



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Ottobre / Novembre 2023

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

Pubblicazione informativa no-profit

CARLO PETRINI

Gastronomo, sociologo, attivista

“Cambiare si può quando il cambiamento è corale”



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

@JenniferOlsonBassa



MEZZOPIENO *focus*

Abitare le aree interne
Pag. 8



MEZZOPIENO *incontra*

Teatri del vento
Pag. 24



MEZZOPIENO *mondo*

Un'area di 2000 km delle Ande è diventata più verde
Pag. 4



MEZZOPIENO *Italia*

Scoperta una rarissima foresta di coralli neri in Sicilia
Pag. 12



MEZZOPIENO *progetti*

Un'impresa che ha ribaltato la mentalità dell'“usa e getta”
Pag. 27



MEZZOPIENINO

Una storia di fiducia e di coraggio
Pag. 28



MEZZOPIENO *alimentazione*

La ricetta della gratitudine
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

La più bella vacanza
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.

UN'AREA DI 2000 KM DELLE ANDE È DIVENTATA PIÙ VERDE

Un team di ricercatori ha esplorato i cambiamenti nella vegetazione lungo le aree costiere del Pacifico del Perù e del nord del Cile negli ultimi 20 anni, scoprendo che un'enorme area del versante occidentale delle Ande ha visto una crescita molto significativa della vegetazione per un tratto di circa 2000 chilometri.

In uno studio condotto dal Cavendish Laboratory di Cambridge gli scienziati hanno svelato alcuni cambiamenti su larga scala nella vegetazione. Analizzando i dati satellitari dal 2000 ad oggi è stato rivelato un significativo rinverdimento dal 30% fino al 60% in più in una zona che si estende dalla latitudine 7,5°S a 22,5°S.

"Ci sono voluti tre anni per mettere a punto la metodologia e il modello statistico", ha detto Hugo Lepage, matematico del laboratorio Cavendish e primo autore dello studio. "Con nostra sorpresa, i dati suggerivano che l'area stesse diventando verde invece che arida. Ci siamo resi conto che molte aree stavano diventando più rigogliose su larga scala. Quando siamo andati a controllare sul terreno abbiamo osservato una tendenza dello stesso tipo".

"La striscia sale andando verso sud, passando da 170-780 metri di altitudine nel nord del Perù a 2600-4300 metri nel sud del Perù", spiega lo studio. "Nel nord del Perù, la striscia verdeggianti si trova principalmente nella zona climatica corrispondente al deserto caldo e arido,

mentre in direzione sud si trova principalmente nella steppa calda e arida e infine continua fino ad arrivare nella steppa in altura".

Fonte: MDPI



COMPLETATA LA MAPPA DI TUTTO IL GENOMA UMANO

Un gruppo di oltre 100 scienziati di tutto il mondo ha decifrato interamente il cromosoma Y, l'ultimo pezzo mancante per completare la mappa intera di tutto il genoma umano.

A vent'anni dalla prima mappatura realizzata dai laboratori della Human Genome Project nel 2003, i ricercatori del consorzio Telomere-To-Telomere e del National Human Genome Research Institute del Maryland (USA) hanno annunciato di aver portato a termine uno dei più imponenti programmi scientifici dell'ultimo secolo, il sequenziamento del DNA e dei geni del genere umano. Una scoperta che apre nuove linee di studi molecolari e genetici e un passo fondamentale per lo sviluppo di medicinali e trattamenti medici per sindromi e malattie genetiche finora incurabili. Ciò che ha reso possibile colmare le lacune delle precedenti mappature è stato lo sviluppo di nuove tecnologie di indagine e algoritmi bioinformatici di intelligenza artificiale che hanno abbracciato 183.000 anni di evoluzione umana e rilevato alcune variazioni sorprendenti sviluppate nel tempo nel cromosoma Y. Il cromosoma Y conta circa 65 milioni di paia di basi e rappresenta più del 2% del DNA aploide maschile, una

piccola parte del corredo di circa 3,2 miliardi di paia di basi di DNA umano contenenti all'incirca 20.000 geni codificanti per proteine. Gli scienziati hanno combinato oltre 30 milioni di sequenze del DNA e corretto numerosi errori nelle sezioni precedentemente sequenziate, scoprendo 41 nuovi geni codificanti. Un lavoro che ha visto la collaborazione di scienziati e università in tutto il mondo e che ha impiegato circa 30 anni di lavoro.

Fonte: Nature; National Human Genome Research Institute



LE API PROVANO LA GIOIA: DIMOSTRATO DA UNO STUDIO

I bombi scelgono di dedicare del tempo per divertirsi e sono i primi insetti per i quali è stata dimostrata la gioia di giocare. Uno studio condotto dai ricercatori della Queen Mary University di Londra ha rilevato



nei piccoli insetti impollinatori un atteggiamento di svago e un piacere a intraprendere azioni inutili e non produttive, attribuibili alla sfera della soddisfazione di un'emozione positiva. Gli scienziati hanno osservato i comportamenti dei piccoli insetti in una serie di esperimenti in cui sono stati posti nella condizione di dover scegliere se cibarsi o giocare con delle palline colorate. Il team ha osservato che le api dell'esperimento tornavano più e più volte a giocare con le palline, muovendo e inventandosi schemi sempre nuovi. I ricercatori hanno scoperto che le attività di gioco avvenivano in tempi e con frequenze diversi, indicando che le api avevano spinte e motivazioni diverse rispetto a quella di cibarsi.

Le api più giovani e le api di sesso maschile erano particolarmente interessate a giocare. Quando gli animali si impegnano ripetutamente in comportamenti che non forniscono loro cibo, riparo o altri benefici immediati, i ricercatori considerano il gioco come un modo per procurarsi una forma di appagamento piacevole, una gioia. Il gioco con oggetti inanimati è ampiamente osservato negli animali, sebbene la maggior parte degli esempi provenga da mammiferi e uccelli. Il gioco degli animali è l'elemento che contribuisce a determinare se un gruppo di animali è senziente, se i suoi membri hanno sentimenti ed esperienze interiori e se provino emozioni.

Fonte: *Animal Behaviour*

LE MAMME SINGLE VANNO A VIVERE ASSIEME: LE MOMMUNI

Si chiamano 'mommunes' e si stanno diffondendo un po' in tutto il mondo: sono le comunità di mamme che vanno a vivere insieme, per aiutarsi a vicenda, condividere le spese e le questioni domestiche e prendersi collettivamente cura dei figli. Il termine 'mommune' deriva dall'unione delle parole inglesi mom (mamma) e common (in comune).

Queste comunità di mamme single creano una rete di solidarietà e di condivisione tra donne che si trovano nella stessa situazione. Le mommunes sono nate negli Stati Uniti nel 2002 quando Carmel Boss, dopo la fine del suo matrimonio e in seguito alle difficoltà incontrate nel crescere da sola il figlio di sette anni, ha

fondato CoAbode, un'organizzazione no-profit che mette in contatto madri sole in cerca di un alloggio condiviso. "L'unione delle risorse consente alle madri single e ai loro figli di permettersi una casa migliore in un distretto scolastico

migliore, di alleggerire il carico della genitorialità e della cura dei figli e di aumentare le loro opportunità economiche", dichiara Carmel su sito della associazione.

Le mommunes sono fondate sul principio che più mamme single che allevano i figli insieme possono ottenere più cose unendosi e sfruttando l'economia della condivisione. In una mommune le mamme condividono casa e responsabilità e creano un ambiente familiare e solidale in cui si instaura collaborazione e aiuto reciproco. Stando ai dati Istat, il numero di famiglie monogenitoriali è in aumento, arrivando nel 2021 in Italia a 1 milione e 62mila. L'86,4% di questi nuclei è composto da una madre sola con figli minori.

Fonte: *CoAbode; Openpolis*



IN INDONESIA CHIUDE IL MERCATO DI CARNE DI CANE E GATTO

Una decisione storica in Indonesia: il celebre Tomohon Extreme Market non venderà più la carne di cane e gatto.

Il più grande e famoso mercato per il commercio di carne di animali domestici e selvatici sarà il primo del Paese a mettere fine a questa pratica che ogni anno vede la macellazione di circa 130.000 cani. La legge interromperà anche l'ampia rete di ladri e trafficanti di cani e gatti che si estende per tutta l'isola di Sulawesi.



Il sindaco di Tomohon, Caroll Senduk, che ha promulgato la legge, ha dichiarato: "Sono molto orgoglioso che il mercato di Tomohon sia il primo a introdurre un accordo rivoluzionario tra commercianti e difensori del benessere animale per l'eliminazione della carne di cane e gatto. Oltre a porre fine alle pubbliche dimostrazioni di crudeltà, questo è un passo importante per proteggere le nostre comunità dalla minaccia della rabbia e di altre malattie".

I cani e gatti ancora vivi verranno affidati ad associazioni animaliste. Secondo Humane Society International, gli animali gravemente traumatizzati e disidratati hanno ricevuto cure veterinarie d'urgenza e saranno accolti e accuditi nel santuario Animal Friends Manado Indonesia finché non troveranno una nuova sistemazione definitiva. "So che questo divieto è la cosa migliore per gli animali e anche per proteggere le comunità e le nostre famiglie. Se l'Indonesia sta andando verso un divieto totale di questo commercio, allora noi a Tomohon abbiamo contribuito, in piccola parte, a scriverne la storia", ha dichiarato il commerciante Elvianus Pongoh.

Fonte: *Humane Society International*

I SENZATETTO GIOCANO IL CAMPIONATO DEL MONDO DI CALCIO



La Coppa del mondo per i senzatetto si è tenuta a Sacramento, in California, e ha visto l'incontro di circa 500 atleti da 30 Paesi, in un torneo di calcio di una settimana che ha messo in gioco le storie e le vite delle persone senza dimora di tutto il mondo. "Un evento di livello mondiale che ha il potere di cambiare la vita dei partecipanti e modellare gli atteggiamenti verso questo problema globale, utilizzando il linguaggio universale del calcio": con questo motto il campionato ha messo in campo 28 squadre maschili e 12 femminili, composte da persone che negli ultimi due anni hanno sperimentato la condizione di non avere una casa, provenienti dalle strade, dai centri di recupero, rifugiati o che non hanno un letto su cui dormire. Nel 2021 il World Economic Forum ha riferito che 150 milioni di persone erano senzatetto in tutto il mondo, anche se un quadro accurato dei senzatetto globali è estremamente complesso da definire. "Dovremmo lavorare insieme per porre fine ai senzatetto per sempre, ovunque nel mondo, e possiamo farlo usando il calcio", ha detto lo scozzese Mel Young, co-fondatore della Homeless World Cup nel 2001, durante la cerimonia di apertura. L'operazione ha coinvolto un grande numero di associazioni ed enti anche nei Paesi di origine dei giocatori e 700 volontari internazionali e locali nel periodo del campionato. Il Messico ha vinto il titolo femminile, mentre il Cile si è aggiudicato la coppa maschile.

Fonte: Homeless World Cup

PARALIZZATO DA 11 ANNI TORNA A CAMMINARE GRAZIE A UN PONTE DIGITALE

È tornato a camminare dopo 11 anni, da quando aveva perso l'uso di gambe e braccia a seguito di un incidente che lo aveva lasciato paralizzato.



Gert-Jan, 40 anni, è il primo paziente che ha riacquisito l'uso degli arti grazie a un ponte digitale che trasmette input elettrici dal cervello alle zone del midollo spinale che consentono il movimento. La nuova tecnologia realizzata e impiantata da un gruppo di ricercatori del Politecnico di Losanna, in Svizzera, ha reso possibile un risultato mai raggiunto in precedenza e permette di cambiare il modo in cui i pazienti con deficit motori dovuti di origine neurologica possono affrontare un nuovo percorso di recupero. L'obiettivo di questo impianto appena presentato alla comunità medica è permettere alle persone paralizzate di tornare a muoversi in modo

naturale grazie al ripristino della comunicazione, che viene ricreata in modo digitale tra cervello e midollo. "Grazie ad algoritmi basati su metodi di intelligenza artificiale adattiva, le intenzioni di movimento vengono decodificate in tempo reale dalle registrazioni cerebrali", spiega Guillaume Charvet, responsabile del programma. Queste intenzioni vengono poi convertite in sequenze di stimolazione elettrica del midollo spinale, che a loro volta attivano i muscoli delle gambe per ottenere il movimento desiderato: con 64 elettrodi che registrano i segnali della corteccia sensoriale che vengono tradotti in segnali elettrici e trasmessi al midollo spinale, il sistema di controllo è indossabile grazie ad uno zainetto.

Fonte: EPFL Lausanne

I MATTONI FATTI CON LE ALGHE: DA PROBLEMA A OPPORTUNITÀ

Le alghe depositate sulle spiagge sono un problema che colpisce i litorali di tutto il mondo e che, oltre a inquinare le coste, provoca un forte impatto ambientale con la produzione di metano derivante dalla loro decomposizione. Un giardiniere messicano, Omar Vázquez Sanchez, ha pensato di usare le alghe che invadevano la spiaggia del suo paese, Puerto Morelos, per costruire la sua casa, compattando le alghe in mattoni e inventando un nuovo materiale da costruzione ecologico e molto flessibile e resistente. La sua è diventata un'invenzione brevettata, che con il nome di Sargablock ha velocemente conquistato il mercato fino a essere inserita dalle Nazioni Unite nella lista delle soluzioni più ecologiche per ridurre l'impatto dell'edilizia nel cambiamento climatico. Il governo messicano gli ha commissionato decine di case

costruite con le alghe e Vázquez ha avviato un'attività che, a partire da un problema, fabbrica abitazioni per la popolazione a basso reddito e opportunità di lavoro per centinaia di persone. Decine di giovani oggi raccolgono il sargasso dalle spiagge per portarlo nelle fabbriche dove si costruiscono i blocchi e altrettanti lavorano come muratori. Una casa edificata con i mattoni di alghe costa circa l'equivalente di 8.000 euro e può durare fino a 120 anni; le autorità di Malesia, Porto Rico, Repubblica Dominicana, Barbados, Belize e anche degli Stati Uniti stanno costruendo edifici simili per sfruttare il sargasso. "Una notte ha piovuto a dirotto ma i miei blocchi sono sopravvissuti... E' stato allora che ho capito di avercela fatta", ha raccontato Vázquez.

Fonte: Sargablock

SCALA L'EVEREST, SENZA GAMBE. PRIMO AL MONDO

Nessuno ci era mai riuscito, senza le gambe. Un ex soldato britannico che ha perso i due arti inferiori su una mina in Afghanistan, è diventato il primo doppio amputato sopra il ginocchio a scalare l'Everest, con i suoi 8849 metri la montagna più alta del mondo.

