



# Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Maggio / Giugno 2023

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

Pubblicazione informativa no-profit

Dalla rete italiana della positività

## FRANKIE HI NRG

Rapper

“La gentilezza sono le lunghe unghie con cui restiamo attaccati all’umanità”

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



### MEZZOPIENO *focus*

Cosa ci rende felici?  
Pag. 8



### MEZZOPIENO *incontra*

Borgo Rubens  
Pag. 24



### MEZZOPIENO *mondo*

L'Ecuador restituisce le terre ai popoli indigeni  
Pag. 4



### MEZZOPIENO *Italia*

Record di donazioni di organi in Italia: mai così tanti  
Pag. 12



### MEZZOPIENO *progetti*

La giornata nazionale dell'informazione costruttiva  
Pag. 27



### MEZZOPIENINO

Batuffole Caldomorbide  
Pag. 28



### MEZZOPIENO *alimentazione*

La ricetta della gratitudine  
Pag. 23



### SCRIVERESISTERE

Sorridi che la vita ti sorride!  
Pag. 21



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



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



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

## NIKE SMETTE DI UTILIZZARE LA PELLE DI CANGURO

Il leader mondiale del mercato delle calzature sportive Nike ha deciso di non utilizzare più la pelle di canguro in tutti i suoi prodotti.

L'azienda americana che produce circa 1,2 miliardi di scarpe ogni anno, ha confermato che le sue principali scarpe da calcio Tiempo saranno d'ora in poi realizzate con un materiale sintetico che ha definito "una soluzione per prestazioni migliori" rispetto alla pelle di canguro. La pelle sarà inoltre eliminata gradualmente da tutte le linee Nike entro la fine dell'anno.

La decisione del colosso statunitense avviene dopo l'approvazione di un disegno di legge nello Stato dell'Oregon, dove ha sede Nike, che vieta l'importazione, il trasporto e la vendita di prodotti a base di canguro; un decreto che diversi Stati americani e del resto del mondo hanno

già adottato da tempo. Il marchio tedesco Puma la scorsa settimana ha annunciato cambiamenti simili nella sua politica di produzione.

Il mondo della moda sta abbandonando la pelle di canguro dalle sue produzioni, convertendosi a materiali di origine vegetale o sintetica. Un esodo di massa iniziato alla fine del 2019 che ha visto l'uscita di Versace e del Gruppo Prada, seguiti nel 2020 anche da Chanel, H&M, Diane von Furstenberg, Victoria Beckham, Salvatore Ferragamo e Paul Smith, tutti diventati k-leather free. Un movimento simile è poi in atto anche nel mondo delle pellicce e degli altri derivati di tipo animale, progressivamente sostituiti da quasi tutti i marchi a livello mondiale a favore di soluzioni più rispettose per la vita e per l'ambiente.

Fonte: Reuters; Oregon Public Broadcasting



## LE DONNE IN SIERRA LEONE POTRANNO ORA AVERE TERRE PROPRIE

Il presidente della Sierra Leone Julius Maada Bio ha approvato il disegno di legge sull'uguaglianza di genere e l'emancipazione femminile implementandolo con il Customary Land Rights Act 2022, la prima legge che riconosce parità di diritti a tutte le donne del Paese e di poter possedere, affittare o acquistare terreni come gli uomini. La legge rappresenta un forte rinnovamento nella società e nella cultura del Paese dell'Africa occidentale che, a causa di norme culturali profondamente radicate, è stato finora sotto l'esclusivo controllo maschile. In Sierra Leone l'83% della terra di proprietà appartiene alla famiglia, con usanze che sanciscono che il maschio più anziano detenga la terra in custodia o che un capo supremo sia il proprietario della terra in comune. Almeno il 95% delle terre del Paese sono governate dal diritto consuetudinario che prevale dove non esiste una legge statutaria.

Anni di campagne intraprese da associazioni femminili, la nascita del ministero del Genere, l'ufficio della First Lady e l'ente delle Nazioni Unite UN Women hanno dato vita alla stesura del disegno di legge nell'agosto 2021 che, superate le necessarie letture parlamentari, è stato convertito in legge. Le donne possono ora essere nominate

capi supremi e la nuova norma stabilisce una rappresentanza femminile minima del 30% negli uffici pubblici e privati. Il ministro del genere Manty Tarawalli ha dichiarato che negli ultimi anni gli atteggiamenti e le mentalità tra gli uomini sono gradualmente cambiati, aprendo la strada all'accettazione di questo storico passo nella carta dei diritti della nazione.

Fonte: Sierra Leone Parliament; Quartz Africa



## RINUNCIANO ALLO SMARTPHONE PER GODERSI LA VITA: I LUDDISTI

Tutto è iniziato durante i lockdown quando Logan Lane, una studentessa allora quattordicenne del liceo Murrow a New York ha deciso di chiudere il suo smartphone in un cassetto dopo essersi imbattuta nell'ennesima foto perfetta su Instagram. Qualche tempo dopo, a un concerto punk Logan incontra Jameson, anche lei

passata a un vecchio telefono a conchiglia e insieme si ritrovano a passeggiare per Prospect Park, a Brooklyn, sorseggiando sidro di mele e discutendo della loro dipendenza dai social media. È la prima riunione del Luddite club, il nome scelto dalla madre di Logan ispirandosi alla protesta operaia nell'Inghilterra del XIX secolo che considerava la meccanizzazione dell'industria tessile la causa dell'abbassamento dei salari.

Da allora, ogni domenica, un gruppo di adolescenti determinati a liberarsi della dipendenza dai social si incontra nel grande parco di fronte alla biblioteca centrale

di Brooklyn per trascorrere il tempo insieme, portando con sé dei libri, quaderni per disegnare, una chitarra e delle amache in caso di bel tempo. Non hanno chat di gruppo, né presenza on line; si danno semplicemente appuntamento da una settimana all'altra. "Quando sono passata al telefono a conchiglia la mia vita è cambiata all'istante", dice Lola, anche lei membro del club. E aggiunge: "Ho iniziato a usare il cervello. A vedere me stessa come una persona. I social media e gli smartphone non rappresentano la realtà". Il luddite club del liceo Murrow conta circa 25 membri ma il movimento si sta diffondendo velocemente nelle scuole vicine, rigorosamente per passaparola!

Fonte: *The New York Times*



## LE FORESTE INCENDIATE RINASCONO RIPIANTATE DAI DRONI

Le foreste canadesi stanno rinascono dopo i devastanti incendi che le hanno colpite negli ultimi anni. A permettere questa ripartenza sono i droni di una startup che dal 2021 ha avviato un progetto per automatizzare la semina di nuovi alberi su grande

scala. Nella scorsa primavera il team Flash Forest ha piantato oltre 300.000 baccelli di semi di 19 specie diverse in 13 siti in tutto il Canada, completando il più grande progetto di riforestazione ad opera di droni nella storia del Paese. I droni coprono vaste aree facendo

cadere cinque baccelli di semi al secondo in terre segnate da incendi e permettendo la rapida crescita di alberi. La semina automatizzata permette di sparare baccelli a una velocità sufficientemente forte da

incorporarsi nel terreno. "I semi dei nostri alberi sono avvolti in un baccello che li aiuta a germogliare e sopravvivere ai primi critici mesi di vita", spiega Bryce Jones che insieme al fratello Cameron ha creato la startup con l'obiettivo di piantare un miliardo di alberi in Canada e in tutto il mondo entro il 2028.

Con questo metodo si può piantare rapidamente dopo un incendio, dove in molti casi è pericoloso o impervio farlo a mano e in aree dove è meno probabile che si verifichi la rigenerazione naturale. "Il 2021 è stato uno degli anni peggiori per gli incendi boschivi dall'inizio del secolo. La semina manuale non può tenere il passo", raccontano i fratelli Jones. "Occorre riforestare la biodiversità, non solo monoculture".

Fonte: *Flash Forest*



## PER LA PRIMA VOLTA DONNE IN TUTTI I PARLAMENTI DEL MONDO

Per la prima volta nella storia nessun parlamento funzionante al mondo è solo maschile.

La rilevazione è stata ufficializzata dall'organismo globale dedicato alla promozione della pace attraverso la diplomazia parlamentare e il dialogo (IPU) presso le Nazioni Unite che ha anche confermato che la partecipazione delle donne non è mai stata così diversificata come lo è oggi nelle democrazie di tutto il mondo.



Le donne occupano in media il 25,8% dei seggi disponibili, con un aumento di 2,3 punti percentuali rispetto alle elezioni precedenti. I risultati si basano sui dati dei 47 Paesi che hanno tenuto le elezioni nel 2022 ed evidenziano segnali incoraggianti sui progressi che stanno coinvolgendo diverse nazioni del mondo. Il Brasile ha visto un record di 4.829 donne che si identificano come nere, in corsa per le elezioni, su quasi 27.000 candidati totali e l'elezione delle prime 4 donne indigene elette al parlamento. Negli Stati Uniti un record di 263 donne di colore si è presentato ai Midterms del Congresso. In Francia 32 candidate provenienti da una minoranza sono state elette alla nuova Assemblée nazionale, il massimo storico rappresentante il 5,8% del totale.

"L'unico modo per compiere progressi reali verso il raggiungimento della parità di genere nei parlamenti è condividere la responsabilità tra uomini e donne", ha dichiarato Duarte Pacheco, presidente dell'IPU. "Chiedo ai miei colleghi uomini in ogni parlamento del mondo di lavorare con le loro controparti donne per andare avanti e accelerare il ritmo del cambiamento".

Fonte: *Inter-Parliamentary Union (UN)*

## L'AUTOBUS CHE PORTA IN GITA I CANI: CAPOLINEA FELICITÀ



Mo e Lee Thompson sono una coppia che vive in una piccola città dell'Alaska, Skagway, resa celebre da un originale progetto ideato proprio dai due coniugi: il Mo Mountain Mutts, un autobus che ogni giorno passa a prendere i cani degli abitanti del luogo per portarli in gita e regalare loro gioiose avventure.

L'autobus, che fa regolari fermate programmate, porta gli animali domestici in luoghi dove trascorrere il tempo insieme, giocare e stare nella natura. Le loro storie sono spesso filmate e sono diventate celebri attraverso i social network, dove hanno oltre 29 milioni di follower in tutto il mondo (cani compresi).

Tutto è iniziato grazie alla signora Mo, che un giorno decise di dedicare del tempo a portare a passeggio alcuni cani del vicinato per intrattenerli durante la giornata in assenza dei proprietari. La notizia si diffuse rapidamente tra le famiglie degli amici a quattro zampe che incominciarono ad aderire in numero sempre maggiore. La donna si procurò un autobus, lo allestì per i nuovi pelosi ospiti e offrì loro un nuovo modo di svagarsi e di vivere momenti di felicità.

Il marito Lee filma quotidianamente il trascorrere delle giornate, l'entusiasmo dei cani che aspettano l'arrivo del loro mezzo scodinzolando alla fermata, l'ingresso sull'autobus, il saluto con gli altri ospiti amici di avventura, l'entusiasmo di ritrovare il proprio sedile riservato così come i giochi in mezzo alla natura, il rientro a casa e il ritrovo con i proprietari alla sera. Il loro è diventato una sorta di telefilm, seguitissimo.

Fonte: *Mo Mountain Mutts*

## L'ECUADOR RESTITUISCE LE TERRE AI POPOLI INDIGENI

L'Ecuador ha riconosciuto una nuova riserva nella foresta pluviale amazzonica, restituendola alle tribù indigene che la hanno storicamente abitata e che erano minacciate dall'attività di estrazione mineraria e dall'allevamento di bestiame.

La Riserva Tarímiat Pujutáí Nunka diventa una delle più grandi della regione, coprendo 1.237.395 ettari di terre andine e amazzoniche nella provincia di Morona Santiago dell'Ecuador orientale, dove numerose comunità tribali hanno per anni resistito con difficoltà alla deforestazione. "Questa è un'iniziativa che non solo ci consentirà di preservare, ma anche di godere delle nostre foreste e del clima, per offrire al mondo un

ambiente sano", ha affermato il governatore di Morona Santiago, Rafael Antuni.

L'area ospita foreste pluviali, altipiani di arenaria, pianure e foreste alluvionali con migliaia di specie di uccelli oltre a grandi mammiferi come giaguari, tapiri e orsi. La provincia conta quasi 200.000 abitanti, la maggior parte dei quali membri delle comunità indigene shuar e achuar.

Il processo di pianificazione e creazione della riserva è stato realizzato in modo unico per l'Ecuador. Una lunga fase di preparazione e di consultazione pre-legislativa ha visto lo svolgimento di centinaia di incontri e di confronti con i quattro gruppi

indigeni, inclusa la partecipazione di quasi 900 residenti, con il fine di includere le loro diverse visioni della riserva e rendere il processo più partecipativo possibile. Le comunità che custodiscono queste foreste da migliaia di anni potranno in questo modo continuare a conservare la biodiversità e arrestare la deforestazione.

Fonte: *Andes Amazon Fund*



## GLI EX GUERRIGLIERI SI CONVERTONO PER I DELFINI ROSA

I popoli indigeni della Colombia considerano il boto una creatura divina. Tuttavia, con la diminuzione del numero di questi delfini di fiume, nel 2018 questa specie è stata inserita tra quelle in via di estinzione.

