



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Aprile / Maggio 2024

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

Pubblicazione Informativa no-profit ISSN 2975-1381

JOHN MPALIZA

Attivista per i diritti umani e la pace

“Fare la pace non significa solo smettere di combattere”



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



MEZZOPIENO focus

Libera veramente e senza confini

Pag. 8



MEZZOPIENO incontra

Fra Cristiano

Pag. 24



MEZZOPIENO mondo

Le emissioni di Co2 ai minimi da 60 anni nell'Ue

Pag. 4



MEZZOPIENO Italia

Assumere i 60enni: l'azienda che rilancia l'esperienza

Pag. 12



MEZZOPIENO lavoro

La trattativa dentro e fuori l'azienda

Pag. 20



MEZZOPIENINO

Che emozione

Pag. 28



MEZZOPIENO parole

Raccogliere fiori che crescono in mezzo all'inferno

Pag. 23



CONNESSIONI

Il potere della canzone tra mistero e segreto

Pag. 22





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.

TORNA IL TAKAHE, RITENUTO ESTINTO NEL 1898

Il takahe, uccello di origine preistorica tra i più rari al mondo, torna a popolare la Nuova Zelanda dopo essere stato considerato estinto in natura. Dopo anni di cura, questi colorati volatili sono tornati a popolare l'Isola del Sud in Nuova Zelanda, loro casa originaria, dove vengono custoditi come icona nazionale. Dichiarato estinto nel 1898, quando la sua popolazione era stata decimata dalla caccia e dagli attacchi degli animali portati dai colonizzatori europei, nel 1948 il medico Geoffrey Orbell e la sua equipe ne individuarono alcuni

esemplari sopravvissuti. Nel 1985 venne creato il Burwood Takahe Centre, dove le uova dell'animale venivano incubate artificialmente, con lo scopo di propagare la specie e restituirla un giorno alla popolazione selvatica. La sua popolazione oggi è di circa 500 esemplari. Il takahe è un uccello di grandi dimensioni che può arrivare a pesare fino a 3 kg, è incapace di volare e ha una aspetto robusto con un piumaggio blu e becco e zampe arancioni. Il Department of Conservation, l'agenzia governativa incaricata di conservare il patrimonio naturale e storico della Nuova Zelanda, ha creato un team di 10 esperti e di volontari e ha coinvolto i Maori, per i quali il variopinto animale ha un valore quasi sacro. I takahe possono ora crescere liberi in vaste aree della loro antica zona naturale, a tutela della biodiversità e come elemento funzionale dell'ecosistema.

Fonte: *Department of conservation of New Zealand*



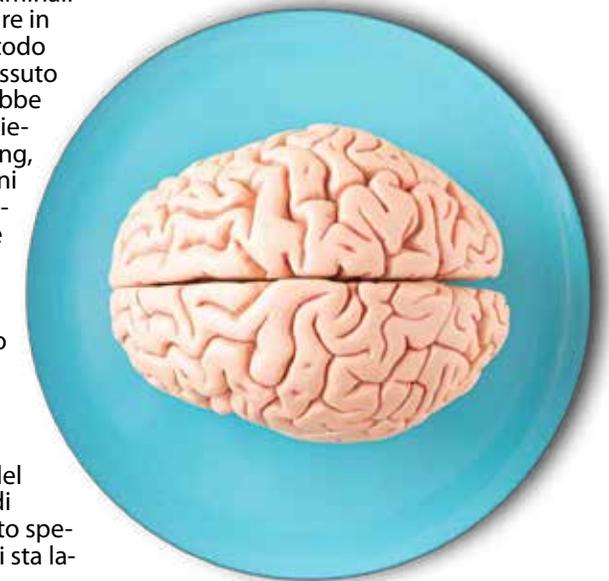
RICREATO IL TESSUTO CEREBRALE UMANO PER LA PRIMA VOLTA

Per la prima volta al mondo è stato prodotto in laboratorio il tessuto cerebrale umano in grado di crescere e funzionare come quello vero. La scoperta è stata realizzata dall'Università statunitense del Wisconsin-Madison.

Il traguardo è stato accolto dalla comunità scientifica come un passo fondamentale per affrontare alcune delle sfide più importanti della neuroscienza odierna, come l'individuazione della cura per malattie come l'Alzheimer e il Parkinson. Il tessuto cerebrale è stato creato da cellule staminali pluripotenti indotte, fatte differenziare in neuroni e poi combinate con un metodo simile a quello della stampa 3D. "Il tessuto può crescere e svilupparsi come farebbe all'interno di un corpo umano", ha spiegato il neuroscienziato Su-Chun Zhang, responsabile della scoperta. "I neuroni così affiancati possono formare collegamenti all'interno e tra di essi come la rete di connessioni intricate all'interno del cervello. Possono inviare segnali, formare reti e interagire rilasciando neurotrasmettitori. Abbiamo stampato la corteccia cerebrale e lo striato e ciò che abbiamo scoperto è stato piuttosto sorprendente. Anche quando abbiamo stampato diverse cellule appartenenti a diverse parti del cervello, erano comunque in grado di comunicare tra loro in un modo molto speciale e specifico". Il team di ricercatori sta la-

vorando per rendere la scoperta accessibile a molti altri laboratori, condividendo dati e procedure che, secondo le dichiarazioni, non richiederebbero attrezzature sofisticate. "Finora abbiamo guardato le cellule individualmente ma le cellule non operano da sole. Parlano tra loro. Così funziona il nostro cervello e deve essere studiato tutto insieme per comprenderlo veramente".

Fonte: *Steam cell*



LE VENDITE DI AUTO ELETTRICHE SUPERANO LE DIESEL

Le vendite di auto nuove in Europa hanno visto nel 2023 i veicoli elettrici superare per la prima volta i diesel.

Le nuove auto elettriche sono aumentate del 37% su base annua, rappresentando il 14,6% delle vendite complessive, dati che hanno segnato una netta inversione di tendenza rispetto al 2022, quando le immatricolazioni di nuovi veicoli scesero ai livelli più bassi dal 1993 a causa della carenza di componenti che rallentarono le linee produttive e le consegne. Nell'anno appena concluso, le vendite in Italia, Francia e Spagna hanno registrato incrementi a doppia cifra, rispetto al 2022, con il nostro Paese in testa con una quota del 18,9% di nuove immatricolazioni elettriche.

Anche le vendite di auto ibride sono aumentate in maniera molto significativa lo scorso anno, con una quota di mercato del 25,8%. Le auto a benzina hanno mantenuto il loro vantaggio al 35,3%. Le case au-

tomobilistiche stanno promuovendo nuovi modelli e soluzioni per affrontare la scadenza del 2035 fissata dall'Unione Europea per eliminare gradualmente le vendite di nuovi veicoli con motore a combustione. La Volkswagen è rimasta la casa automobilistica con la maggior quota di mercato, con il gruppo che ha venduto 2,8 milioni di nuove auto nel 2023, in aumento del 18% rispetto all'anno precedente. I dati sono stati raccolti dall'Associazione europea dei costruttori di automobili (ACEA) che rappresenta i 15 principali produttori europei di automobili, furgoni, camion e autobus e che riguarda l'8,3% di tutti i posti di lavoro nel settore manifatturiero nell'UE.

Fonte: *European Automobile Manufacturers Association ACEA*

IL PAKISTAN CANCELLA L'OBBLIGO DI IMPARARE IL CORANO

Il Ministero federale dell'Istruzione e della formazione professionale del Pakistan ha approvato il "Curriculum per l'educazione religiosa" che abolisce l'obbligatorietà di dover seguire gli studi islamici per gli studenti dalla prima elementare alla scuola superiore.

La notifica annunciata ufficialmente dal governo riguarda il percorso educativo degli studenti pakistani che appartengono a religioni diverse dall'Islam e che potranno seguire dei percorsi più generici e non coercitivi per sviluppare l'educazione religiosa e morale. D'ora in poi, gli studenti non dovranno più necessariamente studiare il Corano e impararlo a memoria come una materia scolastica obbligatoria che influiva sui voti e sulla promozione. "Dal 2004 lavoriamo sul tema dell'educazione religiosa per gli studenti delle minoranze", ha dichiarato Anjum James Paul,

insegnante a capo dell'Associazione degli insegnanti delle minoranze pakistane. "Dopo una lotta durata 20 anni in cui ci siamo appellati a diversi organismi, istituzioni, governi e alla Corte Suprema, il governo pakistano ha finalmente riconosciuto questo diritto. Siamo grati alla Segreteria del Consiglio Nazionale e a tutte quelle organizzazioni che, come noi, si impegnano a garantire che tutti gli studenti abbiano uguali diritti e opportunità senza discriminazioni e che il pluralismo sia preservato. Secondo l'articolo 22 della Costituzione pakistana nessuna persona che frequenta un istituto scolastico è obbligata a ricevere un'istruzione religiosa, a partecipare a cerimo-

nie religiose o a seguire un culto religioso diverso dal proprio. Il governo in Pakistan deve proteggere questo articolo al fine di eliminare ogni forma di intolleranza".

Fonte: *Ministry of Federal Education of Pakistan; Fides*



SCOPERTA LA PIÙ ESTESA BARRIERA CORALLINA PROFONDA DEL MONDO



Gli scienziati hanno scoperto e mappato la più grande barriera corallina profonda del mondo, al largo della costa atlantica degli Stati Uniti.

