumore. La startup è riuscita a ideare un materiale che la Deutsche Bahn, la compagnia ferroviaria tedesca, ha deciso di adottare nelle sue stazioni ferroviarie. "Abbiamo sviluppato un pannello trasparente e altamente assorbente da usare nei luoghi attorno a stazioni o binari, in alternativa alle pareti di acciaio attualmente utilizzate per ridurre l'impatto acustico", racconta Luca D'Alessandro, fondatore. "Di solito il vetro riflette il suono, non lo assorbe. Il nostro, no. Il materiale che abbiamo brevettato può essere impiegato anche su tutti gli elettrodomestici che danno fastidio, dagli aspirapolvere alle cappe", spiega il giovane ingegnere.

La startup ha depositato 12 brevetti altamente innovativi e aperto un piccolo stabilimento alle porte di Milano per produrre il suo metamateriale; è sbarcata nel mercato dell'auto dove sta iniziando a produrre le parti soffici dei veicoli, riducendo il peso dei componenti del 30%. "La stessa cosa faremo negli yacht", anticipano dall'azienda. "E stiamo lavorando anche a un un aereo privato".

Fonte: *Phononic Vibes*

IL CILENTO VINCE: È IL MIGLIORE BIODISTRETTO D'EUROPA

Il bio-distretto Cilento è il migliore d'Europa e si è aggiudicato la prima edizione del premio europeo per la produzione biologica. I vincitori del EU Organic Awards, premiati a Bruxelles dal Comitato europeo delle Regioni, simboleggiano la crescita e l'innovazione del settore biologico europeo e della rispettiva catena del valore e il contributo del settore alla riduzione dell'impatto dell'agricoltura sul clima e sull'ambiente mondiale. Il bio-distretto Cilento comprende quasi 100 Comuni campani, con 40 membri, a cui si sommano 55 Comuni che usufruiscono dei suoi servizi, coinvolgendo una popolazione di circa 270.000 abitanti. Situato all'interno del Parco nazionale del Cilento, Valle di Diano e Alburni, nella provincia di Salerno, il bio-distretto raccoglie oltre mille imprese agricole biologiche certificate, con una superficie agricola utilizzata di quasi 14.000 ettari. I rappresentanti delle principali istituzioni e associazioni di categoria dell'UE hanno

sottolineato come "il bio-distretto del Cilento è pioniere e modello per altri bio-distretti a livello internazionale. Riunisce produttori e trasformatori biologici, consumatori, operatori turistici e autorità pubbliche attorno a iniziative comuni. Supporta inoltre lo sviluppo di filiere corte, mercati locali e appalti pubblici verdi, aumentando il consumo di cibo prodotto localmente. Collega tutto questo alle iniziative turistiche a vantaggio della creazione di posti di lavoro, della coesione sociale e del rilancio delle aree rurali. Ha ispirato la rete IN.N.E.R dei bio-distretti". Nicola Caputo, Assessore all'Agricoltura della Regione Campania, ha così commentato: "Il bio-distretto Cilento è stato il primo bio-distretto europeo; fondato nel 2004 ha supportato a livello internazionale la costituzione di tante nuove realtà".

Fonte: *Rete IN.N.E.R; Commissione Europea*



IL PRIMO PALAZZO CHE ASSORBE 8 VOLTE LA CO2 DI UN ALBERO

È stato inaugurato a Milano il primo palazzo a impatto positivo, in grado cioè di catturare anidride carbonica dall'aria. Nell'area industriale ex-Breda il palazzo Open 336 è la sintesi di diverse soluzioni per la decarbonizzazione applicate in tutte le fasi del ciclo di vita dell'edificio, a partire dalla sua costruzione. L'edificio si comporta come un albero che filtra anidride carbonica e rilascia ossigeno, ma con una capacità filtrante di otto volte superiore. La tecnologia su cui si basa è un sistema di trattamento dell'aria chiamato Eco2Air®, una tecnologia tutta italiana che immagazzina la CO2 presente nell'atmosfera, immettendo aria pulita e rendendo l'anidride carbonica riutilizzabile per destinazioni quali la produzione di acqua minerale. "Immaginiamo che il palazzo sia un albero: se le fondamenta rappresentano le radici e la struttura la corteccia, il filtro Eco2Air® ne costituisce le foglie", spiega Alessandro Belloni del Gruppo Fervo, che ha ideato questa tecnologia. "10 kg di materiale filtrante, a ciclo continuo, hanno una capacità di assorbimento della CO2 dalle 10 alle 15 volte superiore a quella ad esempio di una magnolia o di un pino". L'edificio è alto 5 piani e ha una superficie di 8700 metri quadrati, prende il nome dal civico 336 di viale Sarca, nel quartiere Bicocca in cui sorge. "Open 336 è un edificio al tempo stesso contenitore e passaggio", afferma Park Associati, lo studio che lo ha progettato e realizzato.

Fonte: *Park Associati; Fervo Group; Open 336*

STARE CON I PROPRI ANIMALI DOMESTICI IN OSPEDALE: ORA SI PUÒ

Il legame che esiste tra gli umani e i loro animali domestici è spesso molto forte e la sua interruzione, provocata da un ricovero o da una lungodegenza ospedaliera, può rappresentare un elemento di sofferenza per entrambi. Per questo motivo sono molti gli ospedali che stanno creando delle possibilità per permettere ai pazienti di stare con i propri animali, organizzando spazi e procedure idonee.

L'ultimo in ordine di tempo è l'ospedale di Biella, in Piemonte, che ha aperto uno spazio dedicato a momenti di condivisione durante il ricovero, dove pazienti pediatrici e lungodegenti possono stare con il proprio animale d'affezione senza rischi né compromissioni delle condizioni igienico-sanitarie.



Di seguito a una diffusa richiesta da parte delle persone, è un'iniziativa che per la prima volta si concretizza in Piemonte, in un'ottica di maggiore umanizzazione delle cure ospedaliere e di qualità della vita dei malati. "Gli effetti positivi del rapporto con gli animali domestici sono da tempo dimostrati dalla letteratura scientifica e la possibilità di mantenere un rapporto affettivo con il proprio animale in caso di ricovero prolungato rappresenta perciò un valore assistenziale e di qualità del percorso di cura del paziente fragile e ospedalizzato", riporta il comunicato dell'ASL di Biella. La nuova sezione si trova al primo piano dell'ospedale, isolata dal resto dei reparti, ed è organizzata per garantire le misure igieniche e la sicurezza di tutti i pazienti.

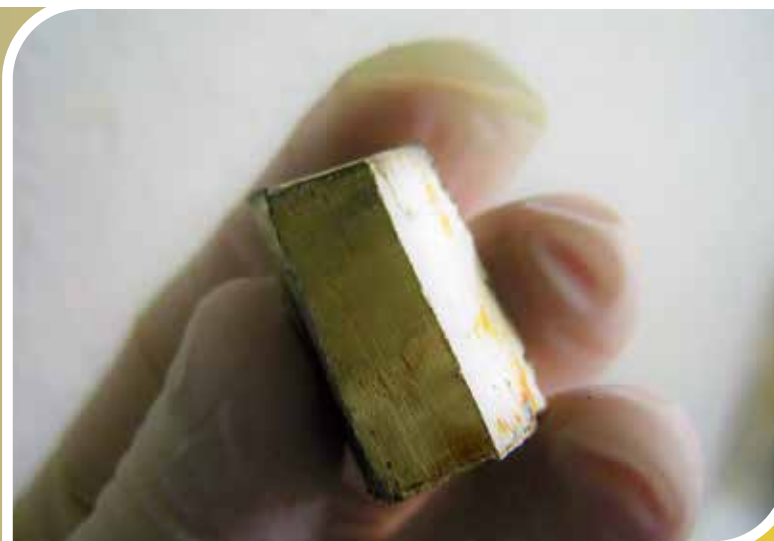
Fonte: ASL Biella

L'ITALIA SCOPRE GRANDI GIACIMENTI DI LITIO: L'ORO BIANCO

Nel sottosuolo italiano ci sono ingenti riserve di litio, metallo essenziale per la tecnologia dell'accumulo energetico, nuova frontiera della sostenibilità ambientale.

I risultati sono stati presentati dal Consiglio Nazionale della Ricerca (CNR) in uno studio pubblicato da un team di ricercatori dell'Istituto di Geoscienze e Georisorse che definisce il grande ritrovamento di giacimenti di litio nel territorio italiano come un "alto potenziale per risorse litinifere non convenzionali in fluidi profondi utilizzabili in modo sostenibile e con basso impatto ambientale".