La fine della decennale guerra in Colombia nel 2016 e il processo di pace hanno dato impulso a un nuovo tipo di ecoturismo, un settore che, promuovendo la conservazione marina, oltre a creare posti di lavoro ed educare le persone, sta consentendo di salvare i rarissimi delfini rosa che nuotano nel fiume Vichada e nell'Orinoco. La pace ha avuto un impatto economico molto positivo sulle terre liberate dalla guerriglia e ha visto la conversione di migliaia di ex guerriglieri, oggi coinvolti nell'industria del turismo. Questo processo, oltre a indurre uno sviluppo economico rapido, sta permettendo di proteggere e salvare diverse specie minacciate, come i lamantini, le lontre e altre specie di fauna autoctona.

Il neoletto presidente della Colombia, Gustavo Petro, lui stesso un ex guerrigliero, sta concentrando la sua iniziativa di recupero sulle aree rurali utilizzando la ricca biodiversità del Paese per promuovere la crescita e l'impiego, preservando la natura. Gli ex ribelli delle Farc, spesso

bambini soldato, sono reintegrati in lavori a contatto con la natura, elemento che conoscono bene e che rispettano. "Ci sono molti vantaggi che penso contribuiranno molto, inclusa la guarigione. Stare a contatto con la natura genera molta pace", racconta Ricardo Semillas, un ex comandante delle Farc che ora lavora per reintegrare gli ex guerriglieri nella vita civile.

Fonte: *Agencia para la reincorporacion y la normalizacion*



## I PESCATORI DISMETTONO LE RETI, PER SALVARE LE BALENE



Un'eccezionale concentrazione di balene franche, specie a rischio di estinzione, è stata rilevata nel Nord Atlantico nella baia di Cape Cod al largo del Massachusetts. Questa scoperta inattesa ha colto di sorpresa i biologi marini e i ricercatori che stanno lavorando da anni per proteggere questa specie di balena, protetta dal 1937. Le autorità dello Stato insieme al National Marine Fisheries Service hanno deciso pertanto di effettuare una campagna di rimozione delle reti e di tutti gli strumenti di pesca nelle acque della regione per tre mesi. La norma di emergenza è stata intrapresa con lo scopo di ridurre il rischio di impigliamento "quando un gran numero di balene esce dalla baia di Cape Cod nello stesso momento e nel luogo in cui i pescatori stanno pescando", riporta il provvedimento. I funzionari del Massachusetts hanno inoltre allertato i marinai sul rischio che le navi si scontrino con gli animali di superficie, raccomandando di limitare la velocità sotto i 10 nodi.

A causa della sua lentezza, questa è stata una delle specie di cetacei maggiormente cacciata nel periodo compreso tra il XVII ed il XX secolo. Si stima che nel 1770 esistessero oltre 70.000 esemplari, mentre si è arrivati a un minimo di circa 300 animali negli anni '20. La specie iniziò a riprendersi dopo l'avvio della loro protezione ma si stima che le catture sovietiche illegali negli anni '60 abbiano abbattuto oltre la metà degli esemplari rimanenti. La popolazione ha raggiunto i 13.600 animali nel 2009 ed è in costante aumento.

Fonte: *National Oceanic and Atmospheric Administration; IUCN Red List*

## APPROVATO IL FARMACO EFFICACE PER LA CURA DELL'ALZHEIMER

Il morbo di Alzheimer ha da oggi un nuovo strumento efficace per essere trattato, l'anticorpo monoclonale lecanemab. Questo farmaco fa parte di una nuova categoria di rimedi che riescono ad agire sulla fisiopatologia alla base della malattia che fino a poco tempo fa non disponeva di terapie efficaci per la sua cura. L'anticorpo monoclonale sviluppato dalla ricerca giapponese riesce a inibire la proteina beta amiloide che, accumulandosi nel cervello dei malati di Alzheimer, forma le placche che provocano la degenerazione del tessuto nervoso. Il farmaco sarà commercializzato con il nome Leqembi e dovrà essere somministrato ogni due settimane tramite iniezione endovenosa.

Sebbene lecanemab non rappresenti ancora una cura definitiva per l'Alzheimer, ha dimostrato di rallentare del 27% il declino cognitivo e funzionale dei pazienti. "La malattia di Alzheimer rende immensamente difficile la vita di coloro che ne sono affetti e ha effetti devastanti sui loro cari", ha dichiarato Billy Dunn, direttore dell'Office of

Neuroscience del Center for Drug Evaluation and Research. "Questa opzione terapeutica è la più recente che mira a colpire il processo patologico alla base dell'Alzheimer, invece di trattare solo i sintomi della malattia".

Lecanemab è stato approvato secondo la procedura di approvazione accelerata, in base alla quale la Food and Drug Administration statunitense può approvare farmaci per condizioni gravi in presenza di un'esigenza medica insoddisfatta e se si dimostra che un farmaco ha un effetto che è ragionevolmente in grado di prevedere un beneficio clinico per i pazienti.

Fonte: *Food and Drug Administration*



## PAGATI PER VIAGGIARE IN CAMPER: IL LAVORO DEI SOGNI IN AUSTRALIA

Viaggiare in uno dei luoghi più belli del mondo ed essere pagati per farlo non è un sogno, ma un'offerta di lavoro lanciata dalla piattaforma di lavoro Deel e prevede uno stipendio di 5.000 dollari neozelandesi al mese (circa 3.000 euro) per avventurarsi con un caravan super accessorato tra l'Australia e la Nuova Zelanda.



Si tratta di diventare 'nomadi digitali', cioè viaggiatori che creano contenuti digitali da pubblicare su una piattaforma di viaggi e sui social network e documentare il viaggio con fotografie, video, appunti e curiosità. Oltre allo stipendio è previsto il rimborso per tutti gli spostamenti, l'attrezzatura informatica e fotografica e il cibo.

Per ottenere il lavoro bastano pochi requisiti, oltre alla patente di guida: essere un gestore di account social con un'esperienza di almeno tre anni, avere un passaporto valido e un'ottima conoscenza dell'inglese, oltre a una buona capacità di adattamento e spirito di avventura. Si cerca una persona capace anche di organizzare riunioni in remoto e di intervistare persone e partner durante il percorso.

L'orario di lavoro è flessibile e prevede viaggi di almeno sei mesi.

Deel dichiara nel bando anche di essere interessata a qualcuno con un legame speciale con l'Australia e la Nuova Zelanda e anche superfan de "Il Signore degli Anelli".

Fonte: *Deel*



# MANIFESTO

## per la pratica positiva

# Mezzopieno

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



Vieni con noi

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



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

### CRESCITA PERSONALE



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

### L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



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

### MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



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

### MEZZOPIENO AL LAVORO



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

### MEZZOPIENO NEI COMUNI



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

## Indice di benessere

### L'EUROPA HA ANCORA LE CITTÀ PIÙ VIVIBILI AL MONDO

Il Vecchio continente è ancora il posto in cui si vive meglio e dove la qualità della vita nelle città è la migliore al mondo.

La classifica che ogni anno stabilisce le città più vivibili al mondo, il Global Liveability Index, ha rilevato che nel 2022 in Europa si è registrato ancora il più alto numero di città con la migliore vivibilità a livello globale. Vienna è la prima, un posto che ha ottenuto anche nel 2018 e nel 2019, seguita da Copenhagen e Zurigo e sono 16 in tutto il continente europeo ad avere la più alta qualità della vita; in nessun altro ne esistono così tante. Seguono l'America del nord e l'Oceania. Lo scorso anno fu la Nuova Zelanda in cima alla lista poiché i suoi confini chiusi le permisero una gestione eccellente della pandemia, da allora ha perso il suo vantaggio quando la maggior parte delle restrizioni sono state revocate.

L'indice elaborato dall'Economist Intelligence Unit misura la vivibilità utilizzando diversi fattori come la stabilità politica, la cultura e l'ambiente, l'istruzione e le infrastrutture. I punteggi in generale sono migliorati rispetto alla classifica dello scorso anno, sebbene il punteggio complessivo dell'indice sia ancora al di sotto di quello che era prima della pandemia di Covid19.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; The Economist; Global Liveability Index

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





## COSA CI RENDE FELICI?

*I dati del Primo Rapporto sulla Felicità Civica a Torino*

ALESSANDRO MERCURI  
MONICA MOLINO

È possibile misurare la felicità civica? E quali sono gli indicatori che permettono di mappare il benessere degli abitanti di una città, in modo tale da mettere in atto azioni concrete per migliorare la qualità della vita? È quanto si è proposto di individuare il progetto Felicità Civica, un percorso di ricerca-intervento ideato dall'Associazione Culturale Nessuno e realizzato in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino, grazie al supporto di Compagnia di San Paolo e al patrocinio del Comune di Torino. Il costrutto di felicità civica ha origini molto antiche, già Aristotele infatti collegava aspetti apparentemente personali della

felicità alla dimensione urbana e, in particolare, a quella della cittadinanza attiva. Secondo il filosofo greco era impossibile essere felici senza accettare la natura sociale della nostra specie, e allo stesso tempo senza poter verificare una condizione simile in tutti quelli che ci circondano. Le relazioni sociali, la possibilità di sentirsi attivamente coinvolti e più in generale la soddisfazione per i diversi ambiti in cui vita e città si incontrano sono al centro della definizione di felicità civica. Nell'ambito del progetto, l'iniziale lavoro di esplorazione del concetto di felicità civica è confluito in un questionario, che è stato somministrato in tutta la città di Torino tra giugno e ottobre 2022. La premessa di tale lavoro è racchiusa nelle parole di Stiglitz, Fitoussi e Durand, che

nel libro dal titolo "Misurare ciò che conta" scrivono "Ciò che si misura influisce su ciò che si fa. Se non si misura la cosa giusta non si fa la cosa giusta". Limitarsi a indicatori economici o puramente oggettivi, come ad esempio il PIL, per determinare lo stato di benessere di una nazione o di una comunità non è sufficiente, ma è invece necessario coinvolgere direttamente le persone e interrogarle sulle loro percezioni di felicità e qualità della vita al fine di informare correttamente le azioni di promozione del benessere e "fare la cosa giusta". Il questionario è stato quindi costruito

**"Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno."**

*Khalil Gibran*

per indagare il benessere soggettivo, declinato in benessere emotivo (vivere emozioni positive e piacevoli), psicologico (sentirsi in grado di affrontare le attività e gli obiettivi della vita quotidiana) e sociale (riuscire a identificarsi con la società di appartenenza e desiderare di dare il proprio contributo). Inoltre, sono state esplorate undici dimensioni di vita quotidiana. Ogni giorno, infatti, 1) intratteniamo relazioni con altre persone; 2) viviamo una specifica situazione familiare e abitativa; 3) possiamo aver bisogno di servizi per la salute; 4) ricerchiamo un senso di sicurezza nelle strade della nostra città; 5) uscendo di casa ci confrontiamo con la qualità dell'ambiente e degli spazi pubblici del quartiere; 6) potremmo desiderare di accedere ad attività, eventi o luoghi culturalmente stimolanti; 7) se siamo giovani ci rechiamo a scuola e nei luoghi di formazione e istruzione; 8) oppure al lavoro, cercando di bilanciare al meglio i tempi di vita; 9) o se siamo anziani ricerchiamo luoghi in cui trascorre attivamente e in compagnia il nostro tempo; 10) qualunque siano le nostre caratteristiche, desideriamo sentirci accettati e coinvolti rispetto alle decisioni che riguardano il luogo in cui viviamo; 11) e infine, sempre di più, utilizziamo le tecnologie per rimanere connessi e informati. La sintesi della soddisfazione per tutti questi undici aspetti restituisce il livello complessivo di felicità civica. Oltre 3500 persone hanno compilato il questionario, il che significa che nell'arco di pochi mesi un abitante maggiorenne su 200 ha accettato di condividere tempo, riflessioni e le proprie percezioni su benessere e qualità della vita. I risultati finali fanno riferimento a un campione di circa 2400 persone,

## MEZZOPIENO NEWS *focus*

rappresentativo per genere ed età della popolazione torinese. Si tratta quindi di risultati in grado di restituire una valida mappatura del benessere e della felicità nella città di Torino e nelle sue otto Circoscrizioni.

Dal quadro complessivo è emerso un

appartenenza dei singoli alla comunità. Le persone più giovani (18-34 anni) sono quelle che esprimono i livelli più bassi di benessere, mentre gli over 64 sono coloro che sembrano stare meglio.

L'indice complessivo di felicità civica ha riportato un livello medio, pari a circa 6 su una scala da 1 a 10, segnalando l'esigenza di investire su diverse delle undici dimensioni indagate. Inoltre, i dati raccolti sono stati in grado di discriminare tra le otto Circoscrizioni, ad esempio rilevando una minore soddisfazione per la qualità delle relazioni sociali nella zona centrale della città, o la necessità di fare investimenti sia sulla sicurezza che sull'accesso a luoghi ed eventi culturali soprattutto nelle Circoscrizioni più periferiche.