Grazie ad una nuova tecnologia di mappatura subacquea che ha reso possibile costruire immagini 3D del fondale oceanico, i ricercatori sono venuti a conoscenza del vasto ecosistema di coralli che si estende per circa 499 chilometri dalla Florida alla Carolina del Sud e raggiunge i 109 chilometri di larghezza. La superficie totale equivale all'incirca a quella della Sardegna. La barriera "era proprio sotto il nostro naso, in attesa di essere scoperta", ha dichiarato Derek Sowers, oceanografo dell'organizzazione no-profit Ocean Exploration Trust. Si trova a una profondità compresa tra i 200 e i 1.000 metri, dove la luce solare non penetra, i coralli filtrano le particelle di cibo dall'acqua per crescere.

Non si tratta della più grande in assoluto ma dell'ecosistema di coralli profondo più esteso finora scoperto. La più grande barriera corallina tropicale del mondo è quella australiana che si estende per circa 2.300 chilometri. La barriera appena scoperta tuttavia apre le ipotesi che esistano ancora molte barriere coralline più grandi nelle profondità marine poiché solo il 25% circa dei fondali oceanici del mondo è stato mappato ad alta risoluzione e le barriere coralline profonde coprono una parte maggiore del fondale oceanico rispetto alle barriere coralline tropicali.

Fonte: *Geomatics; National Oceanic and Atmospheric Administration*

LE EMISSIONI DI CO2 AI MINIMI DA 60 ANNI NELL'UE



Le emissioni di CO2 prodotte da combustibili fossili nell'UE nel 2023 hanno toccato il livello più basso degli ultimi 60 anni.

L'Unione Europea ha emesso l'8% in meno di anidride carbonica rispetto al 2022, accelerando i progressi nella riduzione delle emissioni climalteranti. Più della metà del calo (56%) deriva da un mix di elettricità più pulita, con il continuo aumento della capacità eolica e solare, nonché un rimbalzo della disponibilità di energia idroelettrica e nucleare. Le emissioni di CO2 dell'UE derivanti dal carbone si sono dimezzate dal 2015 e hanno registrato una diminuzione del 25% rispetto all'anno precedente. Le emissioni legate al gas sono diminuite dell'11% e quelle di petrolio del 2%.

"Le emissioni di CO2 dell'UE sono finalmente tornate ai livelli riscontrabili nella generazione dei miei genitori negli anni '60", ha dichiarato Isaac Levi, analista del Centre for Research on Energy and Clean Air (Crea). "Tuttavia, in questo periodo di tempo, l'economia è triplicata, dimostrando che il cambiamento climatico può essere combattuto senza rinunciare alla crescita economica".

I dati del 2023 mostrano che l'UE ha costruito livelli record di pannelli solari e turbine eoliche ed è stata in grado di produrre più elettricità da dighe e centrali nucleari. I tagli in settori come l'industria – dove gli alti prezzi del gas hanno portato alcune aziende a diventare più efficienti e altre a produrre meno beni – e i trasporti hanno rappresentato un terzo delle riduzioni.

Fonte: *Centre for Research on Energy and Clean Air (Crea)*

LE PIANTE PARLANO TRA LORO: LA SCOPERTA GIAPPONESE

Un team di scienziati giapponesi ha scoperto un sistema di comunicazione tra le piante ed è riuscito per la prima volta a registrare foglie che "parlano" tra loro attraverso un linguaggio biologico mai individuato in precedenza. I ricercatori della Saitama University hanno catturato un processo in cui le piante danneggiate da insetti, predatori o per altri motivi comunicano con piante non danneggiate fornendo loro segnali di pericolo. Il linguaggio si attiva dopo aver rilevato composti organici volatili che vengono prodotti dalle piante in risposta a danni meccanici o alterazioni improvvise della propria struttura. Questa comunicazione tra le piante avviene attraverso gli stomi, cellule di guardia le cui variazioni di turgore determinano l'apertura e la chiusura dello strato epidermico delle foglie e che protegge le specie limitrofe dalle minacce

ambientali, creando comunità che condividono e si scambiano le risposte di difesa. "Abbiamo finalmente svelato l'intricata storia di quando, dove e come le piante rispondono ai 'messaggi di avvertimento' aerei dei loro vicini minacciati", ha detto M. Toyota nello studio pubblicato sulla rivista scientifica *Nature*. "Questa eterea rete di comunicazione, nascosta alla nostra vista, svolge un ruolo fondamentale nella salvaguardia delle piante vicine da minacce imminenti, in modo tempestivo". Le piante comunicano le minacce, aiutando i loro vicini a prepararsi a pericoli simili, non

solo utilizzando segnali chimici ma anche segnali elettrici e una rete di radici e funghi sotterranei. Questo complesso sistema permette loro di condividere nutrienti e informazioni, dimostrando una sofisticata forma di interazione e cooperazione nel mondo vegetale.

Fonte: *Nature; Science alert*



SCOPERTO L'ELEMENTO PER RICREARE LE CELLULE STAMINALI

I ricercatori della Iowa State University hanno scoperto l'elemento chiave per la produzione delle cellule staminali del sangue.

Il recettore Nod1 individuato dagli scienziati statunitensi è l'agente che durante lo sviluppo embrionale induce le cellule della parete dei vasi sanguigni a trasformarsi in staminali. Queste cellule agiscono producendo e rinnovando tessuti e organi, il sangue e ogni altra cellula presente nel corpo umano. Le cellule staminali embrionali pluripotenti formano qualsiasi cellula e possono essere usate per curare i tumori. La scoperta rivela potenziali alternative terapeutiche ai trattamenti convenzionali e apre a nuove speranze per la cura di tumori finora incurabili. L'obiettivo dei ricercatori è di permettere ai pazienti di poter essere trattati con le loro cellule staminali autoderivate.

Scoprire il ruolo di Nod1 è un progresso accolto con

grande entusiasmo da parte degli scienziati che stanno lavorando a un sistema per la produzione di cellule staminali del sangue da campioni umani. Invece di infusioni salvavita di staminali del sangue, attraverso il trapianto di midollo osseo che contiene la maggior parte delle cellule staminali del sangue di un corpo, i pazienti potrebbero essere trattati con cellule staminali originate da loro stessi. "Questo eliminerebbe il difficile compito di trovare donatori di midollo compatibili per il trapianto e le complicazioni che si verificano dopo averlo ricevuto, migliorando la vita di molti pazienti affetti da leucemia, linfoma e anemia", ha dichiarato la dottoressa Raquel Espin Palazon, coordinatrice della ricerca.

Fonte: *Iowa State University*

TUTTI I SOFTWARE DEL MONDO DIVENTANO DISPONIBILI



È entrato in funzione ed è disponibile a tutti il primo archivio che raccoglie e rende accessibile gratuitamente il codice sorgente di tutti i software pubblicamente disponibili al mondo. L'iniziativa no-profit è il frutto di una collaborazione internazionale promossa da INRIA, l'istituto francese per la ricerca sull'in-

formatica e l'automazione, in cooperazione con l'UNESCO e con l'italiana Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile ENEA che ospita il primo mirror istituzionale europeo di Software Heritage. L'obiettivo di questa biblioteca digitale è di conservare un patrimonio espressione dell'ingegno, dell'intelligenza e della cultura del mondo moderno, per renderlo accessibile e condivisibile a chiunque e per permettere lo scambio di pratiche e di soluzioni che risolvono problemi matematici e riproducono modelli di sistemi complessi che alimentano il procedere della scienza e della tecnologia. Si può, per esempio, accedere al codice che guidò il computer di bordo di Apollo11 che 50 anni fa portò l'uomo sulla luna o a TAUmus, uno dei primi software al mondo per la computer music, realizzato negli anni Settanta dai ricercatori del Centro Nazionale Universitario di Calcolo Elettronico di Pisa.

Il Centro ENEA di Bologna ospita una replica dell'intero archivio che conta oggi oltre 17 miliardi di programmi sorgente. Questa miniera di codici e algoritmi darà la possibilità di sviluppare studi, analisi e metodi per ricavarne informazioni e nuova conoscenza. L'iniziativa si inserisce nel contesto che vede l'arrivo al Tecnopolo Bolognese del Centro Dati Meteo Europeo e di Leonardo, supercomputer tra i primi cinque al mondo.

Fonte: ENEA

ENERGIA DAL TERRENO: SCOPERTO COME RICAVARLA

Un gruppo di ricercatori della Northwestern University ha sviluppato una nuova cella a combustibile che produce energia dai microbi che vivono nella terra.

Grande all'incirca quanto un libro, questa nuova tecnologia pulita completamente alimentata dal suolo è in grado di alimentare sensori e trasmettitori che possono diventare un'alternativa sostenibile e rinnovabile alle batterie utilizzate nelle applicazioni per l'agricoltura e le infrastrutture e collocate nella vegetazione. Messa in rete, può creare sistemi potenzialmente infiniti che, collegati tra loro, possono alimentare strutture energeticamente autonome, anche sottoterra. La scoperta è stata presentata alla comunità scientifica e gli autori dello studio hanno rilasciato al pubblico tutti i progetti, i tutorial e gli strumenti di simulazione, in modo che altri possano utilizzare e sviluppare la ricerca. "Il numero di dispositivi nell'Internet delle cose (IoT) è in costante crescita", ha affermato Bill Yen

della Northwestern University che ha guidato il lavoro. "Se immaginiamo un futuro con miliardi di questi dispositivi, non possiamo costruirli tutti utilizzando litio, metalli pesanti e tossine pericolose per l'ambiente. Dobbiamo trovare alternative in grado di fornire basse quantità di energia per alimentare un sistema decentralizzato. Nella ricerca di soluzioni abbiamo esaminato le celle a combustibile microbiche del suolo che utilizzano microbi speciali per scomporre il suolo e utilizzare quella bassa quantità di energia per alimentare i sensori. Finché c'è carbonio organico nel terreno, affinché i microbi possano degradarsi, la cella a combustibile può potenzialmente durare per sempre". "Questi microbi sono onnipresenti; vivono già nel suolo ovunque", ha confermato George Wells della Northwestern, co-autore dello studio.