Hari Budha Magar, 43 anni, ha raggiunto la vetta più elevata del mondo utilizzando le gambe protesiche ingegnerizzate. Prima di lui, nel 2022, l'italiano Andrea Lanfri, era entrato nella storia riuscendo nella stessa impresa con delle protesi sotto il ginocchio. "Tutti noi abbiamo le nostre debolezze e disabilità, ma dovremmo concentrarci sulla nostra forza, solo così possiamo tutti condurre una vita migliore e significativa", ha dichiarato l'ex soldato. "Il mio obiettivo principale per il resto della mia vita sarà lavorare per sensibilizzare sulla disabilità", ha detto Magar al suo ritorno a Kathmandu. "La mia vita è cambiata in un batter d'occhio. Ma qualunque cosa accada puoi comunque condurre una vita appagante. Se un doppio amputato sopra il ginocchio può scalare l'Everest, puoi scalare qualsiasi montagna che affronti, purché tu sia disciplinato, lavori sodo e ci metti tutto il tuo impegno".

L'impresa è stata particolarmente difficile. Sulla strada per la vetta ha esaurito l'ossigeno. "Ho pensato più volte di smettere, per il bene della mia famiglia", ha confessato alla stampa Magar. "Avevo fatto la promessa che sarei tornato a casa per mio figlio".

Fonte: *The Himalayan Times*



LA PRIMA CENTRALE EOLICA COSTRUITA IN GUERRA

Il primo parco eolico nato durante un conflitto è stato inaugurato a Tylygul'ska, nella regione ucraina di Mykolaiv, a circa novantacinque chilometri dall'artiglieria russa, e sta già iniziando a fornire energia elettrica pulita nelle case di circa duecentomila famiglie.

L'energia eolica si sta rivelando una vera e propria arma di difesa per reagire alla distruzione delle centrali operate dai bombardamenti russi e per ripristinare l'approvvigionamento energetico, soprattutto in ospedali, aziende e nei centri produttivi essenziali. L'istituzione di un gruppo nazionale per affrontare l'emergenza per la fornitura di elettricità e gas ha permesso durante l'invasione all'Ucraina di installare più turbine di quanto abbia fatto tutto il Regno Unito nello stesso arco di tempo. Gli impianti che sfruttano la potenza del vento risultano più difficili da distruggere rispetto alle centrali elettriche e anche di più facile gestione e riparazione.

Oleksandr Selyshchev, direttore dei progetti di DTEK Group, ha spiegato le difficoltà a reperire la manodopera sul posto

per il primo parco eolico costruito in guerra: "Gli appaltatori stranieri non riuscivano neanche a inviare i loro lavoratori nella zona di guerra. L'Ucraina ha quindi collaborato con le aziende per insegnare agli operai locali a svolgere gran parte delle operazioni". Costruire in tempi di guerra richiede che gli addetti lavorino in zone vicine alla linea del fronte, spesso interrotti per rifugiarsi nei bunker a causa delle sirene antiaeree. Ciononostante, lo sforzo del popolo ucraino non si è interrotto e paradossalmente questo sta anche accelerando la transizione ecologica del Paese e la sua indipendenza energetica.

Fonte: *DTEK*



DECIFRARE OGNI SCRITTURA: ARRIVA IL PROGRAMMA CHE LO FA



Un nuovo software sviluppato grazie all'intelligenza artificiale è ora in grado di decifrare qualsiasi testo scritto a mano e renderlo leggibile. La piattaforma Transkribus, creata presso l'Università di Innsbruck, in Austria, ha messo questa tecnologia a disposizione di

tutti, pubblico e studiosi, per accedere a scritti e archivi di difficile lettura, prima d'oggi pressoché incomprensibili. La scrittura a mano è individuale come lo sono le persone e assume inflessioni e influenze di tanti tipi, modificandosi ed evolvendo nel tempo. La nuova tecnologia riconosce automaticamente la scrittura a mano in un'ampia varietà

di lingue, anche antiche, e gestisce i testi interpretandoli e organizzandoli per la consultazione. La piattaforma ha già permesso a oltre 90.000 utenti da tutto il mondo di leggere e ricostruire la storia della propria famiglia e dei propri antenati dai registri ecclesiastici, contratti, lettere e altri documenti storici. "La ricerca e la traduzione manuale di questi documenti può essere un compito molto difficile. Questa tecnologia ora rende la ricerca genealogica molto più semplice", afferma Günter Mühlberger del gruppo di lavoro sulla digitalizzazione e l'archiviazione digitale dell'Università di Innsbruck.

Con Transkribus si possono cercare e interpretare rapidamente enormi raccolte di dati e documenti custoditi in archivi e biblioteche, scritti storici di immenso valore spesso sconosciuti o incompresesi. I documenti dell'Archivio di Stato austriaco, per esempio, riempiono 350 chilometri di scaffali e per la maggior parte sono disponibili solo in forma manoscritta chiamata kurrent, un'antica forma di calligrafia in lingua tedesca basata sulla scrittura corsiva tardo medievale, oggi non più utilizzata.

Fonte: *Read Coop*



MANIFESTO

per la pratica positiva

Mezzopieno

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



Vieni con noi

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



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

CRESCITA PERSONALE



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

L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



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

MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



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

MEZZOPIENO AL LAVORO



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

MEZZOPIENO NEI COMUNI



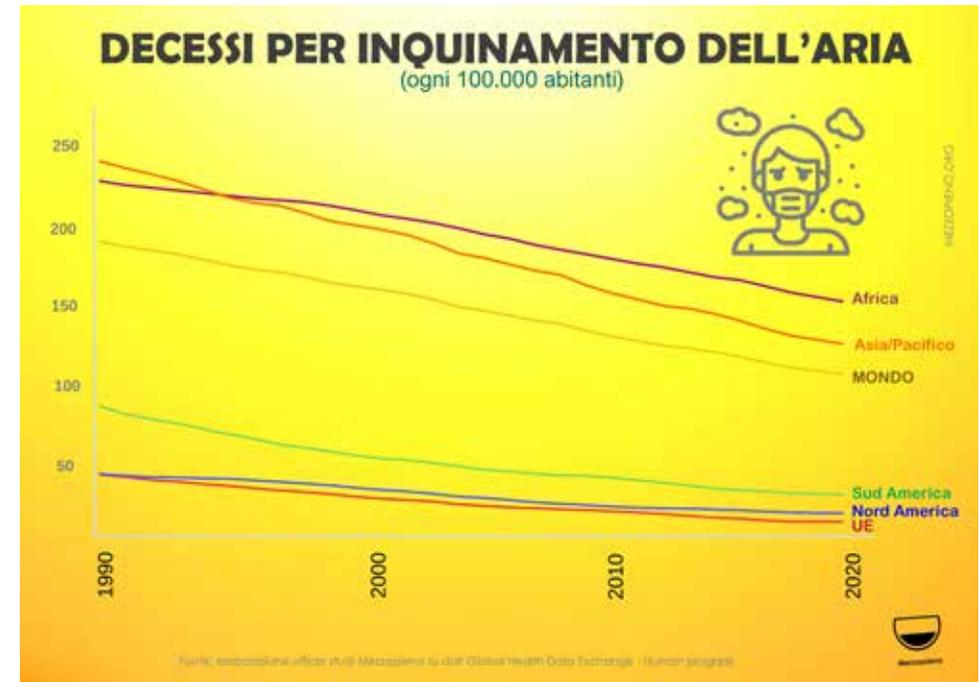
Mezzopieno è presente nei Comuni italiani con programmi per la diffusione della cultura della gentilezza e della pratica positiva attraverso l'istituzione degli Assessori della gentilezza, nominati dai Sindaci per la realizzazione di iniziative per stimolare la collaborazione e ridurre la conflittualità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

Indice di benessere

CALANO I DECESSI PER INQUINAMENTO DELL'ARIA

L'inquinamento atmosferico è responsabile di oltre 1 decesso su 9 e il quarto principale fattore di rischio di morte a livello globale. La contaminazione causata dalle emissioni rilasciate nell'aria è una minaccia per la salute umana e del pianeta che sta vedendo un notevole ridimensionamento nel tempo e che sta causando una diminuzione dei tassi di mortalità per inquinamento atmosferico, principalmente grazie ai miglioramenti nell'inquinamento cosiddetto 'indoor', quello relativo agli ambienti domestici. Negli ultimi 30 anni i decessi causati dall'inquinamento dell'aria si sono quasi dimezzati. Il calo dei decessi è la conseguenza di trasporti, agricoltura e attività industriali, energetiche e domestiche più pulite e sempre meno impattanti. Le emissioni dei veicoli per il trasporto sono responsabili del 50% di tutti i decessi correlati al biossido di azoto, seguiti dall'inquinamento industriale e dall'inquinamento generato dal settore energetico. Le attività domestiche come l'uso di sistemi di riscaldamento a carbone e a gas, seguite dall'agricoltura, sono le principali cause di decessi correlati ai particolati. Questi dati sono estremamente eterogenei a seconda della regione e del reddito. Il peso dell'inquinamento atmosferico tende ad essere maggiore nei paesi a basso e medio reddito e migliora con l'aumentare del tenore di vita e con l'adozione di tecnologie via via meno inquinanti e grazie alle politiche di contenimento delle emissioni industriali. Nella casistica mondiale l'Europa è l'area con la più bassa mortalità per inquinamento dell'aria, circa quattro volte meno della media mondiale.

Fonte: Ufficio Studi Mezzopieno - Global Health Data Exchange



INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG



ABITARE LE AREE INTERNE

L'Italia dei paesi, tra ritorni e restanze.

DIEGO
MARIANI

Nell'autunno del 2020, nel pieno della pandemia, ho lasciato il mio appartamento a Torino per trasferirmi nelle Valli di Zeri, in Lunigiana, dove sono tornato ad abitare la casa nella quale i miei nonni paterni hanno trascorso la loro giovinezza, prima di trasferirsi in città in cerca di lavoro. Da bambino avevo frequentato occasionalmente quel piccolo borgo di case in pietra, immerso nell'Appennino, durante le vacanze estive per poi riscoprirne il fascino, anni dopo, quando ormai adulto cercavo la quiete necessaria per preparare l'esame di stato per diventare avvocato. È stato difficile spiegare agli affetti lasciati in città il perché di una scelta all'apparenza stravagante, che sembrava dettata dall'esigenza di abbandonare Torino in un momento in cui la vita urbana

dimostrava tutti i suoi limiti. Eppure dietro quella decisione c'erano ragioni profonde, del cuore e della mente, che esulavano dal momento di emergenza che l'intero paese, e soprattutto gli abitanti delle città, stava attraversando. Nei paragrafi che seguono mi propongo di indagare le motivazioni che spingono sempre più persone a riavvicinarsi alla natura, in una sorta di nuovo ritorno alla terra come quello che ha caratterizzato l'Italia di fine anni '60, sulla spinta dei movimenti di protesta giovanili e della controcultura.

Aree interne, una definizione

Secondo la strategia nazionale per le aree interne (SNAI), una politica nata nel 2013 e promossa dall'Agenzia per la coesione territoriale, possono definirsi tali le aree che si trovano ad una distanza compresa tra i 30 e i 60 minuti circa da un polo in grado

di offrire tutta l'offerta scolastica secondaria, almeno un ospedale sede di DEA (Dipartimento emergenza accettazione) di I livello e una stazione ferroviaria di categoria Silver (qualità media). Esse rappresentano il 53% circa dei comuni italiani (4.261) cui secondo l'ultimo censimento fa capo il 23% della popolazione italiana, pari a oltre 13,5 milioni di abitanti, residente in una porzione del territorio che supera il 60% della superficie complessiva del nostro paese (Fonte: Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste).

Le dimensioni del fenomeno

Un premissa è d'obbligo: questa migrazione rurale è circoscritta ad alcune tra le

economie avanzate mentre, a livello globale, le proiezioni delle Nazioni Unite ci dicono che nel 2050 i due terzi della popolazione mondiale vivrà nelle città con il maggiore incremento di popolazione urbana nelle megalopoli di India, Cina e Nigeria (Fonte: UN, World Urbanization Prospects 2018).

Non ho reperito dati che riguardino il nuovo ruralismo sul territorio italiano ma certamente, negli ultimi anni, si è parlato molto di ritorno a paesi e borghi e di ripopolamento delle aree interne tanto che diversi autori, tra cui antropologi, sociologi, giornalisti e poeti si sono occupati del fenomeno per mapparlo e mettere in guardia dai rischi di una eccessiva idealizzazione. Tra questi, il giornalista Luca Martinelli che nel suo libro "L'Italia è bella dentro. Storie di resilienza, innovazione e ritorno nelle aree interne" (Altreconomia) racconta dell'Italia interna, lontana dalla grande città; marginale, spesso fragile ma allo stesso tempo sorprendentemente viva e innovativa, che trova risorse dove in apparenza c'è solo abbandono. Tra gli esempi virtuosi citati da Martinelli vi sono le cooperative di comunità, un modello di innovazione sociale in cui i cittadini di una comunità si organizzano

«La vita di ognuno dipende da dove è piantata la propria casa»

Franco Arminio

per essere al contempo produttori e fruitori di beni o servizi. Mettendo a sistema le attività di singoli cittadini, imprese, associazioni e istituzioni, le cooperative di comunità sono in grado di rispondere a molteplici esigenze di mutualità. In Italia, si contano poco meno di 200 cooperative di comunità (dati Aiccon), con una maggiore concentrazione in Toscana (45), Abruzzo (33) ed Emilia-Romagna (20). Due cooperative su tre sono localizzate in aree interne.

Le ragioni del ripopolamento

Dalla migliore qualità dell'aria e dell'acqua, al contatto con le proprie radici culturali, insieme alla crescente opportunità di lavoro da remoto. E ancora la ricerca di una nuova socialità, di meccanismi mutualistici e di reciprocità che esulano dell'economia mainstream, la tendenza verso l'autosufficienza e una naturale propensione dell'uomo a stare meglio in mezzo alla natura.

Le ragioni dietro alla scelta di abitare un piccolo borgo o un paese sono molteplici e, come si può immaginare, variano a seconda dei contesti.

