



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Febbraio / Marzo 2024

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019
Pubblicazione informativa no-profit. ISSN 2975-1381

CARLO GREPPI

Storico, scrittore

“Il senso della storia è capire come agiamo e ci muoviamo nel tempo”

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



MEZZOPIENO *focus*

Parità di genere e diritti delle donne
Pag. 8



MEZZOPIENO *incontra*

Co-housing Montesole
Pag. 24



MEZZOPIENO *mondo*

Nominata la prima donna a guidare la marina USA
Pag. 5



MEZZOPIENO *Italia*

Il primo farmaco salvavita prodotto da una no-profit
Pag. 12



MEZZOPIENO *lavoro*

Un'impresa che cresce con le sue relazioni
Pag. 20



MEZZOPIENINO

La zuffa
Pag. 28



MEZZOPIENO *parole*

Chi comanda al racconto non è la voce, è l'orecchio
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

La forza l'ho trovata nell'amore
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.

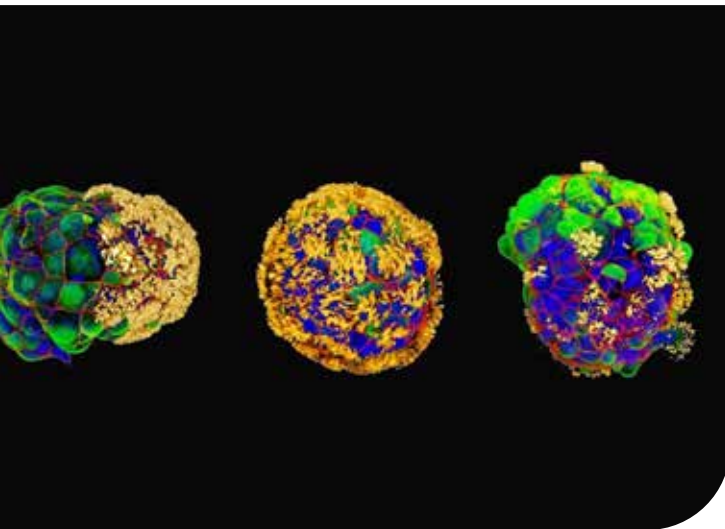


Mezzopieno News è gratuito e libero da pubblicità e sponsorizzazioni ed è distribuito secondo il principio dell'economia del dono. Nessuno può richiedere denaro o compensi per la sua distribuzione, la quale non ha obiettivo di generare profitto ma di diffondere la cultura della positività e dell'approccio 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.

CREATE LE BIO-CELLULE ROBOT CHE RIPARANO IL CORPO



I ricercatori della Tufts University e del Wyss Institute di Harvard hanno creato minuscoli robot biologici da cellule tracheali umane, che possono muoversi autonomamente e che incoraggiano la crescita dei neuroni nelle aree danneggiate del corpo, senza dover essere geneticamente modificati. I robot multicellulari, chiamati Anthrobots, sono della larghezza di un capello umano, si auto-assemblano e hanno dimostrato di avere un notevole effetto curativo su altre cellule. L'invenzione, pubblicata sulla rivista scientifica internazionale *Advanced Science*, è un punto di partenza

per la visione dei ricercatori di utilizzare i bio robot come nuovi strumenti terapeutici per la rigenerazione, la guarigione e il trattamento delle malattie. I ricercatori hanno scoperto come dare alle cellule umane la possibilità di riavviarsi e di trovare modi per creare nuove strutture e compiti. "Volevamo sondare cosa possono fare le cellule oltre a creare caratteristiche predefinite nel corpo", ha detto G. Gumuskaya membro del gruppo di scienziati responsabile dell'invenzione. "Riprogrammando le interazioni tra le cellule si possono creare nuove strutture multicellulari, analogamente al modo in cui pietra e mattoni possono essere disposti in diversi elementi strutturali come muri, archi o colonne". I biologi hanno scoperto che non solo le cellule possono creare nuove forme multicellulari ma che possono muoversi in modi diversi su una superficie di neuroni umani e stimolarne una nuova crescita, colmando le lacune causate da un loro danneggiamento. "È affascinante e del tutto inaspettato per normali cellule tracheali, senza modificare il loro DNA", ha affermato M. Levin della Tufts.

Fonte: *Advanced science*

IL BANGLADESH È IL PRIMO PAESE A DEBELLARE LA LEISHMANIOSI

Il Bangladesh è diventato il primo Paese al mondo a essere ufficialmente libero dalla leishmaniosi viscerale, malattia comunemente nota come kala-azar. Nel 2005 Bangladesh, India e Nepal (che insieme rappresentavano il 70% del carico globale della malattia) hanno lanciato un'iniziativa per l'eliminazione del kala-azar. Questi sforzi sono stati accompagnati da un quadro strategico regionale incentrato sulla diagnosi precoce, la gestione completa dei casi, la gestione integrata dei vettori, la sorveglianza della malattia, la mobilità sociale e la ricerca operativa. Kala-azar, la forma più grave di leishmaniosi, è una malattia mortale causata dalla leishmania, un parassita trasmesso attraverso la puntura di insetti infetti che colpisce prevalentemente le comunità rurali più fragili. Nel corso degli anni, gli sforzi di ricerca e sviluppo, coordinati dall'OMS, insieme ad altri partner, tra cui il governo del Regno Unito e la Fondazione Bill & Melinda Gates, hanno portato all'introduzione di strumenti come il test immunocromatografico rapido rK39 e terapie come la miltefosina, che hanno svolto un ruolo fondamentale nel consentire

la diagnosi precoce e il trattamento nelle comunità remote. "Il Bangladesh è il primo Paese a eliminare nello stesso anno due malattie tropicali trascurate, dopo aver convalidato con successo l'eliminazione della filariosi linfatica come problema di salute pubblica nel maggio 2023", ha osservato Ibrahim Socé Fall, direttore del Programma globale dell'OMS sulle malattie tropicali trascurate. Ad oggi 50 paesi hanno eliminato almeno una malattia tropicale trascurata, in linea con l'obiettivo della road map dell'OMS di far sì che 100 paesi raggiungano questo traguardo entro il 2030.

Fonte: *Food and Drug Administration*



I SEMI RITROVATI GERMOGLIANO DOPO 140 ANNI



Era il 1879 quando il botanico William Beal sotterrò alcune bottiglie di vetro piene di semi e sabbia in un sito prescelto nel campus dell'Università del Michigan, negli

Sati Uniti. L'obiettivo dell'esperimento era di comprendere quanto a lungo le piante infestanti mantenessero la loro vitalità nel terreno, così da aiutare gli agricoltori in un'epoca in cui i diserbanti chimici sintetici non erano ancora disponibili. A tal fine il dottor Beal riempì venti bottiglie con cinquanta semi appartenenti a ventitré specie diverse, seppellendole a testa in giù perché l'acqua non si raccogliesse al loro interno. L'esperimento prevedeva il dissotterramento di una bottiglia ogni cinque anni per verificare quali semi fossero ancora in grado di germogliare a distanza di tempo. Con la recente apertura della quattordicesima bottiglia, i ricercatori della Michigan State sono riusciti a portare a germinazione un totale di venti semi in

un periodo di 244 giorni. L'esame del DNA ha rivelato che tutte le piantine appartengono al genere *Verbascum*. "Studi longitudinali di questo tipo sono rari e inestimabili", hanno dichiarato i ricercatori. L'analisi dei semi vitali presenti in un'ecosistema, infatti, è centrale per la gestione di infestanti e specie invasive, il ripristino degli ecosistemi, l'ecologia del fuoco e la conservazione di specie minacciate.

Nel tempo i ricercatori hanno esteso gli intervalli tra un'apertura e l'altra prima a dieci e poi a vent'anni, così che l'esperimento terminerà ufficialmente nell'anno 2100, dopo 221 anni dall'interramento delle bottiglie ad opera del dottor Beal.

Fonte: *American Journal of Botany*

INVENTATO IL SENSORE CHE SALVA LE FORESTE DAGLI INCENDI

Un gruppo di neolaureati turchi ha inventato un sistema per rilevare gli incendi prima che si diffondano, utilizzando una rete di sensori satellitari montati sugli alberi.

La tecnologia si basa su piccoli terminali digitali in grado di percepire i cambiamenti nell'aria e avvisare le autorità locali in caso di incendio. Con un solo sensore per ogni 16 ettari di foresta – o circa 16.000 alberi – il sistema può prevenire la diffusione delle fiamme, distinguendo diversi tipi di emissioni, come quella derivante da un incendio rispetto al fumo di una sigaretta o di un'auto o dalla polvere. Suat Batuhan Esirger, uno degli inventori della ForestGuard, ha dichiarato che questo apparecchio riduce il tempo necessario ai vigili del fuoco per essere avvisati di un incendio, da una media di

circa 90 minuti a soli 15 minuti. Il sistema misura e analizza la temperatura, l'umidità, la pressione dell'aria e i livelli di diversi gas per identificare la presenza di un incendio. I sensori sono alimentati da un pannello solare e sono dotati di meccanismi antifurto, realizzati in plastica ingegnerizzata in grado di resistere agli agenti atmosferici, alle interferenze degli animali e a temperature fino a 1.500°C, il che significa che possono sopravvivere a un incendio. "Continuano a inviare dati fino al loro ultimo respiro", spiega

Esirger. "Da questi dati possiamo prevedere la direzione dell'incendio, in modo da poter aiutare le autorità a combatterlo in modo più efficiente". Il sistema può proteggere 500 alberi a un costo di circa 1 euro all'anno.

Fonte: *ForestGuard; Dyson Award; The Things Network*



LA PRIMA TERAPIA CONTRO L'ANEMIA FALCIFORME È REALTÀ



Per la prima volta al mondo, l'autorità di regolamentazione dei medicinali del Regno Unito ha approvato una terapia per l'anemia falciforme. Il trattamento utilizza lo strumento di editing genetico CRISPR che ha valso ai suoi inventori il premio Nobel nel 2020. Finora il trapianto di midollo osseo, una procedura estremamente invasiva e con effetti collaterali molto invalidanti, è stato l'unico trattamento a lunga durata per questa malattia. "L'uso della parola 'cura' in relazione all'anemia falciforme o alla talassemia è stato, fino a questo momento, incompatibile", ha dichiarato la dottoressa Helen O'Neill dell'University College di Londra, definendo "un momento storico" l'approvazione da parte della MHRA. L'anemia falciforme e la β -talassemia sono causate da errori nei geni che codificano l'emoglobina, una molecola che aiuta i globuli rossi a trasportare l'ossigeno nel corpo. La terapia, chiamata Casgevy, tratterà le malattie del sangue che spesso necessitano di trasfusioni regolari e che provocano infezioni gravi, ictus e dolori lancinanti e continui, causando mortalità precoce.

"Si tratta di un'approvazione storica che apre la porta a ulteriori applicazioni future delle terapie CRISPR per la potenziale cura di molte malattie genetiche", ha affermato Kay Davies, genetista dell'Università di Oxford. L'approvazione da parte dell'Agenzia di regolamentazione dei medicinali e dei prodotti sanitari (MHRA) fa seguito ai risultati degli studi clinici che hanno testato il successo del trattamento, somministrato mediante infusione endovenosa in un'unica dose. La terapia è stata sviluppata dalla società farmaceutica Vertex Pharmaceuticals di Boston, Massachusetts e dalla società di biotecnologia CRISPR Therapeutics di Zug, Svizzera.

Fonte: *Medicines and Healthcare products Regulatory Agency*

I CAMPI DA GOLF CHIUDONO E DIVENTANO RISERVE NATURALI



I campi da golf occupano grandi spazi naturali e spesso non hanno un impatto positivo per l'ambiente. Il terreno viene privato della sua vegetazione naturale per far posto al fairway erboso e il mantenimento del campo richiede molta acqua e l'irrorazione di pesticidi, con conseguenze impattanti per la fauna e per la biodiversità locali. Negli Stati Uniti, uno dei Paesi in cui il golf è più popolare, il numero di chiusure di campi supera da almeno 15 anni quello delle nuove aperture; un fenomeno in atto dal 2006. Le organizzazioni no-profit ambientaliste e le autorità locali stanno acquisendo i campi da golf che sono stati abbandonati a causa degli elevati costi di manutenzione e della diminuzione del numero di giocatori, per riconvertirli in aree che aumentino la biodiversità e costruiscano difese naturali contro i cambiamenti climatici. Nei campi sono ripiantate le specie autoctone, riportando i flussi idrici al loro stato naturale e ristabilendo le popolazioni ittiche. Nei campi sono tornati la fauna selvatica, le zone umide e i boschi, insieme a sentieri escursionistici.