Fonte: ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies

I POETI CHE ACCOMPAGNANO LE PERSONE MORTE SOLE

Ogni anno muoiono circa 20 persone completamente sole ad Amsterdam. Non ci sono familiari o amici che preparino il loro funerale o che accompagnino la salma nel suo ultimo viaggio. A volte sono senz'altro, migranti illegali, corrieri della droga o semplicemente persone che, per un motivo o per l'altro, non hanno più contatti sociali.

Un funzionario pubblico e un poeta si sono uniti con il comune desiderio di non lasciare morire nessuno solo e che tutti,

anche chi non ha più nessuno, abbia un funerale rispettoso e personale. Ger Frits sceglie la musica da



suonare in quelli che lui chiama i "funerali solitari". Mette fiori sulla bara e accompagna ogni persona fino alla sua ultima dimora. Con il poeta Frank Starik ha deciso che anche queste persone meritano di essere celebrate per la loro vita passata e per chi sono stati.

Insieme i due cercano le case dei defunti, parlano con le persone che li hanno conosciuti e che ricordano parti della loro storia, che ne hanno sentito parlare. In questo modo raccolgono informazioni e ispirazione per le poesie che scrivono apposta per ogni persona deceduta e che vengono lette durante la funzione. "Il funerale è un momento di resa dei conti e qualcuno deve portare una buona parola per te", dice Starik che ha fondato ad Amsterdam Poule des Doods, un gruppo di poeti che scrivono e recitano poesie ai funerali solitari.

"Uno dei bisogni essenziali è quello di ricordare la propria storia... quello che fa il funerale solitario è restituire storie a persone che in qualche modo l'hanno persa".

Fonte: De eenzame uitvaart; F. Starik



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

L'ELETTRICITÀ RINNOVABILE SUPERA IL 30% NEL MONDO

Oltre il 30% dell'elettricità mondiale è generata da fonti rinnovabili. Il dato rileva che numerosi Paesi hanno superato il 50% e che 7 arrivano al 100%.

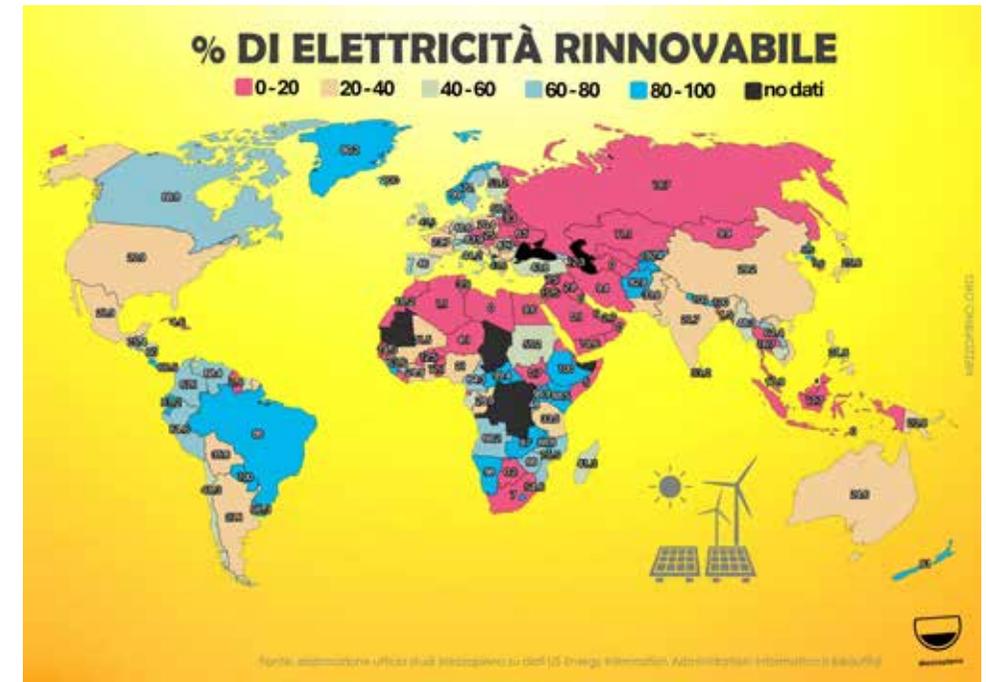
Islanda, Paraguay, Albania, Lesotho, Nepal, Buthan ed Etiopia producono tutta l'energia elettrica della propria Nazione solamente da fonti rinnovabili. Altri Paesi estremamente virtuosi sono Costa Rica (99,1%), Norvegia (99%), Congo (99,8%), Uganda (98,9%), Tajikistan (98,5%), Uruguay (98,3%), Namibia (97,9%), Zambia (97,1) e Belize (95,2%).

Quasi tutti i dati sono in forte aumento.

Le fonti rinnovabili includono l'energia solare, eolica, idroelettrica, geotermica e la bioenergia. I dati considerano la definizione di 'rinnovabile' come qualsiasi energia raccolta da risorse che vengono naturalmente reintegrate in tempi umani. La rilevazione considera l'elettricità generata da ogni Paese un sottoinsieme del più vasto dato della produzione complessiva di energia che si riferisce all'attività economica totale di uno Stato, la quale comprende creazione di combustibili, alimentazione dell'industria e trasporti, oltre alla produzione di energia elettrica.

Fonte: Ufficio Studi Mezzopieno su dati US Energy Information Administration; *Information is beautiful*

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





LIBERA VERAMENTE E SENZA CONFINI

La radio ha 100 anni eppure è sempre "giovane"

GIANLUCA
GOBBI

Ne "Gli strumenti del comunicare", Marshall McLuhan definisce quella della radio "un'esperienza privata", che tocca intimamente perché "presenta un mondo di comunicazioni sottintese tra speaker e ascoltatore".

Ecco un ventaglio di esempi che dimostrano la sua formidabile capacità di rinnovarsi continuamente.

La radio come voce in carcere

Nel 2021 ho il privilegio di entrare all'Istituto Penale Minorile Ferrante Aporti di Torino come formatore e referente cittadino del progetto UndeRadio di Save the Children. Entro nelle due "classi" sperimentali, una di minorenni a partire dai 14 anni (ribattezzata dai partecipanti "Jail Radio") e l'altra di maggiorenni (ossia "Radio

Sbarre"), in compagnia di due volontarie a rotazione dell'associazione Aporti Aperte. Il brano inserito nel podcast, "Ciao papà", è stato inciso da uno di loro, nome d'arte Plomo 152, quando si trovava in carcere a Firenze (e la corista che aveva richiesto era una suora, ricorda sorridendo) per mandare un messaggio al padre, anche lui in carcere. Lucido l'intervento di Pablo, convinto che la domanda centrale sia: "che cos'è la strada?" Un luogo senza regole, "e poi chi immaginava che esistesse la galera? Poi commetti degli sbagli e ti ritrovi di colpo in un luogo fatto di regole e ti viene affiancato un educatore. Sono entrato qui a 16 anni e ora che sono maggiorenne ho capito che il vero percorso inizia dentro di me, una volta consapevole di tutto". Nel suo appello conclusivo, sembra voler convincere i più giovani all'ascolto che "non vale la pena

tutto l'oro del mondo, se non sei libero e non puoi goderti la famiglia".

La radio come antidoto al disagio

La radio che consente di dare voce a chi non può uscire dalla propria cella, condivisa con altri detenuti (o trattenuti, nel caso di IPM) è lo stesso mezzo di comunicazione che permette di pensare a una nuova vita a chi non vuole uscire dalla propria stanza. "Sono ormai decine i genitori che si stanno mettendo in gioco perché, grazie alla radio, hanno capito che parlare della propria esperienza ti fa star meglio con te stesso, ti nutre l'anima - spiega Fabio, padre romano membro dell'Associazione Hikikomori Italia Genitori - e i nostri

La musica alla radio è la febbre di un sogno condiviso, un'allucinazione collettiva, un segreto tra milioni e un sussurro all'orecchio di tutto il paese

Bruce Springsteen

ragazzi se ne accorgono e migliorano, acquistando una nuova insperata consapevolezza: lì fuori, esistono persone meravigliose che davvero ti possono cambiare la vita". Dal 16 ottobre, all'interno del programma Indaco su Radio ERRE18, esiste una rubrica settimanale dedicata alle storie dei ragazzi che scelgono il ritiro sociale volontario viste con gli occhi dei genitori. Testimonianze splendide di persone che, entrando nell'associazione presieduta da Elena Carolei, hanno avuto modo di condividere emozioni e storie di vita fino a tradurre in azione le cosiddette buone pratiche, fondamentali per ripartire come famiglia fornendo una seconda chance ai loro figli. La ricetta, spiegata ai microfoni della web radio? Smettere di avere aspettative nei confronti dei loro ragazzi, di risultare assillanti, di ascoltare i consigli sbrigativi di chi non comprende il fenomeno e propone soltanto soluzioni drastiche. "Ho dovuto isolarmi dalle persone che non mi capivano - conferma Maria, sottolineando che "dobbiamo imparare a essere empatici, per andare oltre le apparenze. Il filo sottile chiamato anima unisce le persone e solo l'amore muove il mondo". L'invito dei genitori è di osservare e attribuire il giusto valore a inattesi gesti simbolici... come quando una madre, Simona, racconta con orgoglio che, per far prendere luce a una piantina, il ragazzo propone di sua spontanea volontà di alzare un po' la tapparella. Del resto, riflette papà Mario, "le cose cambiano quando ci trasformiamo da sentirsi soli a sentirsi soli, solari, in grado di illuminare tutti coloro che ci circondano".