ECOVILLAGGI E COMUNITÀ INTENZIONALI

Il movimento degli ecovillaggi, rappresentato in Italia dalla RIVE (Rete Italiana Villaggi Ecologici) presenta diverse analogie con il ritorno alla natura verificatosi in Italia nella stagione del Sessantotto, tanto da essere legittimamente considerato l'erede delle esperienze comunitarie e comuniste del secolo passato. Ricerca e sperimentazione di una nuova relazione con la natura, della vita in comunità e di una coscienza ecologica profonda sono alcuni degli elementi che accomunano chi sceglie di vivere in ecovillaggio e chi oggi ritorna ad abitare borghi e paesi. Ogni ecovillaggio e comunità intenzionale, ciascuno con le proprie specificità, si propone di esplorare nuove forme di convivenza, come alternativa all'erosione del tessuto sociale e culturale che sovente caratterizza la vita nei grandi centri urbani. Se è vero, come sostiene Charles Eisenstein, che per farsi portatori di una nuova narrativa è necessario essere sostenuti da una comunità, allora il movimento degli ecovillaggi giocherà un ruolo fondamentale nella storia del ritorno verso i paesi che forse caratterizzerà i prossimi decenni del XXI secolo.

E proprio sui motivi che spingono le persone a restare, tornare e scegliere le aree interne si è concentrato il progetto di ricerca *Giovani Dentro* promosso dall'associazione *Riabitare Italia* che, coinvolgendo 3.300 giovani, ha indagato prospettive, bisogni e interessi della popolazione under 40. Ne è emerso che i giovani che hanno deciso di (ri)abitare questi territori e dedicarsi alla loro rivalutazione sono spinti da un forte legame con la comunità, dalla possibilità di creare contatti sociali più gratificanti e da una migliore qualità della vita.

La ricerca, coordinata da Andrea Membretti e Sabrina Lucatelli, restituisce una lettura articolata del fenomeno, facendo emergere sia i fattori che minacciano le possibilità effettive dei giovani di vivere e lavorare nei propri territori di origine sia le opportunità legate a una vera e propria capacità di restare, che richiede di essere coltivata e accompagnata da politiche in grado di rispondere alle esigenze e alle aspirazioni di chi resta.

La "restanza"

Per quanti invece hanno scelto di rimanere nei paesi di origine Vito Teti, professore di antropologia culturale all'università della Calabria e figlio di un lavoratore emigrato, ha coniato il neologismo "restanza", annoverando tra le diverse forme del viaggiare anche il restare, da intendersi come un vero e proprio "sentimento dell'abitare che, in sé, è un viaggio". "Al diritto a migrare corrisponde" - se-

condo Teti - "il diritto a restare, edificando un altro senso dei luoghi e di se stessi". Restanza, per l'autore, significa dunque "sentirsi ancorati e insieme spaesati in un luogo da proteggere e nel contempo da rigenerare radicalmente".

Quale futuro per le aree interne?

Il futuro delle aree interne in Italia si presenta come un affascinante territorio di opportunità, se adeguatamente affrontato in prospettiva olistica e resistendo alla tentazione di facili idealizzazioni. Sfide quali la carenza di infrastrutture, connettività e servizi essenziali, possono trasformarsi in vantaggi distintivi della vita nei paesi con adeguati investimenti capaci di attrarre giovani e famiglie, creando comunità dinamiche e resilienti. La valorizzazione delle risorse locali, dall'agricoltura all'artigianato tradizionale, può così dare vita a economie sostenibili e stimolare un turismo di qualità, lento

e responsabile. Anche la digitalizzazione, naturalmente, gioca un ruolo cruciale consentendo il lavoro remoto e aprendo a opportunità globali anche in contesti rurali. In questo processo, gioca un ruolo chiave il coinvolgimento delle comunità locali: ascoltarne le esigenze e valorizzarne il patrimonio culturale sarà essenziale per garantire la continuità tra passato, presente e futuro. La cooperazione tra settore pubblico e privato, oltre alla sinergia tra le aree interne e i centri urbani, potrebbe così delineare un domani equo, sostenibile e prospero per queste regioni, contribuendo alla costruzione di un'Italia inclusiva e capace di innovare guardando alla sua tradizione.



ABITI CREATI CON LA POLVERE DI MARMO: L'INNOVAZIONE 100% ITALIANA

Trasformare la polvere di marmo in tessuto è una sfida tutta italiana che sta facendo scuola. Una startup ideata da due studentesse del Politecnico di Milano ha inventato un nuovo materiale per realizzare capi d'abbigliamento con filamenti nati dallo scarto della lavorazione del marmo. Il tessuto si chiama Marm\More ed è il primo realizzato con polvere di quella che è una

delle pietre più dure esistenti e un simbolo dell'Italia nel mondo: un materiale morbido e leggero, con alte performance tecniche e caratteristiche estetiche molto originali e finora inesplorate. Fili Pari è diventata una linea di

moda al 100% Made in Italy che trasforma gli scarti in opportunità, rigenerando i sottoprodotti dell'industria della pietra e promuovendo una filiera corta e sostenibile che fa bene all'ambiente e all'economia e accontenta i vegani, essendo interamente inorganica.

Impermeabile, traspirante e antivento, Marm\More utilizza materiali privi di fluoro per la salvaguardia delle persone e dell'ambiente e una nuova tecnologia tessile che prevede la tintura su filato a basso impatto idrico con l'uso di pigmenti naturali di origine minerale. "I comuni metodi di tintura utilizzano 150 litri per tingere 1 kg di filo mentre questo tessuto punta a utilizzare tra 1 e 20 litri per ogni kg di filo", spiegano le fondatrici. La startup è diventata Società Benefit nel 2021, ufficializzando il percorso volto alla sostenibilità sociale, ambientale ed etica iniziato nel 2020. Fili Pari coordina tutta la filiera produttiva, ogni materia prima ha origine in un raggio di 120 km nel Nord Italia.

Fonte: *Fili Pari*



A VENEZIA RINASCE IL BOSCO CHE MOLTIPLICA I PESCI

Ripartire in vita le valli da pesca abbandonate, antiche vasche naturali di riproduzione dei pesci che si basavano esclusivamente su fenomeni ecologici: sta accadendo a Lio Piccolo, vicino a Venezia, dove sta rinascente un bosco che permetterà la nascita e la crescita di oltre 10.000 pesci ogni anno.

I primi 12.000 alberi sono stati piantati con il contributo di centinaia di cittadini attraverso una piattaforma per progetti speciali di riforestazione, con lo scopo di restituire funzionalità e biodiversità a un'area di 15 ettari in disuso da decenni nella laguna veneta. Le valli da pesca sono un approccio produttivo nato in epoca romana per l'allevamento delle ostriche e che si è poi sviluppato nei secoli in sacche lagunari protette da alberi disposti sugli argini delle zone umide. Vasche naturali collegate da canali che, sfruttando unicamente fenomeni naturali come sole, vento, maree e la catena alimentare, permettevano la crescita di centinaia di specie ittiche autoctone di acqua marina o salmastra.

Il progetto riporta in vita le valli attraverso l'impianto di alberi in grado di ricreare gli argini e nuove colonie ittiche di orate, branzini, verzelate e lotregani. "L'iniziativa mira a piantare 50.000 alberi nei prossimi 5 anni – spiega Lucio Brotto di Etifor, spin-off dell'Università di Padova – e in un decennio stimiamo una produzione aggiuntiva di oltre 100.000 pesci grazie al solo contributo della foresta protettiva disposta a filari lungo gli argini". Il bosco fornisce la dimora anche per altre specie animali che già frequentano la laguna, come anatre, cormorani, aironi, garzette, cicogne, ibis, fenicotteri, falchi pescatori, chiurli e volpoche.

Fonte: *Wow Nature*



ARRIVANO LE PANCHINE GENTILI PER LEGGERE ALLA SERA

A Genova sono state realizzate le prime 'panchine gentili', storiche panchine che sono state dotate di una luce confortevole e indiretta per leggere un libro anche quando fa buio, per godersi la sera e per far vivere lo spazio urbano anche dopo il tramonto, leggendo o parlando con qualcuno. L'intervento voluto dall'amministrazione comunale ha l'intento di dotare la città di angoli di raccoglimento o di socializzazione che permettano di valorizzare la vita all'aria aperta e gli spazi più nascosti e suggestivi.

"Gli spazi aperti nelle città sono delle opportunità, ce ne siamo resi conto tutti, ancora di più, dopo i mesi duri della pandemia, costretti nelle nostre case", racconta Giorgia Brusemini, la designer che ha trasformato le vecchie panchine in installazioni di luce. "Sin dai primi sopralluoghi ci è stato subito evidente quanto questo fosse un luogo caro agli abitanti del quartiere. Uno spazio della città vissuto e curato da tante singole persone. Sono le persone che si incontrano in questo luogo che lo rendono sicuro".

Una luce attrattiva ma rispettosa del contesto che trasforma una vecchia panchina in un luogo di raccoglimento. L'installazione 'Leggera' è uno degli interventi recentemente inaugurati nel centro storico genovese come parte del più ampio progetto #LightingForGenoa" realizzati in occasione di Genova Capitale italiana del libro 2023 e diffusi in tutta la città per illuminare nuovi modi di vedere e vivere i luoghi e i contesti.

Fonte: *Genova Today; Condiviso Coop*



LA MAREMMA DIVENTA LEADER DEL BIOLOGICO IN EUROPA

La Maremma diventa il più grande laboratorio di produzione biologica d'Europa, con la nascita del distretto biologico creato sul territorio di sette Comuni toscani: Grosseto, Capalbio, Castiglione della Pescaia, Magliano in Toscana, Manciano, Orbetello e Scansano.



Sono oltre un migliaio le aziende agricole già attive nella produzione con metodi volti a produrre alimenti con sostanze e processi naturali e con un impatto ambientale limitato, con una superficie agricola utilizzabile di quasi 96.000 ettari, di cui il 41% condotti con il metodo dell'agricoltura biologica. Il distretto occuperà almeno il 30% del territorio di ogni Comune per promuovere la produzione biologica e agroecologica, la diffusione e la valorizzazione dei prodotti a livello locale e favorire la loro commercializzazione sui mercati esterni, attraverso la partecipazione di imprese private per il 51% e il 49% di coinvolgimento pubblico. Su un totale di oltre 5.000 aziende agricole presenti nei sette comuni del distretto, 1.341 conducono già la propria attività con metodo biologico certificato; l'obiettivo è di superare la soglia del 50% nei prossimi anni.

"Abbiamo il distretto biologico più grande d'Europa, per la Maremma davvero un fiore all'occhiello importante", spiega Stefania Saccardi, vicepresidente della Regione Toscana. "Il nostro obiettivo è diventare un punto di riferimento per l'agricoltura nazionale e internazionale", ha detto il sindaco di Grosseto Antonfrancesco Vivarelli Colonna. "L'Europa ha dato l'obiettivo del 25% della superficie coltivata a biologico per il 2025 e già adesso la Toscana è al 35%", ha spiegato Saccardi.

Fonte: Comune di Grosseto; Commissione Europea; InToscana

ITALIANO VINCE LA GARA IN BICI PIÙ DURA DEL MONDO: 7000 KM

Ha pedalato per 18 giorni, 10 ore e 13 minuti Omar Di Felice, attraversando tutti gli Stati Uniti, le sue catene montuose, deserti, città e fiumi, ed è stato il primo a raggiungere il traguardo dopo 6828 chilometri.



La Trans Am Bike Race, la gara ciclistica più lunga del mondo, è stata vinta da un italiano, senza supporto né assistenza tecnica, dalle coste dell'oceano Pacifico a quelle dell'Atlantico: 55.000 metri di dislivello e una media di 364 chilometri al giorno.

"Ho dedicato alla bici la mia vita e, come in tutti i percorsi, non sono mancati i momenti difficili e quelli in cui domandarsi se fosse la cosa giusta. Questo successo ora mi ripaga dei tanti anni di sacrifici e di impegno. È stata una corsa dura, che mi ha messo alla prova su un terreno non sempre adatto alle mie caratteristiche fisiche, per questo questa vittoria assume un sapore ancora più dolce per me", ha raccontato il campione all'arrivo.

Di Felice è romano, classe 1981, appassionato di bici fin da piccolo; si è negli anni concentrato sulle esplorazioni e le sfide nei luoghi più estremi della Terra. Tra le sue esperienze, l'attraversata Parigi-Roma senza soste per 1600 chilometri nel 2015 e da Helsinki a Capo Nord per la medesima distanza ma a temperature estreme, nel 2017. Nel 2022 ha effettuato il giro dell'Artico.

Il regolamento della Trans Am Bike Race è semplice: conta pedalare forte e tanto e poi dormire poco. Il segreto è trovare l'equilibrio giusto.

Track Leaders; Trans Am Bike Race; Strava

Vuoi altre buone notizie dall'Italia?



È ITALIANO IL CAMPIONE DEL MONDO DI POESIA

Il poeta venticinquenne pavese Filippo Capobianco è il campione del mondo di poesia performativa: ha vinto a Parigi la XVII edizione della Coppa del Mondo di Poetry Slam. L'Italia è così, per la terza volta consecutiva, la nazione vincitrice della competizione internazionale più importante al mondo della poesia di strada, dopo i successi del

barese Giuliano Logos nel 2021 e del ternano Lorenzo Maragoni nel 2022. Il Poetry Slam è una gara di poesia orale in cui i performer dispongono di tre minuti a testa per eseguire testi propri davanti a un pubblico, con il solo ausilio di corpo e voce. Dal pubblico vengono estratte casualmente 5 persone come giuria che vota le performance e decreta un

solo vincitore o vincitrice. Il format inventato negli anni '80 a Chicago dall'operaio edile e poeta Marc Kelly Smith per portare nuova vita alla scena poetica, è ora diffuso in oltre 60 nazioni del mondo. Questa forma di produzione artistica nasce dalla strada e ha un forte legame tra scrittura e performance, viene praticata nei luoghi pubblici come

pub, bar, circoli, teatri o altri luoghi associativi e si basa su una recitazione a ritmo serrato, facendo partecipare il pubblico sul palcoscenico e come giuria, elementi che hanno riavvicinato migliaia di giovani a questa forma d'arte. Filippo Capobianco è uno studente in Scienze Fisiche all'Università di Pavia e dopo la vittoria ha avviato un tour in Italia con decine di repliche del suo spettacolo "Mia mamma fa il notaio ma anche il risotto".