I dati geologici, mineralogici e geochimici hanno permesso di individuare due aree principali: la fascia vulcanico-geotermica peritirrenica (Toscana-Lazio-Campania) con fluidi geotermici con concentrazioni di litio fino a 480 mg/l e la



fascia al fronte della catena appenninica (da Alessandria fino a Pescara) dove sono presenti manifestazioni termali con contenuti in litio fino a 370 mg/l.

I livelli rilevati dal CNR sono "doppi rispetto a quelli riscontrati nelle salamoie del campo geotermico californiano di Salton Sea, considerato dagli statunitensi come la fonte che permetterà agli Usa di raggiungere l'indipendenza dai mercati esteri del litio". Con 8 milioni di tonnellate, il Cile ha le maggiori riserve di litio a oggi conosciute, seguito dall'Australia con 2,7 milioni di tonnellate, l'Argentina con 2 milioni e la Cina con 1 milione. Le riserve globali sono stimate intorno ai 14 milioni di tonnellate, cioè 165 volte il volume produttivo del 2018, elenco a cui si aggiunge ora l'Italia.

Fonte: Consiglio Nazionale delle Ricerche



ARRIVA LO PSICOLOGO DI STRADA, GRATIS SUL CAMPER

Si chiama "Psicologo on the road" il nuovo progetto nel Comune di Figline e Incisa Valdarno, nella città metropolitana di Firenze, che porta un team di professionisti della salute mentale in strada dalla gente. Per arrivare a tutti, il camper si sposta nelle piazze e nelle vie del Comune, fermandosi dove ha sede il mercato cittadino, davanti alle scuole o ai parchi e offrendo consulenza gratuita psicologica e psichiatrica a chiunque ne abbia necessità, senza bisogno di prenotazione e gratuitamente. Sulla fiancata del mezzo adibito a studio, un invito:



"Sali, qui ti possiamo ascoltare". Chi vuole, senza limite di età, può entrare nel camper e avere un incontro con un esperto che lo potrà seguire per cinque sedute da mezz'ora ciascuna. Tutto gratuitamente. Il Comune ha voluto questa iniziativa insieme allo Studio Psiche Firenze e l'ha supportata economicamente e sotto

gli aspetti organizzativi, nominandola "I FIV Good", come parte di un pacchetto di tre progetti distinti dedicati al benessere psicofisico della gente e soprattutto di chi non può permettersi terapie private costose. A collaborare con il camper della salute mentale anche i tirocinanti di tre Università: Parma, Trento ed eCampus.

I motivi che portano la gente a bussare alla porta del camper degli psicologi di strada sono soprattutto difficoltà relazionali, depressione, ansia e attacchi di panico, oltre alla paura di affrontare alcune situazioni difficili della vita o la solitudine.

Fonte: *Comune di Figline e Incisa Valdarno*

LA SCOPERTA CHE RIDUCE LE MORTI PER INSUFFICIENZA CARDIACA

L'insufficienza cardiaca è una malattia cronica che colpisce circa 64 milioni di persone in tutto il mondo, provocando gravosi effetti in termini di morbilità

e mortalità e che rappresenta la causa principale di ospedalizzazione nelle persone con età superiore ai 65 anni.

Un nuovo farmaco della classe delle glicofine è stato approvato in Italia per la cura dello scompenso cardiaco e dopo

i primi mesi di utilizzo ha mostrato di aver ridotto il composito di morte cardiovascolare, abbassandolo del 18%, e il peggioramento dell'insufficienza cardiaca.

Il dapagliflozin è il primo farmaco a somministrazione giornaliera orale che ha dimostrato efficacia nel prevenire e ritardare la malattia cardiorenale, proteggendo e allo stesso tempo allungando la vita di cuore, reni e pancreas e dei pazienti colpiti da infarto miocardico acuto.

"I risultati rappresentano un importante passo avanti nel trattamento dei pazienti affetti da insufficienza cardiaca in una delle condizioni presenti in oltre la metà dei pazienti, attualmente caratterizzata da un importante bisogno clinico

insoddisfatto, legato alla scarsità di trattamenti farmacologici ad oggi disponibili", ha dichiarato il prof. Michele Senni, Direttore del Dipartimento Cardiovascolare dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo.

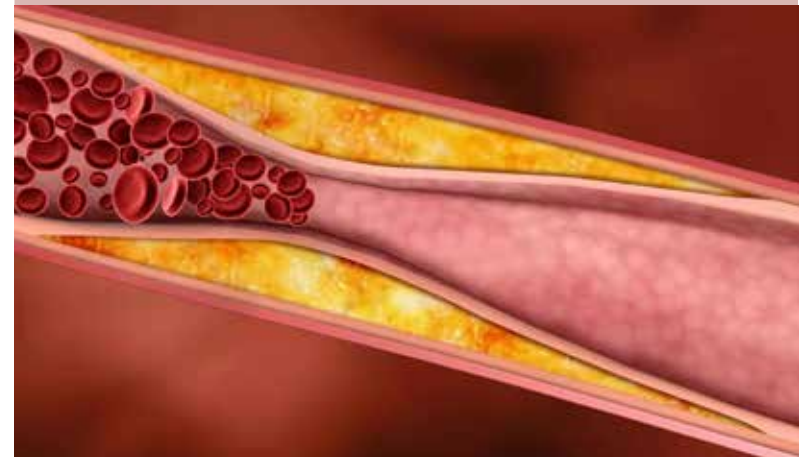
"La classe degli SGLT2i ha già mostrato evidenti effetti protettivi anche per ciò che concerne due patologie croniche spesso a essa correlate, quali la malattia renale e il diabete mellito di tipo 2. Tali multipli benefici, alla luce della visione omnicomprensiva e olistica fortemente auspicata dalla comunità scientifica, ne raccomandano sicuramente l'impiego in un'ampia fascia dei nostri pazienti".

Fonte: *New England Journal of Medicine; AstraZeneca*

APPROVATO IL PRIMO FARMACO CHE DIMEZZA IL COLESTEROLE

È arrivato in Italia, rimborsabile dal Servizio Sanitario Nazionale, un farmaco in grado di ridurre drasticamente i livelli di colesterolo cattivo, la principale causa delle malattie cardiovascolari che provocano circa 220.000 vittime all'anno solo nel nostro Paese.

Basato sui siRNA, una classe di molecole che riescono ad agire sulla causa invece che sui sintomi, questo inibitore di nuova concezione interferisce con la produzione delle proteine che causano le malattie. I risultati dell'azione dell'Inclisiran sono stati accolti con grande entusiasmo dai medici e dalla comunità scientifica. "È un'innovazione straordinaria che può cambiare i percorsi di cura perché con solo due somministrazioni



l'anno permette di assicurare quell'aderenza alla prescrizione che è molto difficile da mantenere", spiega Furio Colivicchi, presidente dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri. "Considerato che i livelli di colesterolo LDL sono direttamente collegati al rischio di andare incontro a infarti e ictus, pensiamo possa cambiare il destino di molti pazienti".

Con le terapie esistenti 8 pazienti su 10 con ipercolesterolemia ad alto rischio non sono in grado di ridurre il loro colesterolo LDL-C ai livelli raccomandati; questo farmaco può raddoppiare la capacità del fegato di assorbire il colesterolo cattivo e di conseguenza consentire una riduzione fino al 50% dei livelli di colesterolo LDL presente nel sangue, abbattendo la mortalità per infarto, ictus e altri eventi cardiovascolari.

Fonte: *Agenzia Italiana del Farmaco; Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri*

LIBRI IN CAMBIO DI PLASTICA: LA PUGLIA FA SCUOLA

Un libro ogni 10 bottiglie, flaconi in plastica o lattine in alluminio: l'idea è nata a Taranto per ripulire le spiagge e promuovere una nuova cultura della cura della natura e dell'ambiente.

L'ecolibreria nata in Puglia è uno di primi progetti di questo tipo in Italia ed è nato dall'intuizione di un'associazione che da diversi anni è impegnata con obiettivo di promuovere azioni di sensibilizzazione ambientale e raccolte di rifiuti volontarie su spiagge e coste dei due mari di Taranto. Si tratta di un gruppo di volontari impegnati sul territorio per sensibilizzare sulle tematiche dell'ecologia e nel divulgare buone pratiche di cittadinanza, svolgere attività di promozione e valorizzare i tratti costieri abbandonati. Nel 2020 l'associazione Plasticaquà ha avviato a Parco Cimino sul Mar Piccolo di Taranto, la raccolta dei rifiuti che soffocavano la costa, coinvolgendo il Gruppo Sportivo Polizia Locale del Comune di Taranto e l'azienda multiservizi Amiu, che ha messo a disposizione i locali e che ricicla i contenitori donando loro una nuova vita. I tappi vengono consegnati ad associazioni che riescono, con la loro vendita, ad acquistare carrozzine per disabili.