Per quanto riguarda i servizi per la salute, i rispondenti hanno dichiarato un discreto livello di fiducia nelle competenze degli operatori del

sistema sanitario nazionale; ciò che è carente è l'offerta di servizi sul territorio e l'attenzione per il benessere complessivo delle persone, oltre che per la loro salute fisica. Un altro dato interessante riguarda la dimensione scuola e formazione. La

soddisfazione dei più giovani per questo ambito è significativamente più bassa rispetto a quella dei genitori, a segnalare un importante gap che invita ad approfondire maggiormente il punto di vista e le aspettative di chi effettivamente popola i banchi di scuola. Tra gli aspetti su cui si potrebbe investire emergono, in particolare, una maggiore attenzione al benessere di studenti e studentesse e la promozione di competenze di cittadinanza attiva.

La dimensione lavoro e tempi di vita è mediamente soddisfacente, anche se i servizi a supporto della conciliazione potrebbero essere intensificati. Inoltre, permangono differenze di genere soprattutto in merito alle pari opportunità e al bilanciamento tra carriera e genitorialità. Per le persone più anziane, infine, sarebbe auspicabile una maggiore offerta sui territori di attività culturali e ricreative che possano coinvolgerli.

In sintesi, il primo Rapporto sulla Felicità Civica a Torino invita a mettere il benessere e la felicità al centro delle



politiche pubbliche. Anche in un periodo di grande astensionismo, il progetto ha infatti riscontrato elevati livelli di partecipazione, sia alla ricerca che agli eventi organizzati, confermando un interesse per questi temi e il desiderio che diventino sempre più centrali. Tra le azioni prioritarie, la riqualificazione del tessuto urbano dovrebbe andare nella direzione di promuovere sempre più spazi e iniziative che favoriscano l'incontro e il confronto tra e con i cittadini e le cittadine, per stimolare e ritrovare un buon livello di cittadinanza attiva e benessere sociale.

*"La felicità non è esuberante né chiassosa, come il piacere o l'allegria. È silenziosa, tranquilla, dolce, è uno stato intimo di soddisfazione che inizia dal voler bene a se stessi."*

*Isabel Allende*



livello abbastanza alto di benessere psicologico ed emotivo, più basso invece quello di benessere sociale, richiamando l'attenzione proprio sull'importanza di investire maggiormente sulla coesione del tessuto sociale e sul senso di fiducia e di

## A TORINO IL PRIMO IMPIANTO A CUORE BATTENTE AL MONDO

È italiana la prima protesi mitrale transcateretere al mondo impiantata senza ricorrere alla tradizionale circolazione extracorporea, ossia all'intervento a cuore aperto. Si chiama Epygon ed è stata ideata in provincia di Ivrea nel bioparco di Collettero Giacosa da un gruppo di bioingegneri piemontesi, grazie alla sinergia tra aziende ospedaliere, università e industrie italiane e francesi. Il design rivoluzionario di questa protesi le ha permesso di essere impiantata con successo 'a cuore battente' presso il Dipartimento Cardio-Toraco-Vascolare dell'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino dal team di medici diretto dal professor Mauro Rinaldi. La prima paziente salvata dalla nuova protesi è una donna di 62 anni che soffriva di una grave forma di

insufficienza mitralica non trattabile con cardiocirurgia tradizionale a causa di molteplici fattori di rischio. Il successo di questo intervento pionieristico apre nuove prospettive nel campo della medicina poiché rende l'impianto il primo e unico per pazienti che non possono essere sottoposti a un'operazione tradizionale a cuore aperto. La nuova protesi Epygon ha un'efficacia mai raggiunta prima che riesce a minimizzare i rischi di interferire con le altre strutture del cuore e, grazie ai suoi due lembi, invece dei tradizionali tre delle protesi biologiche, permette di riprodurre il flusso fisiologico del sangue nel ventricolo sinistro, imitando la valvola originale e migliorando in questo modo anche la funzione del muscolo cardiaco.

Fonte: *La Sentinella del Canavese*

## A RIMINI NASCE LA SCUOLA PER PICCOLI INVENTORI

Una scuola-laboratorio dove i bambini imparano a sviluppare le loro idee, a inventare e a mettere a frutto concretamente la loro creatività: è nata a Rimini dopo il lockdown per opera di un impiegato comunale con la passione per le invenzioni. La Scuola per Inventori Mec Willy è rivolta ai bambini dai 7 ai 13 anni e prende il nome dal robot umanoide costruito nel 2010 da Roberto Masini con materiali di recupero. Il robot fu inizialmente assunto dal Comune di Rimini per accogliere e aiutare gli utenti all'anagrafe; costruito appositamente per l'educazione, dopo diversi anni di test è diventato l'assistente docente della Scuola. Le lezioni sono online e durante gli incontri vengono approfonditi i concetti di manualità applicata alla tecnica e alle invenzioni: si impara ad adattare ciò che è disponibile per costruire o risolvere problemi tecnici, a pensare in modo alternativo per trovare soluzioni, ma anche fondamentali di elettricità, componenti di base, circuiti, sistemi e smontaggio, come sono fatte le cose e come sfruttare i componenti per le proprie invenzioni. Nella scuola per inventori gli studenti imparano a progettare le loro invenzioni personali, possono confrontarsi con altri bambini e condividere le proprie

idee attraverso laboratori pratici, lezioni teorico esplorative, attività integrative con progetti in autonomia, tutoring sulle proprie idee e invenzioni. I laboratori sono tenuti da Masini, ex-dipendente comunale ora in aspettativa, insieme al robot Mec Willy che con le sue braccia mobili stimola il pensiero creativo e incoraggia l'utilizzo di oggetti di uso comune per realizzare i propri sogni creativi.

Fonte: *Mec Willy*



## SONO TORNATI I CASTORI IN ITALIA, SCOMPARI DA 500 ANNI

I castori sono tornati in Italia, da dove mancavano da circa 500 anni. Le prime tracce della presenza del piccolo roditore risalgono al 2018 nei pressi dei laghi di Fusine a Tarvisio (Udine) e al 2021 in Val Pusteria (Alto Adige) ma solo recentemente è stata individuata una diga lungo il fiume Tevere, a Sansepolcro, in provincia di Arezzo. Ad annunciarlo sono stati i tecnici del Consorzio di bonifica 2 Alto Valdarno che hanno visto il roditore durante il loro monitoraggio dei corsi d'acqua. La conferma è poi arrivata anche dagli esperti dell'Associazione nazionale consorzi di gestione e tutela del territorio e acque irrigue (Anbi). L'ultimo esemplare del castoro europeo chiamato Castor fiber fu segnalato nel 1541 nell'area padana. Questo roditore è un eccellente ingegnere ecosistemico, in grado di cambiare notevolmente il paesaggio e l'ambiente, apportando la regolarizzazione dei flussi d'acqua e la creazione di nuove zone umide, incrementando la biodiversità animale e vegetale. Oggi il castoro sta avendo una grande ripresa in Europa, specialmente grazie al successo delle sue molteplici reintroduzioni. Il nucleo individuato a Sansepolcro sembra essere particolarmente numeroso. Qui sono stati riscontrati tanti segni riproduttivi e le tracce indicano la presenza di un paio di famiglie con cuccioli. Secondo gli esperti, oltre al valore per la sua conservazione, il castoro potrà rivelarsi utile da un punto di vista botanico perché, abbattendo piante e costruendo dighe sull'acqua, potrà favorire un rinnovo dal punto di vista ecosistemico, creando degli ambienti favorevoli ad altri organismi.

Fonte: *Consorzio di bonifica 2 Alto Valdarno; Italian Journal of Mammalogy*



## A SCUOLA SI STUDIA SUI TESTI DI DE ANDRÈ, GUCCINI E BATTIATO

I cantautori italiani entrano nelle scuole e i loro testi diventano materia di studio. De Andrè, Dalla, Vecchioni, ma anche Venditti, Battiato e De Gregori e le loro parole cantate sono i nuovi strumenti didattici adottati dal liceo statale C. Lorenzini di Pescia, in provincia di Pistoia, per un progetto che riscrive l'antologia della lingua e della cultura contemporanea italiana. I promotori di questo progetto sono i professori Francesco Bargellini e Silvia Pagni che hanno preparato un programma di incontri dove le canzoni prenderanno il posto dei libri. "Alcuni testi sono patrimoni da salvare", spiega Bargellini. "La riflessione è sul significato artistico di questa forma d'arte composita. L'uguaglianza canzone-letteratura è corretta oppure no?".



Le lezioni iniziano con l'ascolto di un brano, seguito dalla discussione in classe, evidenziando i caratteri fondamentali, le peculiarità e il processo creativo del brano insieme all'aiuto di un esperto, autore o musicista. In seguito è suggerita una panoramica sulla vita dell'autore e sulla sua opera, i motivi e i valori che lo hanno ispirato e l'ascolto di brani emblematici della sua carriera. Infine, l'analisi del testo, un esame retorico e letterario per capire il senso profondo del brano. Le lezioni sono aperte e on-line in modo che tutti possano seguirle e si concludono con la creazione di una compilation con i brani più belli e significativi che viene creata dai ragazzi e caricata sul sito della scuola, in modo che possa nutrire la conoscenza di altre persone e prolungare il più possibile l'effetto ispirante della musica, magari dando nuovi spunti ad altri e moltiplicando questa buona pratica anche in altre scuole.

Fonte: Istituto Lorenzini Pescia

## PRENDITI IL MIELE SELF SERVICE: LA FIDUCIA PREMIATA

Un apicoltore cuneese ha scelto un approccio commerciale basato interamente sulla fiducia per vendere il suo miele, e il risultato è stato sorprendente. Davide Genta, 29enne appassionato di api, ha costruito una piccola casetta di legno nella zona del parco fluviale dove ha l'apiario, lasciando all'interno i vasetti del suo miele. "Alza il tetto e prendi il miele che ti piace", è il messaggio che si legge. Sono in vendita: ogni vasetto ha il suo prezzo e ognuno può pagare con Satispay o lasciare i soldi al suo interno, senza alcun automatismo, né controllo. Dopo pochi giorni, i vasetti di miele sono finiti e tutti sono stati pagati solo sulla fiducia e l'onestà delle persone.



La foto è stata pubblicata sui social network dalle persone che hanno visto la casetta del miele self service e il gesto è diventato virale. Tantissimi apprezzamenti e condivisioni: l'idea ha fatto il giro del web e tanti hanno commentato dicendo di voler rubare l'idea: un effetto-contagio inaspettato. "È stato un esperimento commerciale, una cosa che fanno già da altre parti. Devo dire che la risposta è stata positiva, evidentemente è diventato anche un esperimento sociale", racconta Davide. La sua proposta rivoluzionaria e spiazzante è riuscita a generare attenzione e interesse e a motivare altre persone. Come scrive lui stesso: "Il modo migliore per capire se ci si può fidare di qualcuno è dargli fiducia".

Fonte: Testarusa



## IPOVEDENTE, SI LAUREA IN FISIOTERAPIA

Si chiama Armin Plaikner il primo fisioterapista ipovedente a



laurearsi in Alto Adige, tra i primi in Italia. Il giovane, originario della val Pusteria, ha ottenuto la laurea completando il tirocinio

presso la Scuola superiore provinciale di Sanità

Claudiana di Bolzano con la votazione di 103/110.

Armin, dopo la scuola, ha iniziato a lavorare come centralinista ma

ha continuato a coltivare il suo sogno nel cassetto fino a quando ha deciso di licenziarsi per iscriversi agli esami di selezione e ammissione alla Claudiana, dove si è posizionato

all'undicesimo posto tra i cento candidati che concorrevano per venti posti disponibili.

"Persone con problemi di vista

non hanno una sensibilità maggiore nelle mani", ha precisato il giovane altoatesino, "ma non avendo altre informazioni a disposizione, si concentrano di più su quelle che arrivano dalle mani".

Il presidente dell'Unione ciechi Alto Adige, Valter Calò, ha accolto con soddisfazione la notizia affermando che Arvin è un caso unico e ha ringraziato la Scuola Claudiana per la collaborazione che ha consentito al giovane di ultimare gli studi.

"Tutti noi sogniamo, a occhi aperti e a occhi chiusi, e abbiamo degli obbiettivi", ha aggiunto Calò. "Ad Armin è andata bene, ha realizzato il suo sogno e adesso è fisioterapista. Non dimentichiamo però che alcune volte dobbiamo anche saperci accontentare, ma sempre sorridendo alla vita".

Fonte: Ansa

## RECORD DI DONAZIONI DI ORGANI IN ITALIA: MAI COSÌ TANTI

Gli italiani sono sempre più generosi quando si tratta di donare i propri organi: dopo il record del 2021, il 2022 ha registrato il numero di donazioni di organo più alto di sempre. Per la prima volta le donazioni hanno superato quota 1.800 in un anno,



crescendo del 3,7%. Dei 1.830 organi donati, 1.461 sono provenuti da donatori deceduti e 369 da viventi.

Le donazioni a cuore fermo sono addirittura aumentate del 60%.

L'Italia è ai vertici della classifica europea, dietro alla Spagna e insieme alla Francia per la generosità dei donatori di organi. La regione con il tasso di donazione più elevato è la Toscana, seguita dall'Emilia Romagna e dal Veneto. Un aumento molto significativo è stato nelle donazioni e trapianti di fegato e di polmone.