Questi spazi offrono "enormi opportunità dal punto di vista della conservazione", afferma Guillermo Rodriguez, direttore statale della California del Trust for Public Land, un'organizzazione ambientalista che sta ricostituendo diversi parchi naturali. "È una vittoria multipla", spiega. "Si aumenta l'accesso del pubblico prendendo ex campi da golf privati e trasformandoli in proprietà pubbliche... e si restituisce l'acqua ai fiumi e ai torrenti, creando un habitat migliore per le specie in via di estinzione che abbiamo in California".

Fonte: Trust for Public Land; National Golf Foundation

IL PRIMO VOLO ECOLOGICO ATTRAVERSA L'OCEANO

È atterrato negli Stati Uniti il primo volo transatlantico di un aereo passeggeri alimentato solo con carburanti sostenibili. La traversata dall'aeroporto Heathrow di Londra all'aeroporto JFK di New York è stata realizzata da un Boeing 787 della Virgin Atlantic ed è finora l'unico nel suo genere ad avere percorso una rotta così lunga senza utilizzare carburanti fossili.

"La storia è stata fatta", ha dichiarato appena atterrato Mark Harper, il ministro dei trasporti britannico, presente a bordo. Per il volo sono state utilizzate 50 tonnellate di carburante per aviazione sostenibile (il cosiddetto SAF), ottenuto per l'88% da grassi di scarto e per la restante parte dagli scarti della produzione di mais. I Sustainable Aviation Fuel possono essere prodotti da diverse fonti alternative sostenibili tra cui residui di coltivazione,

rifiuti domestici e oli da cucina, ma anche grasso animale, sfalci di erba e alghe, rifiuti solidi urbani e residui forestali.

L'utilizzo di questo carburante produce circa il 70% in meno di emissioni di carbonio rispetto ai combustibili tradizionali. Oggi già circa lo 0,1% del carburante utilizzato per i voli è SAF.

Numerose aziende sono state coinvolte nel progetto, tra cui il produttore di motori Rolls-Royce e il gruppo energetico BP. Il fondatore della Virgin, Richard Branson, ha dichiarato che ci vorrà un po' di tempo prima che ci siano abbastanza SAF da poter utilizzare per tutti. "Ma da qualche parte

bisogna iniziare", ha aggiunto. "E se non dimostrassimo che è possibile farlo, non otterremo mai di produrre carburante sostenibile per l'aviazione."

Fonte: Virgin



TORNA A CAMMINARE CON IL PARKINSON: PRIMO AL MONDO

Una nuova neuroprotesi composta da elettrodi e un generatore di impulsi elettrici è stata impiantata nel primo paziente affetto da Parkinson avanzato. Grazie a una programmazione mirata di stimolazioni del midollo spinale che si adatta in tempo reale ai movimenti, l'uomo ha visto rapidamente regredire i suoi disturbi della deambulazione e, dopo diverse settimane di riabilitazione, ora è in grado di camminare quasi normalmente.

A differenza dei trattamenti finora esistenti per il Parkinson, che prendono di mira le regioni del cervello direttamente colpite dalla perdita di neuroni produttori di dopamina, senza riuscire a ripristinare completamente il movimento, questo impianto agisce sull'area spinale responsabile dell'attivazione dei muscoli delle gambe per camminare, per correggere i disturbi locomotori nei pazienti che hanno perso la capacità di spostarsi. "È impressionante vedere come, stimolando elettricamente il midollo spinale

in modo mirato, possiamo correggere i disturbi della deambulazione causati dal morbo di Parkinson", afferma Jocelyne Bloch, neurochirurgo e professoressa presso l'Ospedale universitario di Losanna (CHUV) in Svizzera.

A Marc, 63 anni, di Bordeaux, Francia, era stata diagnosticata la malattia degenerativa più di 20 anni fa e aveva sviluppato gravi problemi di mobilità e una semi-paralisi delle gambe. Dopo aver ricevuto l'impianto ha riacquisito la sua indipendenza. "Praticamente non potevo più camminare senza cadere frequentemente, più volte al giorno. In alcune situazioni rimanevo bloccato sul posto, come se fossi congelato", ha detto Marc. "Adesso non ho più nemmeno paura delle scale. Tutte le domeniche vado al lago e faccio circa 6 chilometri a piedi. È incredibile".

Fonte: Università di Losanna CHUV

NOMINATA LA PRIMA DONNA A GUIDARE LA MARINA USA



Il Senato statunitense ha confermato l'ammiraglio Lisa Franchetti a capo della Marina USA, prima donna a ricoprire questo incarico nella storia. Già prima ufficiale donna della Marina, con questa nomina la Franchetti è al contempo diventata la prima a unirsi al gruppo di alti ufficiali militari che compongono i capi di stato

maggiore congiunti. Fortemente voluta dal presidente Biden, rappresenta un primato anche come donna al vertice di un ramo del servizio militare del Pentagono.

Da 38 anni comandante della sesta flotta statunitense e delle forze navali statunitensi in Corea del Sud, è nata a Rochester, New York, nel 1964, ha nonni italiani, è sposata e ha un figlio. Ha frequentato il Naval War College di Newport diventando la prima diplomata e ha conseguito un master in management all'Università di Phoenix. Franchetti sarà a capo di oltre 330.000 uomini e donne in servizio attivo.

Nello scegliere Franchetti, Biden non ha seguito la raccomandazione del capo del Pentagono e ha scelto una donna, contro il volere dei vertici militari, sbloccando una situazione che per mesi impediva tutte le nomine dei dirigenti delle forze armate, seguite alla protesta contro le misure adottate dal Pentagono per proteggere il diritto di aborto delle donne in divisa.

La nuova impostazione statunitense sulle cariche ai vertici nazionali ha già visto di recente un'altra storica nomina di una donna a capo del Dipartimento per la Sicurezza Nazionale, la Guardia Costiera degli Stati Uniti, oggi guidata dall'ammiraglio Linda Fagan.

Fonte: *United States Senate; US Department of Defense*

IL VILLAGGIO DOVE EBREI E ARABI VIVONO INSIEME IN PACE

Si trova a metà strada fra Gerusalemme e Tel Aviv il villaggio di Neve Shalom Wahat al Salam il cui nome, scritto sia in lingua ebraica che araba, significa Oasi di Pace. Fondato nel 1972 dal padre domenicano Bruno Hussar su un terreno concesso dal vicino monastero trappista di Latrun, nel 1977 ha visto il trasferimento della prima famiglia sulla collina che all'epoca non aveva né acqua corrente, né elettricità. Oggi il villaggio ospita 70 famiglie, metà di fede ebraica e metà musulmane, che dedicano la loro vita alla costruzione di giustizia, pace e riconciliazione per la regione. Si tratta dell'unica comunità del Paese in cui ebrei e arabi, tutti di cittadinanza israeliana, vivono insieme per scelta e insieme fanno studiare i loro figli nell'asilo e nella scuola elementare bilingue, che ospitano circa 270 bambini. Tra le altre iniziative della comunità vi è la Scuola per la Pace, che dalla sua fondazione nel 1979 ha offerto laboratori e corsi universitari per favorire il dialogo interculturale e interreligioso a circa 65.000 tra israeliani e palestinesi.

Nell'ultimo comunicato del villaggio emesso a seguito dello scoppio delle ostilità tra Israele e Hamas si legge: "Continuiamo a incontrarci e a discutere della situazione. Per noi il dialogo e il confronto sono fondamentali. Dobbiamo ritrovare la strada per tornare ai valori umani, al rispetto e all'apertura al dolore, alle paure e alle reazioni degli altri".

Fonte: *Wahat al-Salam Neve Shalom; Oasi di pace*



SALVATI DALLA GUERRA I LEONI ABBANDONATI NELLO ZOO

La leonessa Aysa è stata lasciata in uno zoo privato abbandonato nella regione orientale di Donetsk, quando è scoppiata la guerra in Ucraina. Incinta e senza cibo, dopo diversi giorni è stata salvata e trasferita in un santuario temporaneo vicino a Kiev, dove ha dato alla luce i suoi tre cuccioli Emi, Santa e Teddi.

Da Kiev la fuga dalla guerra dei 4 animali è giunta in una struttura a Poznan, nella Polonia occidentale, dove la famiglia di leoni si sta ristabilendo prima



di essere portata in una grande riserva naturale nel Regno Unito che li ospiterà insieme ad altri 400 animali selvatici.

Lo Yorkshire Wildlife Park inglese ha lavorato per mesi per portare la leonessa e i suoi tre cuccioli dalla capitale ucraina al sicuro. "I leoni erano così angosciati quando li ho incontrati per la prima volta", spiega Colin Northcott, dello Yorkshire Wildlife Park. "I cuccioli si rannicchiavano uno sopra l'altro in un angolo, soffiando e ringhiando... Vederli così terrorizzati mi ha fatto sentire disperatamente dispiaciuto per loro ma alla fine della settimana in cui sono stati lì, hanno iniziato a fidarsi di più di me". La storia di questi leoni, abbandonati in un recinto di cemento, ha toccato il cuore di tante persone in tutto lo Yorkshire e con un appello pubblico ha raccolto 175.000 euro per costruire una nuova riserva che ospiti questi animali. Colin sta continuando il suo lavoro con Aysa e i suoi cuccioli, riproducendo i suoni del nuovo parco che li ospiterà per abituarli all'ambiente sconosciuto.

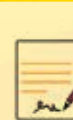
Fonte: *Yorkshire Wildlife Park*



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

IL MONDO CRESCE, LE EMISSIONI SCENDONO

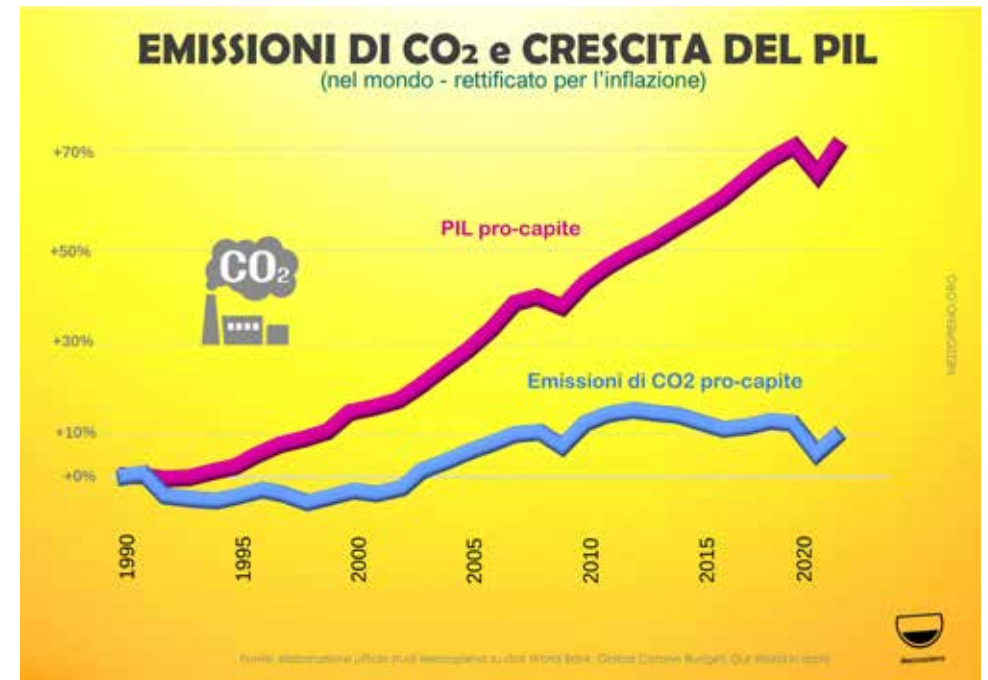
A partire dalla rivoluzione industriale le emissioni di CO₂ sono state strettamente correlate alla crescita economica. Più produzione e più ricchezza, più anidride carbonica inquinante generata. Questo binomio è stato storicamente relazionato con il maggior utilizzo di energia proveniente da combustibili fossili.