"Ci piace pensare che immettiamo gratuitamente nuova cultura in città, perché di cultura c'è sempre un grande bisogno", dichiara Giuseppe Internò, coordinatore del progetto e presidente di Plasticaquà, mentre resoconta i traguardi raggiunti nel procedere del progetto dell'ecolibreria: "In tutto il 2020 siamo riusciti ad avviare a raccolta differenziata 34mila bottiglie. Nel frattempo abbiamo attrezzato anche un'ecolibreria itinerante".

Fonte: Plasticaquà



CALA L'ECONOMIA SOMMERSA: MENO LAVORO ILLEGALE

La crisi innescata dalla pandemia ha penalizzato il lavoro nero più di quello regolare. Nel 2020 l'economia non osservata, la somma dell'economia sommersa e delle attività illegali, è crollata del 14,1%, più velocemente del PIL che nello stesso periodo è sceso del 7,6%, portandone l'incidenza sul prodotto interno lordo italiano dall'11,3% del 2019 al 10,5%. Lo rileva l'Istat nell'ultimo report sull'economia non osservata in Italia.

Le restrizioni imposte nei primi mesi della pandemia hanno impedito a molti italiani di recarsi sul posto di lavoro, questo fenomeno



ha coinvolto in misura maggiore i lavoratori illegali. I lavoratori irregolari a tempo pieno sono stati circa 2,93 milioni, il 18,4% in meno rispetto all'anno precedente, quasi il doppio della diminuzione registrata da quelli regolari (-9,9%).

I settori più colpiti sono stati quelli degli "Altri servizi alle persone" che comprendono i lavori domestici e di assistenza e le attività di intrattenimento, dove il lavoro sommerso costituisce il 34,2% del valore aggiunto, il commercio, i trasporti, l'alloggio e la ristorazione (22,1%) e le costruzioni (19,3%). Il fenomeno risulta invece più contenuto nei tre comparti dell'industria, con un impatto compreso tra l'1,1 e il 2,6% e negli altri servizi alle imprese (1,5%). Nel settore primario il valore aggiunto sommerso, generato solo dalla componente di lavoro irregolare, rappresenta il 16,9% del totale del comparto agricolo.

Fonte: Istat

I TERRENI ABBANDONATI DIVENTANO VIVI IN PUGLIA



La Puglia dispone di un grande patrimonio di terreni inutilizzati, abbandonati e incolti, spesso inariditi dall'incuria e dal degrado. Per questo motivo due amici di Taranto hanno deciso di ridare vita a queste terre e hanno creato una piattaforma per mapparle e per rimetterle in attività.

Andrea Guarrasi e Aren Hoxha sono un ingegnere informatico e un programmatore, rispettivamente di 35 e 34 anni: con le loro competenze hanno dato vita a Urban Farmer, un portale su cui chiunque può cercare terreni gratuiti per avviare coltivazioni, piantagioni di alberi da frutto e attività di produzione di energia rinnovabile. Nel primo anno di attività sono circa 700 ettari ad essere censiti e la lista dei Comuni aderenti è in costante crescita. Il progetto partito dal sud Italia si sta diffondendo in tutto il Paese e si rivolge agli agricoltori etici, ai consumatori consapevoli e ai proprietari di terreni incolti con l'obiettivo di promuovere l'acquisto di prodotti stagionali e locali, riattivare i campi abbandonati e riutilizzare gli scarti agricoli inserendoli nell'economia circolare.

Con la mappatura Urban Farmer permette di acquistare prodotti locali e di stagione che distano al massimo 30 km dal consumatore; si può scegliere di comprare simbolicamente ogni pianta, seguire la crescita fino a ricevere i suoi frutti direttamente a casa e, se lo si desidera, visitare i campi, vedere il lavoro che c'è dietro, riavvicinarsi alla terra e acquistare i prodotti dal proprio coltivatore di fiducia.

Fonte: Urban Farmer

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 Billetto.it oppure inviando una e-mail a info@mezzopieno.org. Ecco i prossimi incontri del gruppo di Torino:

10 Gennaio: Con il coraggio della tenerezza

7 Febbraio: Conosci i tuoi punti di forza?

7 Marzo: Camminare verso se stessi

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

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

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



LE BUONE ABITUDINI UN ALLENAMENTO ALLA FELICITÀ

Visualizzare l'obiettivo

Identifica un obiettivo che vorresti raggiungere entro un paio di giorni e descrivilo brevemente per iscritto. Assicurati che sia un obiettivo realistico e non troppo dispendioso in termini di tempo (es. "ordinare l'armadio dell'ingresso" piuttosto che "pulire casa da cima a fondo") e scegli qualcosa a cui tieni (es. "trascorrere più tempo con i miei bambini").

Per visualizzare come intendi raggiungere l'obiettivo, descrivi per iscritto le azioni che intendi intraprendere. Per esempio, se il tuo obiettivo è fare ordine nell'armadio, questi sono i passi che potresti compiere:

- programmare un'ora questa sera da dedicare alle pulizie
- spegnere cellulare ed altre distrazioni
- mettersi dei vestiti comodi
- accendere della musica allegra
- suddividere il lavoro in sotto mansioni: tirare tutto fuori dall'armadio, pulire i ripiani, eliminare ciò che non ti serve più, organizzare in scatole le cose che vuoi conservare.

Ricorda a te stesso che non importa se non farai tutto alla perfezione o non completerai il lavoro.

Quando affrontiamo un'attività che ci intimorisce, alle volte la parte più difficile è cominciare. Per aiutarti a superare questo grande ostacolo iniziale, l'esercizio ti chiede di visualizzare un obiettivo a breve termine e

descrivere i passi che intendi compiere per raggiungerlo. Facendo ciò, aumenterai la tua fiducia nella possibilità di giungere a quell'obiettivo.

I partecipanti a uno studio che hanno provato l'esercizio ogni giorno per la durata di tre settimane hanno riportato un maggiore senso di coinvolgimento nei confronti della vita e minori pensieri disfunzionali (es. credere che i piccoli fallimenti quotidiani facciano di te un fallito). In particolare i partecipanti che avevano una tendenza a essere pessimisti, hanno tratto beneficio dall'esercizio e mostrato minori sintomi depressivi nelle settimane seguenti. Tuttavia, gli effetti benefici dell'esercizio sono andati attenuandosi dopo due mesi, a riprova del fatto che è necessario ripetere periodicamente la pratica perché questa ottenga il suo risultato.

(In collaborazione con greatergood.berkeley.edu)

 **Greater Good
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



*Prova a non fare
nulla per almeno
5 minuti*

*Cerca una
nuova fonte di
informazione*

*Cucina una
vecchia ricetta di
famiglia*



Espérance Hakuzwimana

Scrittrice e attivista

Cerco di usare quella sincerità che dobbiamo alle generazioni future

ELISABETTA
GATTO

Tu sei una scrittrice e un'attivista. Partiamo da quest'ultima: in che modo si esprime il tuo attivismo?

Attivista è una parola che è stata molto bistrattata negli anni.

Manca un livello di lucidità nei confronti di quelle persone che vivono il carcere o sacrificano la vita per un ideale. Io sono piuttosto un'attivista culturale: tramite i libri che leggo e che scrivo cerco di cambiare le cose per me - per cambiare il mio punto

di vista - e per raccontare quello che succede. È l'unico mezzo per comprendere le cose: c'è una quantità di mondi in un libro! Sono sopraffatta dalle informazioni. Ho bisogno di prendermi tempo, di approfondire tramite i romanzi. Il mio

tempo è molto diverso da quello dell'informazione, dove devi avere per forza un'opinione. Io difendo l'indipendenza che dà modo di guardare il mondo che è plurale. Cerco di essere una porta aperta per chi verrà dopo, di usare quella sincerità che dobbiamo alle generazioni future. Nutro un grande amore per i bambini e la mia preoccupazione è che questo mondo non li protegga abbastanza.

Dopo l'attentato di Luca Traini (autore dell'attacco terroristico di matrice razzista indirizzato a immigrati subsahariani a Macerata, n.d.r.) si è materializzata una paura che tutte le persone di origine straniera hanno dentro di sé. Ho capito che la mia voce si doveva unire a quella di altre, così abbiamo organizzato le piazze, fatto presidi, confrontato limiti e occasioni di speranza, desideri comunitari. C'è troppo lavoro da fare, ci sono troppe cose da cambiare: non puoi farlo da solo. Ho sentito il risentimento verso un Paese che toglie le forze rispetto ai sogni che hai.