Dopo le prime diciotto puntate, la sfida radiofonica alza il tiro, perché adesso la radio ha invitato i ragazzi in ritiro sociale volontario a partecipare alla vita dell'emittente.

Fabio commenta che “piace il desiderio di coinvolgerli e renderli partecipi di quello che stiamo facendo: già qualcuno di loro ha risposto all’appello”. Concorde Lina, che ricorda il momento in cui è entrata in radio la prima volta: “mi si è aperto un mondo nuovo. I primi a essere stupiti siamo proprio noi genitori dell’associazione – prosegue – perché ci sono state delle testimonianze incredibili che ci hanno aiutato tanto nel nostro difficile cammino”. Un aneddoto su tutti? “Non mi scorderò mai la puntata in cui un padre ha raccontato che, su consiglio

di uno specialista, ha provato a togliere il pc al figlio, ma lui gli si è parato davanti dicendo: papà, così non mi aiuti”.

La radio a scuola

A settembre 2023 UndeRadio inizia il suo dodicesimo anno di attività in scuole superiori di primo e secondo grado, forte della collaudata esperienza della Cooperativa EDI Onlus, ed è considerata un concreto strumento educativo promotore di cittadinanza, partecipazione e cambiamento. Mai come ora è necessario fin dai banchi di scuola imparare a costruire relazioni sane, inclusive e il successo dei podcast ascoltati su Spotify testimonia la voglia di ragazzi e ragazze di esprimersi per ascoltare i coetanei e farsi sentire. Il progetto dimostra la sua vitalità proprio durante il lockdown, quando i ragazzi alimentano il prezioso canale di comunicazione, dando voce a paure, ansie, e anche a creatività e voglia di futuro. Per tutta l'estate 2020 partecipo ad “Arcipelago Educativo”, progetto di Save the Children che ha come obiettivo specifico di rivolgersi a bambini e adolescenti (9-14 anni) in condizione di povertà educativa, nel mio caso nei

Tutte le qualità che la pagina stampata ha sottratto al linguaggio ritornano nel buio della radio

Marshall McLuhan

Punti Luce di Bari Japigia e Carbonara. Il gruppo chiamato “I sette moschettieri” per esempio traduce, ognuno nella propria lingua, una frase del brano di Ghali “Cara Italia” e Agnese, ragazza di Tirana, chiude il podcast invitando gli ascoltatori a “rispettare il diritto di considerarci a casa qui, perché è più importante di quanto voi pensiate”. Leggeri come l’aria, attuano la radio secondo la celebre definizione di Rudolf Arnheim che, nel suo saggio “La radio, l’arte dell’ascolto”, spiega che “esistono solo due arti capaci di rinunciare completamente all’occhio: la musica e la radio”. Il loro unico spazio è l’estensione, che si sviluppa per mezzo dell’aria. Questa, muovendosi, genera il suono e permette a tutti di costruire “un’immagine acustica del mondo”. Tante quante sono le persone nel pianeta, tutte meritevoli di ascolto e di parola.

**Giornalista di Radio Flash e corrispondente di Popolare Network, formatore e referente cittadino del progetto UndeRadio di Save the Children, vicepresidente Associazione ERRE18 referente cittadino del progetto UndeRadio di Save the Children, vicepresidente Associazione ERRE18*



SANSA RADIO

Nel settembre 2020 inizia a trasmettere Sansa Radio, la web radio dell’Istituto Giulio di Torino, fondata dalla docente Gianna Canni, da Gianluca Gobbi e da Mario Esposito. A ottobre e novembre 2023 tre quinte superiori intervistano quattro scienziate di fama internazionale all’interno del progetto



“Chiedimi come mi chiamo”, originato dallo spettacolo “La forza nascosta” di Gabriella Bordin ed Elena Ruzza. Per Michelle Larin Valencia, allieva della 5F, “con questa esperienza ho capito che non tutto è come te lo aspetti: quando parlo al microfono mi sento libera e, una volta che inizio a parlare, tutte le paure e le ansie spariscono”. Lorenzo Casu, voce “storica” della radio della 5D, considera “bello avere uno spazio creativo a disposizione di noi studenti, che diventa la voce della scuola, in grado di esprimere pareri, opinioni e sentimenti” perché “parlare al microfono ti permette di dare importanza a ciò che dici”.

RADIO ERRE18

L’associazione ERRE18: La Casa degli Artisti APS è iscritta ad AICS e ha sede a Più SpazioQuattro, la Casa del Quartiere San Donato a Torino. Nata dall’unione di fondatori e collaboratori che hanno contribuito a mantenere longeva Radio Flash 97.6, una delle prime radio libere di Torino, si propone di mettere a disposizione di ragazzi e ragazze l’esperienza acquisita. Il palinsesto comprende programmi di attualità, di cinema, di teatro, musicali, spaziando tra jazz e classica, hard rock e heavy metal, country e r&b e con cantautori di varie epoche a confronto. Inoltre prevede dirette di concerti e spettacoli.



IL MUSEO EGIZIO APRE LE PORTE AI SENZATETTO

La Fondazione delle Antichità Egizie e il Comune di Torino hanno stipulato una convenzione per promuovere l'inclusione sociale: visite gratuite e laboratori alle famiglie meno abbienti e ai senza tetto per consentire a tutti il diritto alla cultura. L'idea ha lo scopo di far sentire accolto e coinvolto nella vita culturale cittadina anche chi non può permetterselo ed è parte di un progetto più grande che prevede di rendere il Museo

completamente gratuito per tutti, entro il 2028. Da anni il museo Egizio di Torino, oltre alle molteplici attività di ricerca, conservazione e valorizzazione del patrimonio, cerca di sviluppare progetti di inclusione sociale. L'iniziativa avviata da quello che è a tutti gli effetti uno dei più importanti musei al mondo prevede un accesso che comprende la visita guidata della durata di due ore e laboratori di approfondimento e conoscenza all'interno della preziosissima collezione. L'assessore al Welfare, diritti e pari opportunità, Jacopo Rosatelli, spiega che l'iniziativa punta a dare l'opportunità alle famiglie fragili di vivere una proposta culturale e di socialità attraverso percorsi organizzati, oltre ai classici progetti di emergenza abitativa, per offrire un approccio che mira a favorire non solo l'accesso al museo ma anche a promuovere attività che favoriscono l'inclusione e la partecipazione attiva sul territorio, attraverso l'arte e l'educazione alla bellezza.

Fonte: Comune di Torino



LA PUGLIA È LA NUOVA LOCOMOTIVA DEL SUD E D'ITALIA

Con una crescita del 5%, la Puglia ha realizzato nel 2023 un incremento del Prodotto Interno Lordo che ha superato di gran lunga quello nazionale (+0,7%), dato che la pone tra le regioni più virtuose in Europa. Prima al Sud e quinta in Italia per crescita del valore aggiunto, soprattutto nei settori della logistica e dell'agrifood, con 176mila lavoratori la Puglia è la prima regione in Italia per occupazione e crescita nella filiera agroalimentare. Dal report presentato da The European House-Ambrosetti emerge inoltre che la Puglia è diventata negli ultimi anni un polo strategico per l'energia italiana, perché è la prima regione per produzione di energia eolica e per produzione di energia fotovoltaica, rispettivamente il 26,2% e il 14,9% del totale nazionale. Con il porto di Taranto, la Puglia ha acquisito, soprattutto dopo il COVID e la crisi del gas russo, un ruolo centrale nelle rotte energetiche internazionali, essendo la porta di ingresso in Italia e in Europa del gas naturale. Oltre al TAP (Trans Atlantic Pipe-



line), la regione sarà anche il terminale per il nuovo corridoio energetico EastMed-Poseidon per il trasporto di idrogeno, pensato per creare una connessione diretta con i Paesi della Sponda Est del Mediterraneo. L'idrogeno verde è al centro di una strategia regionale, H2Puglia 2030, in attuazione del Piano europeo per la transizione energetica REPowerEU. "La Puglia è centrale nella strategia di ricostruzione del ruolo propulsivo del nostro Paese, tracciato nel Libro Bianco Verso Sud, nel Mediterraneo", ha commentato Cetti Lauteta di The European House-Ambrosetti.