Fonte: FB Grand Poetry Slam

Sono i miei, hanno visto
La fila di fedeli senza fame
la stessa ogni domenica

Are mine, they have seen
The line of hunger-free worshippers
The same every Sunday

Sont les miens, ils ont vu
La file de fidèles sans faim
la même tous les dimanches

SLAM 2023



LA PRIMA REGIONE A ISTITUIRE LO PSICOLOGO DI BASE

La Campania è la prima Regione italiana ad introdurre lo psicologo di base nel proprio servizio sanitario. I primi 146 psicologi entreranno in servizio nei distretti sanitari del territorio per coprire il primo livello di assistenza psicologica gratuita, soprattutto alle fasce più deboli della popolazione come bambini, adolescenti, anziani e per dare supporto nei momenti di difficoltà a chi si trova ad affrontare un disagio o un disturbo mentale. "Siamo la prima Regione d'Italia ad avere un servizio di psicologi di base (...) viviamo

un tempo molto delicato in cui si verificano fenomeni che toccano il mondo giovanile che sono a volte sconcertanti e abbiamo tante famiglie che non sanno come parlare con i figli", ha spiegato il presidente della Regione, Vincenzo De Luca. La Campania prova con questa iniziativa a fare da apripista nonostante "...non esista ancora un contratto nazionale con l'Ordine degli psicologi e il servizio dello psicologo di base non sia ancora inserito a pieno titolo strutturalmente nel Servizio sanitario nazionale, così come avviene per i

medici di famiglia e per i pediatri, per avere contratti nazionali che consentano di fare convenzioni per il pieno impiego" dichiara il governatore. L'auspicio del presidente della Regione è che ci sia presto una modifica della normativa statale e che tutte le Regioni possano offrire questo tipo di supporto gratuito a tutte le persone che ne hanno bisogno, abbattendo le barriere economiche che a volte impediscono di poter usufruire di un aiuto psicologico nei momenti difficili della vita.

Fonte: Regione Campania

SCOPERTA UNA RARISSIMA FORESTA DI CORALLI NERI IN SICILIA

Un gruppo di biologi e scienziati dell'Università di Bari ha scoperto una foresta di coralli neri rarissimi nei fondali di Marettimo, nell'arcipelago delle isole Egadi, in Sicilia.

La scoperta è avvenuta dopo oltre due anni di ricerche e ha permesso di individuare una distesa di circa 4000 metri quadrati completamente intatta, situata tra i 55 e gli 80 metri di profondità. Questo particolare tipo di corallo predilige acque profonde e poco illuminate e per questa



ragione la sua presenza è stata poco conosciuta fino al 2009, quando fu scoperta la più grande foresta di corallo nero esistente al mondo, nel mare di Scilla, in Calabria.

Il corallo nero (*Antipathella subpinnata*) vive a profondità dai 50 a oltre 300 metri; il suo scheletro è nero mentre gli organismi viventi che formano le sue ramificazioni sono di colore bianco. È un corallo molto delicato perché non è in grado di proteggersi dai materiali abrasivi quali sabbia e rocce e, mancando di una struttura muscolare, non può nascondersi: per questa ragione spesso vive nelle fessure e nei crepacci sottomarini in colonie che possono formare vere e proprie foreste. "Nel Mediterraneo vivono almeno quattro specie di coralli neri e nella foresta le abbiamo trovate tutte, inclusa quella endemica, *Antipathella subpinnata*, che non si trova in nessun altro mare al mondo", ha raccontato Giovanni Chimienti, a capo della spedizione.

I ricercatori hanno lavorato a stretto contatto con i pescatori locali. "Spesso le comunità locali hanno una sorta di sapere ecologico tradizionale", spiega Francesca Santoro, Senior Programme Officer per IOC-UNESCO.

Fonte: National Geographic; Palermo Live

SCOPERTO IN ITALIA IL MECCANISMO DELLA FOTOSINTESI



Dopo oltre 50 anni di ricerche un gruppo di scienziati italiani ha scoperto il meccanismo della fotosintesi clorofilliana grazie alla quale le piante e alcuni gruppi di batteri riescono a produrre energia.

L'importante risultato scientifico è stato raggiunto anche grazie alla tecnologia del calcolo ad alte prestazioni che ha elaborato miliardi di algoritmi per calcolare l'evoluzione di tutti i passaggi della reazione chimica che due miliardi di anni fa ha prodotto l'ossigeno a partire dall'acqua, creando l'atmosfera della Terra. La scoperta è stata realizzata dal gruppo di Chimica computazionale del dipartimento di Scienze fisiche e chimiche dell'Università dell'Aquila insieme alla Freie Universität di Berlino.

“La natura ha costruito un enzima grande e complesso, ottimizzato per portare a termine una reazione estremamente impegnativa dal punto di vista energetico”, osserva Matteo Capone, uno dei ricercatori. Le ricadute di questa ricerca sono molteplici. Per gli scienziati la comprensione dei meccanismi molecolari alla base della fotosintesi clorofilliana può ispirare nuove “tecnologie atte alla conversione dell'energia solare in carburanti green con un impatto ambientale potenzialmente prossimo allo zero”.

Le nuove tecnologie potranno ispirarsi alla natura per utilizzare nuovi materiali comuni e a basso costo che assorbono la luce e generano elettricità. Manganese, ferro e nichel sono i possibili candidati per produrre energia pulita in modo economico e naturale attraverso un processo tramite il quale è sorta la vita sulla Terra. Comprendere come ciò avviene apre allo sviluppo di tecnologie di scissione dell'acqua per produrre combustibili solari, un nuovo approccio finora mai sondato.

Fonte: *Nature*

L'ITALIA CREA LA FIGURA DEI SANTUARI: BASTA ALLEVAMENTI

I rifugi permanenti per gli animali, i cosiddetti 'santuari' sono stati separati dagli allevamenti e, dal mese di maggio 2023, sono diventati in Italia delle strutture ufficiali riconosciute e protette dal Ministero della Salute. La nuova legge è considerata un traguardo storico per le strutture che si occupano di accogliere e ricoverare bovini, equini, ovini, caprini, suini e altri animali diversi da cani, gatti e furetti che provengono da allevamenti intensivi, da strutture o da sfruttamento, confiscati o sottratti all'impiego per usi scientifici. La norma definisce nuovi diritti per quelli



che saranno d'ora in poi approvati e riconosciuti come “stabilimenti per il ricovero di animali terrestri selvatici e non, a scopo di riabilitazione o custodia di animali sequestrati, confiscati, rinvenuti sul territorio”.

Con il decreto ministeriale del 16 maggio 2023 è stato pubblicato il “Manuale operativo inerente alla gestione e al funzionamento del sistema di identificazione e registrazione degli operatori, degli stabilimenti e degli animali”, che crea di fatto un nuovo approccio all'ospitalità degli animali e ai loro diritti. Sebbene esistessero già, i santuari non erano riconosciuti e non godevano di alcun diritto rispetto agli allevamenti intensivi tradizionali. La Rete dei Santuari Liberi riunisce le strutture italiane che accolgono gli animali da reddito che non vengono sfruttati né per la loro carne né per i loro prodotti e comunque non destinati al consumo alimentare.

Grazie a questa nuova norma sarà possibile, per esempio, salvare migliaia di maiali dall'abbattimento, ottenendo deroghe alla misura introdotta per combattere la peste suina africana.

Fonte: *Ministero della Salute*

RIPULIRE LO SPAZIO: L'INVENZIONE È ITALIANA



A partire dal primo lancio di un satellite, lo spazio si è popolato negli ultimi decenni di un gran numero di oggetti: secondo le stime della Nasa oltre 36mila, frammenti di razzi o di satelliti in disuso o interi apparecchi aerospaziali che hanno terminato la loro vita e che sono diventati spazzatura e causa di impatti.

Per risolvere il problema dell'inquinamento spaziale, il ricercatore italiano Luca Rossetini ha creato con la sua azienda, la D-Orbit, un dispositivo intelligente capace di rimuovere dalle orbite i satelliti arrivati a fine vita. Si chiama D3 ed è un motore a razzo indipendente specializzato per le manovre di disattivazione. Installato sui satelliti prima del lancio, può essere attivato da terra anche quando il veicolo spaziale non risponde, per eseguire la manovra di smaltimento diretto a fine vita o in caso di guasto grave. L'invenzione italiana è stata selezionata dall'Ufficio Europeo dei Brevetti per risolvere il problema dei detriti spaziali, consentendo agli operatori di mantenere le loro orbite operative libere da satelliti incontrollati e riducendo il rischio di collisione.

Nei prossimi anni il numero di satelliti aumenterà rapidamente e, nonostante esistano regolamenti che obblighino a rimuovere dallo spazio quelli giunti al termine della loro vita operativa, farlo è particolarmente complesso. Il piccolo motore italiano riesce in modo indipendente a modificare l'orbita del satellite, portandolo a bruciare nell'atmosfera ed evitando così che vada alla deriva col rischio di impattare altri oggetti e aumentare i pericolosi detriti.

Fonte: *D-Orbit*

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

3 Ottobre: Presentazione del percorso annuale

7 Novembre: Economia del dono

**5 Dicembre: Essere umani
(anche) in Rete**

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

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

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



LE BUONE ABITUDINI UN ALLENAMENTO ALLA FELICITÀ

Mettere le discussioni in prospettiva

È facile rimanere imprigionati dal nostro punto di vista quando discutiamo con i nostri partner. Questo esercizio ti aiuterà a vedere i tuoi sentimenti in prospettiva durante un conflitto.

Pensa a un'importante divergenza che hai avuto con il tuo partner negli ultimi quattro mesi e a quanta sofferenza ti sta ancora causando. Poi, segui questi passi:

Immagina il disaccordo con il tuo partner dalla prospettiva di una terza parte neutrale che vuole il meglio per tutte le persone coinvolte, una persona che vede le cose da un punto di vista neutro. Cosa pensa questa persona della divergenza? Come lui o lei vedrebbero il comportamento e il punto di vista del tuo partner? Come lui o lei potrebbero trovare ciò che di buono ne deriva?

Alcune persone trovano utile adottare la prospettiva di una terza parte durante le interazioni con il loro partner. Tuttavia, quasi tutti fanno fatica ad adottarla con continuità. Nella tua relazione, quali ostacoli incontri nell'adottare questa strategia, specialmente durante una discussione? Cosa potrebbe aiutarti a superarli? Per esempio se l'atmosfera si surriscalda potrebbe essere utile fermarsi un momento e fare un profondo respiro.

Nonostante gli ostacoli, è possibile adottare con successo questa prospettiva di una terza parte. Nei prossimi quattro mesi, fai del tuo meglio per utilizzare questa strategia, soprattutto durante le discussioni.

Litigi e discussioni possono portare molta negatività in una relazione romantica dal momento che le critiche e le accuse dell'uno possono scontrarsi con la chiusura e la rabbia

dell'altro. La qualità della relazione può così peggiorare, causando un danno alla salute fisica e mentale.

Durante le discussioni, una parte del nostro dolore emotivo deriva dalla valutazione che facciamo circa il comportamento e le intenzioni del nostro partner, ma queste valutazioni non sempre sono corrette. La tecnica del "riesame emozionale" può aiutarci a reinterpretare eventi carichi di emotività in modo più accurato, positivo e costruttivo. Ad esempio, potremmo sentire che un partner che cancella le cene programmate insieme con frequenza non ci rispetta, ma possiamo anche tenere a mente che al momento è oberato di lavoro e perciò sta dimostrando cura e rispetto in altri modi.

Certamente non vogliamo utilizzare questo esercizio per scusare o razionalizzare comportamenti inaccettabili. Ma nel contesto di una relazione generalmente sana, questa pratica può aiutarci a diminuire i sentimenti negativi, costruire connessione ed empatia e, nel complesso, a migliorare la nostra unione.

(In collaborazione con greatergood.berkeley.edu)

 Greater Good
Science Center



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

Vuoi fare il primo passo?

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



*Cammina a piedi
nudi in uno spazio
naturale*

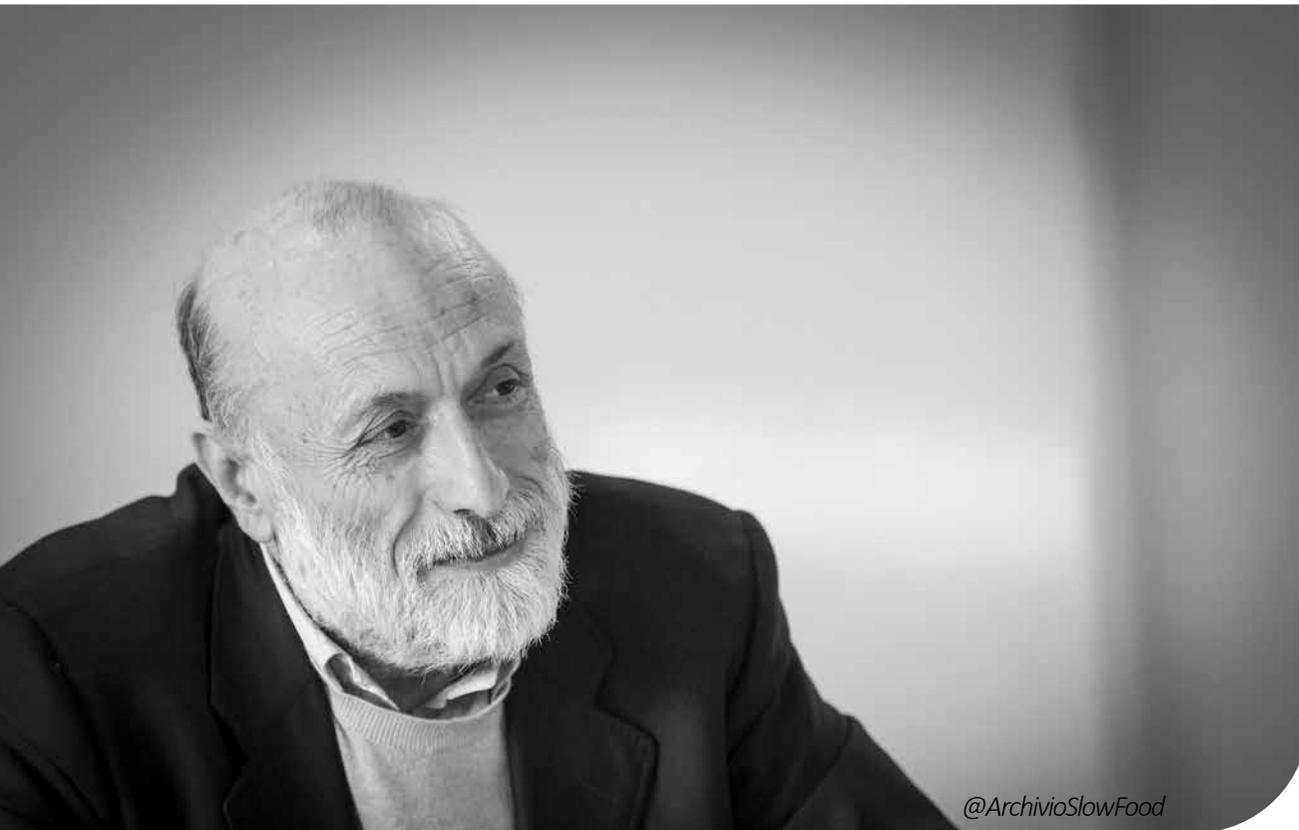


*Fai un regalo
a te stesso del
futuro*



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





@ArchivioSlowFood

Carlo Petrini

Gastronomo, sociologo, attivista

Il mondo si cambia con la gioia

ELISABETTA
GATTO

Lei, da sempre impegnato nel contrasto alle diverse forme di povertà ed emarginazione, si è esposto definendo questo sistema alimentare globale "criminale" e attaccando la schizofrenia di un mondo in cui centinaia di milioni di persone soffrono di malnutrizione ma 1,5 miliardi di tonnellate di cibo vengono sprecate, in cui ci sono persone che muoiono di fame e allo stesso tempo altre soffrono di iper-alimentazione. Quali

sono i passi di questa "rivoluzione lenta" che metta al centro una nuova idea del cibo come valore sociale? Oltre allo scempio della fame che dilaga ancora in un mondo dove il 30% cibo prodotto viene buttato e dove quasi il 40% delle persone

sono in sovrappeso o obese (sviluppando patologie connesse a questa condizione), l'altro aspetto che rende l'attuale sistema agroalimentare criminale è il fatto che, con il 37% di emissioni di gas serra, è il primo responsabile dello sconquasso climatico. Potremmo dire che non siamo più noi a mangiare il cibo, bensì è il cibo che ci mangia. Mangia la nostra salute attraverso alimenti troppo ricchi di grassi, zuccheri e sali, mangia le nostre campagne inquinando i suoli con prodotti chimici e mangia le nostre società andando ad alimentare le disuguaglianze. Per bloccare questo circolo vizioso penso che alcune piccole, ma importanti azioni che possono essere intraprese da tutti siano: creare alleanze e tessere relazioni tra chi il cibo lo produce e chi lo mangia, prendersi il tempo e lo spazio per condividere il momento del pasto con altre persone e percepire l'atto del mangiare non solo come il soddisfacimento di un bisogno fisiologico, ma come un atto politico e culturale che, se compiuto con maggiore consapevolezza, può davvero contribuire a plasmare una società migliore.