Espérance Hakuzwimana è nata in Ruanda nel 1991, durante gli anni del genocidio. È tra i 40 bambini di un istituto che, nel 1994, riescono a fuggire e sono portati in un centro di accoglienza in provincia di Brescia. In Italia Espérance viene adottata da una famiglia e passa l'infanzia tra i libri, che ama fin da piccola. Inizia gli studi all'Università di Trento, poi nel 2015 si trasferisce a Torino e frequenta la Scuola Holden. Fa parte di "Razzismo brutta storia", un movimento che lavora con bambine e bambini, ragazze e ragazzi, associazioni, scuole, carceri e biblioteche per smontare gli stereotipi alla base di tutte le discriminazioni. Lavora per Radio Beckwith Evangelica, una radio locale piemontese dove ha un programma in cui parla di libri e attualità. Nel 2019 pubblica il suo primo libro, "E poi basta. Manifesto di una donna nera", con la casa editrice People. Nel 2022 esce per Einaudi "Tutta intera".

Cosa ha rappresentato e cos'è per te essere una scrittrice?

Non è affatto scontato per una come me, che è cresciuta nella Bassa Bresciana, fare la scrittrice. La mentalità era quella che più faticchi, più sei validato, un mondo dove bisogna sporcarsi le mani e la carriera è fatta di step e di buste paga. Scrivere lo potevo fare la domenica pomeriggio. Ho iniziato a crederci davvero verso i 24 anni, quando ho fatto un test alla Scuola Holden. I miei amici hanno scritto perché era importante che io scrivessi: c'era qualcuno che credeva in me. Avrei potuto

dar forma al valore della mia esperienza di vita, della mia rappresentazione di donna nera adottata, delle sfumature esistenziali mie che sono sempre entrate nella mia scrittura.

A me piace creare mondi e inventare storie. La cultura va avanti grazie alle storie, ai miti sopravvissuti, e il valore della storia è ancora al centro. Io ho letto tantissimo, per me la letteratura è stata salvifica. Ho fisicamente

bisogno di leggere: non è una cosa che devono fare solo i bambini a scuola. Nei libri si trovano le differenze e le sfumature di un Altro e ciò è estremamente potente.

Il mondo editoriale però ha una curiosità morbosa rispetto alle mie origini, tanto che mi sono chiesta se sono qua perché

sono brava o perché sono nera.

Fuori il mondo ti ricorda che non puoi smettere di essere politico, nel senso più puro del termine, cioè di come funziona il mondo e delle ingiustizie che ci sono.

Essere nera non è soltanto una questione di pelle, vero?

Sì, sono nera non solo per la mia pelle. Sono entrata in contatto con il movimento della negritudine al liceo, dove ero davvero "l'unica nera nella stanza". Ero sopraffatta dai nomi di questi autori che rivendicavano una

parte del corpo come qualità peculiare e insieme di valori. All'inizio è stato respingente. Ho cercato nomi di autori africani, ma non era presente il concetto

dell'essere neri nella letteratura e nella narrativa africana. Era invece molto presente negli autori afrodiscendenti immigrati nel

Regno Unito o in Francia e molto forte il

concetto di nerezza tra gli autori statunitensi, come Angela Davis, Bell Hooks. Ho voluto così trovare la mia identità per riappropriarmene, non perché altri me la mettono addosso.

Essere nera ha a che fare con l'identità, la comunità, l'arte. Influenza le mie scelte, quello che vivo e subisco. Dopo George Floyd, anche in Italia si parla di people of color, di privilegio bianco, di white savior, ma l'invito è a cogliere la complessità.

Ritieni che l'Italia sia un paese difficile: perché?

Perché devi continuamente spiegare alle persone cosa significa validare la propria identità. Ho fatto un esperimento: per un mese ho contato quante volte mi fosse

chiesto di dove fossi; è capitato almeno 6-7 volte alla settimana.

Quell'incontro, quella domanda, creano una piccola crepa che alla fine distrugge quella membrana che si chiama rispetto. Non ho voglia sempre di espormi. Ci vogliono il tempo e le persone giuste per farlo. Ho dovuto appropriarmi della mia identità in maniera forzata, perché è il fuori che me lo chiede. C'è un desiderio di classificarti. Nella peggiore delle ipotesi, la diffidenza, il razzismo, il pregiudizio. L'aggressione fisica è la punta dell'iceberg: basta anche solo darmi del tu o sbagliare il mio nome.

Io difendo l'indipendenza che dà modo di guardare il mondo che è plurale

Cosa significa per te sentirsi accolta?

L'accoglienza ho sempre dovuto costruirmela. Non l'ho avuta nella mia esperienza di adozione, se non all'inizio per una situazione di emergenza. Ad accogliermi sono stati piuttosto i protagonisti dei libri. Provavo una solitudine emotiva e di rispecchiamento, finché mi sono sentita accolta nel gruppo di amici e amiche tutti con l'esperienza di sentirsi parte di una realtà che ci fa le pulci perché siamo di origine straniera. Ho provato

una profonda liberazione perché io mi accollo nel gruppo e il gruppo mi accoglie.

Gli adottati portano con sé un vuoto che non si colma e io sono una scrittrice anche per questo: non so se riuscirò a convivere ma almeno ad accogliere il pensiero che questo sia parte di me.

Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?

Avere sempre una storia da scrivere, fare ricerche, ascoltare le persone. Portare in giro una storia dà speranza e ti fa dire che ne è valsa la pena. Trasformare l'onestà in una storia che sia credibile. Scrivere spesso mi ha fatto malissimo.

È una scelta coraggiosa.

Non è una questione di coraggio, piuttosto di contatto con la mia parte più profonda, dove ci sono le paure, le domande senza risposta. La mia esistenza stessa è lo spazio tra una storia e l'altra.





“Scoprire di rendere fiducioso chi non penseresti mai”

Foto di Pietro Degregori

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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

IL NUOVO CAMPIONE DEL MONDO DI TAKWONDO È PUGLIESE

Vito Dell'Aquila, 22 anni, originario di Mesagne (Puglia) è diventato Campione del Mondo di Taekwondo. Quest'arte marziale coreana, sport nazionale nel Paese, è divenuta nel 1989 l'arte marziale più popolare al mondo per numero di praticanti. Il giovane pugliese, dopo i successi ottenuti ai Giochi Olimpici Estivi del 2021, ha vinto la rassegna iridata che si è svolta in Messico, con un percorso perfetto, senza subire nessuna sconfitta, dai sedicesimi fino alla finale.



COMPIE 109 ANNI LA NONNINA DI TRIESTE

Ha spento 109 candeline nonna Maria, la più anziana di Trieste e tra le prime venti in Italia per longevità. Nata a Rodi nel 1913, l'ultracentenaria vive nella Casa di Riposo Ad Maiores. Sorride spesso nonna Maria e contagia chiunque le sta accanto con la leggerezza e la spensieratezza delle sue risate senza tempo. Ha una mente lucida e vivace e un'eleganza innata che la rende attenta e simpaticamente puntigliosa verso i dettagli. Qual è la prima cosa che fa il mattino al risveglio? "Mi metto il rossetto che deve essere abbinato allo smalto delle unghie", dice a chi le chiede quale sia il suo segreto di lunga vita. "Bisogna essere attenti ai dettagli", spiega.



L'UMBRIA È LA MIGLIORE META GASTRONOMICA DEL MONDO

L'Umbria è stata nominata come la destinazione italiana da visitare nel mondo il prossimo anno. Il riconoscimento è stato assegnato da Lonely Planet, il leader mondiale nelle guide turistiche. Segnalata nella categoria "Sapori", la regione ha vinto la classifica "Best in Travel 2023", la pubblicazione annuale che indica le mete imperdibili scelte attraverso il contributo di scrittori, viaggiatori, esperti di viaggio, blogger ed editori. L'Umbria è stata l'unica destinazione italiana ad essere selezionata. La regione celebrerà quest'anno i 500 anni della morte del pittore Perugino e i 50 anni di Umbria Jazz. Dal pregiato tartufo all'olio raffinato, fino al cioccolato d'autore, l'Umbria diventa così la capitale del gusto e della buona cucina, riconosciuta in tutto il mondo.



L'AZIENDA SALVATA DAI DIPENDENTI

A Piano Lago, in provincia di Cosenza, un'azienda specializzata nella produzione di schede e apparati elettronici, destinata a chiudere, è stata rilevata e salvata dai suoi lavoratori. Si è trattato del primo caso post pandemia di "impresa rigenerata", un processo in cui i dipendenti diventano proprietari dell'azienda in cui lavorano.