Questa costante durata circa un secolo e mezzo si sta interrompendo e lo sta facendo soprattutto grazie alla crescita stessa, cioè disaccoppiandosi sempre di più all'aumentare dei redditi. La crescita economica sta riducendo le emissioni e invertendo il rapporto. Il processo è più significativo soprattutto nelle economie a reddito più alto ma si verifica in generale in quasi tutti i contesti nazionali, consolidandosi a livello globale in un eclatante cambio di tendenza che è diventato evidente a partire dalla grande crisi finanziaria del 2008.

Le ragioni principali alla base del calo delle emissioni sono le politiche che gli Stati hanno adottato per dissociare l'uso dell'energia e la crescita economica. Negli ultimi 15 anni le campagne e i regolamenti mondiali stanno sostituendo i combustibili fossili con energia a basse emissioni di carbonio, realizzando una transizione energetica che sta dissociando la crescita dalle emissioni inquinanti. Questa riduzione delle emissioni è ancora più significativa se confrontata con l'aumento della popolazione e si verifica anche nei Paesi con economie manifatturiere in forte crescita come Cina e India. Anche le emissioni basate sui consumi – che si adeguano alle emissioni derivanti da beni importati o esportati – sono diminuite nella stessa misura a livello mondiale. Intanto il costo delle tecnologie a basse emissioni continua a scendere.

Fonte: Ufficio Studi Mezzopieno su dati World bank, Global carbon budget, Our world in data

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





IL CAMMINO DELLA PARITÀ DI GENERE

Un excursus storico dei progressi dei diritti delle donne

STEFANELLA
CAMPANA

A che punto siamo con la parità di genere? Se ci fermiamo ad alcuni dati relativi alle donne ci tocca essere pessimisti. Femicidi e violenze domestiche che non si arrestano, solo una donna su due ha un lavoro e se si è madri con stipendio medio basso, con scarsi e costosi asili nido e pochi aiuti per la cura, lo si abbandona. Il World Economic Forum pone l'Italia al 63° posto nel mondo per il divario di genere su 146 Paesi, dopo Uganda e Zambia e per la partecipazione economica al 110° posto. È la sentenza è da brividi: ci vorranno per l'Italia 150 anni per il superamento del gap di genere. Tuttavia, non sempre le previsioni vengono confermate del tutto e noi vogliamo essere ottimisti, soffermandoci su alcuni segnali positivi e avendo memoria del lungo cammino intrapreso

per raggiungere la parità di genere che dovrebbe spronare tutti a non fermarlo. Anzi, a farlo diventare più veloce là dove necessario.

“La democrazia sarà compiuta solo quando davvero donne e uomini saranno pari sul lavoro e nei diritti civili”, diceva Marisa Rodano, partigiana, parlamentare, prima donna vice presidente della Camera, mancata nel dicembre scorso. La parità di genere è sancita solennemente dall'articolo 3 della Costituzione. Ed è uno degli obiettivi dei diritti umani dell'ONU.

Donne e lavoro

Oggi le donne possono accedere a ogni lavoro e carriera. Un traguardo che ha avuto molte tappe. Nel 1950 le prime tutele per le lavoratrici madri, nel 1963 vietato il licenziamento in caso di matrimonio, nel 1960 apertura alla carriera prefettizia e diplomatica, solo nel 1999

alla carriera militare. Nel 1963 cade il divieto per le donne di accedere in magistratura, ma ci sono voluti sessanta anni perché la giudice Margherita Cassano fosse la prima donna Presidente della Corte di Cassazione, e a 75 anni dall'entrata in vigore della Costituzione. Grazie a Tina Anselmi, prima donna ministra del Lavoro, viene approvata la legge 903 del 1977 che sancisce per le donne il divieto di discriminazione nell'accesso al lavoro, formazione e retribuzione. Tina Anselmi è stata partigiana, poi anche ministra della Sanità, a lei si deve l'istituzione del servizio pubblico sanitario in Italia, tra gli incarichi politici ha avuto anche quello di Presidente della Commissione Nazionale di Parità, il suo è stato un grande impegno per i diritti delle donne. Importante la legge Golfo Mosca del 2011 (dal nome delle parlamentari che l'hanno proposta) che obbliga le quote

di genere nei consigli di amministrazione delle società quotate in borsa, portando l'Italia in Europa tra i primi posti, con il 40% di donne nei cda. Un impulso e una grande opportunità a rendere concreta la parità nel mondo del lavoro è la legge 162 del 2021 con la certificazione per la parità di genere nelle aziende: pari condizioni, equità di trattamento e retribuzione. La stessa Banca d'Italia si è mossa con delle prescrizioni per colmare il divario di genere negli organi amministrativi e di controllo nelle banche. Un dato è confortante: a livello europeo l'Italia è il primo paese per numero di imprenditrici, il 22%, ed è in continua crescita (2,9% contro lo 0,3% degli imprenditori).

Ci sono ancora molti passi in avanti da fare: i dati (Eurostat) sul lavoro fissano il tasso di occupazione femminile al 51,3%, meno del 18% rispetto a quello maschile, il divario salariale del 43,7%, il 58% di chi si laurea, ma solo il 30% di donne è in posizioni leader. Eppure, secondo la Banca d'Italia, se l'occupazione femminile fosse al 60%, il PIL salirebbe di 7 punti. Ricordarlo e fare in modo che si raggiunga questo traguardo sarebbe positivo per tutti.

Donne e politica

Le italiane hanno conquistato il diritto a votare e a essere elette nel 1946 ma ci sono voluti 76 anni per avere la prima presidente del Consiglio, dopo il voto del settembre 2022. Intanto sono solo 6 le ministre su 24, in Parlamento elette il 31 per cento contro il precedente 35,3% nel 2018. Un dato positivo è l'aumento delle amministratrici locali, il 35% di presenze, anche se nella corsa a sindaco nelle otto città principali non è stata eletta nessuna donna.

Donne, sessualità e maternità

Un percorso non facile quello per arrivare alla conquista di alcuni diritti e all'eliminazione di disparità e ingiustizie. Spesso ci si dimentica che solo nel 1981 è stato eliminato il delitto d'onore

e il matrimonio riparatore (art. 587 del Codice Penale), ispirati alla visione della donna come oggetto da possedere e sottomettere. In anni precedenti, anche con la spinta del femminismo, si erano raggiunti importanti conquiste, come la legalizzazione della pillola anticoncezionale (1971), la maternità come scelta con la legge 194 che garantisce il diritto all'aborto (ma resa di difficile applicazione ancora oggi in molte parti d'Italia per la diffusa obiezione di coscienza dei medici). Nonostante leggi avanzate dalla parte delle donne, resta ancora nel nostro Paese da superare il preconcetto della maternità escludente dal lavoro. Molte donne si trovano a dover rinunciare al lavoro per mancanza di aiuti concreti quando diventano madri. Ma la maternità è una libera scelta? Parafrasando Simone de Beauvoir, madri non si nasce,

Quanto più libere saranno le donne, tanto più lo saranno gli uomini.

Louise Nevelson

si diventa. Di certo le ultime generazioni di donne hanno messo in discussione la maternità come destino naturale, affermando la libertà di potersi autodefinire e di liberarsi dai ruoli imposti dall'appartenere a un genere. Risale al 1975 la riforma decisiva del diritto di famiglia che garantisce la completa parità giuridica tra uomo e donna all'interno del nucleo familiare, insieme di norme che segnano il tramonto della famiglia patriarcale. È dello stesso anno la nascita dei consultori familiari che offrono assistenza psicologica e sociale per la preparazione alla maternità e paternità responsabile e per i problemi della coppia, consigli e somministrazione di contraccettivi e la tutela della salute della donna. È stata una lunga e difficile battaglia per arrivare nel 1996 a considerare la

violenza sessuale come crimine contro la persona e non contro la morale pubblica. Un passo importante ma non sufficiente per contrastare il fenomeno della violenza di genere, una violazione dei diritti umani come dichiara la Convenzione di Istanbul recepita dall'Italia nel 2013. Si è così aggiunta la Legge antistalking che tutela le vittime di atti persecutori e nel 2019 il "Codice Rosso" che prevede la procedura d'urgenza per reati di violenza di genere e domestica e inasprisce il quadro sanzionatorio con nuove fattispecie penali, tra cui il revenge porn. Prevede anche la formazione forze di polizia e la rieducazione degli autori di violenza. È recente l'approvazione di misure che rafforzano il "Codice rosso", tra cui il braccialetto elettronico. Ma le leggi non bastano se non cambia la cultura che svaluta la vita delle donne, come ha ricordato il padre di Giulia Cecchettin, l'ennesima vittima di femminicidio che ha toccato le corde del Paese, uno spartiacque sul tema della violenza maschile sulle donne. E molti uomini hanno cominciato a ragionare sul proprio essere maschi in relazione alle donne, alla

Osservatorio nazionale indipendente sui media sulla violenza alle donne

L'articolo 5 bis del Testo unico dei doveri dei giornalisti e il Manifesto di Venezia, che da un anno è entrato tra i documenti della Federazione europea dei Giornalisti (EFJ), contengono le linee guida per la narrazione giornalistica della violenza di genere che non rivittimizzi la vittima e non giustifichi il colpevole, per una cultura del rispetto, della dignità in cui l'informazione ha un ruolo strategico, come richiama la stessa Convenzione di Istanbul. Un impegno forte contro stereotipi e pregiudizi.

La recente nascita dell'Osservatorio nazionale indipendente sui media sulla violenza contro le donne, grazie all'accordo con l'Università La Sapienza, in cui è coinvolta anche l'associazione GIULIA Giornaliste e la rete delle Commissioni Pari Opportunità di FNSI, Ordine dei Giornalisti e USIGRAI, rappresenta uno strumento fondamentale per promuovere un racconto non tossico, come invece troppo spesso si rileva. Un impegno culturale che coinvolge molti soggetti contro la sottorappresentazione delle donne, il linguaggio sessista e androcentrico, i messaggi di odio che sono in aumento. Anche ORA, Osservatorio Regionale Antidiscriminazioni sui media locali in merito a parità e disabilità, nato su impulso e idea di GIULIA Piemonte e grazie a un accordo tra la Regione e l'Università di Torino, è uno stimolo per un'informazione più corretta.

violenza. Spiragli per un cambiamento profondo nei confronti delle donne? Lo speriamo davvero.

**Stefanella Campana è giornalista, Direttivo nazionale dell'Associazione Giulia Giornaliste*



SCUOLE, ARRIVA L'ORA DI EDUCAZIONE ALLE RELAZIONI

Arriva nelle scuole italiane l'ora di Educazione alle relazioni: un percorso per gli studenti delle primarie e secondarie di primo e secondo grado che introduce la creazione di gruppi di approfondimento, discussione e confronto in classe, guidati da un docente e con il coinvolgimento dell'Ordine degli psicologi e degli esperti dei centri anti violenza.

Questo progetto vuole essere un invito a far entrare la cultura del rispetto e dell'educazione alle relazioni tra gli insegnamenti e coinvolgere gli studenti in prima persona per accompagnarli a prendere consapevolezza degli atteggiamenti e delle rappresentazioni nelle interazioni con gli altri e della possibilità di modificarli. Nell'iniziativa sono coinvolte anche le famiglie e le associazioni tramite il Fonags (Forum

nazionale delle associazioni dei genitori della scuola) che racconteranno le modalità di attuazione dei percorsi progettuali concernenti l'educazione alle relazioni con le esigenze e le osservazioni delle rappresentanze dei genitori. Il percorso di 30 ore sarà svolto in orario extracurricolare, per tre mesi l'anno e l'adesione degli istituti potrà essere inizialmente facoltativa. Nel progetto è previsto il supporto occasionale di avvocati, assistenti sociali, organizzazioni attive nel contrasto alla violenza di genere e il coinvolgimento di testimoni vicini ai giovani come influencer, cantanti e attori. «Confrontarsi, far emergere i problemi e cercare di superarli. La scuola si occupa del fenomeno culturale e di combattere quel maschilismo ancora imperante nella nostra società che si manifesta a scuola, sul lavoro, per strada», ha affermato Giuseppe Valditara, ministro dell'Istruzione e del Merito, promotore dell'iniziativa.