Fonte: The European House Ambrosetti

A 90 ANNI BATTE IL RECORD MONDIALE DEI 200 METRI

La 90enne padovana Emma Mazzenga ha battuto il record mondiale dei 200 metri. Con il tempo di 54 secondi e 47 centesimi, la donna ha abbassato di oltre sei secondi il primato che la canadese Olga Kolteko aveva realizzato 13 anni fa.

Al PalaIndoor di Padova la nonnina veneta ha stabilito il primato nella categoria W90, quella riservata agli over 90. L'anziana signora non è nuova a questo tipo di primati, avendone raggiunti centinaia nella sua vita, incluso il record mondiale anche sui 400 metri. Tuttavia, una frattura l'aveva fermata nello scorso mese di agosto per quattro mesi e da meno di un mese aveva ricominciato ad allenarsi. Emma, nata il 1° agosto 1933, nel 2023 ha stabilito tutti i primati italiani SF90 dai 60 ai 400 metri. «Sono stata a casa una settimana dopo l'incidente», racconta Emma, che vive da sola in un appartamento al terzo piano senza ascensore. «Ma quando sono scesa per portare le immondizie mi sono resa conto che facevo fatica e che lo stare ferma non mi avrebbe aiutato. Ho così ripreso a camminare, a fare cyclette per recuperare almeno il fiato, e a metà dicembre sono tornata in pista. Ora spero con l'allenamento di migliorare e avvicinarmi allo stato di forma di un anno fa».

Emma oggi detiene 2 primati mondiali, 6 primati europei e 28 migliori prestazioni italiane di categoria. Nella sua carriera agonistica master, iniziata a 53 anni, ha vinto 21 titoli mondiali, 50 titoli europei e 113 titoli italiani.

Fonte: Federazione Italiana di Atletica Leggera



LA FAMIGLIA CHE HA OSPITATO 600 MIGRANTI IN CASA PROPRIA

Filippo Lombardo è un artigiano nato a Reggio Calabria; insieme alla moglie Loredana Crivellari vive a Ventimiglia, in Liguria, a pochi chilometri dalla frontiera con la Francia. Negli ultimi quattro anni hanno ospitato nella loro casa circa 600 migranti. Sono ormai conosciuti come “quelli del furgoncino rosso”: accolgono e danno rifugio a tante persone che vengono respinte al confine con la Francia. “Il primo si chiamava Hussain. Era un ragazzo tunisino. Lo abbiamo trovato malconco, era stato picchiato”, raccontano. “A Natale è arrivata una ragazza nigeriana. Camminava per strada assieme al figlio di quattro anni. Erano stati respinti, scaricati al confine”. “Il problema – continuano – è che non si fidano più di nessuno. Quando avvicini queste donne che sono state violentate e messe in carcere in Libia, donne in viaggio da



anni, donne che hanno attraversato il mare, senti tutta la loro preoccupazione”. In cambio, Filomena e Filippo non vogliono nulla. “Ci dividiamo i compiti”, racconta Filomena, infermiera in pensione. “Io mi occupo dell’accoglienza in casa, mia marito va con il furgone quando sappiamo che ci sono donne o famiglie in mezzo alla strada”. Talvolta l’afflusso è massiccio, anche trenta persone in una settimana. “Non ce ne siamo mai dovuti pentire”, racconta Loredana: “Nessuno ha mai portato via un solo euro. Vedevamo questi ragazzi e ragazze sulle strade... Forse perché ci siamo conosciuti negli scout, e quando sei scout lo sei per tutta la vita. In questi anni abbiamo capito che aiutare gli altri è bellissimo, ti cura l’anima”.

Fonte: *La Stampa; La Repubblica*

MAI PIÙ CATTIVA NUTRIZIONE NEGLI OSPEDALI: IN LOMBARDIA DIVENTA UNA NORMA

La Lombardia è la prima regione in Italia a rendere obbligatorio lo screening nutrizionale in tutte le strutture sanitarie. Con l’approvazione del Dgr XII/1812 del 29 gennaio, le cure di tutti i pazienti includono anche gli aspetti nutrizionali. “Una svolta epocale che prevede non solo l’obbligatorietà della registrazione dello screening, ma anche della presa in carico del paziente”, afferma Riccardo Caccialanza, direttore di Dietetica e Nutrizione clinica al Policlinico San Matteo di Pavia. “I benefici per i pazienti sono ormai assodati dalla letteratura internazionale e dall’esperienza clinica. Sappiamo che la malnutrizione impatta in maniera importante su risultati clinici, qualità di vita e costi sanitari, in particolare quando parliamo di pazienti fragili come quelli oncologici, geriatrici, internistici e post-chirurgici.



Ricordiamo che quando si parla di malnutrizione si intende sia per difetto che per eccesso, con i gravi rischi comportati, per esempio, dal sovrappeso e dall’obesità. L’auspicio è che con, gli opportuni adattamenti, il modello lombardo possa fungere da esempio”.

Con il nuovo provvedimento regionale, tutti i pazienti ospitati nelle strutture ospedaliere e quelli presso le cure domiciliari, saranno d’ora in poi oggetto di una procedura di valutazione del rischio di malnutrizione. A livello italiano la prevalenza di malnutrizione calorico-proteica nei pazienti ricoverati con tumore si assesta intorno al 30%, con circa 450mila ricoverati acuti in cui si riscontra una malnutrizione iatrogena. In particolare, nell’ambito delle malattie oncologiche, sono circa 35 mila i decessi che ogni anno avvengono a causa dell’errata nutrizione.

Fonte: *Regione Lombardia; Nutrienti e supplementi; Favo*



ASSUMERE I 60ENNI: L'AZIENDA CHE RILANCIAMO L'ESPERIENZA

La Brazzale, la più antica realtà lattiero casearia italiana, ha fatto una scelta radicale per lo sviluppo della sua azienda di Zanè, piccolo comune sull'Altopiano di Asiago, in pro-



vincia di Vicenza. L'azienda ha deciso di ingrandirsi creando una nuova branca con una start up e lo ha fatto inserendo solo persone over 60, che avevano perso il loro lavoro a causa della crisi dell'oro di Vicenza o del settore edilizio, difficilmente reinseribili nel mondo aziendale; tutti provenienti da altri settori rispetto a quello alimentare in cui opera l'impresa. Per lanciare il nuovo mercato dei burri speciali l'imprenditore veneto Roberto Brazzale ha contattato gli ex compagni di scuola e gli amici: "Questo ramo si occupa della vendita dei nostri prodotti di alta gamma a ristoranti, pasticcerie e negozi specializzati.

Avevamo in prova alcuni giovani sui trent'anni con risultati molto deludenti. Nel contempo sentivamo nostri amici di gioventù raccontare delle difficoltà nei loro settori. Guai a dimenticarsi di chi, pur con qualche cappello bianco, ha ancora tanto da offrire e un'energia invidiabile!" La generazione superata dalle competenze digitali, difficilmente ricollocabile nel mondo del lavoro, sta guidando un riscatto che sta facendo scuola. "Passati i 50-55 anni, quando hai energia ed esperienza al massimo, tutto sembra remare contro. Abbiamo pensato – spiega Brazzale – di creare un ramo d'azienda qui in Italia: si chiama "Tentata vendita di burri speciali". Abbiamo aperto temporary store tra Padova e Vicenza, abbiamo sperimentato i Food truck in tutta Italia... Funziona!"

Fonte: *Quotidiano Nazionale*

NEL 2023 LA QUALITÀ DELL'ARIA È MIGLIORATA IN ITALIA

Le agenzie ambientali regionali hanno cominciato a diffondere le prime valutazioni sull'andamento della qualità dell'aria nel 2023, rilevando un calo dell'inquinamento dell'aria in gran parte dell'Italia, una tendenza che conferma l'andamento degli ultimi anni. In Piemonte le polveri fini sono in forte calo da due anni. Tutte le stazioni dislocate sul territorio hanno registrato concentrazioni medie inferiori al 2022 e al 2021 e rispettato il valore limite medio annuale previsto dalla normativa pari a 40 µg/m³ (microgrammi per metro cubo d'aria). In Veneto è stato rispettato per il quarto anno consecutivo, in tutte le

stazioni di misura, il valore limite annuale del biossido di azoto, con concentrazioni medie tendenzialmente inferiori o in linea con quelle dell'ultimo triennio. Il 2023 è stato uno tra gli anni con i livelli di PM10 più bassi, tra gli anni migliori degli ultimi venti, insieme al 2021. In Friuli-Venezia Giulia si è registrato un minor numero di superamenti del livello di ozono rispetto al 2022. In Emilia-Romagna i valori medi annuali delle polveri, PM10 e PM2.5, sono risultati ampiamente entro i limiti di legge e per la prima volta è stato rispettato il numero di giorni con superamento del valore limite

giornaliero di PM10 in tutte le stazioni tranne una. Per quasi tutti gli inquinanti le concentrazioni medie sono state inferiori dell'ultimo quinquennio. Nelle Marche il valore limite giornaliero di PM10 – da non superare per più di 35 giorni l'anno – è stato rispettato in tutte le 17 stazioni della rete di monitoraggio regionale.