"Un tempo avremmo fatto uno sciopero. Sta a noi la scelta"
Pietro Aiuola

A costruire la nuova Nextelettronica, sotto forma di cooperativa, sono stati sedici ex dipendenti della Freelink, azienda fallita per divergenze fra i soci della vecchia proprietà. I lavoratori hanno impegnato il loro Tfr e l'indennità di disoccupazione per ricostituire il capitale sociale e creare così una nuova azienda in cui proseguire il lavoro per tutti. "Eravamo passati da tre turni al giorno, sabato e domenica compresi, per fronteggiare le richieste, al

fermo totale", dice Pietro Aiuola, uno dei dipendenti che ha salvato l'impresa. L'azienda impiegava 30 lavoratori assunti a tempo indeterminato, oltre a 70 lavoratori con contratti a tempo determinato, per realizzare tessere elettroniche. "Per i primi tempi abbiamo scelto di non pagarci gli stipendi ma di mandare avanti l'attività. Dopo la pandemia molti hanno deciso di smettere di produrre in Cina e soprattutto per chi non ha volumi enormi, è in corso un movimento di ritorno in Europa e in Italia.



Occorre lavorare per produrre eccellenza altrimenti gli acquirenti vanno all'estero dove la mano d'opera è più economica" spiega Aiuola a Mezzopieno. Ora il lavoro non manca e il fatturato in crescita.

"Un tempo avremmo fatto uno sciopero, ora non abbiamo nessun altro se non noi con cui parlare e decidere. A noi sta la scelta. Abbiamo rotto il cordone ombelicale con la proprietà", spiega Aiuola.



LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

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

Le imprese rigenerate, o workers buyout, sono il risultato dell'operazione di acquisto di una società realizzata dai dipendenti dell'impresa stessa; un percorso che ribalta le gerarchie e le dinamiche a favore del coinvolgimento e della presa di consapevolezza dei lavoratori.

Questa tipologia di operazione è nata negli Stati Uniti dove si è diffusa attraverso l'intervento dei fondi pensione. I lavoratori, al fine di non perdere l'occupazione e per salvaguardare le conoscenze e le esperienze, si riuniscono in cooperativa, prendendo in affitto o acquisendo l'azienda in cui lavorano, dal liquidatore o dal curatore fallimentare, a volte dal datore di lavoro stesso. Per farlo utilizzano propri risparmi e l'indennità di mobilità e possono accedere a fondi previsti in Italia dalla legge 49/85, conosciuta come legge Marcora. Questo approccio che aiuta a superare crisi o vertenze, trova supporto da parte del Ministero dello Sviluppo Economico (oggi Ministero delle Imprese e del Made in Italy) con finanziamenti a tasso zero e della Legacoop attraverso il Coopfond, fondo mutualistico per la creazione di nuove cooperative che fornisce anche il supporto di accompagnamento e affiancamento manageriale e per la gestione. L'investitore istituzionale CFI (Cooperazione Finanza Impresa) interviene con un capitale pari a quello messo a disposizione dei lavoratori ed entra in società come socio sovventore, con lo scopo di promuovere la nascita e lo sviluppo di imprese cooperative di produzione e lavoro e di cooperative sociali. Superare la distinzione tra lavoratore e imprenditore è un passaggio di grande maturità e di responsabilità che riporta il lavoro al suo valore originale di strumento di autorealizzazione. Andare oltre la separazione e la antica lotta di classe tra dipendente e proprietario, per realizzare un valore più alto, quello della collaborazione, è un passaggio fortemente evolutivo che possiede una grande energia e grandi potenzialità, con grandi opportunità di sviluppo nel contesto aziendale e del mondo del lavoro.

SUPERARE LA DICOTOMIA DIPENDENTE/PROPRIETARIO

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 *Scriversistere Anno 3, Num. 10*)

STEFANO
GALBIATI

"il magazine di chi scrive con gli occhi"

VOGLIO RIVEDERE ANCORA UNA VOLTA IL MARE!

La protagonista di questa storia si chiama Maria Mastroianni. Malata di SLA, è nostra ospite dal 2015. Su questa rivista non ne abbiamo quasi mai parlato, salvo qualche parola molto dolce scritta da Pippo per lei. Maria non usa il comunicatore e quindi fatica a partecipare al nostro progetto di scrittura. E' una persona riservata al cui seguito ha una famiglia bella e numerosa che la sostiene.

Nel suo silenzio però, è stata capace di esprimere un desiderio talmente forte da avere una grandissima risonanza dentro di noi: "Voglio rivedere ancora una volta il mare!"

Quando un paziente esprime simili richieste, come primo impatto, tendiamo ad andare sulla difensiva e a farci dominare dai limiti: "Il viaggio è troppo lungo... un paziente ventilato è troppo rischioso da portare... potrebbe accadere anche che...".

Sarà per la sua riservatezza, per il fatto che non chiede mai nulla oltre il necessario, sarà per la dignità che esprime nella malattia... o sarà forse semplicemente per la forza che esprime il suo sorriso... non avremmo mai potuto dirle di no.

Quindi... pronti via! Primo di ottobre destinazione Cogoletto in Liguria. Estendiamo la gita anche ad un'altra ospite, Monica Mariani, una vera e propria forza della natura che è stata in grado di uscire dal coma e di tornare ad esprimersi con grande caparbia. Anche lei con un sogno nel cassetto: rivedere il mare.

Sul pullmino oltre agli ospiti anche un loro familiare, io alla guida e l'immane dott. Magnoni che ha vigilato per tutto il tempo perché tutto andasse bene. I restanti familiari a seguito con le loro auto.

Viaggio perfetto, niente coda, siamo giunti a destinazione in meno di due ore. Abbiamo parcheggiato comodamente sul lungo mare e da lì ci siamo diretti verso la spiaggia.

Eravamo un bel gruppo; Maria era accompagnata da ben tre nipoti, due figli e la sorella mentre Monica dall'onnipresente Rosario, dalla sorella, dal cognato e dal nipotino. Tutti hanno contribuito per avvicinare Maria e Monica il più possibile al mare. Ed eccoci lì a due metri dalla battigia!

Nessun sogno è troppo grande da realizzare. Il coraggio e la determinazione di Maria ce lo hanno ricordato. E questa gita ha ricordato anche a noi, addetti alla cura, che un paziente non è mai soltanto la sua storia clinica ma un concentrato di corpo, anima, spirito, emozioni, desideri e sogni degni anch'essi di essere curati e considerati.



Che cosa è l'amor?

NATALIA
CERAVOLO

Cosa siamo disposti a cedere di noi, per amore? Quanto plasmarsi sulle aspettative degli altri ci fa sentire amati? Ma poi, è davvero quello essere amati?

L'amore, dunque.

L'amore raccontato in 10 episodi. È la struttura di **"Love Life"**, serie HBO Max del 2020 la cui prima stagione è disponibile su Netflix. Love Life esplora la vita sentimentale di Darby Carter (Anna Kendrick). Nel racconto delle relazioni della protagonista nell'arco di circa quindici anni, costruisce un affresco a tuttotondo di una generazione con i suoi dubbi, le sue incertezze e le sue paure.

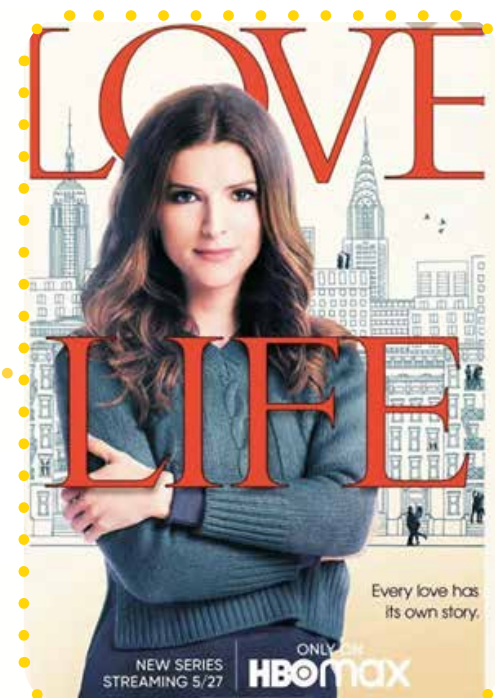
Dubbi e incertezze universali, oggigiorno accentuati da alcuni obiettivi personali imprescindibili per la piena realizzazione di se stessi. Ecco,

dunque, l'ingresso in scena dei grandi amori di Darby, così come dei flirt incontrati sul cammino. In entrambi i casi, non si tratta di errori di percorso, bensì di momenti di crescita. Ogni episodio è dedicato a ciascuno di essi e la narrazione funge da analisi non solo dell'amore in senso lato, ma anche della personalità della ragazza. Darby si ritrova a essere mamma da sola, a New York, senza l'appoggio di nessuno. Neanche dell'ex compagno. Attraverso la sua storia, vanno in scena i problemi concreti di una donna che lavora e che deve fare i conti con le difficoltà del quotidiano. Dalle poppate alle poche ore di sonno, passando dalla mancanza di tempo per se stessa alla paura per una vita dal futuro incerto.

E forse è proprio grazie a queste difficoltà e allo spostamento del baricentro, che impara finalmente a lasciarsi andare.