"Il fegato è l'organo più prelevato poiché è l'organo che tra tutti resiste meglio all'avanzare degli anni. L'Italia dallo scorso anno detiene il record mondiale del donatore più anziano, un ultracentenario che ha donato il suo

fegato", dice Massimo Cardillo, direttore del Centro Nazionale Trapianti.

Nel 2022 è stato realizzato il secondo trapianto italiano di utero a Catania e una bambina è nata grazie al primo trapianto effettuato nel 2020. È stato effettuato anche un trapianto multiviscerale intestino-fegato-pancreas: complessivamente i trapianti combinati sono stati 56. L'attività di donazione di tessuti, molto penalizzata durante la pandemia, cresce anche in modo considerevole, con 11.031 prelievi (+10,4%) nel 2022. Raggiunto il massimo storico anche per l'attività riguardante midollo osseo e cellule staminali emopoietiche: sono state 329 le donazioni effettive realizzate (+9,7%).

Fonte: Centro Nazionale Trapianti

## POLIGNANO DICHIARATA LA CITTÀ PIÙ ACCOGLIENTE AL MONDO

La città più accogliente al mondo è italiana. A stabilirlo sono stati i Traveller Review Awards 2023 che quest'anno hanno premiato come città più ospitale Polignano a Mare, in Puglia.

Le sue bellezze naturalistiche e le sue eccellenze gastronomiche, la ricchezza del suo patrimonio artistico e l'accoglienza dei suoi abitanti hanno reso la cittadina pugliese la migliore al mondo, secondo i turisti. Polignano ha fatto del mix tra natura e cultura, mare e architettura, classe e familiarità i suoi punti di forza. Spiagge, grotte e il fascino del tipico centro storico aggrovigliato di vicoli e affacciato sulla scogliera bianca a picco sul mare hanno affascinato i viaggiatori di tutto il mondo, così come il cibo locale e genuino.



I Paesi che hanno ricevuto il maggior numero di premi per i luoghi unici in cui soggiornare sono stati l'Italia (153.895 voti), la Spagna (98.788 voti), la Francia (94.285 voti), la Germania (64.748 voti) e la Croazia (63.219 voti), i primi tra le mete del mondo.

I Traveller Review Awards di Booking.com premiano le strutture ricettive e i territori che sono stati capaci di offrire un servizio e un'ospitalità eccellenti in qualità e attenti anche all'ambiente e all'inclusione. Una classifica stilata dai viaggiatori stessi che va a premiare le realtà virtuose nel mondo dei viaggi internazionali. Nelle recensioni è stata anche valutata l'attenzione alla sostenibilità, caratterizzata come uno dei criteri presi maggiormente in considerazione dai viaggiatori.

Fonte: Booking

## MAI COSÌ TANTI CENTENARI IN ITALIA

Lo rileva l'Istat, secondo cui gli over 100 nel nostro Paese sono quasi 20 mila, il dato più alto di sempre.

Più numerose le donne, che rappresentano l'83% (16.427 individui), rispetto agli uomini (3.287). E i numeri sono destinati ad aumentare: "Entro il 2032 ci aspettiamo un raddoppio dei centenari", ha commentato Niccolò Marchionni, ordinario di Medicina interna e presidente della Società italiana di cardiologia pediatrica. Se in passato superare i cento anni era un evento raro, oggi lo è sempre meno, tanto che gli esperti parlano ormai di una Quinta Età.

La Barbagia, in Sardegna, fa parte addirittura delle cosiddette Zone Blu, ovvero le aree del mondo in cui si registra una maggiore longevità. Oltre alla comunità sarda, si segnalano le isole giapponesi di Okinawa e quella greca di Ikaria e le località di Loma Linda in California e Nicoya in Costa Rica. Al di là della predisposizione genetica, gli scienziati hanno individuato tra le ricette di lunga vita una rete di relazioni sociali estesa, la vita non sedentaria e un'alimentazione con poche calorie.

La donna più anziana d'Italia, 112 anni compiuti, si chiama Domenica Ercolani e vive a Pesaro. Ma è il Molise la regione italiana con il rapporto più alto di centenari rispetto alla popolazione residente, seguito da Valle d'Aosta e Friuli-Venezia Giulia. Nove su dieci vivono in famiglia mentre soltanto il 12% di loro risiede in strutture per anziani.

Fonte: *La Stampa; Sardegna Live*



## PAPÀ DONA IL POLMONE AL FIGLIO: PRIMO TRAPIANTO DA VIVENTE

Un bambino di 5 anni è il primo paziente in Italia a ricevere un trapianto di polmone da donatore vivente.

Il donatore è il padre del piccolo, che dopo aver donato al bambino il midollo per curare la talassemia che lo ha colpito fin dalla nascita, ha scelto di donare anche un suo polmone per salvare la vita al figlio. Si tratta di un caso molto raro, con pochissimi precedenti nel mondo.

"L'estrema rarità di questi casi e i limiti tecnici del trapianto da vivente, nel caso del polmone,

non lo rendono un'opzione terapeutica di facile applicazione. Per questo, diversamente da quanto succede per altri organi, non viene



## IN PIEMONTE È RECORD DI PRODUZIONE DI ENERGIA SOLARE



Il Piemonte è la regione che produce più elettricità dal fotovoltaico in Italia, seguita da Lombardia e Veneto.

Il dato che riconosce il primato della regione alpina è stato diffuso in seguito alla rilevazione dell'Associazione dei Consumatori e Produttori di Energie Rinnovabili che conta oltre 10.000 impianti di produzione di energia da fonti rinnovabili in tutto il nostro Paese e confermato dal Gestore dei Servizi Energetici.

A trainare la crescita sono le comunità energetiche e gli impianti di piccola taglia, cioè sotto i 20 Kw, che hanno beneficiato degli incentivi fiscali come il super bonus 110%. Nell'ultimo anno il nostro Paese ha registrato una crescita degli impianti fotovoltaici installati del 7,1% rispetto all'anno passato.

Le comunità energetiche in Piemonte sono un'eccellenza regionale. Il Piemonte è stata infatti la prima regione in Italia a crearne una e a mettere in atto le relative disposizioni previste con la prima legge regionale a essere approvata in Italia. Dal dicembre 2020 sono infatti in vigore leggi e incentivi per promuovere l'autoconsumo collettivo di energia rinnovabile. Comunità energetiche basate su questo concetto sono operative con successo in 4 aree della regione. Il Piemonte è anche la prima Regione in Italia ad aver ospitato la nascita di un condominio completamente autosufficiente dal punto di vista energetico, nella città di Pinerolo (TO).

Fonte: *Associazione dei Consumatori e Produttori di Energie Rinnovabili*

abituamente considerata un'opzione alla portata di tutti", ha spiegato Michele Colledan, direttore del Dipartimento di insufficienza d'organo e trapianti dell'Unità di Chirurgia generale 3 dell'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, dove è avvenuta l'operazione incrociata.

Il doppio intervento di prelievo e di trapianto ha coinvolto decine di medici e operatori e l'impiego di due sale chirurgiche adiacenti che hanno lavorato in parallelo. La procedura operatoria è durata 11 ore e ha effettuato il trapianto sul bambino subito dopo il prelievo del lobo polmonare destro dal padre donatore eseguito dal team del dottor Alessandro Lucianetti, direttore della Chirurgia generale 1 addominale toracica.

Fonte: *ASST Ospedale di Bergamo*

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 [Billette.it](http://Billette.it) oppure inviando una e-mail a [info@mezzopieno.org](mailto:info@mezzopieno.org). Ecco i prossimi incontri del gruppo di Torino:

**2 Maggio: La via del cerchio**

**6 Giugno: Il gioco è una cosa seria**

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

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

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



# LE BUONE ABITUDINI UN ALLENAMENTO ALLA FELICITÀ

## Chiacchierare con uno sconosciuto

Ogni giorno della nostra vita passiamo del tempo insieme a sconosciuti ma non sempre avviamo una conversazione con loro. Questo esercizio ti invita a stabilire un contatto, piuttosto che rimanere in disparte.

Che sia su un mezzo pubblico, in una sala d'aspetto, in ascensore oppure in coda per il caffè, oggi avviamo una conversazione con una persona nuova. Prova a stabilire una connessione. Scopri qualcosa di interessante su di lei e condividi qualcosa di te. Più è lunga la conversazione meglio è. L'obiettivo è conoscere quella persona. Sebbene gli altri abbiano più voglia di parlare di quanto immagini, è importante prestare attenzione alla loro reazione nel caso ti accorgessi che non hanno voglia di comunicare. Se invece si dimostrano interessati, qui c'è qualche consiglio per avere una buona conversazione:

- Fai domande legate al contesto. Al mercato puoi domandare "cosa preparerai con questo?" o durante le feste puoi chiedere "dove andrai in vacanza?".
- Tieniti pronte domande per rompere il ghiaccio come "Da dove vieni?" oppure "Cosa fai per divertirti?".
- Fai leva sulla tua conoscenza di fatti di cronaca o eventi correnti: per esempio potresti chiedere "Hai sentito di quella coppia che ha vinto alla lotteria? Cosa faresti tu se vincessi?".
- Esplora i loro interessi, specialmente quando sono in comune con i tuoi. Ad esempio "Stai andando a lezione di yoga?" oppure "Qual è il tuo corso preferito?".
- Invece che saltare da un argomento all'altro fai domande per approfondire l'argomento, vai più a fondo nella conversazione per suscitare il loro interesse.

Forse pensi, e non sei da solo, che chiacchierare con uno sconosciuto possa essere spiacevole. Spesso immaginiamo che gli altri non siano interessati a parlare e, per di più, l'etichetta ci incoraggia a rimanere in silenzio in molte situazioni.

Di fatto, però, ci sbagliamo. Diversi studi hanno dimostrato che le persone sono più interessate a stabilire un contatto di quanto noi pensiamo. In realtà parlare con uno sconosciuto può essere altrettanto piacevole che parlare a un amico, sia per te che per lui. Anche se sei un introverso, provare una piccola scossa di interazione sociale può essere un'esperienza positiva, a dispetto di quanto ti dice l'intuito.

Questo esercizio trasforma momenti che altrimenti potrebbero risultare lievemente negativi – in particolare spostarsi con i mezzi pubblici, che spesso è ritenuta una delle attività meno piacevoli della giornata – in opportunità per sorridere, condividere qualcosa di noi stessi e rallegrare la giornata di qualcuno. Socializzare è considerata una delle attività quotidiane più piacevoli e i micro momenti di connessione che sperimentiamo con gli altri possono darci conforto e farci sentire una maggiore connessione con il genere umano.

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



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

# Vuoi fare il primo passo?

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



*Trova il lato  
positivo di una  
situazione che  
sembra solo  
negativa*

*Fai qualcosa per  
rendere più bello il  
luogo in cui lavori*

*Riutilizza tutto  
il cibo avanzato,  
senza sprecarne*



## Frankie HI NRG

Rapper

*Vedo il bicchiere mezzo pieno nel senso che non ha ancora finito di riempirsi*

ELISABETTA  
GATTO

**Hai esordito con un brano sempre attuale contro le mafie e la corruzione, hai denunciato la degenerazione politica e sociale dell'Italia, il terrorismo, il razzismo, lo sfruttamento delle donne, hai**

**raccontato il lockdown. Al motto di guardarsi attorno, informarsi e raccontare il mondo, hai scelto un genere per parlare a tutti - "a quell'utenza in astinenza di concetti costruttivi". Quale pensi che sia il valore sociale della musica?**

Ha un valore in funzione di quanto viene ascoltata. Una musica molto ascoltata ha un peso sociale maggiore di quella che viene fruita solo in determinate occasioni e ambiti. Ma esiste un valore sociale intrinseco nella musica: alcuni brani hanno una densità di comunicazione e

un'utilità marginale nell'ascolto. Il tema musicale del videogioco Tetris ha un contenuto comunicativo molto diverso rispetto al "Carlo Martello" di De André e Paolo Villaggio; ciò nonostante e purtroppo per De André e Paolo Villaggio, ha un potere evocativo superiore, perché riesce a smuovere qualcosa nel cuore e nella memoria di chi lo ascolta. Non bisogna azzardarsi a declassare una musica in relazione a un'altra: la suoneria di un cellulare che abbiamo avuto quindici anni fa può emozionarci in maniera molto forte. Tra tutte le arti quella di cui si può fruire facendo altro è la musica, perché non richiede occhi, non richiede mani, il tempo si sovrappone al tempo di fruizione di altro; ha uno sprint in più per la sua totale indipendenza e perché rende indipendenti le persone. Non sono d'accordo con le persone che dicono che un determinato tipo di musica vada ascoltata soltanto in una modalità, ad esempio la musica classica solo nelle sale concerti. La musica riunisce: nel momento in cui c'è musica e ci sono persone intorno ad ascoltarla quella è un'oasi di

Attivo fin dagli albori del movimento hip hop italiano dei primi anni Novanta, ha esordito con il brano "Fight da faida" e nella sua carriera ha affrontato prevalentemente tematiche riguardanti la politica e la società, con la convinzione che il ruolo del rapper sia di insegnare a tutti e in tutti i luoghi.