Fonte: Ministero dell'Istruzione e del Merito

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

Fonte: Ministero dell'Istruzione e del Merito

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

ARRIVA IL PRIMO IMPIANTO ALGOVOLTAICO IN ITALIA

A Portici, in provincia di Napoli, è nato il primo impianto algovoltaiico in Italia, un sistema integrato in grado di produrre energia elettrica fotovoltaica e microalghe. Le alghe crescono in una soluzione acquosa che scorre all'interno di fotobioreattori, tubi trasparenti collocati sotto ai moduli fotovoltaici collegati tra loro in una serpentina in cui circola il fluido in maniera costante. Grazie alla fotosintesi innescata dall'energia solare, le microalghe crescono all'interno della soluzione, assorbendo l'anidride carbonica e riproducendosi, fino a quando non raggiungono uno stato di maturazione tale da poter essere raccolte. Il loro impiego poi è utile per l'uso farmaceutico, cosmetico e alimentare.

L'impianto installato presso il Centro Ricerche ENEA, consente una produzione annua di una potenza di 7 kWp e circa 30 chilogrammi di alghe per ogni modulo della superficie di 40 mq. «I vantaggi dell'approccio adottato sono molteplici», spiega Carmine Cancro, ricercatore del laboratorio ENEA

di Smart grid e reti energetiche presso il Centro Ricerche di Portici. «Innanzitutto, le alghe consentono di sfruttare l'energia proveniente dal sole meglio delle colture tradizionali poiché hanno una maggiore efficienza fotosintetica. Inoltre, hanno elevato valore ambientale in quanto consumano anidride carbonica trasformandola in biomassa tramite fotosintesi e rilasciando ossigeno puro in atmosfera. Non ultimi gli aspetti pratici, come il fatto che la soluzione tecnologica sviluppata ben si presta anche a interventi di 'retrofit' di impianti fotovoltaici esistenti».

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



SCAMBIARSI GLI OGGETTI CHE NON SI USANO PIÙ: ARRIVA L'APP

Si chiama Junker ed è una grande bacheca virtuale dove le persone possono mettere a disposizione gli oggetti che non usano più e che invece possono essere utili a qualcuno che ne ha bisogno: si tratta di un'applicazione che connette due esigenze opposte ma complementari, ovvero quella di chi vuole disfarsi di qualcosa e quella di chi la cerca. Un perfetto incrocio circolare che sta prendendo piede in tutta Italia, dove tante persone stanno realizzando un innovativo scambio di prossimità reso efficiente dalla tecnologia.

A differenza delle tradizionali piattaforme di commercio di seconda mano, questa Bacheca del Riuso è utilizzata anche dalle amministrazioni comunali e dalle multiutility incaricate della raccolta, per promuovere attivamente il riuso sul proprio territorio e ridurre la produzione di rifiuti, RAEE e ingombranti. Gli annunci possono riguardare qualsiasi tipologia di oggetti, dagli elettrodomestici alle apparecchiature, articoli di collezionismo o vestiti, giocattoli, mobili. Chiunque può manifestare interesse ad averli e organizzare con l'inserzionista la consegna. La bacheca è tarata su scala locale, una scelta che valorizza il riuso di prossimità, riducendo gli spostamenti per il ritiro degli oggetti e dunque il costo ambientale della spedizione in termini di emissioni di CO2.

Attiva in oltre un centinaio di Comuni in tutta Italia e in continua espansione, la Bacheca non effettua transazioni economiche ma prevede che gli oggetti possano essere donati, prestati o scambiati, il tipo di transazione è deciso dalle controparti di comune accordo, con evidente riduzione degli spostamenti e trasporto delle merci da e per i negozi e le discariche.

Fonte: Junker

IL SUD ITALIA TRAINA IL PAESE CON L'OCCUPAZIONE

La ripresa dell'occupazione italiana negli ultimi anni è stata guidata soprattutto dal Mezzogiorno: su 474 mila nuovi lavoratori, più della metà, 262 mila (il 55,3% del totale), risiede nelle regioni del sud.

Il tasso di crescita nel meridione è più che doppio rispetto al resto del Paese (4,4% contro il 2,1%) e continua ad aumentare. Tra le ragioni del buon risultato del Sud, l'effetto traino dei servizi di informazione e comunicazione, le attività finanziarie e assicurative e le costruzioni, anche grazie agli strumenti di sostegno al lavoro come la decontribuzione, l'alleggerimento dei contributi previdenziali dovuti dal datore di lavoro per i dipendenti. "La ripresa del Sud è una buona notizia per tutti", ha commentato Rosario De Luca, Presidente del Consiglio Nazionale dell'Ordine dei Consulenti del Lavoro.



"Sapere, poi, che a guidare la crescita sono i giovani fa presagire che qualcosa nel mondo del lavoro sta cambiando e potrebbe ancora cambiare, grazie anche ad alcuni recenti interventi normativi (come il Decreto Lavoro), che sanno intellegere la realtà e agire in nome delle nuove generazioni".

La Puglia è la Regione dove si rileva l'incremento più alto del tasso di occupazione, passato da 44,6% del 2019 al 49,8% del 2023. Seguono la Sicilia (da 39,5% a 44%) e la Calabria (dal 38,2% al 42,8%). Tra i fenomeni riscontrati negli ultimi anni vi è la forte caratterizzazione demografica che ha riguardato principalmente le componenti più giovani e più adulte del mercato, gli estremi generazionali; in entrambi i casi l'incremento è stato del 14,8%.

Fonte: [Consiglio Nazionale Consulenti del Lavoro](#)

AREE DI SERVIZIO ALIMENTATE DAI PASSAGGI DELLE AUTO

L'area di servizio Arno Est sull'autostrada A1, tra Firenze e Arezzo, è la prima al mondo a utilizzare l'energia cinetica dei veicoli in decelerazione per generare energia elettrica in grado di alimentare la stazione.

Una nuova tecnologia prodotta dal centro per la ricerca e l'innovazione del Gruppo Autostrade per l'Italia Movyon è una piattaforma tecnologica capace di trasformare il passaggio di ogni veicolo, che transita su un apposito modulo installato nell'asfalto, in elettricità, attivando un generatore elettromeccanico che alimenta un convertitore elettronico. L'energia prodotta può essere utilizzata in un'area di servizio per alimentare l'illuminazione, la cartellonistica e i generatori di ricarica dei veicoli elettrici, nel casello per far funzionare le casse, le sbarre e illuminazione. In questo modo è possibile far ren-



dere invece che disperdere l'energia termica prodotta dall'utilizzo dei freni delle auto. La tecnologia 'Kinetic energy harvesting from vehicles' che rende possibile questa innovazione si basa sull'impianto LYBRA sviluppato da una startup di Spoleto, la 20energy. Con un passaggio medio giornaliero di 9mila veicoli, un unico modulo produce 30 Megawattora all'anno pari a una riduzione di 11 tonnellate di CO2, equivalente al consumo annuo di elettricità di un condominio di 10 famiglie. In una barriera autostradale come Firenze Ovest verrebbe azzerato il fabbisogno energetico di circa 60 MWh/anno con solo due di questi impianti, mentre l'utilizzo di questo sistema nelle barriere di Milano Nord e Milano Sud garantirebbe un risparmio di 70 tonnellate di CO2 ogni anno.

Fonte: [Movyon](#); [20energy](#)

Vuoi altre buone notizie dall'Italia?



SCOPERTE 20.000 GALASSIE MAI VISTE PRIMA

Il mondo dell'astronomia ha annunciato di aver raggiunto un risultato perseguito da decenni, il superamento della cosiddetta 'zona di evitamento', un'area del

cielo in cui la Via Lattea blocca le osservazioni di galassie e altri oggetti da essa nascosti. Grazie alle nuove tecnologie infrarosse e alla scienza sinottica, e dopo una ricerca durata 12 anni, sono state rivelate circa un miliardo di stelle e migliaia di galassie mai osservate prima e strutture dell'universo nascoste dalla polvere e dai gas interstellari. Gli scienziati partecipanti al programma VISTA (Variables in the Via Lactea estesa, VVVX) hanno inoltre annunciato i risultati dell'osservazione di una categoria di 'stelle iperveloci' nella Via Lattea che si

muovono a velocità superiori a 2 milioni di chilometri all'ora. "Questi risultati aprono la strada per una migliore comprensione della struttura della Via Lattea e della formazione delle galassie in generale", ha dichiarato l'Osservatorio Vaticano, il centro di ricerca astronomica di cui fanno parte università e istituzioni di tutto il mondo, le cui radici risalgono al XVI secolo. Situato fuori Roma, nella residenza papale di Castel Gandolfo, e con i dati del più grande telescopio del mondo, il VISTA di ESO/Paranal in Chile, l'osservatorio ospita una dozzina di scienziati e sacerdoti provenienti da quattro continenti che studiano l'universo utilizzando moderni metodi scientifici, in collaborazione con le principali istituzioni astronomiche del pianeta e in dialogo continuo tra scienza e fede.

Fonte: VVVX survey



IL PRIMO FARMACO SALVAVITA PRODOTTO DA UNA NO-PROFIT

Per la prima volta al mondo un ente senza scopo di lucro ha deciso di produrre un farmaco salvavita che l'industria farmaceutica non considera profittevole per il basso numero dei casi.

L'Ada-Scid è una patologia che ogni anno colpisce tra i 6 e gli 11 bambini nei Paesi dell'UE; nota anche come malattia dei 'bambini bolla' è una immunodeficienza che impedisce di combattere le infezioni più comuni. Questi bambini sono costretti a vivere isolati in ambienti sterili e, oltre a sopportare continue privazioni, sono soggetti a un tasso di mortalità molto elevato. La terapia

genica per questa malattia è stata scoperta e sviluppata nei laboratori dell'Istituto San Raffaele-Telethon di Milano, unico ente al mondo che ne effettua la somministrazione. Dopo l'interruzione della produzione del farmaco da parte dell'azienda farmaceutica anglo-statunitense Orchard Therapeutics, la Fondazione Telethon ha annunciato di aver deciso di prendersi carico della produzione e distribuzione del farmaco. "Una decisione maturata per salvare la vita anche di un solo bambino affetto da questa malattia rara", ha dichiarato il presidente della

Fondazione Telethon, Luca di Montezemolo.

La decisione è stata presa per evitare la scomparsa dal mercato di un farmaco salvavita che ha permesso finora di curare 45 bambini provenienti da oltre 20 Paesi del mondo. "Questo traguardo ci incoraggia ad andare avanti su malattie genetiche per arrivare alla cura", spiega Alessandro Aiuti, dell'Istituto San Raffaele Telethon. "I colleghi in Europa e Stati Uniti guardano il modello Telethon da prendere come esempio: credo che possa fare da apripista".

Fonte: IRCCS Ospedale San Raffaele

PERSA LA VOCE, PARLA GRAZIE ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Una malattia le toglie la voce pochi giorni prima di un importante evento a cui era stata invitata a parlare, ma lei non si dà per vinta e cerca un modo per poter intervenire lo stesso: lo trova nell'intelligenza artificiale.

Deborah Ullasci è una giovane professionista esperta in fintech e in occasione dell'incontro nazionale dedicato alle donne che lavorano nel mondo dell'e-commerce, che si è svolto recentemente



a Bologna, ha applicato un innovativo sistema di clonazione vocale, riuscendo a parlare in pubblico con la sua voce, nonostante questa non uscisse dalla sua gola. "Ho fatto delle ricerche e ho scoperto la tecnologia di voice cloning QuestIT, un sistema che, utilizzando le mie vecchie registrazioni per imparare a usare il mio timbro e i miei suoni vocali, mi ha permesso di esporre al meeting, senza farmi fermare dalla mancanza di voce", ha spiegato. "Ho subito la rimozione di un tumore alla tiroide che ha portato una disfonia acuta. Lo stato delle mie corde vocali grazie all'innovazione tecnologica oggi non è un problema invalidante. Sul palco ho digitato per iscritto sulla piattaforma quello che volevo dire e la piattaforma di intelligenza artificiale ha riprodotto tutto con la mia voce ma con un volume e una chiarezza perfetti, in modo tale da risultare estremamente naturale e comunicativa". "La voce riprodotta dalla piattaforma è al 100% quella di Deborah", spiega Ernesto Di Iorio di QuestIT. "Questo perché, partendo da video ed interviste preesistenti, siamo riusciti a clonare il suo tone of voice attraverso l'IA".