Ci si "dovrebbe vergognare quando parliamo come se sapessimo di cosa parliamo quando parliamo d'amore", esorta Raymond Carver nell'omonimo racconto che dà il titolo a una raccolta di diciassette brevi scritti, tutti in orbita intorno al più indecifrabile dei sentimenti, che rifugge a qualsiasi definizione univoca e imperitura, vissuto in maniera del tutto personale anche all'interno di una coppia. Questo libro è per chi pretende di dare un'unica interpretazione all'amore e di assegnarne una lapidaria etichetta; per chi ritiene che debba essere sempre sfavillante e favoloso e che sia la soluzione a tutti i problemi; per chi pensa che in nome dell'amore si debba essere disposti a sopportare tutto; per chi fa fatica ad ammettere l'esistenza di amori rassegnati o si annoia in amori coltivati nella routine dei gesti e delle cose semplici; per chi si adagia al pensiero che, una volta conquistato, l'amore diventi un diritto acquisito e non sia più necessario nutrirlo, rischiando così di comprometterlo e perderlo per sempre.

Non c'è garanzia sul fatto che, una volta riconosciuto, l'amore sia eterno o sia per sempre appagamento passionale ed emotivo: la vita scorre, noi insieme a lei (pánta rèi avrebbe detto Eraclito), e ci cambia; e sovente accade di essere ardentemente innamorati della persona a cui un domani si riserverà un sentimento di altrettanto intenso odio. Non solo d'amore Carver scrive, ma di vita vera, a volte vacua e insensata, spesso trascurata e rassegnata, e l'aspetto più inquietante è che i suoi personaggi non sono dei marziani, ma persone comuni, come tutti noi. "Quando siete felici fateci caso", ci avrebbe consigliato Kurt Vonnegut. Quando non lo siamo, adoperiamoci per diventarlo, avvalendoci del prezioso strumento della comunicazione come presupposto per conoscere e metterci in contatto con la realtà dentro e fuori di noi, per entrare in relazione con noi stessi e con gli altri.



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

CHUTNEY DI BUCCE DI ZUCCA E MELE



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

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

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

Normalmente cucino le mie ricette a base di zucca con la buccia, specialmente se si tratta di Hokkaido o Delica, che una volta cotte hanno le bucce tenere. Ma può capitare che, in casi particolari, le bucce siano in eccesso, quindi ho pensato ad un modo divertente per sfruttarne la dolcezza e la capacità addensante. I chutney sono ottimi per arricchire aperitivi sfiziosi, da spalmare sul chapati o il papadum, oppure da accompagnare a piatti di riso, verdure e legumi speziati per esaltarne il sapore. Spero vi piaccia questa versione di chutney zero sprechi, dolce come una marmellata, piccante come un curry.

Ingredienti

- 180 g di buccia di zucca Hokkaido (cruda)
- 25 g di cipolla rossa
- La buccia di 1 mela
- 3 cm di zenzero fresco
- 1 foglia di alloro piccola
- ½ peperoncino piccante
- 1 cm di cannella (stecca)
- 2 bacche di ginepro
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- 2 chiodi di garofano
- 2 bacche di cardamomo
- 1 cm di macis
- 50 g di zucchero di canna
- Succo di ½ limone
- 1 pizzico di sale
- Olio altooleico q.b.



Preparazione

Lavare la zucca Hokkaido ed eliminare la buccia e un po' di filamenti dei semi, quindi tagliarla a striscioline sottili (3 mm circa). Affettare la cipolla e tritare lo zenzero e metterli a rosolare con un po' d'olio e l'alloro a fuoco molto basso in una casseruola, possibilmente con triplo fondo. Quando iniziano ad essere dorati, aggiungere il peperoncino sbriciolato, la cannella tritata grossolanamente, i chiodi di garofano, il coriandolo e le bacche di ginepro. Far stemperare mescolando, sempre a fiamma molto bassa in modo che le spezie si tostino ed inizino a liberare gli aromi. Dopo due-tre minuti, rovesciare le bucce di zucca, mescolando bene. Dopo altri due minuti aggiungere un pizzico di sale, i chiodi di garofano, i baccelli di cardamomo e la macis sbriciolata, e versare acqua bollente fino al livello delle bucce, lasciando cuocere per 15 minuti a fuoco basso, con coperchio, mescolando di tanto in tanto. A questo punto, togliere la foglia di alloro, affettare a striscioline sottili anche la buccia della mela e incorporarla nel tegame, aggiungere lo zucchero e il succo di limone. Mescolare accuratamente e lasciare ancora cuocere altri 15 minuti senza coperchio, in modo che evapori l'acqua rimanente. Lo zucchero, caramellandosi, amalgamerà la composta, come se fosse una marmellata. Se alla fine sarà ancora liquida, sarà necessario cuocere ancora un po' di tempo per addensare la composta. Rovesciare il chutney in vasetti di vetro e far raffreddare completamente. Si conserva in frigorifero per qualche settimana, oppure si può procedere alla sterilizzazione dei vasetti come per le normali conserve sottovuoto.



CAMILLA

Il primo emporio di comunità in Italia

“La distribuzione del cibo è un elemento della cittadinanza”

DIEGO MARIANI

Tra il 2017 e il 2018 una cinquantina di persone, i futuri soci fondatori della cooperativa, incontrano la cittadinanza di Bologna per conoscersi e costruire insieme una comunità alla ricerca di alternative solidali agli acquisti alimentari tramite la grande distribuzione. Così, dall'esperienza del gruppo di acquisto solidale Alchemilla e grazie all'ispirazione delle food coop di Park Slope a New York e Bees coop a Bruxeless, nasce Camilla. Un emporio autogestito nel quale la selezione, l'approvvigionamento e la vendita dei prodotti sono curati direttamente dai consumatori. Una bottega nel centro della città, dove tutti i generi alimentari provengono da agricoltura contadina, biologica o biodinamica e i soci possono acquistare dai produttori, senza intermediazione e riconoscendo alla cooperativa il prezzo che ritengono giusto. Abbiamo visitato la sede dell'emporio inaugu-

rato a Febbraio 2019 nel quartiere San Donato a Bologna per incontrare Susanna Cattini, la presidente di Camilla.

Che cos'è una food coop ?

Noi siamo una cooperativa di consumo ma utilizziamo anche il termine food coop, più comune nel mondo anglosassone, per fare riferimento al nostro modello che si caratterizza per l'autogestione e il mutualismo. Nella nostra comunicazione abbiamo coniato il termine emporio di comunità, poi adottato da altre esperienze similari nate dopo di noi (a Parma e Cagliari n.d.r.).

Come si attua nella pratica lo scambio mutualistico tra i soci della cooperativa?

Lo scambio tipico della cooperativa di consumo consiste nel fatto che la cooperativa mette a disposizione dei soci, e soltanto dei soci, i prodotti a condizioni di mercato più favorevoli rispetto all'esterno. Dove il vantaggio rispetto al mer-

cato non è soltanto monetario ma coinvolge altri ambiti: i prodotti che vendiamo sono di qualità elevata e rispondono a determinati criteri di sostenibilità ambientale e sociale. Attualmente partecipiamo all'esperienza cooperativa circa 650 soci.

Nella vostra carta dei principi si afferma il diritto di autodeterminazione alimentare dei popoli. Che cosa significa?

All'epoca della scrittura della carta qualcuno considerava il termine "sovranità alimentare" un po' equivoco, perciò scegliemmo questa formula più neutra. In realtà abbiamo recuperato il concetto di sovranità in seguito. Insieme alla cooperativa agricola Arvaia e all'associazione Campi Aperti, che richiama espressamente il concetto di sovranità alimentare nel suo statuto, abbiamo costituito una rete per avere una voce che possa premere sulle istituzioni e avere un ruolo pubblico su questi temi.



Che cosa significa essere soci di Camilla?

Il patto sociale che lega i soci alla cooperativa ha tre pilastri: il primo è la quota sociale, ovvero una somma di denaro (125 €) che il socio investe una tantum e che può chiedere in restituzione quando esce dalla cooperativa. Poi c'è l'aspetto della partecipazione materiale al progetto che consiste nel turno cooperativo che ciascuno di noi svolge in emporio per 2 ore e 45 minuti ogni mese. Il terzo

pilastro riguarda la partecipazione spontanea dei soci attraverso gruppi di lavoro tematici su aspetti come - ad esempio - l'organizzazione dei turni, la ricerca dei fornitori, le pulizie, la contabilità. Al di là della possibilità di fare la spesa, il socio ne guadagna in termini di relazioni sociali. Molti soci riferiscono che il bello di svolgere il turno mensile è che ogni volta si impara qualcosa di nuovo. La sala in cui siamo oggi, prima di essere adibita ad ufficio, era la sala delle

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA CAMILLA:

Domandatevi da dove proviene il cibo che consumate

riunioni in cui ogni settimana si svolgevano eventi pubblici come presentazioni di film, libri o di nuovi fornitori. Con la pandemia questo aspetto si è assopito ma ora stiamo riprendendo a coltivare lo scambio con il quartiere e i cittadini, anche i non soci.