Fonte: *Arpa Piemonte; Regione Emilia Romagna; Arpa Veneto; SNPA ambiente*

NASCE IN ITALIA IL QUARTIERE PIÙ SOSTENIBILE AL MONDO



L'area urbana di Milano dell'ex zona Fiera, coinvolta in uno dei progetti di rigenerazione urbana di maggiore successo in Europa, è diventato il primo quartiere al mondo ad ottenere tre livelli platinum nelle principali certificazioni di sostenibilità internazionali. Il distretto cittadino City Life ha ottenuto i riconoscimenti LEED for Cities and Communities, WELL for Community e SITES for Existing Landscape (per la prima volta consegnato a una città europea), tre enti certificatori indipendenti riferimento mondiale per l'urbanistica sostenibile. Nello specifico, la certificazione LEED for Cities and Communities, assegnata dal U.S. Green Building Council, valuta la progettazione, lo sviluppo e la gestione di comunità dal punto di vista ambientale, sociale ed economico, premiando il minore impatto possibile sull'ambiente. La certificazione WELL for Community, attribuita da International WELL Building Institute, giudica lo sviluppo di una comunità resiliente, inclusiva e integrata, basata su una identità in grado di impattare positivamente sul benessere psico-fisico delle persone. La certificazione SITES, attribuita da Green Business Certification Inc., contribuisce specificamente alla creazione, allo sviluppo e alla gestione di spazi esterni e paesaggi resilienti e sostenibili, nel rispetto della natura.

"Grazie all'idea innovativa di interrare tutte le infrastrutture, si è riusciti ad immergere gli edifici in un parco di circa 17 ettari, libero da traffico, rumore e smog. Tutto ciò manifesta il piacere di vivere il nostro quartiere. Il team di City Life ha sostenuto fin dagli albori la realizzazione di un masterplan centrato sulla qualità di vita delle persone", ha commentato Paolo Micucci, di CityLife S.p.A

Fonte: *Generali Real Estate*

AUMENTANO I BOSCHI SOSTENIBILI IN ITALIA



In Italia crescono le filiere forestali responsabili e i boschi certificati secondo lo standard internazionale FSC (Forest Stewardship Council). Sono di oltre 85.000 ettari, un'area corrispondente a 119.300 campi da calcio, le superfici gestite secondo gli standard di sostenibilità, il 4,4% in più rispetto al 2022. Le realtà certificate nella protezione e gestione responsabile del patrimonio forestale italiano sono passate da 26 a 28. Nel 2023 è stato registrato anche il primo ente locale a certificare le proprie proprietà produttive per 466 ettari di sugherete e macchia mediterranea: il Comune di Alà dei Sardi, in provincia di Sassari. La verifica dei servizi ecosistemici si estende ad oggi sul 70% circa della superficie totale certificata in Italia. Il 2023 ha registrato un aumento del numero di certificati di Catena di Custodia (+6,5%); ora in Italia sono 3.515 e comprendono oltre 4.500 siti produttivi. La Catena di Custodia garantisce la rintracciabilità dei materiali provenienti da foreste gestite responsabilmente, da fonti controllate o da materiali di recupero. Il settore con l'incremento maggiore è quello del legno

per costruzioni (361 certificazioni, +14% nel 2023), anche se l'aumento più rilevante per dimensioni riguarda il packaging (1.374 certificazioni, +8%), seguito dall'arredamento per interni ed esterni (690 certificazioni, +8,5%). In espansione anche il settore del tessile, +7% nel 2023.

Tra i settori più attivi nella promozione del proprio impegno in favore delle foreste si confermano l'agroalimentare, il retail, il parafarmaceutico, la cosmesi e la moda. Le foreste certificate FSC nel mondo sono giunte a 158 milioni di ettari.

Fonte: FSC Italia

BOLOGNA REGISTRA UN BAMBINO DI FAMIGLIA OMOGENITORIALE

"Ha 16 mesi e fino ad oggi per il nostro Paese non esisteva: nessuna trascrizione del suo atto di nascita, nessuna residenza. Un fantasma nel nostro ordinamento", quando "i suoi genitori mi hanno raccontato la loro storia, non mi è stato possibile restare indifferente". Sono le parole che Isabella Conti, sindaca del piccolo comune di San Lazzaro di Savena, nel Bolognese, ha rilasciato ai media dopo aver registrato il figlio di una coppia omogenitoriale. Il piccolo Noah è nato negli Stati Uniti da maternità surrogata e ha due papà, un genitore biologico e uno intenzionale, che dalla provincia di Arezzo si sono trasferiti a San Lazzaro



confidando nella disponibilità manifestata dalla sindaca. Alla registrazione, oltre alla prima cittadina e alla coppia di genitori, hanno partecipato l'ex sindaca di Crema Stefania Bonaldi, tra le prime a registrare in passato anche famiglie non residenti, e Maurizio Giancani, il referente delle Famiglie Arcobaleno per Emilia-Romagna e Marche. "Bisogna scegliere la strada che metta al centro i più fragili e cioè i bambini" – ha proseguito Isabella Conti nella sua dichiarazione – "quella di prevedere per loro la massima tutela possibile, e cioè la doppia tutela genitoriale, così come previsto dalla nostra Costituzione. I bambini, da qualsiasi provenienza arrivino, meritano una speciale sensibilità e tutela in termini giuridici, etici, politici. Nella mia vita da sindaca ho più volte cercato di onorare i valori della nostra Costituzione e oggi non faccio nulla di diverso".

Fonte: Il Resto del Carlino

LE ACQUE DI SCARTO DELLA CITTÀ ALL'AGRICOLTURA: SICILIA LA PRIMA IN ITALIA

La Sicilia è la prima regione italiana che adotta un piano per rendere circolare l'uso dell'acqua, realizzando una soluzione alla scarsità di risorse idriche a cui è soggetta la regione: riutilizzare le acque reflue depurate per alimentare l'agricoltura ma anche per usi civili e ambientali e nell'industria. Con un decreto dell'assessorato regionale dell'Energia e dei servizi di pubblica utilità sul riutilizzo dell'acqua reflue, la Regione amplia e disciplina le possibilità di impiego di questa risorsa secondo parametri di qualità e precisi standard di riferimento per ciascun ambito di riuso. La Sicilia è tra le prime a recepire la direttiva Ue in materia, anticipando anche la legislazione nazionale. L'iniziativa è il frutto di un anno di lavoro congiunto con le università siciliane, le Ati (Assemblee territoriali idriche), i gestori del servizio idrico, Autorità di bacino, Arpa e Asl. Ad oggi la totalità delle acque depurate viene scaricata nella natura (mare, fiumi, bacini). La produzione, lo stoccaggio, la distribuzione e l'utilizzo di quelle che in gergo vengono definite "acque affinate" saranno oggetto di un piano di gestione dedicato. La Regione Sicilia ha inoltre previsto la realizzazione di 311 laghi artificiali.

"La depurazione delle acque è un nodo fondamentale per affrontare la crisi climatica", ha dichiarato Legambiente. "La corretta lavorazione delle acque e dei fanghi di risulta consentirebbe non solo di recuperare risorse primarie in campo idrico ed energetico, ma anche di favorire la rigenerazione del suolo".

Fonte: Regione Sicilia; Presidenza della Regione Sicilia; Legambiente Sicilia



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. Ecco i prossimi incontri del gruppo di Torino:

7 Maggio: Il potere delle storie

4 Giugno: A che punto siamo del cammino?

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

Tre cose divertenti

Per una settimana prenditi 10 minuti al giorno per fare quanto segue.

Scrivi le tre cose più divertenti che hai sentito, visto, fatto o sperimentato oggi. Pensa a ciò che hai trovato davvero divertente e pensa a come ti ha fatto sentire. Scrivi anche il motivo per cui hai trovato queste cose divertenti. In altre parole rispondi alla domanda: "Perché si è verificato questo fatto divertente?" All'inizio potrebbe non essere facile ragionare sul perché hai trovato divertente qualcosa ma diventerà più semplice nel corso della settimana.

È importante mettere per iscritto la tua lista. Non è sufficiente fare questo esercizio soltanto a mente. Ecco alcuni suggerimenti per la scrittura:

Dai un titolo all'evento (es. "ho scherzato con il mio amico sull'essere genitori").

Metti nella lista ciò che vuoi: può trattarsi di un evento di poca importanza (es. "il mio partner ha fatto una faccia stupida") oppure di un fatto più rilevante (es. "sono stato a vedere una commedia").

Ricorda di scrivere ciò che è successo con il maggiore dettaglio possibile, incluso ciò che tu o altri avete detto o fatto.

Per fare in modo che questo esercizio diventi un'abitudine, prendi in considerazione di farlo prima di coricarti.

Questo esercizio incoraggia a concentrarsi sulle cose positive della vita, in particolare sui momenti dilettevoli, assurdi o spassosi. Piuttosto che rimuginare sui problemi, indirizziamo la nostra attenzione su esperienze particolarmente divertenti o piacevoli che sovente coinvolgono altre persone. Dedicando del tempo a queste riflessioni abbiamo la possibilità di

rivivere quel divertimento nel presente.

Tenere un diario sulle "tre cose divertenti" può cambiare anche la nostra prospettiva di lungo periodo. Nel corso del tempo possiamo diventare più facili al riso e più disponibili a riconoscere l'ironia nella quotidianità.

Molti di noi trascorrono le giornate occupandosi di questioni serie, svolgendo lavori importanti e intrattenendo conversazioni profonde. Dedicare del tempo al lato divertente della vita può aiutarti a recuperare un po' di spensieratezza.