Fonte: E-commerce Women Bologna

LA VALLE CHE SALVA I LIBRI DAL MACERO



Nelle valli piacentine è nata un'iniziativa per salvare i libri dalla discarica, in un periodo in cui la carta rischia di essere sostituita dal digitale e la cultura sembra essere sempre più volatile. Un gruppo di amici appassionati di libri ha deciso di costruire un'alleanza tra territorio e letteratura, creando un percorso che unisce alcuni Comuni della bassa val Trebbia in una filiera di rinascita del libro. Un sentiero dove dare la possibilità ai vecchi libri destinati al macero di tornare a vivere, di essere conosciuti, riscoperti, venduti, trasformati e valorizzati attraverso la nascita di piccole attività artigianali e artistiche di legatoria, grafica, fumetto, disegno e in generale di valorizzazione della cultura e del territorio, per riportare interesse in zone che hanno bisogno di essere ritrovate e non dimenticate, proprio come i libri. Un modo per dare opportunità di lavoro ai giovani, ma anche di salvare le collezioni di libri di privati che con le loro donazioni trovano nuovi spazi alternativi al macero. La rete della "Valle dei libri" è nata a ottobre e comprende oggi 5 Comuni: Calendasco, Gragnano, Gazzola, Agazzano e Piozzano, situati nella Val Luretta, che hanno messo a disposizione spazi e locali per fare posto ai libri donati.

"L'idea è quella di caratterizzare ogni Comune con un genere; per esempio, nel castello di Rivalta confluiranno titoli di arte, architettura, design; a Gragnano, nell'ex cinema, troveranno posto libri di cinema, teatro, musica e danza", racconta Giangiacomo Schiavi, editorialista del Corriere della Sera e ideatore del progetto insieme a Lanfranco Vaccari, già direttore del Secolo XIX.

Fonte: *Libertà* ; *Giangiacomo Schiavi*

GLI SCARTI AGRICOLI DIVENTANO MOBILI

Nella provincia di Vicenza è stato ideato il primo marchio di mobili da arredo creati in fibra vegetale proveniente dagli scarti agricoli della filiera italiana. A Marostica (VI) è stata presentata Erbi, una sedia realizzata in quattro varianti di colore e profumo, derivanti dall'impiego di fibra vegetale di camomilla, caffè, vinaccia o miscanto, che nel processo di lavorazione mantengono le loro profumazioni e i colori naturali. Gli scarti delle lavorazioni agricole vengono recuperati dalle imprese di tutta Italia, sterilizzati, lavorati in microgranuli e sanificati. La fibra, libera da metalli pesanti e batteri, ha caratteristiche di buona resistenza agli impatti, al calore, alla



flessione, un aspetto naturale e una profumazione inconfondibile che perdura nel tempo.

"In questo momento non c'è bisogno di creare nuovi materiali, per una maggiore sostenibilità è meglio lavorare e trasformare quello che già c'è", spiega Stilfibra, l'azienda nata all'interno del Movimento del Bene Comune, in cui in una catena di collaborazione circolare sono coinvolti i coltivatori della materia prima vegetale, le industrie alimentari, i produttori della materia prima e i trasformatori finali.

La sedia realizzata con gli scarti delle vinacce nasce, per esempio, dalle distillerie e aziende vinicole del Veneto, dove il raccolto delle viti viene trasformato in vino tramite processi che producono grandi quantità di scarti. La vinaccia presenta un contenuto di carbonio vegetale pari al 50%. Grazie al processo che preserva le qualità della fibra organica, questa CO₂ (detta CO₂ biogenica) rimane intrappolata nel materiale, riducendo così la quantità di carbonio di origine fossile presente nell'atmosfera.

Fonte: *Stilfibra*

LE GARE DI AUTO DIVENTANO ELETTRICHE: LA FORMULA EXTREME E



Un campionato corso solamente da veicoli elettrici fuoristrada fino a 550 cavalli di potenza: una nuova filosofia di corsa, nata per promuovere la consapevolezza sul cambiamento climatico e sull'impatto ambientale e per sperimentare soluzioni ecologiche avanzate che soddisfino le alte prestazioni di gara e le condizioni più estreme.

Si chiama Extreme E ed è la nuova formula 1 dei SUV elettrici che ha completato la sua ultima gara in Sardegna tra le strade sterrate di Capo Teulada, un paesaggio scelto per la sua bellezza da preservare. Un campionato con un rigido protocollo di sostenibilità che prevede di lasciare il campo di gara migliore di quando si è arrivati. Ogni squadra è composta da un pilota uomo e da una donna e tutta l'energia è fornita da caricabatterie portatili intelligenti, alimentati da celle a combustibile a idrogeno prodotti da Enel X Way. L'acqua utilizzata nel processo di pulizia dei veicoli è un sottoprodotto del generatore di idrogeno utilizzato per alimentare le batterie dei veicoli elettrici e a ogni gara è collegato un obiettivo ecologico da realizzare. Il campionato vede la partecipazione di campioni della Formula 1 come Carlos Sainz e Nico Rosberg, insieme a tanti altri.

La prossima sfida sarà la nuova categoria, la Extreme H con veicoli a combustibile a idrogeno che utilizzano una combinazione di energia solare e acqua. Ad aprile 2024 prenderà inoltre il via l'E1 Series, una sorta di Formula E del mare con avveniristici scafi made in Italy a zero emissioni grazie a fuoribordo elettrici.

Fonte: *Extreme E*

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:

6 Febbraio: Il valore della consapevolezza

5 Marzo: Dico sì alla vita

2 Aprile: L'intelligenza può essere artificiale?

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

Sentirsi supportati

Fai una lista delle persone vicine a te che ti offrono conforto e sicurezza.

Nel farla è utile tenere in considerazione:

Qual è la persona con cui passi più volentieri del tempo?

Qual è la persona da cui è più difficile rimanere lontano?

Qual è la persona a cui vuoi parlare quando sei preoccupato di qualcosa?

Qual è la persona a cui guardi quando ti senti giù?

Qual è la persona che sarà sempre lì per te?

Qual è la persona con cui vuoi condividere i tuoi successi?

Scrivi sei qualità che sono comuni a queste persone; qualità che loro incarnano fortemente.

Dopodiché riporta alla memoria e visualizza una situazione in cui ti sentivi stressato o preoccupato e una di queste persone ti ha confortato o aiutato.

Scrivi una breve descrizione di quella situazione e di come ti sei sentito in quel momento.

Molti di noi desiderano essere gentili e premurosi ma spesso ciò è più facile a dirsi che a farsi, specialmente quando ci sentiamo stressati, minacciati o insicuri. Spesso in questi momenti la nostra reazione naturale

è concentrarci su noi stessi e accertarci di essere al sicuro, anziché prestare attenzione ai bisogni degli altri e supportarli. Tuttavia disconnetterci dagli altri provoca di fatto un aggravamento del nostro stress.

Questo esercizio ti aiuta a liberarti da questa spirale verso l'interno. La Ricerca sottolinea l'importanza della "sicurezza nell'attaccamento", uno stato che coinvolge sentimenti di fiducia e conforto. Quando ci sentiamo al sicuro la nostra energia può essere più facilmente diretta verso la cura degli altri. Riflettere sulle persone che nella nostra vita ci amano e supportano può aumentare questa sensazione di sicurezza e ricordarci il tipo di qualità che vogliamo incarnare quando supportiamo gli altri; rendendoci in questo modo più abili nel rispondere in maniera compassionevole quando incontriamo qualcuno in stato di bisogno.

(In collaborazione con greatergood.berkeley.edu)



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

Vuoi fare il primo passo?

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



*Spegni il tuo
cellulare per almeno
un'ora durante la
giornata*



*Ammetti di aver
commesso un
errore*



*Dona o condividi
un oggetto che ti
sta a cuore*





Carlo Greppi

Storico, scrittore

La storia è capire come agiamo nel tempo

ELISABETTA
GATTO

Cosa significa per uno storico fare memoria?

Da quando l'umanità esiste si è sempre usata la storia per fini più o meno nobili. Io sono convinto che se ne possa fare un buon uso: la storia ci insegna

a essere persone migliori, ha un impatto positivo sulla realtà. Per contro, ci sono usi malsani, pericolosi della storia, dall'uso identitario al richiamo alle tradizioni inventate per giustificare una gerarchia di gruppi umani, all'ispirazione per compiere i peggiori crimini. Mi piace come

definizione quella scritta nel commento di un telespettatore a una trasmissione in cui ero ospite: "La storia è un serbatoio di precedenti" al quale possiamo attingere.

Guardare al passato ci aiuta a comprendere il presente.

Tu hai accompagnato moltissimi studenti in viaggi della memoria e di istruzione alla scoperta della storia. Ci sono luoghi intrisi di storia che possono essere agenti di trasformazione?

Lo sono assolutamente. È il passato che non vogliamo veder tornare. Scoprire questi luoghi cambia in profondità la sensibilità dei giovani. Ma anche nel lato più oscuro ci nutriamo di raggi di luce: abbiamo voluto collocare storie di uomini e donne che tentano di arginare le derive del Novecento in modo da dare educativamente ai ragazzi e alle ragazze la possibilità di respirare perché possano vedere vie di fuga per agire nel loro presente.

Qual è il ruolo delle storie nella Storia con la s maiuscola?

C'è un'immagine ricorrente delle storie e della Storia che spesso svela una gerarchia implicita tra la storia politico-diplomatica, quella dei Papi, dei trattati, delle guerre e la storia che in gergo noi storici definiamo la storia del vissuto. Non puoi comprendere il vissuto senza il contesto, ma dare una precedenza nel mondo della scuola alla storia intesa come quella politico-di-

plomatica è potenzialmente un boomerang: fa disamorare i giovani, dimentica il senso della storia, che è quello di capire

come agiamo e ci muoviamo nel tempo. Diversamente, perdiamo la bussola. Io credo nella forza narrativa degli exempla, delle storie di vita.

Queste storie mostrano come conosciamo quello che conosciamo. È come un'operazione a cuore aperto, una palestra metodologica in cui si democratizza il sapere.

C'è sempre uno spiraglio, un raggio di luce anche nei momenti più tragici della nostra storia.



L'associazione che hai fondato, Deina, prende il nome da deinòs, ovvero la capacità degli esseri umani di essere terribili e al tempo stesso meravigliosi. Crei che sia una qualità intrinseca dell'essere uomini e donne?

Sì, e si risolve nelle scelte che compiamo. Io mi sono occupato molto di zone grigie, in mez-

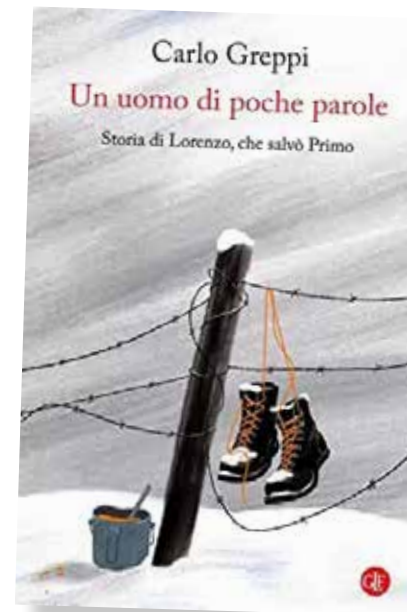
Io credo nella forza narrativa delle storie di vita che ci mostrano come conosciamo quello che conosciamo

zo all'universo di vite oscillanti, controverse, contraddittorie. La disumanità è un concetto che via via dovrebbe essere abolito: sono esseri umani anche gli assassini, così come lo sono le vittime e i pochi puri che la storia ci ha regalato. Delle zone grigie bisogna capire le potenzialità. La storia consente una profondità di analisi del reale.

A questo proposito la prospettiva storica può essere utile soprattutto come sguardo sul presente, dove si leggono con miopia le questioni più attuali come la banale contrapposizione tra due fazioni. Non penso che sia una questione solamente italiana, ma percepire la storia e le questioni del presente come una partita di calcio a livello di posizionamento è inacc-



ceffabile, perché si perde la dimensione della complessità e, cosa ancor più grave e figlia della percezione della storia come qualcosa che sta al di sopra di noi, si perde empatia per le sofferenze della popolazione civile, che è sempre la prima a pagare. La bagarre mediatica ci fa percepire il presente come un tabellone di RisiKo e non come la vita di migliaia di persone. È difficile restituire la complessità senza ridurre tutto al cinismo, perché se tutto si spiega, allora tutto si giustifica. La difficoltà è proprio cercare un equilibrio.



Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?

Riprendo le parole di Primo Levi e un concetto su cui ha insistito da "Se questo è un uomo" fino agli ultimi anni della sua vita: "è continuare a credere nell'essere umano". C'è sempre uno spiraglio, un raggio di luce anche nei momenti più tragici della nostra storia. Raccontare questi squarci può avere un impatto significativo e riempire sempre di più il bicchiere in cui sguazziamo.