all'attuale situazione di crisi ecologica galoppante e di disuguaglianze crescenti è un'economia fallimentare che per decenni si è fatta guidare unicamente dal perseguimento del bieco profitto e dalla competizione. Quindi lo spirito imprenditoriale e l'orientamento etico non solo possono coesistere, ma dovranno essere la stella polare di un nuovo modo di fare impresa. La fase di transizione ecologica che stiamo vivendo dovrà essere accompagnata dall'affermarsi di nuovi paradigmi che valorizzano i beni comuni, relazionali e della cooperazione. Dobbiamo trovare il modo di far figurare questi elementi anche all'interno dei bilanci delle aziende e del PIL. In fondo in Italia, ricca di aziende a conduzione familiare che molto spesso sono l'emblema di un territorio, questi valori rappresentano già il patrimonio più importante.

Ritiene che la culla del Movimento Slow Food in Italia, dove la cultura del cibo, la tradizione della convivialità e la passione del buon vino sono una peculiarità, ne abbia favorito la credibilità e la diffusione?

Io penso che la credibilità del nostro movimento, ma come di qualsiasi altra cosa, si dimostri con i fatti. Nel nostro caso specifico l'Arca del Gusto, i Presidi, il Salone del Gusto, Terra Madre, l'Università di Scienze Gastronomiche, gli

Lei ci insegna che spirito imprenditoriale e orientamento etico possono coesistere. Come? E com'è possibile diffondere questo approccio?
L'economia che ci ha portato

Orti in Africa e i Mercati della Terra sono i progetti più rappresentativi della storia ormai più che trentennale di Slow Food; progetti che conferiscono credibilità e versatilità al nostro movimento. Venendo ora alla diffusione capillare di Slow Food in ormai 150 paesi del mondo, penso che in parte sia dovuto al fatto che fin da subito non avemmo paura di gettare il cuore oltre l'ostacolo e avere uno sguardo internazionale. Era il 10 dicembre del 1989 (Arcigola, l'antesignana di Slow Food, mosse i primi passi nel 1986) quando all'Opéra Comique di Parigi 15 delegati in rappresentanza di altrettanti paesi del mondo firmarono l'atto di nascita del movimento internazionale Slow Food. Quello fu l'inizio di un lungo percorso - che ha poi avuto una spinta importante nel 2004 con la nascita della rete di Terra Madre - di difesa del patrimonio gastronomico e della biodiversità alimentare ad esso connesso in ogni angolo del pianeta. La diffusione nelle diverse parti del mondo è accomunata dall'importanza riposta nei principi del cibo buono, pulito e giusto, mentre ciò che differisce, che è poi anche la chiave del successo del nostro movimento, è che questi progetti sono calati e contestualizzati rispetto alle esigenze specifiche delle diverse realtà territoriali.

Una delle sue grandi abilità è stata quella di riuscire a far convergere il mondo contadino e i saperi popolari con gli ambienti intellettuali e artistici. Qual è stata la parola d'ordine per metterli insieme?

Direi la curiosità. Se manteniamo uno spirito curioso sappiamo avvicinarci alle questioni del mondo con una mentalità aperta e non giudicante. La curiosità inoltre allena l'intelletto a superare le ormai obsolete categorie concettuali tipiche del pensiero meccanicistico che ci portano a ragionare e agire per compartimenti stagni, favorendo invece un approccio olistico. Questo permette di andare a rilevare connessioni nascoste tra elementi apparentemente molto distanti e per molti inconciliabili come potrebbero essere il mondo contadino e gli ambienti artistici.

Molta attenzione, giustamente, è rivolta alla cultura del "food", ma forse vale la pena insistere anche su quella dello "slow" e condividere una riflessione intorno alla lentezza.

Riporto un frammento del

Contro la follia universale della "Fast-Life", bisogna scegliere la difesa del tranquillo piacere materiale

L'atto del mangiare non è il soddisfacimento di un bisogno fisiologico, ma un atto politico e culturale che può contribuire a plasmare una società migliore

manifesto di Slow Food scritto da Folco Portinari e uscito per la prima volta il 3 novembre del 1987 sul Gambero Rosso, che all'epoca era un supplemento del quotidiano il Manifesto: "Questo nostro secolo, nato e cresciuto sotto il segno della civiltà industriale, ha prima inventato la macchina e poi ne ha fatto il proprio modello di vita. La velocità è diventata la nostra catena, tutti siamo in preda allo stesso virus: la 'Fast-Life', che sconvolge le nostre abitudini, ci assale fin nelle nostre case, ci rinchioda a nutrirci nei 'Fast-Food'. Ma l'uomo sapiens deve recuperare la sua saggezza e liberarsi dalla velocità che può ridurlo ad una specie in via d'estinzione. Perciò contro la follia universale della 'Fast-Life', bisogna scegliere la difesa del tranquillo piacere materiale. Contro coloro, e sono i più, che confondono l'efficienza con la frenesia, proponiamo il vaccino di un'adeguata porzione di piaceri sensuali assicurati, da praticarsi in lento e prolungato godimento. Iniziamo proprio a tavola con lo 'Slow Food', contro l'appiattimento del 'Fast-Food' riscopriamo la ricchezza e gli aromi delle cucine locali. Se la 'Fast-Life' in nome della produttività, ha modificato la nostra vita e minacciato l'ambiente ed il paesaggio, lo 'Slow Food' è oggi la risposta

d'avanguardia".

Già nel 2008 il quotidiano inglese Guardian l'ha indicata come una delle 50 persone che avrebbero potuto salvare il pianeta. Lei stesso afferma che cambiare si può: come?

Cambiare si può quando il cambiamento è dato da una coralità di persone che portano avanti e difendono con convinzione principi, idee e istanze comuni. Io dico sempre che le idee buone camminano sulle gambe di molte persone perché è nella condizione e nella cooperazione che si ha la forza per incidere veramente sulla realtà dei fatti. Aggiungo un elemento molto importante affinché tutto ciò avvenga: la sicurezza affettiva, ossia il sentirsi parte di una comunità di destino, un percorso comune in cui si pratica la reciprocità e dove è concesso commettere errori senza per questo essere esclusi o giudicati.

Cosa significa per lei vedere il bicchiere mezzo pieno?

Significa vivere nella convinzione che nonostante le difficoltà che ci troviamo ad affrontare e i tempi di crisi ecologica, sociale che stiamo attraversando, la vita vada approcciata con entusiasmo, gioia e senza mai prendersi troppo sul serio, ossia non perdendo mai il contatto con la realtà. Sfido infatti a trovare qualcuno che sia riuscito a cambiare il mondo con il magone. Il mondo si cambia con la gioia, perché è nella gioia che risiede il potere trasformativo del presente e la speranza nella possibilità di qualcosa di più bello.





"Ogni cultura ci insegna qualcosa se impariamo ad immergerci in essa con curiosità e passione. Per la celebrazione del "Dia de los muertos" in Messico abbiamo deciso di prepararci alla festa secondo le tradizioni locali: il risultato è mezzopieno!"

Foto di pacha_mama_s (Instagram)



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

IL TEATRO A PEDALI ILLUMINA LE PIAZZE

Una rassegna di spettacoli dal vivo diffusa e a impatto zero, alimentata dall'energia delle gambe delle persone che prendono parte allo spettacolo: il Teatro a pedali, nato in Piemonte per ispirare, coinvolgere, attivare le comunità e promuovere uno stile di vita più consapevole attento alla sostenibilità ambientale, economica e sociale, diventa un modello che si sta diffondendo in tutta Italia.

Le location sono borghi di montagna o piazze tra le colline ma anche castelli, ecomusei e dimore storiche in cui l'energia per mandare avanti gli spettacoli è prodotta sul posto, nel medesimo momento in cui lo spettacolo si svolge. Teatro, musica, circo e danza ma anche conferenze sui temi ambientali e poi bici sui cavalletti e gente che pedala in allegria illuminando il palco.



Piossasco (TO)

A BOLOGNA NASCE IL REGISTRO DEI TUMORI DEGLI ANIMALI DOMESTICI

È nato a Bologna il primo Registro dei tumori degli animali da compagnia. L'iniziativa lanciata dalla Regione Emilia-Romagna ha l'obiettivo di raccogliere e ordinare tutti i dati sulle neoplasie degli animali domestici e di avviare uno studio di massa comparato che permetta di comprendere le cause delle forme tumorali. È coordinato dal Dipartimento di Scienze mediche veterinarie dell'Università di Bologna insieme all'Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Lombardia e dell'Emilia-Romagna e l'Ordine dei medici veterinari di Bologna: "L'idea è nata non solo per avere un unico strumento di raccolta informatizzata che metta a disposizione numeri e dati aggiornati ai fini della prevenzione e della ricerca ma anche per verificare, in futuro, un possibile confronto con il Registro tumori regionale degli esseri umani", spiega una nota della Regione.



Bologna

TRENTO È IL COMUNE PIÙ RICICLONE D'ITALIA

La città di Trento è al primo posto in Italia tra i comuni sopra i 100mila abitanti per la raccolta differenziata, vincendo il premio "Comuni ricicloni 2023" di Legambiente. La raccolta di rifiuti differenziati è in costante crescita nella città e ad aprile 2023 ha raggiunto l'84,4%, quasi due punti percentuali in più rispetto all'anno precedente. I rifiuti totali prodotti nel Comune sono in calo rispetto all'anno passato (-4,42%) così come il rifiuto residuo da smaltire in discarica (-15,98%). In Italia sono sempre di più i comuni "liberi" dai rifiuti: 629 in totale (+39 dallo scorso anno), 423 nel Nord, 176 nel Sud e 30 nel Centro Italia.



Trento

UN'IMPRESA CHE HA RIBALTATO LA MENTALITÀ DELL'“USA E GETTA”

Trovarsi nella condizione di dire di un prodotto danneggiato “non conviene ripararlo” è la conseguenza di un mercato inefficiente e sintomo di una cultura dello spreco che si scontra con la crescente necessità di preservare le risorse naturali e l'ambiente. Lo ha capito un gruppo di imprenditori che, sfruttando un'esperienza acquisita nel settore dei ricambi, ha creato la prima azienda italiana di rigenerazione



“Credo in un'impresa che crea una relazione tra individuo e processo”

Ernesto Bertolino

di elettrodomestici. Un'attività nata per dare nuova vita a prodotti e persone ‘scartati’ che nel 2017 ha visto uno dei principali distributori di componenti elettrodomestici europei, la piemontese Astelav, lanciare un progetto interno alla propria azienda che ha coinvolto persone in difficoltà economica e lavorativa provenienti dal Sermig, il Servizio Missionario Giovani di Torino. Unendo la disponibilità dei ricambi con un percorso di formazione organizzato dai propri tecnici, Ri-generation incomincia a raccogliere gli elettrodomestici usati, a ripararli e a rivenderli sul mercato; nel 2021 l'attività diventa un'azienda indipendente e una società benefit. “Abbiamo messo la nostra cono-

scenza degli elettrodomestici e la disponibilità dei ricambi al servizio dell'economia circolare, uscendo da quella mentalità dell'usa e getta sempre più diffusa”, spiega Ernesto Bertolino, uno dei fondatori. Unire l'attenzione per i prodotti ma anche per le persone è l'obiettivo che permette di far nascere e alimentare un indotto che va oltre la ‘gestione dei difetti’ e che permette di superare l'ostacolo del costo della riparazione, a favore di un recupero del rapporto tra individuo e processo. “Grazie alle nostre economie di scala possiamo intervenire anche su quelle apparecchiature la cui riparazione viene spesso sconsigliata per l'incidenza del costo”.



Gli elettrodomestici difettosi provengono dai centri di raccolta della grande distribuzione che sono obbligati a ritirare per legge gli apparecchi dismessi, dalla collaborazione con le case produttrici che inviano prodotti di seconda scelta, fallati, resi o invenduti, ma ci sono anche pezzi provenienti da esposizioni e le donazioni dei privati. Un apparecchio rigenerato può costare il 20/25% in meno del prezzo del nuovo ed è venduto con 1 anno di garanzia per i prodotti rigenerati e 2 anni per prodotti di seconda scelta. Con 9 lavoratori impiegati, 2 negozi e uno showroom, Ri-generation raggiunge il break even point nel 2023 e una mole di 3000 prodotti rigenerati, diventando un caso esemplare di economia circolare virtuosa che sta facendo scuola.

LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

LA RIGENERAZIONE: UN NUOVO RAPPORTO TRA BENI E PERSONE

Luca Streri

Il tradizionale ciclo di vita del prodotto lineare che parte dal suo sviluppo fino all'uscita dal mercato è un modello che l'impresa moderna sta abbandonando a favore di una concezione che prevede che ogni fase di questo ciclo sia pensata per essere aperta e connessa in modo scambievole e circolare e, in taluni casi, persino invertita, in modo da renderlo più efficiente e sostenibile. Alcuni settori, come quello degli elettrodomestici, si mostrano più lenti a recepire questo cambiamento, rimanendo ancora sbilanciati dal lato del recupero, un processo dal costo spesso elevato in rapporto al valore del bene e con un onere ambientale ancora alto e in molti casi poco efficiente.

Il Green Deal europeo prevede norme comuni che promuovono un passo in avanti nell'allungamento della vita utile dei prodotti, e la riparazione dei beni; l'obiettivo è stimolare un cambio di mentalità e di costume che negli ultimi anni ha privilegiato la sostituzione rispetto alla riparazione. La nuova normativa già vagliata dalla Commissione europea nel marzo 2023 e in fase di approvazione, renderà più facile e più economico per i consumatori riparare anziché sostituire i beni, introducendo il cosiddetto 'diritto di riparazione'. Una enorme opportunità per le imprese e per la nascita di intere fasce di mercato ancora tutte da creare.

Se il settore delle riparazioni ha finora ricoperto un ruolo marginale a causa della scarsità di volumi e di economie di scala, le nuove misure per promuovere la riparazione e il riutilizzo, unite ad una accresciuta sensibilità dei consumatori, porteranno inevitabilmente ad una maggiore domanda, stimolando l'intero comparto e incentivando allo stesso tempo i produttori e i venditori a sviluppare modelli di business più sostenibili. Le maggiori opportunità saranno legate principalmente al versante dei servizi che le stesse imprese produttrici potranno affiancare al loro business tradizionale o che potranno implementare in rete creando degli accordi con altre imprese operanti nello stesso mercato, favorendo la collaborazione e l'efficientamento delle catene di valore: la rigenerazione. L'obiettivo è quello di superare la logica dell'obsolescenza pianificata a favore di un nuovo concetto di longevità programmata e di un nuovo patto tra beni e persone.



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

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *Scriveresistere* Anno 4,
n. 8)

JULIUS
NEUMANN

LA PIÙ BELLA VACANZA

Questo è uno scritto che glorifica i bei ricordi. Perché vedete, amici cari e voi 'normalacci', i bei ricordi mi fanno sognare, mi trasportano in un altro mondo, un mondo di fantasia, certo, ma quasi reale.

Un metaverso, cari 'normaloni', della mente. Perché avendo perso le facoltà motorie, mi sono accorto che la mia mente è più viva, più presente, più viaggiante. Capita anche a voi compagni di viaggio SLA?

Ora non voglio glorificare questo mostro di malattia. La SLA prima ti mette le mani addosso, poi ti piazza in una gabbia di cristallo così puoi vedere il tuo corpo e i tuoi progetti andare in malora.

Ma qualche risvolto positivo dobbiamo pure trovarlo, vero?

Io adoravo andare in barca a vela. La passione mi è nata da ragazzino. Mio zio aveva un 420, una deriva che teneva all'Idroscalo, il famoso 'Mare di Milano'. All'Idroscalo non c'è mai troppo vento, anzi di vento c'è ne era pochissimo, ti gonfia a malapena le vele, e le sartie ti sbattono spesso sull'albero per la mancanza assoluta di vento.

Ma di questo me ne importava? No, ero preso. Io e mio zio poi l'estate andavamo a Riccione con le nostre famiglie. Si noleggiava una barca per il mese di Agosto e si usciva in barca per tutto il pomeriggio. Fantastico, che ricordi!

Purtroppo quando ho cominciato gli studi universitari all'estero, ho rinunciato alla barca a vela per vari motivi, ma principalmente perché non avevo mio zio come skipper.

Al ritorno in Italia, nel 1988 mi sono iscritto alla scuola di vela a Caprera. Io 30enne ero a scuola con ragazzi e ragazze di 17 anni, viziati e figli di papà, probabilmente mandati dai padri per fare esperienza in una scuola di vela molto dura e esigente. Caprera era durissima e fantastica, dopo 2 settimane di scuola sono tornato al lavoro con i buchi nelle mani. A Caprera non usavano gli strozza scotte! Le scotte (le funi che si usano per controllare le vele), erano sempre nelle mani e il vento del nord della Sardegna non ha niente da vedere con l'agonia del 'Mare di Milano'.

Il lavoro e la residenza continua all'estero mi hanno impedito di crescere questa passione, con l'eccezione di qualche uscita di più giorni in cabinato con amici.

È durante una di queste uscite che ho passato una delle più belle vacanze in assoluto. Due settimane in barca a vela nei Caraibi, Martinica, St Vincent, St Lucia. Il vento era fantastico, ideale per andare a vela. Mi sentivo libero come non mi sono mai sentito prima. È difficile spiegare come ci si sente andando a vela, la velocità, il vento, la salsedine, andare di bolina leggermente sbandati ma in controllo, il profumo del mare. Sono una serie di sensazioni che rimangono nelle cellule del tuo corpo per sempre.

Adesso guardo i video di vela su YouTube. Recensioni di barche, gare, blog di velisti non professionisti che intraprendono il giro del mondo in barca.

E sogno, sogno nel mio metaverso una vita libera e non costretta. Sogno ad occhi aperti e ad occhi chiusi. Sogno NON per dimenticare la mia condizione, ma per trovare nuovi stimoli, per allenare la mente, per vivere una vita più piena.

Non guardatemi con gli occhi violenti della compassione, io vivo una vita piena, reale e nel mio metaverso.

Innere alle piccole cose di ogni giorno

NATALIA
CERAVOLO

Scappa, corri, lavora. E poi di colpo TRAC, succede qualcosa che fa crollare l'impalcatura del proprio corpo e anche del proprio credo infallibile interiore che improvvisamente e irrinunciabilmente ci costringe a FERMARCI.

Che cosa assurda, vero? Controcorrente e rivoluzionaria. Fermarsi in un mondo che corre a perdifiato, in cui dire "mi fermo" sembra essere un crimine o, peggio, un'ammissione di debolezza. Eppure talvolta spingiamo talmente tanto che ciò che dovrebbe essere normale, come dormire, passeggiare all'aria aperta, tornare nella casa natia fuori dalla frenesia delle aspettative, mangiare sano, prendersi cura di sé insomma, diventa una condicio sine qua non per ritornare in salute.

Ce lo spiega bene Celeste Barber nella sua ironica e pungente "Wellmania".

Australiana, 40 anni, famosa per le sue parodie sulla bellezza vista attraverso il filtro di Instagram e delle copertine patinate, è la protagonista perfetta per questo ruolo. Interpreta una giornalista gastronomica, Olivia Liv Healy, nota negli ambienti newyorkesi che contano. Ogni evento a cui partecipa finisce sempre allo stesso modo: affogato nell'alcool, nella droga e nel sesso occasionale. Olivia ama questa vita fatta di glamour ed eccessi, è lì che vuole essere. Se ne convince ancor più quando arriva la proposta che aspetta da sempre: diventare giurata in un famoso programma culinario. Tutto sembra perfetto, tutto va come deve andare. E se ogni tanto sviene per strada non fa niente, non c'è tempo né motivo per occuparsene. Quando però torna a Sydney, sua città d'origine, per fare una sorpresa alla sua migliore amica che compie 40 anni, le rubano la borsa con la green card. È costretta ad avviare le pratiche per farne una nuova, compresi esami e accertamenti medici. Risulta così che i suoi valori sono completamente sballati e le autorità non le consentono di partire «per non gravare sul sistema sanitario americano». Fino a quando non si rimetterà in forma, dicono, il suo ritorno a New York, alla sua vita scintillante e all'agognato show è solo un miraggio. C'è una grossa assenza/presenza nella serie: il padre di Olivia, morto quando lei era una ragazzina. Ci sono diversi flashback che permettono di capire che Olivia non ha mai superato quel trauma, come forse il resto della famiglia. Wellmania è una serie intelligente e molto divertente, ma fa anche molto male. Barber è bravissima a tratteggiare una donna che nasconde con l'ironia e il sarcasmo quello che c'è di rotto dentro di lei. Ma l'ironia è solo un'arma di difesa, uno scudo che mettiamo tra noi e le cose che ci fanno soffrire e che fatichiamo ad affrontare. E gli eventi, la mondanità, il lavoro di cui ci abbuffiamo, sono solo un tentativo maldestro di colmare la solitudine e il vuoto che non vogliamo vedere.

Lo colleghiamo a "La lezione della farfalla" di Daniel Lumera e Immacolata De Vivo. Curare se stessi, preoccupandosi degli altri e del pianeta, innescando un circolo virtuoso che travalica ogni individualismo e si nutre solo di benefica reciprocità. Questa la strada indicata nel libro La lezione della farfalla (Mondadori), scritta a quattro mani da Daniel Lumera, esperto in scienze del benessere e della qualità della vita e punto di riferimento internazionale nella pratica della meditazione, e Immacolata De Vivo, docente di medicina alla Harvard Medical School e professoressa di epidemiologia alla Harvard School of Public Health. Un benessere che è inteso in modo davvero trasversale e che per la prima volta abbraccia non soltanto l'aspetto fisico, emotivo e spirituale, ma traghetta il concetto stesso di benessere in una nuova dimensione: quella della collettività, che travalica ogni individualismo e si realizza solo nella condivisione.

Gli insegnanti maturati in anni di esperienza e studio dai due autori danno così vita a una sorta di "manuale per una vita buona", ricco di aneddoti simbolici, studi, ma anche favole e proverbi capaci di riassumere in poche righe il significato di interi capitoli. Alla base di tutto c'è la convinzione – espressa anche nel titolo – che a governare e determinare le sorti del nostro futuro e della sopravvivenza stessa della nostra specie sarà il celebre effetto farfalla. "Anche la più piccola, intima e apparentemente insignificante trasformazione del nostro mondo interiore ha un impatto sul piano relazionale, sociale, ambientale e planetario".



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



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

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

MUFFIN SALATI CON BUCCE DELLE FAVE (SENZA NEANCHE ACCENDERE IL FORNO)

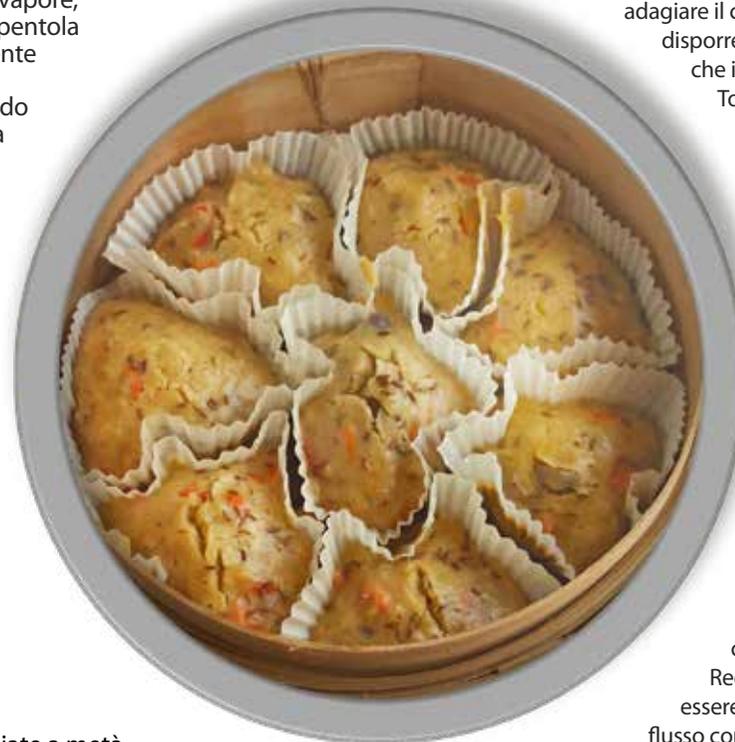
In questa ricetta utilizziamo le bucce di fave come fibra alimentare da aggiungere all'impasto dei muffin salati, aromatizzati con olive, pomodori secchi e capperi. Per la cottura senza forno, è sufficiente avere un cestello per cuocere a vapore, preferibilmente di bambù, una pentola capiente in cui entri perfettamente il cestello e una tazza bassa per tenerlo rialzato dal fondo in modo che l'acqua, bollendo, non salga nel cestello.

Per le bucce:

Estrarre le fave dai baccelli e sbucciarle una ad una, selezionare solo le bucce sane, quindi farle sbollentare circa 5 minuti. Da 1 kg di fave si ricavano circa 100 gr di bucce di fave sbollentate e ben sgocciolate.

Ingredienti per 8 mini muffin

- 70 gr bucce di fave sbollentate
- 120 gr latte di soia
- 100 gr farina 0
- 30 gr olio evo
- 10 gr pomodori secchi non sott'olio
- 10 gr capperi sott'aceto
- 15 gr olive denocciolate, tagliate a metà
- 1 cucchiaino amido di mais
- 6-7 gr lievito istantaneo per pizze e torte salate
- Sale
- Un cucchiaino raso di zucchero integrale
- Erbe di Provenza o origano secco
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- Semi di cumino q.b.



Procedimento

Mettere i pomodori secchi in un tegamino con un dito d'acqua e far prendere il bollore, aggiungere un cucchiaino di aceto bianco e far sbollentare ancora un minuto, quindi spegnere il fuoco e lasciare in ammollo. Preparare la pentola che servirà per la cottura a vapore: versare circa 3 dita d'acqua sul fondo della pentola e fino a metà tazza, quindi adagiare il cestello in modo che sia ben fermo, disporre i pirottini per muffin piccoli e verificare che il coperchio chiuda alla perfezione.

Togliere il cestello. Accendere il fuoco e scaldare fino a comparsa del bollore.

Nel frattempo, in un piccolo mixer frullare le bucce di fave sbollentate, poi aggiungere i capperi, l'olio e una parte del latte e frullare ancora un poco. Nella planetaria o nella ciotola per impasti, pesare la farina 0, l'amido di mais, lievito, sale, zucchero, origano. Amalgamare a secco, quindi aggiungere il restante latte e il mix con le bucce sbattendo velocemente con la frusta. Infine amalgamare le olive e i pomodori secchi ben strizzati. Suddividere l'impasto negli 8 stampini, spolverare il cumino e mettere il cestello nella pentola con l'acqua che già bolle, chiudendo il coperchio.