Il suo "Verba manent" è stato primo album hip hop italiano pubblicato per una major. Il singolo "Quelli che bengono", realizzato in collaborazione con Riccardo Sinigaglia nel 1997, è premiato come canzone dell'anno al Premio italiano della musica.

Partecipa al Festival di Sanremo nel 2008 con la canzone "Rivoluzione", a cui collaborano i cantautori Roy Paci ed Enrico Ruggeri e che contiene un campionamento di "Introduzione" di Fabrizio De André, tratto dall'album "Storia di un impiegato". Nel 2014 torna a Sanremo con il brano "Pedala".

Artista versatile, collabora con molti artisti, gira il video de "La descrizione di un attimo" dei Tiromancino, scrive l'inno di M'illumino di meno per l'edizione 2009 della trasmissione radiofonica Caterpillar, recita in "Vuoto a rendere", "Paz!", "Boris - Il film", "I più grandi di tutti", "Viva l'Italia", ha condotto il programma "Street Art" su Sky Arte HD.

pace, non c'è conflitto. Come diceva Max Gazzè, "una musica può fare cantare lillilli o lalalla maggiore" e in quella strofa c'è il disimpegno, l'accademia e anche il chiedersi: "Ma dove andrai a parare, brutto matto che non sei altro?!"

**Hai dedicato un brano alle Cortesie. Ti propongo qui un termine spesso usato come sinonimo ma semanticamente molto diverso: Gentilezza. Cos'è per te la gentilezza?**

Ancora con i brividi non posso non citare Mattia Torre che dice che "la gentilezza è l'ultimo atto politico che ci è rimasto", tratta dal monologo "Perfetta" che Geppi Cucciari porta in scena. Ecco, la gentilezza sono le lunghe unghie con

cui restiamo attaccati all'umanità. La cortesia ha a che fare con il dover compiacere. Ho raccontato plasticamente questa sensazione nel brano "Cortesie": mentre la gentilezza ha a che fare con la gente e appartiene alla gente, parla di tutti, la cortesia parla solo della corte, di pochi e spesso paraculi.

**Nei tuoi testi ci sono molti riferimenti ad altri artisti e citazioni di altri brani. Quali sono gli artisti che ti hanno ispirato nel corso degli anni? Quali nel panorama musicale contemporaneo?**

Uno dei più ricorrenti che cito con piacere è Eumir Deodato, un esecutore electric jazz cinematografico che ha dentro un'energia che si coglie anche nei frammenti che scelgo di campionare. È un genoma importante della mia musica. Non sono un fan, un appassionato, un collezionista ma trovo ispirazione nell'esplosione e nei cali di "Così parlò Zarathustra", nel tema di "Star Trek", nella musica nera foriera di bellezze e poi in ambito contemporaneo nei Nu Genea, duo napoletano che riprende e aggiorna con freschezza tutto quello stile dell'ondata funk-mediterraneo anni settanta, come Pino Daniele, The Showmen. Ecco, quello contiene delle Madeleine inaspettate. O i Calibro

35 che riprendono con stile le colonne sonore di Riz Ortolani o Franco Micalizzi. In generale mi piace la musica che mi fa muovere gentilezza.

**Nel brano "Estate 2020" canti "se fuori è tutto nero, dentro c'ho un arcobaleno che difendo dormendo, sognando/che il giorno qui è tremendo/ quest'anno le vacanze me le faccio nella testa": è un atteggiamento che noi definiremmo "mezzopieno".**

**Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno e come si traduce nella tua musica?**

A volte bisogna ricontare i colori dell'arcobaleno perché l'indaco se ne è un po' andato, l'arancione si opacizza. In un mondo dove il bicchiere è visto come mezzo pieno perché gli altri si sono bevuti l'altra metà, io vedo il bicchiere mezzo pieno nel senso che non ha ancora finito di riempirsi.

La musica è sequenziale a differenza di altre arti "random access" come la scultura o la pittura, richiede di dedicare tempo, ovvero di considerare il fatto che siamo in un divenire che ha bisogno di tempo. Lo dico come cosciente, non

rassegnato: occorre sapere che nella costituzione del miglioramento e della crescita è necessario che passi del tempo. Non sono obbligato ad aspettare ma questo non accelererà il tempo. Siamo consapevoli dei limiti, siamo grati ai limiti: io devo la mia arte ai limiti che mi do e che incontro. Quando affronto la scrittura di un testo impiego la maggior parte del tempo nella ricerca dell'argomento e dei paletti intorno ai quali poter scrivere la mia musica. Concepisco la musica come qualcosa che sia in grado di muovere qualcosa in chi la ascolta, di commuovere. C'è un bisogno, come nel gioco di ruolo Dungeons Master, di creare un percorso in cui la compagnia di avventurieri, di cui conosci i ruoli e i poteri, possa muoversi e di popolare questa mappa di

una storia. Io devo scegliere quale chiave usare per raccontare quel tipo di realtà.

**Ti propongo un gioco sul significato di alcune citazioni dei tuoi brani. Cosa significa per te "lavorare sul togliere/riordinando il resto" (Nuvole)?**

Il miglior consiglio che si dà a un attore o a un autore è la ricerca dell'essenziale. Non poche cose, ma scelte, non ereditate, che stanno lì per un motivo: c'è un motivo per cui stanno, escono o rientrano e ordinare vuol dire averle.

**... "Un uomo è vivo quando respira – un uomo è vitale se fa respirare/ Un uomo nascendo conosce l'amore – un uomo crescendo impara ad amare (Un uomo è vivo)"?**

Qui vedo la piscina mezzo piena, non il bicchiere! Non è facile vedere, vedersi, vedere in sé i propri genitori, perché vedi il bello ma anche il brutto che spaventa, Però il principio sacrosanto è tanto amore si riceve quanto si riuscirà a propagare. Il trucco è pensare alla famiglia, dal latino, come insieme di famoli, servitori, domestici, schiavi, figli sotto il pater familias. Si impara ad amare non solo da chi ti ha generato ma da chi hai scelto come famiglia. E possibilmente tra queste persone considerate famiglia ci sono anche dei parenti.

**... "Guinzagli d'aquiloni insofferenti che stratonano per liberarsi e perdersi e rincorrersi nel vento (Fili)"?**

Vanno dove il vento li spinge. La vela porta dove il vento spira e dove le corde tirano. Se si lascia fare al vento si strappa. Se si usa l'aquilone con l'idea di voler arrivare da qualche parte allora ci sono delle possibilità che da qualche parte si arrivi.

**Il principio sacrosanto è tanto amore si riceve quanto si riuscirà a propagare**

**Nel momento in cui c'è musica e ci sono persone intorno ad ascoltarla quella è un'oasi di pace**





Quest'anno abbiamo regalato  
6.500 ore di positività e di gioia, laboratori,  
corsi accademici, formazione  
e 40.000 riviste di buone notizie  
a scuole, ospedali, comunità e tra la gente



Aiutaci a continuare a diffondere la cultura della positività



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



### DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

#### LA SARDEGNA BLOCCA LA FABBRICA DI BOMBE

Dopo anni di appelli e di ricorsi da parte di molte associazioni, unioni sindacali e comitati di cittadini, il Consiglio di Stato ha dichiarato in via definitiva e senza possibilità di appello che l'ampliamento dello stabilimento RWM di Domusnovas-Iglesias è abusivo in quanto l'iter autorizzativo seguito per il rilascio delle autorizzazioni non ha rispettato le leggi. La fabbrica che produceva bombe ed esplosivi per una ditta tedesca sarà pertanto obbligata a sanare gli abusi e non potrà più avere l'autorizzazione per l'uso delle sue strutture realizzate negli ultimi anni. Ora si punta alla riconversione dell'intero stabilimento.



Domusnovas (SO)

#### NON PUÒ ANDARE IN GITA: TUTTA LA CLASSE RIMANE CON LUI

In una scuola di Frigento, in provincia di Avellino, tutta la classe 5° liceo ha deciso di rinunciare alla gita scolastica per non lasciare da solo un compagno con disabilità che non poteva partecipare all'uscita. La decisione è stata presa quando è stato comunicato ai ragazzi che il loro compagno non avrebbe potuto viaggiare con la carrozzella in pullman e sul traghetto. "Non può venire lui? Non andiamo nemmeno noi" hanno detto i ragazzi del Liceo Linguistico e delle Scienze umane che avrebbero dovuto partire per Barcellona prima della maturità come gita di fine anno e di fine liceo.



Frigento (AV)

#### IL TRENINO È LA REGIONE CON PIÙ FORESTE CERTIFICATE SOSTENIBILI

Il Trentino Alto-Adige è la regione italiana con la più grande superficie forestale certificata, cioè che ha una gestione del patrimonio forestale sostenibile. Sono 556.147 ettari, pari pressoché alla superficie totale della Liguria. Al secondo posto il Friuli-Venezia Giulia, con 95.163 ettari mentre al terzo il Veneto con 76.294 ettari. In Italia sono già 14 le regioni che hanno almeno una foresta certificata. "La certificazione in Italia cresce dimostrando l'interesse anche da parte delle aziende a scegliere di dare garanzie sul materiale di origine forestale", spiega Francesco Dellagiacomma, Presidente PEFC Italia in occasione della presentazione del Rapporto annuale.



Rovereto (TN)

## UN'AZIENDA CHE HA TRASFORMATO GLI SCARTI IN UN TESORO

Da fanghi tossici a materiale combustibile che produce energia. Il percorso della Bombardi Rettifiche è una storia italiana di un primato che fa scuola nel mondo dell'economia circolare.

Terzista per i più grandi marchi della motor valley italiana, il distretto industriale situato in Emilia-Romagna in cui sorgono alcune delle industrie automobilistiche di lusso più note al mondo, la Bombardi Rettifiche si occupa da 60 anni di lavorazioni meccaniche di precisione e micro-rettifiche. Nel 2019 ha avviato un progetto per risolvere il problema degli olii esausti e dei fanghi di rettifica provenienti dalle lavorazioni meccaniche, rifiuti industriali inquinanti e onerosi da gestire. “Gli olii sporchi oggi hanno una seconda vita all'interno dell'azienda, vengono filtrati e recuperati al 95% e i residui sono centrifugati e pressati, infine seccati per diventare dei bricchetti molto compatti

di materiale pulito che sono inviati alle fonderie per essere utilizzati come combustibile coadiuvante per gli altiforni” spiega il general manager Claudio Bombardi a Mezzopieno.



Con una produzione annuale di circa 52 tonnellate di fanghi industriali e 11 mila litri d'olio utilizzati per i processi, l'azienda si trovava ad avere una grande mole di rifiuti da smaltire. “Abbiamo deciso di investire una quota di capitale elevata per la nostra piccola realtà industriale ma siamo stati supportati dalle banche e da alcuni incentivi che ci hanno permesso di realizzare il primo impianto di questo tipo in Italia”. L'operazione ha permesso all'azienda di abbattere i costi di acquisto di olio nuovo per le macchine ma anche di migliorare l'efficienza delle stesse che ora utilizzano olii più puliti, oltre che, naturalmente, abbattere significativamente l'impatto ecologico delle proprie lavorazioni. “Non solo abbiamo risparmiato il 70% degli olii utilizzati ma siamo riusciti ad ammortizzare l'investimento in tre anni”, specifica Bombardi, imprenditore molto attento alla sostenibilità e lungimirante che non ha avuto paura di investire in un periodo di grandi incertezze come quello della pandemia.

**“Siamo piccoli ma possiamo fare una grande differenza”**

Claudio Bombardi



### LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

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

Affrontare il problema dei rifiuti in azienda è sempre più un vero e proprio bisogno dettato dalla sostenibilità delle produzioni e dell'impresa stessa, un atto di consapevolezza che riconosce a fondo la piena responsabilità ambientale ed economica di un ente produttivo. La parsimonia nell'uso e nel consumo delle materie, il controllo dei costi e l'attenzione all'impatto delle lavorazioni sono dimensioni che possono fare una forte differenza sui bilanci, in termini di minori costi ma anche di opportunità di trasformazione di ciò che è stato sempre considerato un peso: il rifiuto. Ripensare in modo creativo al riuso, alla conversione o al riciclo dei rifiuti è un processo fondamentale per aggiornare l'azienda alle impellenti necessità dell'industria moderna e della transizione ecologica. Prima ancora di pensare all'espansione dell'output aziendale, un imprenditore consapevole del suo ruolo di trasformatore del mondo, dovrebbe pensare a ridurre le emissioni, sia in termini di agenti inquinanti che di prodotti di scarto e avanzi di lavorazione.

A questo fine esistono diversi incentivi che possono facilitare l'implementazione di tecnologie per la lavorazione o la riconversione dei rifiuti. Si tratta degli incentivi previsti dal programma Industria 4.0, il credito di imposta per investimenti in beni strumentali per la trasformazione tecnologica delle imprese che dal 2023 al 2025 prevedono un credito del 20% per la quota di investimenti fino a 2,5 milioni di euro. Esistono inoltre le agevolazioni della cosiddetta legge Sabatini che permette di usufruire di un beneficio fiscale (contributo in conto interessi) per l'acquisto di macchinari e attrezzature funzionali all'attività d'impresa. Questo contributo raggiunge il massimo del suo beneficio proprio per l'acquisto di tecnologie verdi che migliorano l'impatto ambientale dell'azienda.