Carlo Greppi, storico e scrittore, è autore di numerosi saggi sulla storia del Novecento (tra gli altri, per Feltrinelli *La nostra Shoah. Italiani, sterminio, memoria* nel 2015, e *Uomini in grigio. Storie di gente comune nell'Italia della guerra civile* nel 2016) e di libri per ragazzi e manuali scolastici: tra questi *Non restare indietro* (2016, premio Adei-Wizo 2017, sezione ragazzi), *Brucciare la frontiera* (2018), *25 aprile 1945* (2018), *L'età dei muri, breve storia del nostro tempo* (2019) e *Si stava meglio quando si stava peggio* (2021).

È curatore della serie Laterza "Fact Checking: la Storia alla prova dei fatti", e i suoi ultimi libri sono i saggi *Il buon tedesco* (Laterza 2021, Premio FuggiStoria; Premio Giacomo Matteotti) e *Un uomo di poche parole. Storia di Lorenzo, che salvò Primo* (Laterza 2023), e il romanzo per ragazzi *I Pirati delle Montagne* (Rizzoli 2023).

Tra le sue collaborazioni il blog culturale Doppiozero, la docenza nel biennio in *Storytelling & Performing Arts* presso la Scuola Holden e il ruolo di presentatore, inviato e ospite per Rai Storia.



"Un gruppo di donne in saree colora con i propri abiti la cittadina di Udaipur, nell'India del nord"

Foto di Sem Ferri



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

ARRIVA IL CASSONETTO CHE USA L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

A Firenze l'intelligenza artificiale entra nella raccolta dei rifiuti. La città toscana è la prima in Italia ad inaugurare l'uso cassonetti intelligenti che grazie a sensori ed un software collegato in rete, permettono di misurare i rifiuti. Si chiama Genius e si apre con una chiavetta o app, è alimentato a pannelli solari e riconosce i tipi di scarti, registrando le anomalie degli utenti e verificandone la recidività. L'obiettivo non è multare ma intervenire con azioni informative e correttive dei comportamenti. Il corretto smaltimento è premiato con sconti che possono arrivare fino al 30% sulle bollette. Il Comune ha stabilito di installare 35.000 cassonetti intelligenti tra Firenze, Prato e Pistoia.



Firenze



Bergamo

IL PRIMO FESTIVAL DELLE BUONE NOTIZIE

Si è tenuto a Bergamo il primo festival delle buone notizie in Italia ed è stato organizzato interamente da under35. I promotori sono stati i ragazzi e le ragazze Visionary, un gruppo di giovani che si incontrano in tutta Italia per discutere e modellare insieme la propria idea di futuro. Il contro commento di Mezzopieno insieme a tanti altri ospiti ha connesso il mondo del giornalismo e quello dei millenials in una diretta social che ha affiancato i 500 giovani presenti all'evento con le centinaia che vi hanno partecipato online da tutta Italia.

I TORTELLINI TORNANO AD ESSERE PRODOTTI IN ITALIA

Il pastificio Rana, leader mondiale nella produzione di pasta fresca, ha deciso di tornare a produrre in Italia. I piatti pronti del produttore veronese non verranno più prodotti in Belgio ma saranno trasferiti nel sito di Moretta, in provincia di Cuneo, dove saranno creati 96 nuovi posti di lavoro e un programma di sviluppo industriale che prevede un incremento di questa produzione tutta made in Italy. Altre assunzioni saranno fatte in Lombardia e Veneto.



Moretta (CN)



UN'IMPRESA CHE CRESCE CON LE SUE RELAZIONI

Pochi sanno che le gabbiette per i tappi delle bottiglie di spumante e champagne sono un'eccellenza italiana, leader mondiale in questo settore. Lo si deve all'imprenditoria canavesana che nel 1956 ha incominciato a progettare e costruire una macchina che permettesse la produzione meccanizzata delle gabbiette,



“Le relazioni sono la nostra forza; siamo tutti interdipendenti”

Alberto Getto

fino ad allora prodotte manualmente. La fabbrica fu fondata anche grazie al finanziamento ottenuto dalla I-Rur che Adriano Olivetti aveva creato per permettere di sviluppare nel Canavese una imprenditoria diffusa basata su idee promettenti. L'attività dell'azienda è proseguita arrivando alla terza generazione ed è cresciuta, rimanendo una delle più importanti nel territorio anche dopo l'era della “grande Olivetti”, proseguendo un'impronta manageriale che ha reso celebre Ivrea nel mondo per il suo stile imprenditoriale etico e sociale. L'ICAS è ancora oggi un punto di riferimento per l'imprenditoria canavesana e per tutta l'area. La

sua leadership nel mercato di un prodotto di per sé povero “è stata da sempre improntata sulle relazioni, con i dipendenti e le loro famiglie, con il territorio e con il mercato” spiega Alberto Getto, nipote del fondatore della famiglia che la guida da sempre. Un esempio illuminato di reciproca collaborazione e di interdipendenza, un modello economico e sociale che alimenta un modo di fare impresa che va a beneficio di tutte le parti, facendole crescere insieme.



Oggi l'azienda è un gruppo industriale che ha sedi e corrispondenti in tanti Paesi del mondo ma che mantiene la maggior parte della produzione in Italia e che fornisce l'80 % del mercato mondiale delle diverse tipologie di gabbiette, utilizzate non solo per champagne e spumante ma anche per birra e sidro. Questa eccellenza riesce a rimanere tale anche nei confronti della concorrenza, grazie al primato della qualità e nell'innovazione produttiva che ICAS è impegnata a perseguire costantemente, con un forte impiego di risorse e di passione, sviluppando le proprie macchine per la produzione al proprio interno, brevettando costantemente nuove soluzioni e costruendo impianti sempre più avanzati tecnologicamente e nei confronti dell'impatto ambientale, con una continua apertura verso soluzioni più sostenibili e verso nuovi mercati.

LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

LO SPIRITO IMPRENDITORIALE COME GESTO COMUNITARIO

Luca Streri

La cultura aziendale è il risultato dell'incontro tra un'impronta manageriale e un territorio, la sintesi di valori e risorse messi in condivisione tra impresa e comunità. Il ruolo che un ente produttivo ricopre in un contesto sociale ed economico assume un impatto che travalica le mura dello stabilimento per diventare un elemento amplificatore, a volte trasformatore, di un'area, di un settore o addirittura di un intero contesto.

Quando Adriano Olivetti pensò all'I-Rur (Istituto per il Rinnovamento Urbano e Rurale del Canavese), la sua idea era quella di creare un ente che favorisse la crescita rurale e urbanistica, ed in senso più ampio dell'ambiente, inseguendo il progetto di una sintesi creativa tra cultura tecnico-scientifica e cultura umanistica. L'obiettivo che il grande imprenditore aveva era redimere l'uomo dalla sudditanza alla fatica, alla macchina, all'ignoranza, dalla miseria, promuovendo la sua dignità attraverso il lavoro e l'impegno comunitario. La fabbrica diventa elemento innovatore, invece che solo divoratore di energie e risorse. Il lavoro, fino ad allora considerato come strumento necessario per provvedere alla propria sussistenza, assume un ruolo per il miglioramento delle condizioni sociali, il coinvolgimento e la partecipazione. L'Olivetti non fu solo la più importante azienda al mondo per le macchine da ufficio ma un modello di ricerca e sperimentazione su come si potesse armonizzare lo sviluppo industriale di un territorio e l'affermazione dei diritti umani e della felicità collettiva. Un'esperienza nuova e unica al mondo, in equilibrio tra solidarietà sociale e profitto, efficienza e creatività, comunità e democrazia partecipativa, fuori e dentro la fabbrica.

Ancora oggi ci sono imprenditori che intendono il loro ruolo come una missione e che vivono l'impresa come strumento di valorizzazione umana, prima ancora che finanziaria, dove realizzare il principio di unità solidale e creare percorsi per far camminare insieme i diversi componenti della comunità umana.



LAURA
TANGORRA

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 *Scrivere e Sistere* Anno 4,
n. 10)

LA FORZA L'HO TROVATA NELL'AMORE

Mi succede spesso di riflettere sulla mia vita con la SLA, che ormai si è impossessata del mio corpo da ventitré anni, e provo a immaginare cosa farei e come sarebbe la mia famiglia se io avessi avuto un destino diverso. Vado in confusione nutrendo questa fantasia, non so quale "me" immaginare, inciampo cioè in una doppia me: quella che ero e quella che sono oggi. Avevo 36 anni quando è iniziata la sua invasione spietata. Ero piena di cose da fare e il tempo non bastava mai: avevo pochi momenti per fermarmi a pensare, e a volte mi è capitato di fare delle scelte poco coerenti con i miei principi, per la fretta, per comodità, cose che oggi non rifarei. L'età, ma soprattutto la SLA mi hanno cambiata, mi hanno resa più consapevole. Posso dire di essere felice, anche se quella che ora chiamo felicità è in realtà serenità, o forse accettazione. Prima era tutto diverso, potevo fare progetti per il futuro, e il progetto di avere un altro bambino era meraviglioso, mi rendeva felice. Ricordo come fosse successo stamattina: finita la colazione mi stavo lavando i denti, e riflesso nel grande specchio vedevo Franco in camera che finiva di prepararsi. In quell'istante, non so perché proprio allora, ho realizzato che la mia vita mi piaceva tantissimo. Avevo un marito che mi amava, due bambini stupendi e il progetto di averne un altro, avevo un lavoro che amavo da morire, e perfino il cane che avevo desiderato fin da bambina. In quel momento, in uno di quei fash che durano un istante, ma restano nella memoria per sempre, ho guardato la mia immagine riflessa e mi sono detta "sei troppo felice, ti capiterà qualcosa di brutto..." Ma mai avrei immaginato un incubo così. Mai avrei immaginato di sentirmi dire che mi restavano cinque anni di vita. Ma cosa sta succedendo, pensavo, che malattia è questa? Non ci volevo credere. In effetti è vero, il 50% delle persone affette da questa malattia muore entro 3 anni dalla comparsa dei sintomi, e il 20% vive per 5 anni. Ma perché non dare speranza dicendo anche che esiste un 10% che vive 10 anni o più, e che qualcuno sopravvive per più di 30 anni? Non lo sapevo ancora, ma io avrei fatto parte di quel "qualcuno" che resta a lungo, come tanti degli amici che scrivono con gli occhi su questo giornale. Noi siamo veterani, perché in qualche modo il nostro organismo è riuscito a rallentare la progressione della malattia. Chi oggi combatte contro questa malattia infame, deve fare di tutto per resistere. La speranza ci urla che non si sa mai. Ho accettato di vivere con l'aiuto di un respiratore perché volevo restare, non volevo lasciare i miei figli, Franco, la mia famiglia, tutti gli amici. Non ero pronta a lasciarli, avevo ancora tantissimi motivi per vivere. La forza per fare questo passo io l'ho trovata nell'amore che respiravo, che è stato prima motivazione e poi sostegno. Nessuno ce la può fare da solo. Io ho sempre avuto Franco al mio fianco, non mi ha fatto fare mai un passo da sola, lui è tutto per me, e nei momenti più difficili io sapevo che con lui tutto si sarebbe risolto per il meglio. Non so pensare a un amore più grande.

Un allenamento alla parità per essere felici

NATALIA
CERAVOLO

Quanto sia difficile uscire fuori dagli schemi in cui gli anni, la cultura e gli esempi sovrapposti hanno classificato gli oneri e gli onori attribuiti solo in base al genere, Dio solo sa (o forse neppure lui). Si possono mescolare ironia e riflessione per sviscerare questo tema, guardando e leggendo? Con un po' di ambizione, certo che sì!

Partiamo da una **serie tv: Machos Alfa** è una serie di dieci puntate la cui prima stagione è disponibile su Netflix. L'abolizione del patriarcato si avvicina (anche qui, ambizione che ritorna). Nel bel mezzo di una crisi di mascolinità, quattro amici quarantenni stanno perdendo il trono, i privilegi e l'identità. Anni fa sarebbero stati i maschi alfa al comando delle loro relazioni, il loro lavoro e la loro vita. Ma hanno dovuto vivere nell'era

dell'uguaglianza, una società con nuove regole che li colpisce mettendo a nudo il loro pathos. L'età moderna, i pari diritti e le pari opportunità, l'uguaglianza e, ancora, il #metoo, la mascolinità tossica, il femminismo, il gap gender. Tutti argomenti e temi delicatissimi, modernissimi, importantissimi, conquiste fondamentali di lotte e guerre pubbliche e private che solo da pochi anni hanno portato alla luce crimini e misfatti che nessuno conosceva o che se conosciuti portavano a girare la testa dall'altra parte.