Regolare la fiamma medio bassa: deve essere abbastanza potente da generare un flusso continuo di vapore ma senza bagnare i pirottini. Cuocere per 10 minuti, quindi abbassare al minimo il fuoco e lasciare per altri 5 minuti in modo che, testandoli con lo stuzzicadenti, risultino ben compatti.

Far raffreddare prima di consumare.



TEATRI DEL VENTO

Arti sceniche e performative come sorgenti di consapevolezza

“Lasciare spazio all’altro per vivere la dimensione creativa dell’ascolto”

DIEGO MARIANI
L’associazione e compagnia Teatri del Vento, nata nel 2001 a La Spezia, crea e sviluppa progetti e iniziative che spaziano tra la creazione artistica, la pedagogia laboratoriale, l’educazione ambientale ed interculturale, la ricerca delle relazioni tra creatività, arte e consapevolezza. Dal 2022 Teatri del Vento gestisce ad Albiano Magra (MS) il Raggio Verde, centro d’arte, cultura e creatività collocato tra le sponde del fiume del Magra e il quartiere popolare di Sottorivazzo, nell’ambito del quale il centro

si propone come avamposto di tutela ed integrità culturale e ambientale. È qui che incontro Giovanni Delfino, performer, regista e pedagogo teatrale e Mariella Melani, performer, cantautrice ed educatrice in ambito teatrale e musicale, coordinatori delle attività di Teatri del Vento. Nel corso dell’intervista le loro voci si intrecciano armoniose e si completano a vicenda mentre tocchiamo temi inaspettati che partono dall’arte dell’attore per approdare alla presenza e all’ascolto di sé e dell’altro, cari a questa rubrica.

Cos’è Teatri del Vento?

[Giovanni] È una domanda che continuiamo a farci per restare svegli: chiedersi da dove veniamo e cosa siamo implica una riflessione continua sul ruolo e le modalità più efficaci per sentirsi utili e coerenti, anche in un’ottica di bene comune.

Noi sentiamo di essere una compagnia, un’associazione e soprattutto un contesto dinamico, una

realtà che cerca di interagire ed evolvere per emanciparsi da se stessa attraverso l’esplorazione, la ricerca e il confronto. E questo implica anche la necessità talvolta di isolarsi dal mondo ordinario per poter affinare gli strumenti. La matrice poetica ed esistenziale del nostro gruppo arriva da un collettivo creatosi a Firenze a metà anni ‘90 nel quale diversi artisti vivevano insieme, ognuno coltivando la propria arte in dialogo con gli altri. Da lì è nata una compagnia di nome Risma che intendeva il teatro come forma di protesta e libertà espressiva. Ci siamo proiettati verso il teatro, non tanto per amore incondizionato verso questa forma d’arte, ma quale modo più efficace e immediato per vivere la presenza e l’incontro in una dimensione differente, extra ordinaria.

[Mariella] Quando parliamo di teatro intendiamo il lavoro dell’attore creativo che può utilizzare diverse discipline artistiche. Il punto non è solo la rappresentazione teatrale, ma anche il processo creativo che

precede la condivisione importante e necessaria.

[Giovanni] Nel 2001, con il cofondatore Carlo Magnani abbiamo scelto il nome Teatri del Vento per la neonata associazione. Ci sono voluti diversi anni per rendersi conto che in sostanza l’associazione si chiama così perché il protagonista è il vento e non il teatro. Vale a dire il cambiamento, la sottigliezza, il teatro come luogo e contesto in cui far accadere-volare qualcosa.

In alcuni dei vostri laboratori ponete l’attenzione sulle relazioni tra individuo, gruppo e ambiente. A quali strumenti fate ricorso?

[Giovanni] Gli strumenti di consapevolezza e creatività nell’arte dell’attore hanno radici lontane e nello specifico ci sono stati trasmessi negli anni dai nostri maestri, e poi collaboratori, Roger Rolin e Magdalena Pietruska dell’Institut för Scenkonst di Goteborg.

Riferendoci invece all’esplorazione della dimensione ambientale, direi che a partire da una serie di esperienze come performer, prin-

cipalmente all’estero, nell’ambito del teatro di strada e del teatro site-specific, abbiamo sviluppato una certa passione per il teatro fuori dai teatri, che non riguarda sola la natura, ma piuttosto spazi di natura differenti, dove il termine ambiente è da estendersi anche a diversi parametri culturali. Gradualmente il processo nel processo si è messo in moto, attivando una diversa consapevolezza rispetto al fenomeno spazio e a come queste condizioni la relazione, lo scambio chimico, tra performer e pubblico. Lo spazio ha cominciato così a diventare un protagonista delle nostre proposte artistiche e creative.

[Mariella] È molto diverso utilizzare uno spazio, che sia urbano o naturale, come luogo dove portare la tua performance, piuttosto che incontrare un luogo e far sì che da questo incontro sorga l’azione performativa, come spesso succede nelle nostre produzioni.

[Giovanni] Lo spazio, in sostanza, è diventato parte della nostra sorgente drammaturgica. Gradualmente questa sensibilità si è affinata nelle pratiche, per plasma-



re una nuova visione di relazione con lo spazio di natura esperienziale. Se faccio uno spettacolo in una foresta, quando il pubblico è andato via io stesso vedo quella foresta con occhi diversi, avviene un cambio radicale nella mia consapevolezza.

Da qui la volontà di vivere questa visione differente anche in termini pedagogici con le persone, e di

comprendere quali principi avvicinare per attivare un'esperienza di integrità e socialità differenti. E così la pedagogia, di anno in anno, è diventata quasi più importante dello spettacolo in sé.

Questo approccio pedagogico, più che essere formazione attoriale, mira a creare contesti esperienziali e partecipativi, dove a partire dall'arte dell'attore si sviluppi una consapevolezza sulle relazioni tra individuo, collettività e spazio circostante.

[Mariella] Ecco, questo tipo di consapevolezza attinge al bacino percezione. A tal fine è necessario attivare un allenamento che mi permetta di rilevare ciò che ho intorno, con un intento chiaro per ricevere quello che mi circonda.

Che ruolo ha la contemplazione in questo processo?

[Mariella] Di fatto la contemplazione è una palestra che ci inse-

gna a vivere la percezione al netto dell'ingombro di noi stessi. Coltivando questo tipo di ascolto e di attenzione è come se attingessimo ad una sorgente altra rispetto a quella a cui siamo abituati, per avvicinare ciò che è fuori da

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA TEATRI DEL VENTO: Prima di parlare, ascolta

noi, sia esso lo spazio o l'elemento umano.

[Giovanni] La contemplazione è uno strumento molto efficace per riqualificare un certo utilizzo dell'attenzione, un orientamento prezioso che ci aiuta a riavvicinarci alla natura poetica della vita, uscendo da logiche troppo lineari e descrittive.

Significa anche lasciare spazio all'altro, ridimensionando il nostro processo volitivo per mettersi in una condizione di ascolto. Diventa così un processo sorgivo sia di conoscenza che di ispirazione.

L'atto contemplativo investe anche il senso del fare teatro.

Faccio un esempio pratico: durante un tour di uno spettacolo che ha replicato in numerosi teatri italiani, presi l'abitudine, una volta entrato il pubblico, poco prima dell'inizio dello spettacolo, di uscire dal teatro e contemplare nel quartiere intorno la totale e disincantata in-

differenza rispetto a quanto stava per accadere sul palcoscenico, a pochi metri di distanza. Mi affascinava osservare gli anziani, un bambino, un cane che faceva pipì contro il muro esterno del teatro... ma ancor più mi dava forza assistere a questa serena coesistenza di priorità differenti.

[Mariella] In questo senso l'approccio contemplativo diventa anche garanzia del ridimensionamento della nostra parte egoica.

Come si esercita l'arte del non fare per creare uno sguardo nuovo sulla realtà che ci circonda?

[Mariella] Intanto non fare è quell'attimo in cui ti fermi; in qualche modo può essere un contenimento all'impulsività del fare, che è la norma. Siamo abituati a fare, anche senza la presenza mentale. Fermarsi allora diventa un atto rivoluzionario. Come primo atto pratico c'è proprio questo: sono capace di fare un istante di vuoto? Se non c'è rumore del pensiero né distrazione dell'azione inconsapevole, quasi automaticamente si attiva quello sguardo di cui parlavamo prima. È l'elementarietà della presenza.

[Giovanni] Tornando

più nello specifico all'ambito teatrale, possiamo dire che un'equivalenza del "non fare" potrebbe essere il "non ostacolare": non ostacolare un flusso creativo durante un'improvvisazione, non ostacolare la buona condivisione di una piece teatrale per ambizioni e amor di virtuosismo, non ostacolare un dialogo per eccesso di egoriferimento... ed eccoci lì, ritornati a cascata su importanti fondamenti del quotidiano vivere civile e sociale.

Cosa vi spinge ad andare in scena?

[Mariella] Il lavoro sul palcoscenico mette davanti ad un bivio: da un lato puoi usare quello che succede per potenziare l'immagine di te stesso, oppure puoi assecondare questa spinta fortissima che diventa scintilla per accrescere la conoscenza dell'attore in scena. Vado in scena per mettermi in mostra oppure per espandere il mio essere?

Qual è il personaggio più mezzopieno che avete interpretato?

[Giovanni] Noi stessi siamo personaggi, ci riteniamo "mezzo pieni"

perché quando i contesti e le criticità non promettevano niente di buono, con fare creativo, abbiamo cercato di inventare una qualche buona ragione per andare avanti.



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

#RINGRAZIAREVOGLIO

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

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



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

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



Condividi il tuo verso

www.ringraziarevoglio.it
Twitter #RingraziareVoglio

Per tutti i giorni della mia vita in cui mi è andato tutto bene

- Fabio

Per il cielo

- Sandra

Per le persone che sanno chiedere scusa

- Rebecca

Per chi nelle avversità si tira su le maniche senza lamentarsi

- Carlo Alberto

Per le coccinelle

- Maria

Per il profumo delle mani del mio compagno

- Alessandra

Per il mondo delle cose invisibili

- Letizia

Per saper cogliere l'attimo

- Aurélie

Per le passioni

- Sofia

Per l'arte e per come può cambiare il mondo

- Allegra

Per quando mi accorgo di esistere

- Vittoria

Per quando gli altri si accorgono che esisto

- Chicca

Per gli inviti inaspettati

- Nicola

Per le parole sussurrate all'orecchio

- Valentina

Per l'attesa

- Mascia

Per ogni fumetto di Moebius

- Riccardo

Per il mare, anche d'inverno

- Sofia

Per gli abbinamenti di colori della natura

- Fiorenza

Per chi ti riesce a toccare solo con la mente

- Camilla

Per le popolazioni del mondo

- Amanda

Per la sincerità

- Carmela

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

SOLIDARIETÀ

LA COMUNICAZIONE EMPATICA E GENTILE ENTRA IN CLASSE

Movimento Mezzopieno e Terra e Pace proseguono il loro impegno congiunto nella diffusione delle pratiche di comunicazione empatica e gentile inaugurando il laboratorio "Le parole per incontrarsi" rivolto agli studenti della scuola primaria su tutto il territorio nazionale per l'anno scolastico 2023/2024. La proposta intende incoraggiare i bambini a sviluppare l'empatia, a comprendere le emozioni proprie e altrui per trovare soluzioni collaborative ai conflitti, così da costruire un ambiente scolastico inclusivo e armonioso. La pratica laboratoriale è volta a promuovere competenze e abilità quali ascolto, connessione e presenza aiutando i bambini a diventare comunicatori consapevoli e disponibili ad accogliere l'esperienza dell'altro. Il tutto sullo sfondo di una pedagogia ambientale ispirata ai principi dell'ecologia profonda che solleciti a riconoscere l'intecossione esistente tra benessere dell'uomo e dell'ambiente naturale.

Nel corso dei laboratori esperienziali, i bambini apprenderanno i principi fondamentali della Comunicazione Non Violenta (CNV), imparando a riconoscere ed esprimere i propri sentimenti e bisogni in modo chiaro e onesto. I formatori utilizzeranno a tal fine giochi, role-play e attività espressive e artistiche per praticare e sperimentare la CNV in situazioni quotidiane. A seguito della partecipazione al laboratorio gli studenti acquisiranno strumenti pratici per una migliore gestione emotiva e per instaurare relazioni significative con i loro coetanei e con gli adulti di riferimento, oltre a vivere la dimensione dei conflitti in modo trasformativo. "Le parole per incontrarsi" si propone come un investimento nell'educazione sociale ed emotiva dei bambini di età compresa tra 6 e 11 anni, preparandoli per un futuro in cui la comunicazione empatica e gentile sia parte del loro bagaglio culturale.

IL PROGETTO: <https://www.mezzopieno.org/comunicazione-gentile-scuole/>

PARTNER COINVOLTI: Associazione Terra e Pace





Una storia di Fiducia e Coraggio

Caro Bicchierino,

mi chiamo Ginevra, ho 13 anni, ho due sorelle minori (Margherita di 11 anni e Chiara di 7) e mi piace tanto viaggiare. Scrivo a te e ai lettori di Mezzopienino per raccontare la mia **VITA** con la fibrosi cistica (FC). Sai cos'è? Si tratta di una malattia genetica rara che colpisce soprattutto i polmoni, il fegato e il pancreas, causando seri problemi alla respirazione e alla digestione. I peggiori nemici sono le infezioni.

La mia però non è solo una storia di malattia. È un **BEL VIAGGIO** avventuroso alla **SCOPERTA DEL MEZZOPIENO**.

In questi anni con la FC ho fatto **INCONTRI SPECIALI**, che mi hanno aiutata a "**CRESCERE**" (...cosa per nulla scontata!).

Le difficoltà sono state tante, ho sentito spesso il freddo della solitudine e dell'incomprensione, ma è proprio in quei momenti che ho percepito il **CALORE DELLA PRESENZA** di chi mi era **ACCANTO**. Perché questo viaggio non si può fare da soli!

Ma, partiamo dall'inizio: quando sono nata nessuno poteva immaginare che io fossi malata. Tuttavia, già dai primi giorni i miei genitori si accorsero che, pur mangiando regolarmente, non crescevo. Preoccupati, mi portarono in ospedale. Dopo un primo ricovero, durante il quale i medici non riuscivano a comprendere quale fosse il mio problema, mi trasferirono in un ospedale pediatrico specializzato. Qui un esame del sangue per la ricerca delle mutazioni genetiche svelò che ero affetta dalla FC, anche detta "malattia dal bacio salato". Soprannome buffo, non trovi?

Deriva da una delle caratteristiche principali della malattia: la perdita di sali attraverso la sudorazione.

Da quel momento i miei genitori si sono sempre preoccupati del mio stato di salute, assistendomi con **AMORE** ogni giorno, aiutandomi e insegnandomi ad assumere i diversi farmaci che mi hanno permesso via via di **CRESCERE**.