La ricerca dimostra che l'umorismo è, senza dubbio, potente: può facilitare la connessione tra persone e l'apprendimento nelle aule scolastiche. Ridere ha poi un effetto fisico sul nostro corpo: rilascia dopamina, aumenta la circolazione sanguigna e rafforza il cuore. E riconoscere l'umorismo in una situazione difficile può essere un modo sano di affrontarla.

Forse è per questo che i ricercatori hanno dimostrato che l'esercizio "tre cose divertenti" riduce la depressione e aumenta la felicità a distanza di mesi dopo soltanto una settimana di pratica.

(In collaborazione con greatergood.berkeley.edu)

 Greater Good
Science Center



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

Vuoi fare il primo passo?

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



Identifica un tuo
punto di forza e
trova il modo di
usarlo



Fai una cena
a lume
di candela



Rimani in una
situazione scomoda,
senza contrastarla





John Mpaliza

Attivista per i diritti umani e la pace

Se non hai un giornale, i piedi sono un buon modo di manifestare

ELISABETTA
GATTO

Assistiamo a un paradosso della contemporaneità: siamo molto più interconnessi, ma sembra che la nostra attenzione si focalizzi sul locale, siamo incapaci di pensare che le nostre

azioni hanno ripercussioni globali o che ciò che accade a 10.000 km di distanza ci riguarda.

Nella vita moderna ci sono molte più possibilità di comunicazione, c'è la possibilità di avere un'informazione corretta, se vogliamo cercarla. È più fa-

cile viaggiare, c'è internet, ma i mezzi di comunicazione hanno un obiettivo chiaro: sono mezzi di propaganda e di disinformazione. Lo vediamo chiaramente quando scoppia una guerra. Bisogna usare la tecnologia per scovare la vera informazione. I media mainstream, come le tv

e i giornali, sono concentrati nelle mani di pochi e connesse a interessi economici che stanno dietro i conflitti. Un tempo dal giornalista ci si aspettava un racconto fedele. Il mio lavoro di attivista si basa su questo: provengo da un continente dimenticato, l'Africa è il continente del passato.

Ma è anche il continente più ricco di risorse e di terre coltivabili, c'è acqua, c'è energia solare, idroelettrica, c'è il petrolio. Tuttavia – o proprio per questo – l'Africa è stata vittima di cinque secoli di sfruttamento: dalla tratta alla colonizzazione alle multinazionali. Io provengo dalla Repubblica Democratica del Congo, il paese più benedetto da Dio perché ha tutte le risorse che sono oggi dietro i telefoni cellulari e le batterie, coltan e cobalto.

In Congo dal 1996 c'è un conflitto non raccontato che ha fatto dieci milioni di vittime, oltre a bambini soldato, bambini minatori, donne vittime di stupro.

Io ho l'obiettivo dal 2010 di portare l'Africa ai giovani, dare strumenti ai giovani perché imparino a capire che non devono dare fiducia cieca all'informazione che viene loro proposta.

Fare la pace non significa solo smettere di combattere

Perché la marcia? Qual è il valore aggiunto del camminare per sostenere una causa?

Dopo un viaggio in Congo ho cercato di raccontare la guerra ricercando la notiziabilità. Ho iniziato a camminare per esigenza di raccontare. Ho sempre marciato con l'obiettivo di raggiungere istituzioni nazionali e internazionali. Prova a immaginare di voler raccontare un crimine gravissimo: ho tentato di far emergere questioni universali che fanno il nostro benessere, nessuno a livello locale, né nazionale mi ha dato ascolto. Allora, come hanno fatto prima di me Gandhi o Martin Luther King, ho scelto di marciare. La marcia è uno strumento importante, non violento, che permette di aggregare e richiama piccoli e grandi. La meta per me è sempre un'istituzione: il Parlamento Europeo a Bruxelles, L'UNHCR a Ginevra, il Parlamento a Roma, il Vaticano, dove ho incontrato il Papa. Se prendi un aereo chi ti riceve ti dà una pacca sulla spalla perché sei solo e non funziona. A piedi ci arrivi accompagnato a volte anche da 500 persone. Poi camminando incontri territori, persone che fanno con te un pezzo di strada, un chilometro o due, lasci il tuo messaggio e puoi sensibilizzare diretta-

mente l'opinione pubblica dal basso. Se non hai un giornale i piedi sono un buon modo di manifestare.

Cos'è la Marcia dei Bruchi?

La marcia dei bruchi, giunta alla terza edizione, è un po' diversa. Su loro spinta ho recepito e accettato la richiesta e il sentimento dei giovani che volevano manifestare. Quando, durante il periodo covid, gli studenti di Bressanone mi hanno chiesto di organizzare qualcosa sul territorio, ho pensato

I giovani mi incoraggiano alla coerenza

che bisogna ascoltare i giovani. Mentre preparavamo questo evento, abbiamo fatto una piccola camminata in Val Camonica e un ragazzino di nove anni, Giacomo, chiedeva insistentemente quale sarebbe stato il nome di questa marcia. Io ho iniziato a dirgli che si trattava di una marcia per la pace e per i diritti umani e lui a un certo punto ha detto: "è la marcia dei bruchi. Come i bruchi cammineremo insieme

in tanti e ci trasformeremo in farfalle per trasformare il nostro pianeta". Insieme possiamo fare tanto per trasformarci e trasformare. Mi è sembrato un pensiero bellissimo. Ecco perché bisogna ascoltare i giovani. Ma lo facciamo davvero? È proprio così? Dobbiamo attivare e creare occasioni per rendere protagonisti i nostri giovani, aiutati dai più grandi. Si deve

fare un passo alla volta.

Qual è il messaggio che ha avuto più presa sui bambini e i ragazzi?

Il messaggio sta negli obiettivi. Non è solo una marcia per la pace, bisogna usare questo termine correttamente. Cosa vuol dire fare la pace? Non è solo smettere di combattere. Il mio messaggio è educare alla pace, in famiglia e a livello globale. Le nostre sono marce per i diritti umani, la giustizia e la pace, ma si possono aggiungere anche tematiche importanti per la gioventù, come il cambiamento climatico, l'ordine del mondo che sta cambiando, la salvaguardia del pianeta, oppure importanti a livello locale, ad esempio in Puglia il tema scelto è stato l'utilizzo dei beni confiscati alla mafia o in Val di Non l'uso dei pesticidi nella coltivazione delle mele. I giovani sono molto motivati, li spinge il fatto che sono loro a scegliere il messaggio in autonomia.

Cosa hai imparato da queste esperienze?

Mi hanno insegnato ad ascoltare. Diciamo che i ragazzi non ascoltano ma siamo noi che facciamo fatica ad ascoltare. Apparteniamo a una generazione viziata che ascolta poco i giovani, non capisce in che mondo vivono; non è solo un'incomprensione naturale tra generazioni. Bisogna imparare a dar loro la parola. Incontrare tanti giovani mi porta tanta gioia e capisco quanto sono

fortunato per questa opportunità. E poi mi incoraggiano alla coerenza: se dico loro di vivere con sobrietà devo dimostrare di farlo anche io.

Che ragazzo sei stato?

Sono stato bravissimo! Scherzi a parte, sono stato fortunato: non ho vissuto conflitti, non provenivo da una famiglia ricca, ma nel mio paese vivevo come in un piccolo paradiso, ho avuto l'opportunità di studiare anche nelle migliori scuole. Dopo due anni alla scuola politecnica del mio paese, nel '91 sono stato costretto a lasciare la Repubblica Democratica del Congo

per problemi politici, perché dopo la caduta del muro di Berlino siamo stati spinti anche noi a lottare contro la dittatura e allora per questa ragione i miei genitori hanno preferito mandarmi fuori dal Paese. Sono arrivato in Italia e ho proseguito i miei studi qui.

Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?

Dipende da che parte vedi il bicchiere: puoi vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. Bisogna lavorare per riempirlo e non permettere che si svuoti o che si rovesci.



Conosciuto anche come "Peace Walking Man", è un cittadino italo-congolese, attivista per i diritti umani e per la pace. Per questioni politiche, ha dovuto lasciare Bukavu, nella Repubblica Democratica del Congo nel 1991 ed è approdato in Italia nel 1993. Laureato in Ingegneria Informatica presso l'Università degli Studi di Parma, ha lavorato 12 anni come programmatore presso il Comune di Reggio Emilia. Dal 2010 organizza marce, in Italia e in Europa, per sensibilizzare l'opinione e le istituzioni nazionali e internazionali sul dramma che vive il popolo congolese. Organizza e partecipa a incontri con scuole, università, chiese, associazioni su temi legati alla pace, al consumo critico, sostenibile e responsabile. Dopo una Menzione speciale al Premio Volontario Internazionale 2017, promosso dal FOCSIV, John Mpaliza è stato insignito del Premio per la Pace Giuseppe Dossetti 2017.



*"Si può rinunciare a molto nel deserto del Wadi Rum, in Giordania. Ma non alla radio!"
foto di Antonio Ballone*



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

IN PUGLIA I PALAZZI STORICI DIVENTANO RESIDENZE UNIVERSITARIE

Nuove residenze universitarie stanno nascendo in Puglia grazie al PNRR che sta permettendo di ristrutturare alcuni edifici storici come Palazzo Frisini a Taranto o l'Hotel Zenit a Lecce, l'ex Hotel White House e il Palazzo degli Uffici di Foggia, dove sono state create centinaia di alloggi per studenti. Il progetto è realizzato dall'Associazione Nazionale degli Organismi per il Diritto alla Studio Universitario in rete con le università regionali, per trattenere gli studenti e per attrarne altri dall'estero.