### RIDEFINIRE IL RIFIUTO

Luca Streri



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

Progetto della cooperativa  
La Meridiana Monza  
(articolo tratto da *Scriveresistere*, Numero  
2 - Febbraio 2023)

STEFANO  
GALBIATI

# scriveresistere

"il magazine di chi scrive con gli occhi"

## SORRIDI CHE LA VITA TI SORRIDE!

Pippo mi ha ricordato una frase attribuita a Jim Morrison: "Sorridi che la vita ti sorride!"

Il suo sorriso è qualcosa di difficile da descrivere. Trasmette una serenità e una pace al di fuori del comune. Lo sarebbe anche senza tener presente che ha la SLA, se fosse dunque una persona nel pieno della sua salute. Quando poi invece pensi che quel sorriso proviene da un corpo costretto a letto 365 giorni all'anno... la razionalità va in cortocircuito!

Un po' tutti ci chiediamo il perché di questa serenità; forse la sua fede, il suo rapporto con gli angeli o qualche altro fattore misterioso che solo lui conosce. Mi vergogno ad ammetterlo ma da quando lo conosco, penso di essere entrato nella sua stanza spesso con stati d'animo meno positivi dei suoi. E la vergogna non si placa quando penso che faccio parte dei "professionisti della cura". Anche in questo caso devo ammettere che dopo i nostri incontri non so chi abbia curato chi e se i nostri ruoli siano stati rispettati veramente. Oggi però non mi limiterò a parlare del solo sorriso fisico. Mi interessa descrivere qualcosa che si può cogliere solo dopo molta osservazione, qualcosa di profondo e che forse ci può aiutare a capire il perché di tanta positività.

Il vero segreto di Pippo, non è dunque il solo suo sorriso ma il fatto che prenda tutta la vita col sorriso! Persino le cose più scomode e fastidiose. È un atteggiamento generale e può averlo solo chi il sorriso l'ha inciso prima sul cuore che sul volto.

Farò un piccolo esempio per cercare di spiegarmi meglio.

Sarà capitato a tutti di andare dal dentista e di avere un aspiratore meccanico in bocca per la rimozione della saliva in eccesso. I malati di SLA necessitano frequentemente di questo intervento un po' invasivo e fastidioso. Mi capita spesso di svolgere questa semplice manovra anche con Pippo e fino a poco tempo fa mi chiedevo perché mai sorrisse sempre quando lo aspiravo. Poi mi sono reso conto che il sorriso rendeva più facile l'operazione perché la muscolatura si rilassava e si creava più spazio per poter effettuare l'intervento.

Solo di recente ho realizzato che ciò che facevo e vedevo era senza dubbio anche un insegnamento di vita. "Sorridi che la vita ti sorride" è una frase davvero sincera e Pippo me lo ha fatto capire molto bene!

Se ci si pensa, ciò vale per qualsiasi aspetto della vita. Se si affrontano i problemi con positività è più facile la loro risoluzione. La tensione, l'ansia, la paura e tutte le emozioni negative conducono invece al peggioramento delle difficoltà. Ciò vale anche per la nostra salute. Si ammalano molto meno le persone che vivono stati d'animo positivi perché ciò potenzia il loro sistema immunitario.



## Prendere la vita con ironia

NATALIA  
CERAVOLO

Trovarsi in mezzo a situazioni surreali ma avere la chiave per sopravvivere e riderne anche sotto i baffi. Da un lato Larry David, benestante sceneggiatore televisivo in età pensionabile, che è protagonista e spesso anche causa di situazioni imbarazzanti e di relazioni sociali difficili da gestire. Dall'altro un libro composto da 18 racconti agrodolci e surreali, accomunati da un unico filo conduttore: qualcuno che sappia trovare la bellezza oltre le loro ferite.

Ma andiamo con ordine. Il 15 ottobre del 2000 sul canale via cavo statunitense HBO debuttò una serie tv sul nulla. A legare i suoi episodi non era una trama precisa e nemmeno una particolare evoluzione dei personaggi. L'unico collante erano le disavventure quotidiane del loro creatore, Larry David, che interpretava una versione romanzata di sé stesso:

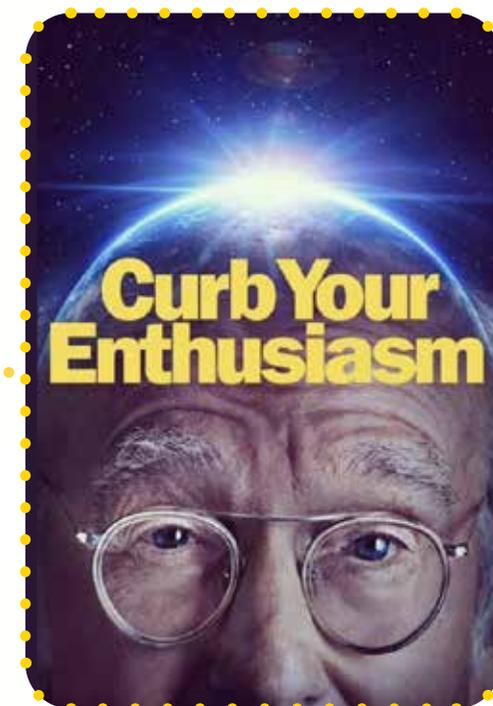
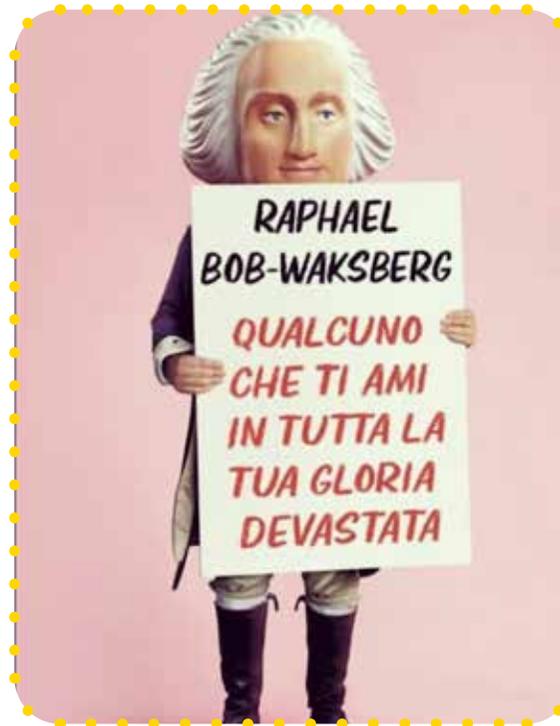
uno sceneggiatore molto famoso ormai quasi in pensione, piuttosto ansioso e con una scarsa propensione a coltivare relazioni sociali. David chiamò la serie **Curb Your Enthusiasm** ("Non gasatevi troppo", più o meno) e non fece molti programmi per eventuali stagioni successive. Invece non solo la serie va in onda tutt'oggi dopo aver rivoluzionato il genere comedy, ma resta una delle più apprezzate da pubblico e critica. Accentuando molti tratti della propria personalità, David creò un personaggio burbero e misantropo, che non si limitava a rifiutare le regole del conformismo: traeva un certo piacere nell'ignorare, per poi sbatterne in faccia agli altri le contraddizioni. Talvolta il suo personaggio non riesce a comunicare come dovrebbe (o vorrebbe), altre invece comunica troppo. La costante, però, è che le sue sventure si ingigantiscono partendo da momenti di normalità e inezie quotidiane, si tratti di un cavallo dei pantaloni che fa difetto o di un'attesa più prolungata del solito dal dottore; e soprattutto, finiscono sempre per sollevare questioni più ampie di interesse politico e sociale, il conformismo che le opprime e le sue contraddizioni.

Lo colleghiamo a uno dei titoli più originali pubblicati nella collana Supercoralli cioè **Qualcuno che ti ami in tutta la tua gloria devastata**, scritto da Raphael Bob-Waksberg – noto ai più come il creatore della serie BoJack Horseman – e tradotto da Marco Rossari. Si tratta di una raccolta di 18 racconti accomunati da un unico filo conduttore: la ricerca ironica, sarcastica e spasmodica dei protagonisti di qualcuno che li ami in tutta la loro gloria devastata.

Le persone si dividono in due tipi, pensava: quelle che non vuoi toccare perché hai paura che si spezzino e quelle che non vuoi toccare perché hai paura che ti spezzino. Quelli dipinti da Bob-Waksberg sono personaggi che si barcamenano nel mondo dei sentimenti, equilibristi senza rete. Lasciano sfumare occasioni preziose, come i protagonisti di *Coincidenza persa* – Uomo cerca donna, che si incontrano in metropolitana e non scendono più per 60 anni,

continuando a cercarsi con lo sguardo ma incapaci di rivolgersi la parola. Un racconto a dir poco surreale, che ci ricorda quante occasioni non siamo stati in grado di cogliere. O come i protagonisti de *Il diario dei fatti, fratellastri* che provano ad allacciare un rapporto dopo anni che non si vedevano e che imparano qualcosa l'uno dell'altra solo dai rispettivi silenzi. Il punto di forza è la capacità di Bob-Waksberg di strappare a più riprese una vera e propria risata al lettore. Un evento piuttosto raro per i libri, per loro natura dalla comicità meno immediata di quella dei film. Si ride, per poi passare a momenti più seri, riflessivi, se non addirittura commoventi, come il toccante finale di *Più te stesso del te stesso che già sei*.

Si può ridere sempre? No, ne sono certa. Ma vivere riflettendo col sorriso, sì.



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*

## CHIPS DI FOGLIE DI BROCCOLO

Un'alternativa alle patatine industriali ma molto più sana? Spesso ci dimentichiamo di avere delle risorse preziose anche tra gli scarti della verdura, come le foglie di broccoli, cavolo nero o cavolo riccio che non hanno avuto la fortuna di finire nel piatto. Queste chips croccanti si possono usare per aperitivi e spuntini salati. L'essiccatore permette di asciugare l'acqua presente nel prodotto senza bruciare le vitamine e gli enzimi della verdura, per ottenere chips più sane e nutrienti. In alternativa, si possono fare anche nel forno ventilato. Qui vi riporto entrambe le ricette, ma in generale, io consiglio di adottare l'essiccatore per i numerosi impieghi con gli scarti di verdura, e senz'altro, per realizzare prodotti più integri e genuini.

### Ingredienti

- Foglie di broccoli
- Salsa di soia
- Semi di sesano tostatati
- Un pizzico di zucchero di canna
- Sesamo



Questa rubrica porta a tavola le ricette per valorizzare alimenti che solitamente sono scartati, che butteremmo via e che a volte non sappiamo abbiano ancora una vita e una energia residua imprevedibile e sorprendente. Il nostro modo di cucinare e di nutrirci diventa così un gesto di gratitudine e di amore per la Terra e per noi. La rubrica è curata da Elena Carmilla, chef di cucina naturale e scrittrice di libri di alimentazione naturale.

Per avere più ricette della gratitudine:  
[www.eLenacarmilla.eu](http://www.eLenacarmilla.eu)  
[info@elenacarmilla.eu](mailto:info@elenacarmilla.eu)



### Preparazione

Lavare e mondare le foglie dei broccoli da eventuali parti malsane. Per questa ricetta va bene anche il cavolo nero o il cavolo riccio. Tagliare le foglie a strisciole di 1-2 cm, eliminando la nervatura centrale quando troppo spessa. Rovesciare le strisce in una grande insalatiera e condire con salsa di soia, sesamo tostato e un pizzico di zucchero (questo serve a far rimanere attaccati i semi alle foglie durante l'essiccazione). Mescolare con le mani in modo che il condimento si distribuisca uniformemente. Disporre un solo strato di foglie su ogni cestello dell'essiccatore, leggermente allargate, e recuperare i semi di sesamo che rimangono al fondo dell'insalatiera spolverandoli sopra. Essiccare a 40°C per circa 20-24 ore fino a quando si saranno ridotte di più della metà del volume e saranno croccanti.

Se non si possiede un essiccatore, si può usare un forno ventilato alla temperatura di 150°C, aggiungendo però anche un cucchiaino d'olio al condimento, e saranno pronte in circa mezz'ora. Controllarle di tanto in tanto perché non si brucino, fino a quando saranno ben croccanti.



# BORGO RUBENS

## Luogo di fioritura

*“La gentilezza apre all’ascolto e rende empatici”*

DIEGO  
MARIANI

Un angolo di paradiso a pochi minuti dal centro di Torino. È questa la prima impressione nel varcare il cancello d’ingresso della cascina immersa in otto ettari di parco che da due anni è diventata la casa dell’associazione Rubens.

Nata per offrire percorsi di riabilitazione, educazione e inclusione sociale e lavorativa, Rubens affida alla natura e agli animali il ruolo di mediatori. A questo scopo, un’equipe multidisciplinare formata tra gli altri da psicologi, psicoterapeuti, psicomotricisti, biologi e veterinari lavora in sinergia per accompagnare gli ospiti del centro in percorsi costruiti intorno alle potenzialità di ciascuno di loro. All’ombra di una mimosa in fiore incontro Francesca Bisacco, fondatrice del progetto e anima dell’associazione.