Che cosa significa pagare il giu-

sto prezzo per il cibo?

La sfida principale di Camilla è quella di vincere l'apparente contraddizione che esiste nell'incontro tra produttore e consumatore dove l'uno ha interesse a vendere al prezzo più alto possibile mentre l'altro ad acquistare al prezzo minore che esista. Lì in mezzo è

data la possibilità di trovare il giusto prezzo. La rete di fiducia che si crea grazie alle relazioni dirette con il produttore, infatti, fa sì non ci sia bisogno di contrattare il prezzo al momento dell'acquisto. Il fornitore ci dice qual è il suo prezzo e noi lo adottiamo. Potendo guardare il produttore negli occhi, frequentandolo, impariamo a costruire il prezzo.

Alla base delle nostre scelte c'è la consapevolezza che i prodotti

hanno un costo oggettivo con poche variabili: ingredienti di provenienza e modalità di produzione. Nel prezzo che noi consumatori paghiamo per acquistarlo c'è una componente che è dovuta alle scelte fatte a monte dal produttore: chi è più attento all'ambiente, alla sostenibilità dei suoi processi produttivi e al benessere dei suoi lavoratori avrà costi più alti rispetto al produttore che si disinteressa

di tutto ciò. Tali costi rimangono nel prodotto finale perciò, quando decidiamo di pagare di meno un certo prodotto, scarichiamo su qualcun altro quel costo aggiuntivo, che esiste comunque.



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

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

#RINGRAZIAREVOGLIO

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

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



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

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



Condividi il tuo verso

www.ringraziarevoglio.it
Twitter #RingraziareVoglio

Per i momenti di tranquillità e per il silenzio

- Raffaella

Per i libri

- Antonietta

Per l'inizio di una nuova amicizia

- Aldo

Per essermi accorta che una persona vicina a me aveva bisogno del mio aiuto

- Sabrina

Per chi mi vuole bene

- Farida

Per l'aria fresca della mattina

- Umberto

Per il profumo delle persone che amo

- Paola

Per il pane fresco e il suo profumo

- Filomena

Per i giorni sereni

- Lucilla (Scuola Marconi, Sassuolo)

Per essere libera di sorridere

- Rita

Per le api

- Sandro

Per le carezze

- Giovanna

Per me, per te e per il mondo

- Gianluca (Scuola Sibilla Aleramo, Torino)

Per la musica di Tchaikovsky

- Leda

Per il freddo, che ci ricorda che siamo vivi

- Beatrice

Per lo spazio tra le tapparelle al mattino da cui passa la luce

- Graziano

Per chi ha inventato il telefono

- Andrea

Per la mia insegnante delle medie che mi ha fatto amare il disegno

- Donatella

Per mio figlio

- Ettore

Per essere ancora capace di meravigliarmi

- Mauro

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

POVERTÀ

SALUTE

ECONOMIA ETICA

ECOLOGIA

INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

SOSTEGNO ALL'INFANZIA

COSTRUZIONE DI STRUTTURE

BUONE PRATICHE

INSERIMENTO LAVORATIVO

RICERCA SCIENTIFICA

DIALOGO INTERRELIGIOSO

DISABILITÀ

CULTURA DELLA POSITIVITÀ

CRESCITA PERSONALE

SPIRITUALITÀ

IMPEGNO CIVILE

I PROTOCOLLI COMUNALI PER LA COMUNICAZIONE GENTILE

Mezzopieno è presente nei Comuni italiani per la diffusione della cultura della positività e per la creazione di comunità più collaborative e meno conflittuali. Il percorso con gli enti e le istituzioni del movimento Mezzopieno opera per la realizzazione di una trasformazione sociale responsabile attraverso un impegno coordinato dei Comuni in tutta Italia, insieme alle loro comunità, coinvolgendo le amministrazioni, i cittadini e i corpi intermedi in un'organizzazione partecipativa e condivisa, attraverso l'assegnazione formale di una delega alla gentilezza da parte dei Sindaci e la nascita degli Assessori alla gentilezza.

Il Protocollo comunale per la comunicazione gentile è uno strumento per portare nuovi modelli relazionali e buone pratiche trasformative nei Comuni e per coinvolgere gli amministratori e la collettività in un percorso allargato condiviso, per aumentare il coinvolgimento, la fiducia e l'impegno civico all'interno del municipio e al di fuori di esso. Il Protocollo rappresenta l'atto di impegno formale che le amministrazioni e gli assessori alla gentilezza assumono nei confronti della propria collettività per definire gli obiettivi e le strategie da adottare per sostenere ed ampliare il benessere e la costruzione del bene comune.

L'adozione del Protocollo per la comunicazione gentile è un atto ufficiale che rientra tra i 7 impegni formali che ogni Comune rende operativo in seguito all'assegnazione della delega alla gentilezza. Questo processo si colloca all'interno degli obiettivi per lo sviluppo promossi dalle Nazioni Unite nell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile e realizza una risposta al goal n. 11 per "Città e comunità sostenibili" e al goal n. 16 su "Pace, giustizia e istituzioni solide".

Il movimento Mezzopieno è fondatore e depositario della Rete nazionale degli assessori alla gentilezza® un marchio registrato presso il Ministero per lo Sviluppo Economico.



IL PROGETTO: <https://www.mezzopieno.org/gli-assessori-alla-gentilezza/>
PARTNER COINVOLTI: Comuni italiani, Assessori alla gentilezza.



Cambiare anno ci aiuta a pensare al tempo che passa e ai giorni che ci aspettano. Tante cose belle accadono ogni giorno. Che gioia ricordarle! Per questo sono felice di regalarti un... RICORDARIO. È un calendario speciale, con cui puoi costruire mese per mese il tuo album dei ricordi. Come? Facile! Puoi scrivere all'interno di ciascun riquadro una parola chiave o disegnare un simbolo del tuo ricordo bello (un incontro speciale, un gesto gentile,...). Se preferisci puoi ricopiare o ritagliare e incollare le goccioline su fogli più grandi, sui quali potrai disegnare o descrivere meglio tanti ricordi. La gocciolina del mese ti suggerirà anche qualche buona pratica positiva.

GENNAIO



Un calzino spaiato può essere buttato, ma anche trasformato in un contenitore di dolcezza. (**RICICLA** e dai nuova vita agli oggetti)

FEBBRAIO



Una maschera ti nasconde, ma allo stesso tempo svela qualcosa di te. (**SUPERA I PREGIUDIZI**, vai oltre le apparenze e fai nuove amicizie)

MARZO



Un fiore non è solo bello da vedere, ma è anche nutriente per un'ape. (**PRENDITI CURA DELLA NATURA**, osserva e proteggi i fiori e le piante)

APRILE



Una sorpresa la trovi nell'uovo di cioccolato, tante sorprese incontrando nuovi amici e nuove amiche. (**ORGANIZZA IN AMICIZIA** momenti speciali)

MAGGIO



Fragole e ciliegie sono pittrici: ti colorano denti e lingua regalandoti dolcezza. (**MANGIA SANO**, scegliendo frutta e verdura di stagione)

GIUGNO



Cosa non può proprio mancare nella tua valigia, quando ti metti in viaggio? (Ovunque tu sia, **PORTA CON TE CURIOSITÀ** per esplorare luoghi nuovi, anche nel tuo paese o nella tua città)

LUGLIO



Una gita in montagna ti avvicina al cielo. **(RISPETTA L'AMBIENTE:** regala un gesto gentile alla natura, non lasciare rifiuti, anzi, porta via quelli che trovi in giro.)

AGOSTO



Hai mai provato a guardare con attenzione una manciata di sabbia della spiaggia? Quanti colori, quante forme, quanti materiali! **(FERMATI e OSSERVA** le cose belle che ti circondano)

SETTEMBRE



Rivedere i compagni e le compagne di classe è una gioia per te. Rivederti è una gioia per loro. (Coltiva ed **ESPRIMI LA GIOIA** di stare insieme con gesti e parole. Inizia sempre la giornata salutando tutti con un bel sorriso.)

OTTOBRE



Una zucca e un costume rendono la paura meno spaventosa. I dolcetti la rendono anche gustosa! **(CONDIVIDI** tempo, emozioni ed oggetti con gli amici e le amiche, in allegria)

NOVEMBRE



Il freddo è arrivato, il caldo è un ristoro. Un gesto gentile per gli uccellini infreddoliti è offrire loro semi a colazione. **(FAI PICCOLI GESTI GENTILI** per aiutare gli animali)

DICEMBRE



Lo scambio di regali e di auguri sinceri è una festa per chi dona e per chi riceve. **(DONA** un bigliettino di auguri a qualcuno che da te proprio non se lo aspetta e osserva l'effetto che fa in chi lo riceve)

ANNO 2023

Alla fine dell'anno sarà bello ripercorrere quello che hai vissuto, sorridere ed emozionarti ancora per eventi passati, diventati tesori speciali della memoria.