Anche tematiche obbligatorie per l'audiovisivo, che da sempre si deve ovviamente confrontare con la realtà e tutto quello che c'è intorno: e se il cinema è spesso visto come lo specchio oscuro dell'attualità, la serialità televisiva si presta più volentieri a declinare alcuni spunti con il sorriso. Possiamo definire questa serie tv, in sostanza, uno show che si incunea nelle pieghe più vive e pulsanti del dibattito sociale e culturale, e che mette lo spettatore, anche e soprattutto quello mainstream, di fronte a situazioni che devono far riflettere perché si riflettono inevitabilmente nella vita quotidiana di chiunque.

Lo abbiniamo a Padri e figlie. **Padri e figlie. Allenarsi alla parità di genere**, un libro di Girolamo Grammatico. Cosa desidera un genitore per i propri figli e le proprie figlie? Forse tutte le innumerevoli risposte a questa domanda ruotano intorno a tre fondamentali desideri che abitano la prospettiva del genitore: che i figli e le figlie siano felici, liberi o libere e autonomi o autonome. Ma al di là di tutte le incognite che ci riserva il futuro, è chiaro che per una donna, ancora oggi, conquistare la propria felicità, la propria libertà e la propria autonomia sia più difficile che per un uomo. E lo è perché la parità di genere non è ancora un'ovvietà, perché continuiamo a vivere all'interno di una cultura prevalentemente maschilista e legata alle logiche del patriarcato. Da ciò nasce l'esigenza di molti padri di diventare uno strumento di cambiamento non solo per le proprie figlie, ma anche per quel

nuovo maschile che sta emergendo, a favore di una società più collaborativa e paritaria. Il padre di oggi non può ignorare le dinamiche tradizionali della propria cultura e sa che per cambiarle è necessario che lavori su se stesso in modo nuovo, che si prenda cura della responsabilità specifica che hanno certi condizionamenti nel modellare i propri figli, siano femmine o maschi. Un libro di coaching "umanistico" per allenare le capacità dei padri di rendere questa società un luogo che accolga le nostre figlie (e i nostri figli) e permetta loro di sviluppare il proprio potenziale, affinché ognuna realizzi se stessa. Che tu abbia figlie femmine o figli maschi, questo libro, oggi, parla a te.

Buona vera parità.



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/>



“ Chi comanda al racconto non è la voce, è l'orecchio

L'inferno dei viventi non è qualcosa che sarà; se ce n'è uno, è quello che è già qui, l'inferno che abitiamo tutti i giorni, che formiamo stando insieme.

Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l'inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, dargli spazio.

Chi comanda al racconto non è la voce, è l'orecchio.

- Italo Calvino

(da "Le città invisibili" 1972)



CO-HOUSING MONTESOLE

La coabitazione come occasione per conoscere se stessi e accogliere l'altro

"Stiamo imparando a conoscere le debolezze e i punti di forza di ciascuno di noi e, di conseguenza, a rispettarci di più"

DIEGO
MARIANI

Il grande castello medievale che sormonta la collina mi accoglie mentre scorgo l'indicazione per Montaldo Torinese e inizio a salire su per la strada che si snoda verso l'abitato. Il borgo che si mostra

dopo l'ultimo tornante mi coglie di sorpresa, raccolto com'è ai piedi del castello che ne cela la vista a chi osserva dalla piana sottostante. A custodire il parcheggio di fronte al fienile ci sono alcune oche dal fare insolitamente benevolo. È qui che incontro Giovanni e Tatiana, tra i fondatori e coabitanti del progetto Montesoletto. Intorno al tavolo della cucina iniziamo a dialogare sul significato della coabitazione e sulle specificità del loro progetto.

Che cos'è un co-housing e come è nato il progetto Montesoletto?

È una forma di coabitazione che prevede alloggi privati con grandi spazi comuni. Ogni co-housing ha il suo sogno, i suoi obiettivi e i suoi valori. Ciò che li accomuna tutti è la ricerca di un nuovo modo di stare insieme, di una convivialità tra vicini che porti condivisione e sostegno. Nel nostro progetto

questo aspetto è particolarmente importante poiché avendo tanta terra a disposizione e tanti spazi esterni la collaborazione diventa essenziale.

I co-housing nascono nel nord Europa da gruppi di donne che decidono di coabitare, normalmente in contesti urbani, per aiutarsi e sostenersi. Il nostro progetto è di fatto una via di mezzo tra un ecovillaggio e un co-housing. La possibilità di convivere e collaborare è facilitata dagli spazi che abbiamo a disposizione che ci consentono di ospitare spettacoli, gruppi d'interesse e tanti altri eventi. La volontà di valorizzare le modalità di espressione di ogni singolo coabitante fa del nostro co-housing qualcosa di diverso dal modello solitamente inteso, ovvero una forma di coabitazione fine a se stessa. Lo spazio esterno poi ci consente di pensare a progetti agricoli, quanto meno per l'auto produzione, ma anche per la vendita come accade sovente negli ecovillaggi.

Per voi due qual è stata la scintilla che ha fatto nascere il progetto?

Il progetto è partito da lontano: dalla frequentazione di ecovillaggi già esistenti e dall'incontro con altre persone legate

al mondo del co-housing. Siamo arrivati a essere oltre venti persone nel gruppo per poi precipitare a tre. Alla fine siamo riusciti a integrare le differenti visioni anche grazie al luogo che abbiamo trovato che ha fatto da aggregante, dando concretezza a ciò che all'inizio pareva soltanto un bel sogno.

Anni fa io e Giovanni sognavamo di gestire un agriturismo come luogo aperto all'esterno; poi ci siamo accorti che probabilmente non avremmo avuto la forza di farlo da soli. Perciò ci siamo detti che sarebbe stato meglio farlo in collaborazione con altri.

Quante persone vivono a Montesoletto?

Siamo undici adulti e tre bambini.

Qual è il valore aggiunto del vivere insieme?

Intanto l'imparare ad andare oltre di sé. Per quanto a ognuno di noi sembra di avere belle idee e grandi capacità, nel momento in cui ci confrontiamo con gli

altri scopriamo che insieme possiamo fare e immaginare molto di più che da soli. Per me è l'intelligenza collettiva il valore aggiunto. Nella società attuale, molto individualista, il solo fatto di collaborare, di mettersi insieme per cercare una visione comune non è scontato. Grazie a questo mettersi in discussione,



dialogando anche per ore, ci siamo ampliati dentro. E poi c'è un aspetto pratico: essendo proprietari non è così semplice andare via quando le cose non funzionano. In un certo senso siamo costretti a stare nella difficoltà, dandoci il tempo per trovare delle soluzioni. È così che avviene la crescita. È bellissimo vedere come partendo da pareri apparentemente molto diversi riusciamo a tenere tutto insieme, uscendo fuori con

dalla comune di Bagnaia, a condividere le loro esperienze, soprattutto sul tema della socio-crazia. Stiamo anche imparando ad applicare la Comunicazione Non Violenta, provando a passarci le cose tramite i bisogni anziché attraverso regole e principi che prima ci portavano a litigare. Stiamo esplorando, per poi adattare questi strumenti al nostro contesto e alle nostre personalità. Intanto abbiamo imparato a

nato gli alloggi per poi venderli ai singoli proprietari quando ciascuno, con i propri tempi, è stato pronto ad acquistare. Abbiamo poi suddiviso la proprietà degli spazi comuni in modo uguale tra gli otto alloggi ricavati a seguito del frazionamento. Perciò dividiamo le spese delle parti comuni in modo uguale tenendo conto di

tutt'oggi, gestisce alcuni aspetti strettamente contabili. Poi c'è stata la difficoltà di creare uno statuto che tenesse conto

proposte, considerandoci come una risorsa per creare nuovi progetti, insieme alle altre piccole associazioni del territorio.

Costruire verso l'interno, in sostanza, ci ha consentito di portare verso fuori la nostra visione, diventando

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA MONTESOLE:
Aprite le vostre case e condividete i vostri spazi

eventuali specificità. Per esempio abbiamo una co-abitante che vive da sola e dunque alcune spese, anziché essere suddivise per il numero degli alloggi, sono divise per il numero di persone.

anche del nostro sistema valoriale. La scrittura dello statuto ha richiesto un mese di incontri e discussioni, tutti i giorni. E il gruppo si è molto unito intorno a questo lavoro. La grande sfida è poi mettere insieme i sogni di tutti. All'apparenza possono sembrare simili ma quando andiamo a declinarli nella pratica ci accorgiamo di tutte le sfumature e delle differenze. Su questo stiamo ancora lavorando tanto.

anche un punto di riferimento, sia a livello informale che istituzionale.

Avete recentemente ospitato il raduno della Rete Italiana Villaggi Ecologici del nord ovest...

È stata un'esperienza fantastica. Sono arrivate oltre 100 persone, al di là di ogni aspettativa. Siamo stati punto di accoglienza, con disponibilità infinita da parte del Comune che ci ha messo a disposizione i locali che ci occorrevano. E poi lo scambio con realtà tanto diverse, accomunate da temi come le relazioni e la sostenibilità economica, ci ha permesso di confrontarci su come ognuno di noi stia affrontando queste tematiche per provare a risolverle.

Quali difficoltà avete incontrato nello sperimentare il vostro modello di coabitazione?

Intanto dal punto di vista pratico nessuno di noi aveva esperienza di gestione cooperativa e degli aspetti edilizi. In

Cosa vi sta insegnando questa esperienza sulla cura delle relazioni di vicinato?

Abbiamo imparato a fare rete e creare relazioni con l'esterno del gruppo. Siamo entrati in contatto con persone e altre realtà comunitarie del territorio, ad esempio il progetto Upendi a Baldissero con il quale collaboriamo. Stiamo diventando una sorta di comunità diffusa. Lo stesso Comune di Montaldo ci consulta quando ha delle

questo è stata importante la formazione ricevuta da Mag4 che,

gestire in modo più sereno e funzionale le nostre riunioni.

qualcosa che all'inizio non era nella testa di nessuno.

In questo confronto con gli altri vi affidate a qualche strumento o metodo in particolare?

Nel prendere le decisioni cerchiamo di utilizzare, per quanto possibile, il metodo del consenso. Nel tempo sono venuti diversi facilitatori, per esempio

Come regolate gli aspetti economici?

Ognuno di noi ha acquistato il proprio alloggio da una cooperativa edilizia che abbiamo costituito per acquisire la proprietà. La cooperativa ha fatto il primo acquisto grazie a un mutuo di Banca Etica e ha frazio-



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 essermi svegliato questa mattina

- Youssef

Per le storie a lieto fine

- Tina

Per il maglione che mi è rimasto, fatto da mia nonna tanti anni fa

- Clotilde

Per le note della natura

- Sarah

Per mio figlio e la sua voglia di vivere

- Tiziana

Per l'età adulta e lo sguardo che ti dà sul mondo

- Francesca

Per gli sbagli che mi hanno aiutata a crescere

- Marzia

Per tutto ciò che è luminoso

- Angela

Per chi sa tornare indietro e dire scusa

- Alfredo

Per la mia maestra a cui voglio un mondo di bene

- Rebecca

Per il caffè alla mattina

- Matteo

Per tutto ciò che è rosa

- Teresa

Per il lavoro di tante persone che nessuno vede

- Luca

Per i libri di Italo Calvino

- Graziella

Per avere tanti amici che mi vogliono bene

- Federica

Per le fotografie che permettono di non dimenticare

- Elena

Per i momenti in cui si sta tutti insieme

- Carla

Per i sorrisi

- Viviana

Per la natura e gli animali

- Caterina

Per essere in pace

- Nora

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

I 52 PASSI – LA PUBBLICAZIONE

52 passi, uno per ogni settimana dell'anno.

Un percorso fatto di impegni settimanali concreti che lavorano su quattro dimensioni fondamentali dell'umano: la relazione con se stessi, con gli altri, con l'ambiente e con la spiritualità.

Questa pubblicazione nasce dal percorso decennale intrapreso da un gruppo di persone appassionate della vita, mosse dal desiderio di esplorarne gli anfratti più luminosi e di coglierne il senso profondo. Può essere impiegata come un libro o come un calendario, pensata per accompagnare, per spronare, per provocare e per ricordare.