Oggi, dopo un percorso lungo e difficile, sono indipendente e riesco a prendere i farmaci in maniera **AUTONOMA**.

Una grande **CONQUISTA!**

Da piccola, quando frequentavo la scuola dell'infanzia e la primaria, ero affiancata da un'educatrice che mi somministrava ad ogni pasto la corretta dose di enzimi pancreatici, fondamentali affinché io riuscissi a digerire i grassi.

Durante gli 8 anni trascorsi con lei **ACCANTO** abbiamo instaurato un bellissimo rapporto di **AMICIZIA**: i pranzi a scuola per me non erano un problema, ma una **BELLA OCCASIONE** per stare **INSIEME**, per raccontare a Silvia tante cose di me, parlare della malattia, della mia famiglia, dei viaggi e confidarle i miei pensieri. Credo davvero che sia stata una guida importante.

Sento di doverla ringraziare per avermi insegnato ad essere più **CONSAPEVOLE** delle mie azioni e più matura.

Durante gli anni della primaria spesso i miei compagni mi escludevano: mi sono sempre sentita tanto sola. Chissà perché!

Forse non conoscendo la mia malattia gli sarò sembrata "un po' strana". Le maestre invece si preoccupavano della mia salute e del mio apprendimento. All'epoca non le sopportavo, ero io che, in questo caso, non potevo capire quanto preziose fossero le loro **CURE**; ma oggi le ringrazio per quei 5 anni trascorsi **INSIEME**. Con l'inizio delle medie, avendo raggiunto una totale **AUTONOMIA** nella gestione della terapia, non ho più avuto Silvia **ACCANTO**. Ora ci sentiamo e spesso ci vediamo come due persone che hanno e avranno sempre un legame indissolubile, di grande **AFFETTO**.



La mia "vita di paziente" prevede anche visite periodiche ogni 2-3 mesi al centro regionale per la FC. Questo implica che periodicamente io mi assenti da scuola; al mio rientro compagni e professori manifestano **CURIOSITÀ** per la mia malattia, **COMPRESIONE** e **INTERESSE** nei miei confronti e sono sempre disponibili. Tutto ciò mi fa molto piacere.

Oltre agli enzimi pancreatici, ogni giorno devo assumere farmaci speciali che, come "super-eroi", proteggono il mio fegato e non solo... Devo prendere vitamine, sali minerali e fare l'aerosol per mantenere fluide le secrezioni polmonari. Da poco meno di due anni i medici mi hanno prescritto anche i "modulatori", che con i loro "**SUPER-POTERI-CURATIVI**" migliorano i sintomi respiratori e agiscono correggendo (o almeno ci provano) il difettoso funzionamento di un canale che trasporta il cloro e l'acqua nelle cellule dei polmoni e dell'apparato digerente.

Sorpresa! Hanno esercitato i loro effetti positivi anche sui polipi che fin da piccola albergavano nel mio naso, per i quali ho dovuto affrontare ben 4 interventi chirurgici. Sarà per questo che li hanno battezzati con nomi importanti che ricordano i possenti dinosauri: Elexacaftor, Tezacaftor e Ivacaftor !

Caro Bicchierino, sono felice di scriverti una **NOTIZIA PIÙ CHE POSITIVA**, in vero stile **MEZZOPIENO**: questi farmaci hanno permesso a numerose persone malate di respirare senza aver bisogno di una maschera d'ossigeno e per molti non è più necessario il trapianto dei polmoni.

Eh sì, la scienza e la medicina hanno fatto dei progressi eccezionali, anche se non c'è ancora una cura definitiva e disponibile per tutti. Io ho **FIDUCIA**!

Per il benessere del corpo e migliorare la nostra respirazione però i farmaci non bastano: è fondamentale anche fare **MOVIMENTO**, praticando uno sport. Io ho fatto per 5 anni hip-hop e ormai sono quasi 2 anni che gioco a tennis.

Convivendo con la FC (...hai notato? Sono le stesse iniziali di **FIDUCIA** e **CORAGGIO**!) ho capito che la salute è importante e richiede **CURA** e **ATTENZIONE**. Ho anche imparato che posso condividere i problemi e affrontare le difficoltà **INSIEME** alle persone con le quali vivo ogni giorno: gli amici, la mia famiglia, i compagni di scuola e la comunità in cui vivo, perché credo che **la conoscenza permetta a noi di non sentirci soli o diversi, e agli altri di poterci aiutare a star meglio**.

Mi è sempre stato insegnato di dire che soffro di questa malattia e al giorno d'oggi mi sono resa conto che molti non la conoscono ancora, benché sia molto diffusa.

Proprio per questo bisogna **INFORMARE**: per farla conoscere a quante più persone possibile!

Questo è anche il motivo per cui ti scrivo la mia storia e chiedo il tuo aiuto per divulgarla.

La non-conoscenza conduce all'ignoranza, la cui conseguenza più immediata è la distanza per la paura.

Io credo invece nell'importanza del parlare di tutte le malattie: **la cultura e la conoscenza rappresentano il primo passo verso l'accoglienza e l'inclusività**.

I ragazzi e le ragazze che come me vivono una condizione di malattia (qualunque essa sia) hanno tanto bisogno di sentirsi accolti e compresi. Questo vorrei che fosse il mio **CONTRIBUTO**.



PERCHÉ HAI SCELTO DI VIVERE IN UN PICCOLO BORGO DI MONTAGNA?

Lo abbiamo chiesto ad alcuni lettori e lettrici che abitano tra le montagne della Lunigiana, nel nord della Toscana

Gisella

Ho deciso di trasferirmi in un borgo tra gli Appennini perché a un certo punto della mia vita è scattato in me un forte richiamo, una necessità della mia anima la quale aveva bisogno di vivere in un ambiente più naturale, di ritornare a una dimensione più antica, di instaurare rapporti più autentici, di guardare cieli più stellati. E io non ho fatto che assecondarla.



Rossana

Ho scelto di vivere in un piccolo borgo di montagna perché sulle cime dei monti ho ritrovato gli dei.



Alex

Ho scelto di vivere in un piccolo borgo di montagna istintivamente, per poter aprire le finestre e avere il bosco in casa, per il silenzio e il buio assoluti. L'ho fatto per tentare di scrivere una storia di ritorno in un luogo in abbandono e per trovare una dimensione d'appartenenza vera alla natura.

LA NUOVA ZELANDA DIVENTA IL PRIMO STATO A VIETARE I SACCHETTI MONOUSO

3 luglio - *Governo della Nuova Zelanda*

TURCHIA ED EGITTO RISTABILISCONO LE RELAZIONI DIPLOMATICHE INTERROTTE NEL 2013

4 luglio - *Governo egiziano*

L'UNIONE EUROPEA APPROVA LA LEGGE SUL RIPRISTINO DELLA NATURA

12 luglio - *Parlamento europeo*

NASCE L'ALLEANZA GLOBALE PER I BIOCARBURANTI

22 luglio - *Goa G20 energy summit*

IL GHANA ABOLISCE LA PENA DI MORTE

28 luglio - *Francis Xavier Sozu*

RIENTRA SULLA TERRA IL PRIMO SATELLITE RECUPERATO IN MODO PROGRAMMATO

28 luglio - *European Space Agency*

LA COLOMBIA FIRMA IL CESSATE IL FUOCO CON GLI ULTIMI RIBELLI

3 agosto - *Esercito di Liberazione Nazionale ELN*

SCOPERTO UN NUOVO ECOSISTEMA SCONOSCIUTO SOTTO IL FONDALE MARINO

8 agosto - *Schmidt Ocean Institute*

RECUPERATI 1,1 MILIONI DI BARILI DI PETROLIO DALLA PETROLIERA FSO SAFER ABBANDONATA NEL MAR ROSSO

11 agosto - *Organizzazione delle Nazioni Unite*

Lia

Ho scelto di lasciare la Pianura Padana dove vivevo da quasi 60 anni perché volevo trascorrere la mia vecchiaia in un borgo antico, ricco di storia e di natura, vicino alle montagne e al mare, costellato da torrenti e da vestigia del passato. Soprattutto volevo però una terra incontaminata da coltivare, un'aria buona da respirare e un ritmo di vita lento e semplice.



Giovanni

Cresciuto in pianura ho scelto di vivere in montagna da ragazzo, inadeguato a seguire una società che crede in un'idea di progresso che non condivido. In questi anni ho orientato il focus verso la sperimentazione di rapporti comunitari "alternativi" e verso la ricerca delle tecniche di quella civiltà contadina che ci ha accompagnato per migliaia di anni e che in pochi decenni sono quasi del tutto scomparse.



L'ECUADOR METTE FINE A TUTTE LE ESTRAZIONI MINERARIE NELLA FORESTA AMAZZONICA

22 agosto – Governo dell'Ecuador

LA PRODUZIONE DI COMBUSTIBILI FOSSILI NELL'UE DIMINUISCE A LIVELLI RECORD DI QUASI UN QUINTO NELLA PRIMA METÀ DEL 2023

30 agosto Ember

L'UNIONE AFRICANA DIVENTA MEMBRO PERMANENTE DEL G20

9 settembre - Delhi G20 statement



IL FLUSSO DELLA VITA

Esiste un flusso di cui tutti facciamo parte, più grande di noi, qualcuno lo chiama vita, qualcuno Dio, altri lo riconoscono come mondo o come l'essere, il destino. Una forza da cui tutto proviene e dove tutto fluisce. È in questo fluire che ogni cosa si genera e si realizza, si feconda, si compie e contribuisce ad alimentare il moto stesso di cui è parte. Siamo noi, le persone e le cose che abbiamo intorno, quelle che vediamo e quelle che non vediamo, dalle microscopiche forze che regolano i legami subatomici ai sistemi interstellari che muovono le galassie. Tutto è il risultato di una volontà immensamente superiore alla nostra, di una forza che travalica la nostra capacità di comprensione e di controllo, di un'invisibile potente connessione che trascende il tempo e lo spazio.

A volte guardando il cielo stellato di notte o camminando in un cimitero può capitare di sentirsi parte di questo flusso; ci sono momenti privilegiati in cui entriamo più facilmente in contatto con la presenza di questo dinamismo perpetuo, situazioni in cui avvertiamo la percezione di fare parte di un disegno in continuo perfezionamento di cui noi siamo i colori. Attimi in cui la nostra coscienza è talmente viva e appagata da sentirsi confluire in questa costante inerzia vitale che la ingloba. A volte ci

sembra invece di essere estranei o esclusi da questo moto, come se la nostra piccolezza ci impedisse di comprenderlo e di prenderne parte. Talvolta ci si può persino sentire in contrasto con esso. Come vortici in un fiume che scorre tranquillo, possiamo attraversare lo spazio e il tempo che ci accoglie, con l'atteggiamento di chi arraffa tutto quello che può, oppure immergerci fiduciosi nelle sue acque e farci accompagnare dal suo corso; contrastare il flusso o rinforzarlo. In armonia o in conflitto, a favore o contro, grati o diffidenti. La mutevolezza è la forma del flusso, la volontà la sua propulsione ma è la fiducia ciò che gli dà direzione e senso.

Che noi lo vogliamo o no, il flusso procede costantemente (per fortuna), la nostra scelta di prenderne parte consapevolmente e in modo collaborativo o no determina la forma che noi assumiamo all'interno di esso. È una scelta che non sempre facciamo, frastornati dall'avvicinamento tra il bene e il male, che poi non solo altro che la consonanza con il fluire o l'opposizione ad esso. Cresciamo nel comprendere il nostro posto in questo motore che alimenta l'universo e la storia, nel penetrare la conoscenza e nel vivere la relazione con ciò che fluisce con noi. Maggiore è l'apertura delle nostre braccia ad accogliere questo incontro

continuo, superiore potrà essere il nostro sviluppo. Più piccolo e dettagliato lo sguardo, maggiore la limitatezza della nostra vista, la difficoltà a vedere l'obiettivo. La partecipazione dell'infinito è ciò che ci proietta nel cuore del destino. Siamo nati per la grandezza, per scorrere nelle vene del mondo e per irrorarle, come un fiume che fertilizza gli argini che sfiora prima di sfociare nel mare, siamo fasci di luce in un bagliore immenso, note consonanti in una eterna melodia.

Tutto fluisce, tutto ha senso in questo procedere in cui ogni cosa si muove in connessione ad un legame, un'ispirazione verso il bene universale. La vita non è un'esperienza, è una realizzazione. Vivere è fluire, essere è divenire, anche morire lo è. Come degli innamorati, appassionati e congiunti in un atto di amore continuo, possiamo affrontare il mistero dell'esistenza e del trasformarsi, come un semplice susseguirsi di coincidenze o come un coinvolgente flusso che trascina con sé ogni cosa, verso la sua essenza, l'unità con il tutto.

La nostra strada ci è sconosciuta ma è la stessa che percorre ogni cosa e anche se l'obiettivo ci è nascosto dietro un velo candido che tocca a noi colorare, tutto scorre come noi. Nulla ci appartiene ma esiste per lo stesso motivo per cui esistiamo noi. Non un processo ma un

procedere, un'inerzia dove ogni cosa diventa tutt'uno con ciò che succede e dove si cancella la separazione tra ciò che accade e chi lo sta vivendo. Un'evoluzione continua che tende alla perfezione attraverso la continua tensione collaborativa che si muove dentro a un flusso, dove tutto ha un senso, persino ciò che sembra contrastarlo. Il male, il conflitto, l'errore, sono soltanto visioni limitate; dare un senso anche a questi è il modo per comprendere nel più profondo il flusso nel suo incedere, fiduciosi del fatto che tutto proviene dal bene e dal bene è sospinto. La grandezza di questo cammino è data dalla nostra collaborazione e dalla generosità con cui partecipiamo alla gioia di farne parte, senza paura di non riuscire a comprendere il nostro ruolo ma perché chiamati a festeggiare ad un banchetto a cui siamo stati tutti invitati. Siamo connessi con tutto ciò che c'è, con ciò che ci ha preceduto e con ciò che ci seguirà, alla continua ricerca di imparare a volere bene a tutto questo e a partecipare al suo formidabile travaglio creativo, riscoprendoci nel suo mutamento. Il nostro essere si libera nel fluire e in esso si espande.

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. Stampato con inchiostri e solventi a base vegetale. Utilizziamo stampe Carbon Balanced Printing e carta prodotta con processi eco sostenibili. Compensiamo interamente il CO₂ che produciamo. I dettagli su www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica

MEZZOPIENO NEWS:

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

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi onlus, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Vanessa Vidano, Federica

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

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

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News