AUGURI!



COSA TI FA SENTIRE A CASA? RACCONTALO CON UN'IMMAGINE

Lo abbiamo chiesto ad alcuni adottati adulti del gruppo AAA dell'associazione Amici di Don Bosco

FRANCISCA, nata nelle Filippine

Un profumo di qualcosa di buono, tipo il sugo che faceva mia nonna, e l'odore invadeva la casa e d'estate con la porta aperta si sentiva ancora prima di entrare, e mi dà la sensazione di cura, sia nel cucinare che nel cucinare per qualcuno, per la famiglia. È quando si è liberi di essere se stessi e dove si può parlare ed esprimere liberamente tutte le sfumature emotive, dalla gioia, alla tristezza, rabbia.



FLOR, nata in Guatemala

La mia immagine di casa e di famiglia è classica. Istantanee dove tutti sono a tavola per cenare. È la conclusione della giornata ma ci si ritrova. Non è assolutamente la foto della famiglia felice e perfetta, proprio l'opposto! Penso alle cene che quotidianamente vivo: i ragazzi che litigano, urlano, ridono, si prendono in giro non so quanto bonariamente, fanno silenzio, che capisci vorrebbero essere già altrove, che protestano per il cibo. Momenti semplici, che forse ricorderanno un domani, ma che a me fanno sentire a casa oggi.



LA COLOMBIA APPROVA LA PACE TOTALE E LA NEGOZIAZIONE CON I GRUPPI ARMATI

24 ottobre – Congresso Colombiano

NASCE IL PRIMO FONDO MONDIALE PER I DANNI AMBIENTALI NEI PAESI IN VIA DI SVILUPPO

19 novembre – COP27 Sharm el-Sheikh

APPROVATO IL PRIMO FARMACO CHE BLOCCA IL DIABETE DI TIPO 1

20 novembre - Food And Drug Administration

IL FOTOVOLTAICO RAGGIUNGE IL RECORD DI EFFICIENZA DEL 26,81%

21 novembre - Longi Green Energy Technology

PER LA PRIMA VOLTA I MONDIALI DI CALCIO HANNO ARBITRI DONNE

22 novembre - Qatar FIFA World Cup

L'UMANITÀ RAGGIUNGE GLI 8 MILIARDI DI ESSERI UMANI VIVENTI

22 novembre - Organizzazione delle Nazioni Unite

ANNULLATA LA LAPIDAZIONE DI MARYAM TIRAB IN SUDAN

27 novembre - Corte d'appello di Kosti

APPROVATO IL NUOVO PONTE ENERGETICO SOTTOMARINO ITALIA-TUNISIA

8 dicembre - Ministero dell'ambiente e della sicurezza energetica

AROTI, nata in India

Casa non è un nome, ma un verbo. Per me è saper coniugare tutti i verbi che abitano in noi, che troviamo nel mondo.

Sono a casa quando sono vista, considerata, ascoltata, compresa, amata per chi sono, quando posso essere chi sono realmente, quando hai cura di me, un progetto di crescita con me, quando fai un passo indietro per andare avanti, quando cucini il mio piatto preferito, quando mi sorprendi anche se non è il mio compleanno, quando mi abbracci anche se sono schiva, quando mi baci e dico che sono grande, quando mi aspetti, anche di notte, quando chiami se sto arrivando, quando chiedi come sto, quando senti le mie emozioni, quando rassicuri e porti tutti al riparo, quando piango, quando rido, quando sei felice per me, quando fai qualcosa che detesti ma che mi rende contenta



SANDAMALI, nata in Sri Lanka

Per me casa sono in le feste in famiglia: il profumo dei dolci fritti, i giochi da fare insieme e i racconti del passato

GIOVANNI, nato in Perù

Giovanni, nato in Perù

Trovo calzante questa citazione di Nagib Mahfuz: "La tua casa non è dove sei nato. Casa è dove cessano tutti i tuoi tentativi di fuga"



NASCE L'ALLEANZA EUROPEA FOTVOLTAICA

9 dicembre – Commissione europea

15 PAESI AFRICANI SI ACCORDANO PER CREARE UN COMITATO PER LA PACE REGIONALE

11 dicembre – Economic Community of West African States

REALIZZATA PER LA PRIMA VOLTA LA FUSIONE NUCLEARE

13 dicembre – Livermore Lab



GUARDARE IL MONDO CON TENEREZZA

Ad una pressione non oppone resistenza. Uno stato di coesione conciliante che non impone la sua forma ma che completa. La tenerezza ha a che fare con il tenere, con il modularsi nei confronti di ciò che procede nel suo avanzare, con il cedere, con l'essenza più intima della realtà.

Il movimento del dare e del ricevere, dell'incontro tra consistenze diverse, riesce a trovare una sintesi nello spazio creato dalla tenerezza. Ritrarsi per accogliere, lasciare posto all'Altro per essere sé stesso. Incontro, mai scontro. La tenerezza non è pena che reclama una compensazione ma riconnessione con la gratitudine, con la nostra natura e con quella di ogni essere vivente che trae energia dalla spinta vitale degli altri e dell'universo intero orientato verso il bene e costantemente attratto da esso. Accondiscende senza mischiarsi, coinvolge in modo delicato ciò che incontra, trascinandolo in un abbraccio che addolcisce i perimetri abbattendoli. Tenere, non la stessa cosa di mollare, è uno stato modellabile ma fortemente identitario, cedevole ma non corruttibile; la tenerezza è una presenza leggera che ammantata, non mollezza ma un vigore creativo che protegge e che rigenera.

La tenerezza appartiene alla vita, ne è l'essenza fin dalla sua nascita che inizia sempre con il ricevere. Ricevere il soffio dell'esistenza, le cure, il latte materno e poi le esperienze, la conoscenza, ciò che la vita porta. Dimora nella semplicità e nella purezza. Accompagna l'innocenza dell'infanzia, gli anziani nella loro fragilità e nel loro rallentare, i deboli, i sofferenti, gli sconfitti ma anche i forti nell'atto di rinunciare alla propria forza o i potenti nel riconoscersi bisognosi, piccoli e grandi, al di sopra di ogni desiderio di conquista. La tenerezza è condividere l'energia vitale che fluisce nel mondo, partecipare profondamente ad essa e riconoscerne con abbandono la mite grandezza.

Nella durezza della vita la tenerezza è indulgente, tollerante, non usa la forza per vincere o per sopraffare ma per ospitare e per contenere le ferite e le sconfitte, per guardarle negli occhi, per entrare e per curare. Come una carezza sfiora senza affondare ne appesantire, la tenerezza è il luogo in cui si può trovare quiete, in cui affidarsi, uno spazio di conforto che coglie il linguaggio segreto della dolcezza.

La tenerezza è la sublimazione della vulnerabilità, quando va al di là del bene e del male e percorre un

tragitto, a volte inverso alla sapienza che la trascende per compensarla e per ricostruirla attraverso la compassione. Sublima la gentilezza, oltre i gesti, si alimenta della generosità e dell'attenzione, per porsi alla giusta vicinanza; è un movimento senza termine che porta poesia nella durezza.

Non lasciamoci rubare la tenerezza dall'asprezza dei nostri tempi, dalla velocità e dal perfezionismo, non perdiamo la capacità di riconoscerci piccoli, incompleti e bisognosi della tenerezza del mondo. Offriamo la nostra tenerezza per permettere agli altri di deporre le proprie armi e scoprire il bisogno di dedicarsi al sospiro del mondo, di completare ciò che è pronto per svelare la dolce meraviglia nascosta in ogni cosa. Riconoscere e proteggere la tenerezza del mondo è il tramite più profondo per connettersi e fondersi con esso. Arrendiamoci senza paura quindi, per smettere di combattere e per perdere tutti insieme il bisogno di vincere. Coltiviamo la tenerezza nel candido giardino del mondo.

Luca Streri



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

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

SEGUICI SU:

Facebook - [mezzopienonews](#)

Twitter - [Mezzopienonews](#)

Instagram - [movimento_mezzopieno](#)



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

MEZZOPIENO NEWS:

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

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi onlus, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Vanessa Vidano, Federica

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

PER COMUNICARE CON NOI, PER RICEVERE LA RIVISTA, PER ENTRARE NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO info@mezzopieno.org
TUTTO IL RESTO www.mezzopieno.org

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News