Una fonte di spunti teorici e pratici frutto dell'esperienza e della conoscenza del movimento Mezzopieno e dei suoi membri che qui viene condivisa e messa a disposizione di chi desidera mettersi in cammino, o almeno pensarci.

Incominciato come un cammino di crescita personale condiviso e di formazione per i volontari e gli operatori del movimento Mezzopieno, I 52 PASSI è diventato nel tempo un modello e poi un approccio alla vita allargato a tante persone che credono nel mondo e negli esseri umani.

PARTNER: Società Italiana di Psicologia Positiva

IL PROGETTO: <https://www.mezzopieno.org/pubblicazione-i-52-passi/>





Ciao! Oggi sono andato a trovare Diego, Chiara e Irene per salutarli. Amano esplorare il mondo e si stanno preparando per un nuovo viaggio. Quando sono arrivato ho visto uno zainetto appoggiato sulla sedia nell'ingresso. In effetti quando si parte è importante avere un bagaglio, leggero ma utile, selezionando ciò che può servire e facendo attenzione a non portare troppe cose che potrebbero renderlo pesante e così complicare l'esperienza. Loro erano nelle camere a trafficare, sentivo rumore di cassette, tonfi di cose che cadono, fruscii di fogli. Sono salito sul tavolo e ho aspettato. Il primo a raggiungermi è stato Diego. Fra le mani aveva un grande quaderno pieno di fogli su cui stavano in bilico decine di matite colorate e alcune penne biro. L'ho salutato: «Ehilà, Diego! Cosa stai facendo?»

«Ciao, Bik. Sto preparando il bagaglio per il viaggio. Abbiamo deciso di portare una cosa importante per ciascuno. Io porto fogli e matite per disegnare ciò che vedo, e penne per prendere appunti». Mi è sembrata un'ottima idea, proprio nello stile del mio amico.

Subito dopo è arrivata Chiara, anche lei carica: aveva un grosso libro con la copertina cartonata e un sacco di bustine bianche di carta, come quelle che ti danno al bar quando chiedi una brioche da portare via. Ho salutato anche lei, che mi ha sorriso. Siccome sono molto curioso, le ho chiesto: «A cosa ti servono quelle buste, Chiara?». «Oh, è semplice. Nelle buste metto i semi da catalogare. L'enciclopedia botanica, invece, mi serve per far seccare le foglie belle distese, per poi poterle studiare».

«Non serve, sai?», le dice Irene, che è sbucata dalla sua camera con un computer portatile, batterie di scorta e alcuni hard-disk, «questo portatile ha abbastanza memoria per tutti i dati che raccoglieremo». Mi vede e mi saluta con un cenno del capo. «Altro che foglie secche!», dice facendomi l'occhiolino. «In effetti», sussurra Diego, «tutti questi bagagli non ci stanno nello zaino. Una di voi dovrà rinunciare a qualcosa».

Tu non conosci questo trio, ma io sì, e in quel momento ho capito che ne avrei viste di tutti i colori. «Io catalogo tutto con molta serietà, sapete?», ha replicato Chiara. «E poi quando torniamo posso seminare ciò che troviamo e vedere come cresce. Il computer, invece, è freddo e inutile, può stare a casa».



«Salviamo molti più dati in un computer che nelle buste. E poi il librone non serve a niente se non a schiacciare foglie», ha detto Irene, rossa in viso.

Diego se ne stava accucciato dietro il divano rosicchiandosi le unghie. Le due amiche continuavano a litigare su chi fra loro avrebbe dovuto lasciare a casa il bagaglio, finché Chiara ha girato la testa verso il tavolo: «Tra l'altro il suo quaderno è davvero gigante. A che gli serve? E tutte quelle matite, poi!»

«Insomma, perché dovremmo rinunciare noi due a qualcosa, anziché lui?», ha aggiunto Irene.

Io mi guardavo attorno preoccupato. Ogni bagaglio importante per qualcuno dovrebbe essere ritenuto importante dal gruppo, pensavo.

Poi l'ho vista. Era su una mensola che ascoltava musica con le cuffie, in attesa della partenza.

Ho spruzzato qualche gocciolina verso di lei per attirare la sua attenzione. Gaia ha aperto gli occhi, mi ha sorriso, si è tolta le cuffie ed è saltata sul tavolo.

Resasi conto che c'era un problema ha fatto uno dei suoi melodiosi sibili sommessi.

Diego si è sporto con gli occhi dallo schienale del divano, Chiara e Irene hanno smesso di parlare e l'hanno guardata. È davvero un suono dolce e magico, il richiamo di Gaia.

«Coraggio, facciamo un respiro profondo», ha proposto. E tutti e cinque abbiamo prima inspirato e poi espirato. «Ditemi: come vi sentite in questa situazione?», ci guardava negli occhi a turno, con dolcezza.

«Sono arrabbiata. Furiosa! Perché devo rinunciare proprio io?», ha sbottato Chiara.

«E io arcistufa! Non capiscono quanto la tecnologia sia utile!», ha sbuffato Irene.

«E tu, Diego?», ha chiesto Gaia, visto che lui non parlava, anche se si era alzato in piedi.

«Ho un po' pa-paura, ecco. Sono spa-spaventato. Non voglio che loro litighino, ma non voglio nemmeno rinunciare alle mie matite».

Io ho sussurrato: «Sono un po' triste perché vedo delle belle persone azzuffarsi».

«Grazie», ha detto Gaia, «io sono fiduciosa, perché, come dice Bicchierino, siete delle belle persone e saprete trovare insieme una soluzione al problema».

Attorno a lei si è formato un arcobaleno e noi, nello stesso momento, abbiamo spalancato la bocca per lo stupore. Ha poi guardato lontano, oltre il vetro della finestra e ci ha fatto fare un altro respiro profondo.

«Ora cerchiamo di approfondire...»



“COM'È CAMBIATA LA TUA CONSAPEVOLEZZA DI DONNA DA QUANDO HAI INCONTRATO ARBOR?”

Lo abbiamo chiesto allo staff del programma Arbor per lo sviluppo comunitario e l'empowerment di genere, attivo in India dal 2006



Nirmala

Prima entrare in Arbor ero in difficoltà economiche ma negli anni il programma ha portato molti cambiamenti nella mia vita e nel mio ruolo di donna sia dentro che fuori le mura di casa. Ho la sensazione che questo lavoro sia arrivata come un'opportunità di mettermi al servizio delle altre persone, e nel servire gli altri la mia vita è migliorata e ho preso coraggio per affrontare i miei problemi.

Padma

Una volta non ero in grado di parlare in pubblico e neppure rivolgevo la parola a sconosciuti perché mi sentivo inadeguata. Da quando lavoro nel programma Arbor ho superato queste paure e ho acquisito maggiore pazienza nel relazionarmi agli altri.



Swarupa Rani

Da quando ho iniziato a lavorare in Arbor ho sviluppato maggiore fiducia in me stessa e ora riesco a fare molte più cose in autonomia, come ad esempio parlare con gli anziani del mio villaggio o con gli amministratori locali. Inoltre quando mi confronto con le altre donne dei gruppi di microcredito mi dimentico dei problemi finanziari e familiari e questo mi fa sentire meglio.



GLI STATI MEMBRI DELL'UNIONE AFRICANA E DELLA COMUNITÀ CARAIBICA HANNO ISTITUITO UN FONDO GLOBALE DI RISARCIMENTO PER LO SCHIAVISMO

20 novembre - Youssouf Mondoha Assoumani

L'ITALIA REGISTRA IL RECORD STORICO DI OCCUPAZIONE: 61,8%

30 novembre - Istat

L'INDIA FIRMA L'ACCORDO DI PACE CON GLI INDIPENDENTISTI DEL MANIPUR DOPO 60 ANNI DI LOTTE

30 novembre - ministro degli interni Amit Shah

IL MONDO APPROVA IL FONDO PER RISARCIRE I PAESI PIÙ VULNERABILI AI CAMBIAMENTI CLIMATICI

4 dicembre - COP28

L'UE RATIFICA LA PRIMA NORMATIVA AL MONDO PER L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

9 dicembre - AI ACT, Parlamento europeo

L'AUSTRALIA INTERROMPE IL FINANZIAMENTO DEI COMBUSTIBILI FOSSILI

10 dicembre - Minister for climate change and energy

IL SOLARE EUROPEO RAGGIUNGE IL RECORD MONDIALE DI 56 GW INSTALLATI (+40% RISPETTO AL 2022)

12 dicembre - European Market Outlook for Solar Power

RAGGIUNTO L'ACCORDO GLOBALE PER ABBANDONARE I COMBUSTIBILI FOSSILI ENTRO IL 2050

13 dicembre - COP28

Sundari

L'esperienza con Arbor mi ha permesso di superare le mie paure e di condividere i miei problemi con altre donne. Durante i nostri incontri ho imparato che le mie difficoltà sono comuni ad altre donne come me e questo mi ha dato la forza per affrontarle con il sostegno delle mie sorelle.



Sunitha

Lavoro con Arbor dal 2006 e dopo aver preso parte al programma sono diventata più forte mentalmente e finanziariamente. Durante gli incontri ho imparato a conversare con altre donne, condividendo la nostra idea sul ruolo che abbiamo all'interno della famiglia e della nostra comunità. Sono particolarmente felice di lavorare con colleghe che mi aiutano a crescere e condividono con me le loro esperienze di donne e di madri.

**IN IRAQ SI SVOLGONO LE
PRIME ELEZIONI LOCALI
DEMOCRATICHE DOPO 10 ANNI**

18 dicembre – Iraq state media

**L'UE APPROVA IL PATTO SU ASILO
E MIGRAZIONE UGUALE PER
TUTTI GLI STATI MEMBRI**

20 dicembre – Parlamento europeo

IL MADE IN ITALY DIVENTA LEGGE

21 dicembre – Senato della Repubblica italiana



UN SILENZIOSO VIAGGIO VERSO IL PROPRIO CENTRO

Nel caos della vita quotidiana, l'assenza di suono diventa un rifugio prezioso, un'oasi di calma che emerge nella tempesta del mondo esterno. Il silenzio è un compagno paziente che invita all'introspezione e alla contemplazione, a intraprendere un viaggio interiore verso la quiete dell'anima. In un'epoca assordata dal rumore di notifiche digitali, discorsi frenetici e veicoli ad alta velocità, esso si presenta come un balsamo per l'anima, un antidoto prezioso per lenire la frenesia della modernità.

Il silenzio non è spazio vuoto, ma piuttosto un serbatoio infinito di significati celati. È un linguaggio universale che va al di là delle parole e consente una connessione profonda con la propria essenza interiore e con quella altrui. Restando in silenzio, ci apriamo a una comunicazione più intima con noi stessi e con il mistero che avvolge e trascende la nostra esistenza. È soltanto nel

silenzio che possiamo udire il sussurro della nostra anima e cogliere la melodia segreta della vita.

La spiritualità abbraccia il silenzio come via privilegiata per avvicinarsi all'essenza che unisce tutto ciò che esiste attraverso fili misteriosi. In questo spazio senza suono, ci immergiamo nella presenza di qualcosa di più grande di noi stessi. Pellegrini del silenzio, intraprendiamo un viaggio interiore alla ricerca di risposte profonde capaci di svelare significati più elevati. Per celebrare questo rituale, tutto ciò che occorre è la disponibilità ad ascoltare quello che resta quando la parola è assente.

Il silenzio non è una fuga dal mondo esterno ma piuttosto la via per abbracciare il presente in tutta la sua pienezza. Nella calma, scopriamo la bellezza nelle cose semplici: il nostro respiro, il canto degli uccelli o il fruscio delle foglie. È un invito a

essere presenti nel momento, a cogliere la vita con sguardo rinnovato per riscoprirne l'unicità, la meraviglia.

L'assenza di rumore, interiore ed esteriore, è un alleata preziosa nel nostro cammino di crescita. È una fonte di ispirazione per la creatività, un rifugio per l'anima affaticata e un ponte verso la comprensione più profonda di noi stessi e del mondo che ci circonda. Attraverso il silenzio, possiamo trovare la pace nel mezzo della tempesta e coltivare un legame più profondo con la nostra essenza. In questo spazio sacro scopriamo che il silenzio parla, e che le sue parole sono un invito all'amore, alla compassione e alla saggezza.

Diego Mariani



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

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

SEGUICI SU:



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