### Francesca, chi era Rubens?

È stato il mio cavallo per 14 anni. Mi è stato regalato quando avevo 17 anni realizzando un sogno che avevo fin da bambina. Ci incontrammo per la prima volta in un maneggio a Novi Ligure e appena

misi il piede nella staffa lui scappò al galoppo facendo finire in terra entrambi! Mio padre mi disse che avrei potuto tenerlo se fossi riuscita a montarlo entro un mese. Ci volle qualche tempo per vincere la paura e poi una mattina alle sei, con il maneggio ancora vuoto, tornai a montarlo e questa volta lui si comportò bene. Da allora nacque un sentimento di rispetto reciproco che durò per il resto del tempo che passammo insieme. Per me avere Rubens ha significato moltissimo, allora mia mamma stava morendo e io venivo da un’adolescenza senza figure di riferimento. Dovermi occupare di lui, con i suoi 500 kg, è stata la motivazione ad andare avanti e fare scelte giuste per me.

### Che cosa accade quando un’associazione come la vostra incontra un luogo come il Borgo?

Arrivare qui è stato un momento di fioritura per tutti, ognuno di noi ha potuto esprimersi al meglio delle proprie capacità professionali e umane. Il Borgo è uno spazio

condiviso dove diciassette professionisti, in un contesto di grande armonia, accolgono persone in difficoltà pensando a un percorso che sia il migliore possibile per loro. Trovare un posto così ci ha permesso di unire forze, pensieri e progetti. Al contempo sono cambiati gli equilibri del gruppo perché ora la convivenza tra di noi è molto stretta; prima eravamo ospiti di altri maneggi e l’equipe era divisa in sottogruppi che lavoravano in luoghi diversi mentre una volta arrivati qui tutti insieme abbiamo iniziato a conoscerci meglio e condividere il tempo in modo differente, accrescendo sia la nostra motivazione che la qualità del servizio che erogiamo.

### Chi vive nel Borgo in pianta stabile?

Al momento viviamo qui io e il mio compagno, che è il presidente dell’associazione, ma stiamo progettando una foresteria, sia per l’ospitalità che per accogliere ragazzi che vogliono sperimentarsi per la prima volta fuori casa in un



ambiente protetto.

### Che cosa significa avere dei cavalli come colleghi di lavoro?

È al contempo molto divertente e impegnativo. I cavalli ci danno sicurezza, riponiamo grande fiducia in loro. Nel tempo hanno imparato a gestire il momento del lavoro con sempre maggiore professionalità. Sono cavalli a cui affidiamo bambini con disabilità anche gravi e, sebbene noi siamo sempre lì vi-

cini, abbiamo fiducia nel fatto che non si spaventeranno in caso di gesti o parole improvvise. I cavalli dimostrano serietà nel lavoro che svolgono, con la sensibilità che li contraddistingue. Spesso ci aiutano a comprendere lo stato d’animo del paziente in un particolare momento: è capitato di adulti che sono arrivati da noi con un grande sorriso dicendo che tutto andava bene mentre il cavallo reagiva in tutt’altro modo. Per noi questo è

## MEZZOPIENO NEWS *incontra*

un segnale per approfondire qualcosa che non sta funzionando nello stato d'animo del paziente e, nel 99% dei casi, è il cavallo ad avere ragione.

Abbiamo fatto un progetto con bambini adottati lavorando sull'intero nucleo familiare e anche in quel caso mettere una famiglia intorno a un cavallo ha fatto emergere le dinamiche interne con molta rapidità, molto più che se fossimo stati in uno studio di psicoterapia.

D'altro canto sono animali di 500 kg che bevono 30 litri d'acqua e mangiano per 20 ore al giorno. Chi abita qui si alza la mattina presto e, prima di iniziare il lavoro, va da loro nel bosco dove vivono liberi e se ne prende cura sfamandoli e coccolandoli... un po' come offrire il caffè ad un collega insomma.

### **Che qualità deve avere la relazione per diventare curativa?**

Deve essere una relazione di gentilezza. Credo che la gentilezza

apra all'ascolto e renda empatici verso i bisogni reciproci, consentendoci di accogliere quello che l'altra persona ci porta e di costruire insieme un percorso che la aiuti a stare meglio e ad esprimere le proprie potenzialità.

È una relazione che, come quella con gli animali, non è mai giudicante ma accoglie l'altro nelle sue fragilità e nelle sue potenzialità. Quando i cavalli si mettono in rela-

giudizi su quello che ci porterà, crediamo che dentro ognuno ci sia un grande potenziale e ci interroghiamo su come farlo emergere. Devo dire che con l'aiuto dei cavalli questo potenziale viene amplificato poiché la motivazione ad andare avanti, se la persona si innamora del cavallo come spesso accade, è molto forte. Non ci fermiamo a guardare la situazione attuale ma poniamo lo sguardo sul

**LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA BORGIO RUBENS:**  
**Accogliete con un sorriso le persone che incontrate sul vostro cammino**

zione con te lo fanno per un senso di giustizia che è proprio della specie. Loro sono prede e distinguono immediatamente una relazione aggressiva da una relazione gentile perché quello, per loro, fa la differenza tra vita e morte, senza mezzi termini.

divenire, su ciò che potrà accadere in futuro.

### **Hai in mente una storia in particolare?**

Le storie sono tante. In questi giorni è arrivato il lieto fine di un percorso che dura da sei anni; si tratta di un ragazzo con una disabilità psichica che gli impediva di uscire di casa. I servizi sono stati di grandissimo aiuto inserendolo nei centri diurni di salute mentale che lui tuttavia faticava a frequentare non riuscendo a sostenere le relazioni personali e, dunque, a risocializzare. Quasi per caso è arrivato da noi a fare riabilita-

### **Come riuscite a portare l'attenzione sulla persona prima che sulle sue difficoltà?**

La persona è il centro del nostro intervento. Quando qualcuno viene da noi non abbiamo

zione equestre e ha trovato molta gratificazione nella relazione con il cavallo, continuando a fare questa terapia per una volta alla settimana, sempre accompagnato da un educatore. Dopo un paio d'anni ha ripreso a frequentare il centro diurno, iniziando a raggiungere il Borgo in autonomia con i mezzi pubblici. Ormai da quattro anni viene al centro tre volte alla settimana; abbiamo attivato per lui una borsa lavoro e con il rimborso

spese che percepisce ha ripreso a uscire con gli amici, si è iscritto a un gruppo calcio, ha costruito una personalità sempre più identificata che gli ha permesso di dirsi: "io sono capace di stare al mondo con le altre persone", fino al punto che oggi ha espresso il desiderio di lasciare casa della mamma per andare ad abitare con altri ragazzi. Lui è senz'altro un esempio di grande fioritura.



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



# #RINGRAZIAREVOGLIO

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

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



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

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



*Condividi il tuo verso*

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

Twitter #RingraziareVoglio

**Per aver conosciuto mio marito**

- Nadia

**Per il canto degli uccellini**

- Alberta

**Per l'ozio**

- Carlo

**Per la libertà**

- Serin, scuola Auxilium

**Per la pioggia e per tutto quello che la natura ci dà**

- Filomena

**Per la sensazione che si ha dopo aver fatto una bella camminata**

- Raimondo

**Per il futuro**

- Serena, scuola Cairoli

**Per il momento in cui mi sono accorto di avercela fatta**

- Alessandro

**Per il riposo**

- Raffaella

**Per l'amicizia nata anche in età adulta**

- Franco

**Per aver potuto incontrare i miei compagni di scuola dopo tanti anni**

- Daniela

**Per tutto quello che mi ha portato fin qui**

- Federica

**Per la gioia, ogni volta che arriva**

- Enrica

**Per la persona che mi ha sorriso l'altro giorno in stazione**

- Fabiana

**Per i boschi**

- Carlo

**Per le mie mani**

- Mirko

**Perché domani sarà una giornata nuova**

- Lazzaro

**Per le persone fragili che mi fanno capire quanto sono fortunata**

- Fiorenza

**Per chi ha il coraggio di dire sì senza chiedere il perché**

- Mario

**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

## LA GIORNATA NAZIONALE DELL'INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

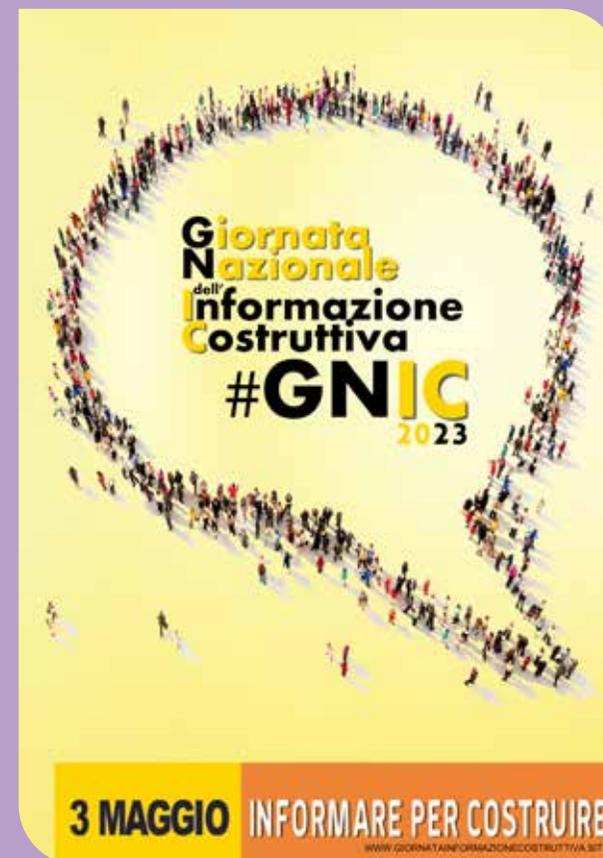
Il 3 di maggio si è tenuta in tutta Italia la Giornata Nazionale dell'Informazione Costruttiva 2023 (GNIC). Per il terzo anno consecutivo, in concomitanza con la Giornata Mondiale della libertà di stampa, giornalisti, editori, testate, emittenti radio e televisive, comunicatori e professionisti dell'informazione si sono organizzati per portare sui media nazionali e locali la loro attività al servizio di un giornalismo più costruttivo e positivo, per allargare il concetto di libertà di stampa, estendendolo da chi produce l'informazione anche a chi ne fruisce, i lettori.

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

Il 3 maggio tutti gli aderenti alla GNIC hanno coordinato la pubblicazione di notizie, approfondimenti, reportage e storie costruttive, per dare voce e valorizzare l'informazione a servizio del bene comune, oltre la strumentalizzazione, sensazionalismi e la polemica, per promuovere la fiducia nel mondo e negli esseri umani. Un collettivo di voci unite per un giorno con l'obiettivo di fare luce sulle soluzioni più che sui problemi e contribuire a migliorare la capacità dei lettori di costruire la loro libertà di pensare e partecipare al bene del mondo, in una sorta di manifesto allargato e diffuso della positività. Una lunga diretta nazionale ha inoltre raccontato le pratiche, i modelli e le prassi più virtuose di chi in Italia opera per l'informazione costruttiva: testimonianze, interviste e approfondimenti dal mondo del giornalismo, dell'accademia e dei media per raccogliere e dare risalto alle buone pratiche e alle iniziative più significative del panorama nazionale e locale. La GNIC ha inoltre realizzato un grande evento nazionale di formazione accreditata e gratuita sull'informazione costruttiva per i giornalisti italiani, in presenza da Bergamo, capitale italiana della cultura 2023

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

**PARTNER COINVOLTI:** Constructive Network, [Dirittodellinformazione.it](http://Dirittodellinformazione.it), oltre 200 enti e associazioni





**SAGGEZZA, GIOIA, CREATIVITÀ** e **ASCOLTO**, le mie amiche Goccioline che ormai conosci bene anche tu, fanno spesso gite in biblioteca, dove visitano mondi meravigliosi racchiusi nelle storie. In una di queste gioiose incursioni hanno scovato una favola molto speciale intitolata "I Caldomorbidi", scritta tanti anni fa dal dottor Steiner, e me l'hanno raccontata prima di mettersi a trafficare con fili di lana colorati e le simpatiche forchette della credenza, sempre desiderose di rendersi utili. Più o meno la storia è questa:

I Caldomorbidi erano esseri caldi e morbidi contenuti in un sacchetto che ciascun abitante della città riceveva magicamente alla nascita. I Caldomorbidi potevano essere regalati e ricevuti, e donavano salute e felicità. A quel tempo non era difficile trovare uno o più Caldomorbidi se se ne aveva bisogno, erano sempre in numero sufficiente a far sì che nessuno restasse senza. Ogni persona era felice e scambiava spensieratamente con le altre i propri Caldomorbidi.

L'unica a essere arrabbiata per la situazione era la strega cattiva: se nessuno stava male, infatti, lei non riusciva a vendere le sue pozioni curative, perché nessuno ne aveva bisogno.

Per cambiare la situazione a proprio vantaggio, la strega decise di far circolare la falsa notizia che i Caldomorbidi prima o poi sarebbero finiti. Questo fece confondere e spaventare la gente, che cominciò a tenere per sé i Caldomorbidi che aveva a disposizione. Ma senza lo scambio spensierato, la magia di questi esseri smise di funzionare e le persone cominciarono ad ammalarsi.

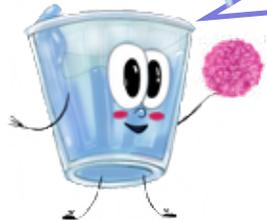
A questo punto la strega si mise a vendere i Freddoruvidi, dicendo che erano migliori dei Caldomorbidi, ma in realtà resero gli abitanti sempre più tristi e isolati.

Un giorno giunse in paese una visitatrice generosa: distribuiva liberamente i Caldomorbidi, consentendo alle persone di stare meglio, così molte di loro smisero di credere alle falsità raccontate dalla strega cattiva. Ci fu, però, chi scrisse una legge per vietare lo scambio libero, ma fortunatamente i bambini e le bambine se ne infischiarono allegramente e continuarono a scambiarsi questi esseri meravigliosi, proprio come se non dovessero mai finire.

La favola termina con delle domande: la legge è riuscita a fermare del tutto lo scambio di Caldomorbidi? Chi aveva smesso di donarli, seppe ricominciare a farlo? Le persone di quel paese riuscirono a guarire?

È proprio una bella storia che parla di **GENTILEZZA, GRATITUDINE** e **AMICIZIA**, vero?

Sono troppo curioso, a questo punto, di scoprire cosa hanno realizzato le Goccioline di così divertente da farle ridere e canticchiare senza sosta. Hanno riempito Mezzopienino con tanti pon-pon colorati!



## TUTORIAL PER REALIZZARE BATUFFOLE CALDOMORBIDE

1

Materiale necessario:

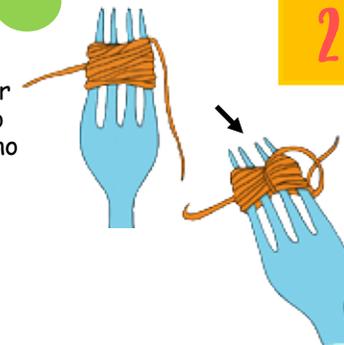
- 1 gomitolo di lana del colore che più preferisci
- 1 forchetta
- 1 paio di forbici



2

Inserisci un filo al centro della forchetta, abbastanza lungo per fare un nodo. Prendi un secondo filo più lungo e arrotolalo intorno alla forchetta.

Quando avrai fatto un po' di giri riprendi il primo filo e fai un nodo, stringendo molto forte.



3

A questo punto dovresti aver ottenuto un gomitolo di lana a forma di farfalla. Taglia i due lati e voilà, il gioco è fatto!

(Per avere una forma perfettamente tonda, tagliate gli eccessi di lana con le forbici).



ABBRACCIUFFOLA



ALLEGRUFFOLA



CURIOSUFFOLA



MERAVIGLIUFFOLA



GRATITUFFOLA



Ecco le **BATUFFOLE!**

Fanne tante anche tu! Usa i pon-pon di lana; disegna sulla carta o ritaglia queste realizzate dalla Goccioline. Dai loro il nome che preferisci (facendoti ispirare solo da parole gentili, come: gentiluffola, gioiuffola, amoruffola, ...).

Regalale a chi vuoi tu, proprio come nella favola.

Accompagna ogni **BATUFFOLA** con un gesto o un messaggio gentile.



## COME SI PUÒ "GUARDARE OLTRE"?

Lo abbiamo chiesto agli autori del format AD Maiora - Storie di resilienza

### Deborah

Per guardare oltre occorre guardare vicino e intorno a noi. Alla bellezza della natura che ci circonda, alle persone che fanno parte della nostra vita e che arricchiscono i nostri percorsi. Il giornalismo costruttivo mi ha aiutata a costruire relazioni basate su fiducia ed empatia. Il segreto? Scegliere e dosare con cura le parole.



### Stefano

Guardare oltre l'ordinario, raccontare storie di resilienza quotidiana, riflettere grazie a questi straordinari esempi di vita, di coraggio e di voglia di vivere. Il format AD Maiora è un'esperienza che mi riempie di energia e mi fa apprezzare sempre più la vita, grazie alle storie che raccontiamo.



### Nicola

Ho imparato a guardare oltre constatando l'organizzazione naturale che le api si danno, nell'apiario sul tetto della nostra azienda con il fatto di essere comunque una specie mansueta, produttiva, generosa, allora tutto questo è una forma di amore che si può contraccambiare e ci ha "donato" una metafora del lavoro che abbiamo interiorizzato.



### IRAN E ARABIA SAUDITA PONGONO FINE A DECENNI DI RIVALITÀ

10 marzo – Governi dell'Arabia Saudita e dell'Iran

### IRAN E IRAQ SIGLANO UN ACCORDO PER LA COOPERAZIONE E LA PROTEZIONE COMUNE DEI CONFINI

20 marzo – Governi dell'Iraq e dell'Iran

### IL GRUPPI ARMATI DEL NIGER LIBERANO IL COOPERANTE JEFFERY WOODKE DOPO 6 ANNI DI PRIGIONIA

20 marzo – Antony Blinken

### SERBIA E KOSOVO ACCETTANO RECIPROCAMENTE ATTI E SIMBOLI NAZIONALI

21 marzo – Aleksandar Vučić

### 900 DETENUTI TORNANO A CASA DOPO UN ANNO DI TREGUA CON I RIBELLI IN YEMEN

22 marzo – Comitato internazionale della Croce Rossa

### UZBEKISTAN: LA VIOLENZA DOMESTICA DIVENTA UN REATO

24 marzo – Senato dell'Uzbekistan

### L'UNIONE EUROPEA APPROVA LE PRIME NORME PER RIDURRE LE EMISSIONI

28 marzo – Regolamento sulla condivisione degli sforzi UE

### IN MALESIA APPROVATA LA LEGGE CHE ABOLISCE L'OBBLIGATORietà DELLA PENA DI MORTE PER 12 REATI

3 aprile – Camera dei rappresentanti della Malesia

## Antonella Z.

L'incontro con l'animale per l'uomo è qualcosa di molto potente che apre dimensioni molto profonde in ambito affettivo, relazionale o cognitivo. La Pet Therapy, con gli interventi assistiti con gli animali, utilizza questi straordinari promotori relazionali che ci permettono di avviare un percorso di cambiamento nella persona.



## Antonella C.

Andare oltre attraverso il gioco. Il gioco per l'anziano è un modo per continuare a vivere, a progettare socialità con più benessere. Giocare aiuta a invecchiare in modo sano e costruttivo. Il gioco da tavola ha un valore terapeutico e fa bene anche nella terza e quarta età.



## Daniela

Nel lavoro mi impegno a creare alleanze con altre donne, solo unite possiamo dare un contributo al miglioramento nella gestione dei condomini per andare oltre. Il condominio è uno scrigno di umanità. La lezione di vita che ho imparato è che il condominio è fatto di persone e quindi di rapporti umani.

**SI APRE IL PROCESSO ALL'AJA PER L'EX PRESIDENTE DEL KOSOVO HASHIM THACI PER CRIMINI CONTRO L'UMANITÀ**

*3 aprile - Tribunale dell'Aja*

**LA FINLANDIA DIVENTA IL 31° STATO DELLA NATO**

*4 aprile - Governo della Finlandia*

**IL MONDO SI ACCORDA PER PROTEGGERE GLI OCEANI**

*4 aprile - UN Treaty on High Seas*

**CHIUDONO LE ULTIME 3 CENTRALI NUCLEARI DELLA GERMANIA**

*15 aprile - E.on*



## L'INTELLIGENZA DEL MONDO

La capacità di vivere il mondo, di comprendere la realtà e di interagire con essa. L'intelligenza è il nostro modo di cogliere ciò che ci circonda e di adattarci ad esso. Tutti posseggono un'intelligenza, e anche se a volte può risultare difficile da vedere, ogni forma di vita è attraversata da una forza creativa che si proietta nel futuro e che agisce per migliorarlo, in un modo unico. Tutto procede in avanti, ispirato da un desiderio di realizzazione che accomuna ogni essere vivente e che stimola la sua capacità di modellare la sua idea del mondo. La cosa più meravigliosa è che ognuno lo fa alla sua maniera e con intelligenze diverse, continuamente.

Costruire, risolvere i problemi e rispondere prontamente ai cambiamenti sono le manifestazioni più riconosciute dell'intelligenza logica e della capacità razionale ma esistono doti molto meno evidenti e valorizzate dalla nostra società che appartengono a dimensioni diverse e che agiscono a livelli di complessità differenti e, a volte, persino più profondi. L'altruismo, l'intuizione, per esempio, la capacità di analizzare, di visione, di essere generativi, di muoversi nello spazio e di entrare in armonia con esso, la socialità, l'autocontrollo o la compassione sono abilità velate che alimentano silenziosamente il mondo e che lo mandano avanti da sempre. L'intelligenza non è solo la capacità di ragionare e di fare ma anche di custodire elementi rilevanti nel-

la memoria, abilità ed energie e di dispiegarli quando necessario. La capacità di relazionarsi, la pazienza o l'allegria, l'entusiasmo, la perseveranza, la capacità di automotivarsi o l'empatia, ogni persona è caratterizzata dalla propria miscela di talenti e porta il suo contributo al mondo, esclusivo e originale. Lo scienziato che passa le notti per comprendere la materia, l'abbraccio di una persona che consola, chi gioca spensierato, qualcuno che si prende la responsabilità, che ti faccia sorridere, raccolga la carta buttata per terra, prepari ogni giorno un piatto diverso, abbia il coraggio di dire no, abbia il coraggio di dire sì, ti chieda perché, si accontenti, chiami dopo tanto tempo, perda senza lamentarsi, ascolti in silenzio, canti per chi non conosce, stia vicino a chi muore, semi dei fiori. Tutto collabora al divenire del mondo e si bilancia misteriosamente in un equilibrio dove gli opposti convivono nelle cose: la strada in salita è la stessa anche in discesa, la fame rende dolce la sazietà, il male inizia laddove manca il bene.

È la bellezza della moltitudine e della diversità. Una rete di visioni e di capacità che agiscono e che si intrecciano profondamente, completandosi, espandendosi e fecondandosi vicendevolmente. Una staffetta invisibile che si sviluppa nel tempo e in tutto il cammino dell'umanità. Ogni cosa sembra confluire in quella che possiamo chiamare l'intelligenza del mondo, quella che opera nel far convivere

tutte le intelligenze degli elementi che lo abitano. La capacità del mondo di espandersi, di risolversi, di comprendersi, di aumentare le connessioni, di approfondirsi: la forza invisibile che gli permette sempre di continuare e di perfezionarsi, nonostante tutto. L'intelligenza del mondo è la costante sintesi creativa tra diverse tensioni, tra pensiero e sentimento, tra logica e istinto, individualità e relazione. Una saggezza che alimenta il pluralismo dei moti che sostengono la Terra nella sua evoluzione tumultuosa e che li riconcilia in una comunione universale che attraversa la storia e che, nonostante le differenze, gli errori e i limiti umani, ha permesso a questo mondo di superare le innumerevoli tempeste della storia e di sopravvivere ed ampliarsi sempre. Lo spirito del mondo come un ventre materno che opera per la perpetuazione della vita e la sua fioritura, agisce per la conservazione del popolo umano e della Terra, un'anima universale che supera le singole visioni, per realizzare l'intimo desiderio di immortalità presente in ogni cosa che vive. Come una madre che porta la vita nel suo grembo e la alimenta, diventiamo anime immortali quando conquistiamo la coscienza di appartenere a questo spirito del mondo, frutti e allo stesso tempo strumenti di una creazione continua.

Tutti vogliamo vivere e combattiamo per farlo ma nessuno, infine, vorrebbe vivere da solo. Ecco, quindi, che l'intelligenza diventa

coscienza, quando esercitiamo un'azione consapevole che favorisce la nostra realizzazione all'interno di un miglioramento non solo per noi stessi ma anche per gli altri. Così le doti si fanno virtù grazie alle quali il mondo apprende dai suoi errori, si corregge, costruisce nuovi equilibri e impara a convivere e a collaborare, accresce la tolleranza e l'amore ed edifica il suo comune destino.

Non sono state le guerre, i cataclismi né le carestie a fermare il mondo, non la cattiveria o la devastazione del tempo ma la saggezza dell'universo in continuo perfezionamento a portarci dove siamo. Come un'orchestra che continuamente è intenta ad accordarsi, le nostre vite sono circondate e sostenute dalla volontà e dalla creatività di persone che sono venute prima di noi e di altre che, anche in questo momento, agiscono costantemente per edificare il mondo. Quando ci sintonizziamo con questo lo possiamo vedere ovunque. Tutto è connesso nel cuore del mondo e spinge per irrorare il suo corpo universale e la sua anima, costantemente proteso verso il suo divenire.

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 CO<sub>2</sub> che produciamo.  
I dettagli su [www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica](http://www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica)



MEZZOPIENO NEWS:

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

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi onlus, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Vanessa Vidano, Federica

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

PER COMUNICARE CON NOI, PER RICEVERE LA RIVISTA, PER ENTRARE NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO [info@mezzopieno.org](mailto:info@mezzopieno.org)  
TUTTO IL RESTO [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org)

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News