Taranto



Sesto S. Giovanni

RECORD DI ANIMALI MICROCHIPPATI: LA LOMBARDIA PRIMA IN ITALIA

È stato raggiunto il massimo storico di animali microchippati in Italia: 14.983.797 di cui 13.838.856 sono inseriti su cani, 1.142.504 su gatti e 2.437 su furetti. La regione più attenta alla questione si è rivelata essere la Lombardia con 2.484.207 animali iscritti. Si tratta di un passo importante per prevenire abbandoni e smarrimenti. Dotare il proprio animale di microchip permette di legarlo alla persona, affinché non finisca in strada e possa essere riportato alla sua famiglia anche in caso di furto o smarrimento.

GLI STRANIERI COMPRANO CASA IN PIEMONTE

Il Piemonte è una tra le regioni preferite dagli stranieri per comprare case in Italia. Secondo i dati elaborati da Gate-away, il portale immobiliare dedicato a chi vuol vendere casa all'estero, la regione continua a registrare numeri in crescita, con la zona del Monferrato che si conferma la preferita con il 25,28% delle richieste. La migliore crescita annuale va invece alla zona delle Alpi, che registra un +67,07% rispetto al 2022. Tra le province è quella di Asti la più ricercata, con un 27,95% di compravendite; segue Alessandria con il 20,36% e Torino con il 16,03%.



Asti

LA TRATTATIVA DENTRO E FUORI L'AZIENDA

Nel processo economico è presente un continuo moto tra diverse parti con interessi diversi e talvolta opposti, una costante tensione che prende forma nelle azioni del commerciare, del contrattare e del negoziare. Esistono diversi strumenti per rendere efficace la pratica negoziale, spesso orientati alla massimizzazione



“Non raccogli ciò che semini ma ciò che curi.”

Eleonora Saladino

dei suoi risultati in termini di guadagno o di supremazia. Un nuovo approccio suggerisce delle vie per superare questa visione e per portarla verso obiettivi più ampi.

“Il modello decidere-negoziare-accordarsi (DNA) è un modo per andare oltre la competizione che spesso si instaura in una trattativa. Scegliere di cercare il meglio per tutte le controparti coinvolte, aprire a opzioni che diversamente potrebbero essere impensabili, costruire invece che vincere” spiega Eleonora Saladino a Mezzopieno. Psicologa positiva, docente universitaria e formatrice aziendale, precisa che “negoziare in modo etico signi-

fica agevolare una scelta che vada nella direzione di un interesse comune, non solo nel mio. La transazione diventa un aspetto secondario rispetto alla relazione quando si decide di cercare di ottenere il meglio possibile per tutti. Un accordo non può prescindere dalla relazione. La vera ricchezza è passare dal convincere al vincere insieme (con-vincere)”. Un approccio che unisce economia, etica e psicologia e che va oltre la vendita e il profitto, diventando un nuovo campo su cui fondare processi di crescita reciproca, con forti elementi generativi.



“Utilizzare i meccanismi dell’influenza personale e della persuasione efficace ai fini di una vendita non può prescindere da un loro utilizzo etico. Il fine che giustifica i mezzi utilizza mezzi che non sono sempre giustificabili. Le tecniche persuasive necessitano di un equilibrato utilizzo e di andare oltre il marketing emotivo” spiega Saladino. “È quello che accade quando ci innamoriamo o quando nasce un’amicizia, siamo simmetrici non uno contro l’altro. La fedeltà, la fiducia e la verità sono i modi per incontrarsi a metà strada tra me e l’altro e per creare una relazione di lungo periodo, una collaborazione e infine il bene di tutti. È un metodo trasversale e universale, applicabile anche alle relazioni, in famiglia, nella vita quotidiana”.

LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

Portare avanti i propri obiettivi, difenderli o ampliarli. Negoziare è l'azione che rappresenta il nostro modo di realizzare i nostri sogni, soddisfare i nostri bisogni e rispettare le nostre esigenze. Un'azione che determina fortemente il nostro impatto sugli altri e sul mondo e che può, a volte, provocare effetti prevaricatori e conflittualità. La nostra intelligenza, particolari capacità o tecniche efficaci di economia comportamentale possono essere un elemento che permettono di essere più persuasivi o di vincere più sovente una trattativa. Ma a quale costo? E con quali effetti?

Ciò che si negozia ha un altissimo valore, non si tratta solo di beni o di merci ma, prima di tutto, di vite e di persone. Se nel contesto lavorativo a volte è più difficile accorgersi dell'importanza delle relazioni, basti pensare a quanto queste siano fondamentali nella vita privata. Superare l'obiettivo del profitto lavorativo significa principalmente capire che ogni lavoro è un rapporto e che spesso ogni volta che qualcuno vince qualcun altro perde. Il modo per non trasformare il lavoro in una gara è farlo rimanere un servizio al bene comune.

Occuparsi del bene vuol dire gettare lo sguardo oltre le posizioni degli altri e scoprire i loro reali bisogni e interessi e metterli in relazione ai propri. E ognuno può occuparsi degli interessi dell'altro solo se li conosce e se vi dedica tempo e volontà. Si tratta di un elemento fondamentale della negoziazione costruttiva e, infine, della collaborazione generativa. La mancanza di relazione e di conoscenza sono elementi che limitano la negoziazione ad aspetti puramente tecnici e performativi e che possono intralciare il conseguimento di un risultato costruttivo per tutti. Gli interessi orientati al futuro e all'obiettivo comune, sono quelli per cui vale la pena negoziare, gli altri no. Per non trasformare la trattativa in una, più o meno consapevole,

LA NEGOZIAZIONE COSTRUTTIVA

Luca Streri



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

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *ScrivereSistere*
Anno5, n. 1)

"IO SON PARTITO, SAI... COSÌ ALL'IMPROVISO CHE NON HO AVUTO NEANCHE IL TEMPO DI SALUTARE."

CLAUDIO
MESSA

In ricordo di Claudio Messa

Da bambino credevo che nessuno potesse farmi del male o avere malattie gravi. Sono cresciuto nel quartiere di Vallanzasca, ho visto diverse sparatorie, ma nessuno si è fatto male. Ho sempre lavorato e a 36 anni, senza alcun motivo, mi sono fatto male io: mi ha colpito la maledetta SLA. Ognuno deve per forza affrontare a modo proprio le problematiche che incontra. La mia malattia è stata velocissima: ogni due settimane perdevo un muscolo e questo mi terrorizzava. Poi ho conosciuto Fabiola e insieme abbiamo affrontato ogni difficoltà, sinceramente, con l'amore abbiamo affrontato di tutto. Senza Fabiola non so se ce l'avrei fatta. Abbiamo vissuto insieme alla SLA e non mi arrenderò mai a lei, anche se ogni tanto... mi chiedo se vale la pena vivere così e penso di morire. Poi ci rifletto e mi dico: "È l'unica vita che ho e me la tengo stretta".

Io adoro la musica, ve l'ho già detto. Adoro anche i testi quando questi sono espressione di quella musica, cioè, la calzano come un vestito su misura. Mi piace ascoltare, lasciarmi penetrare il cuore e la mente dalla poesia e dai messaggi intensi che gli autori lanciano al mondo. Ho scelto questo testo di Elvis Presley, "You'll never walk alone" per voi, perché a queste parole possiate attingere a piene mani: fatene l'uso migliore, impadronitevene senza pudore perché sono un dono e fanno molto bene! Non serve ascoltare anche la musica che accompagna questo testo, perché le parole suonano di per sé. Leggendole si spalancano ai nostri occhi scenari diversi, si attraversano nubi e cieli splendenti, si vivono stati d'animo forti che fanno percepire percorsi anche difficili e dolorosi, ma che sfociano nella bellezza e diventano strade illuminate dalla speranza e dall'amore. Scrivere e lasciarsi leggere è un regalo bellissimo che ci si può offrire l'un l'altro, anche senza essere grandi poeti o artisti famosi, ma semplicemente narratori di piccole o grandi esperienze di vita. La musica mi fa commuovere, piangere e mi rende felice, perché penetra profondamente nei miei sentimenti. La musica è come cibo che nutre, scalda, sazia. È come un abbraccio che fa piacere, fa sognare, sperare, volare...



Il potere della canzone tra mistero e segreto"

NATALIA
CERAVOLO

Nessuno di noi conosce davvero il motivo per cui, da sette note e delle parole adagate sopra, si aprano mondi.

Diversi in base al cuore in cui il tutto si poggia. Ho pensato questo mentre guardavo il docufilm "Io, noi e Gaber", di Riccardo Milani.

Per raccontare Giorgio Gaber, artista obliquo e apolide come pochi altri, viene scelta la strada più dritta che ci sia. La dimensione collettiva del titolo si rifà alla pletera di interviste presenti nel documentario, con personaggi che lo hanno conosciuto e ci hanno collaborato (Sandro Luporini, Gianni Morandi, Mogol), che ne sono stati influenzati (Jovanotti e Fulminacci) o che ne sono stati semplicemente ascoltatori attenti (Fabio Fazio, Michele Serra, Pierluigi Bersani).

A fare da contrappunto ci sono le apparizioni televisive di Gaber, con il materiale d'archivio che rappresenta il punto d'interesse maggiore del documentario.

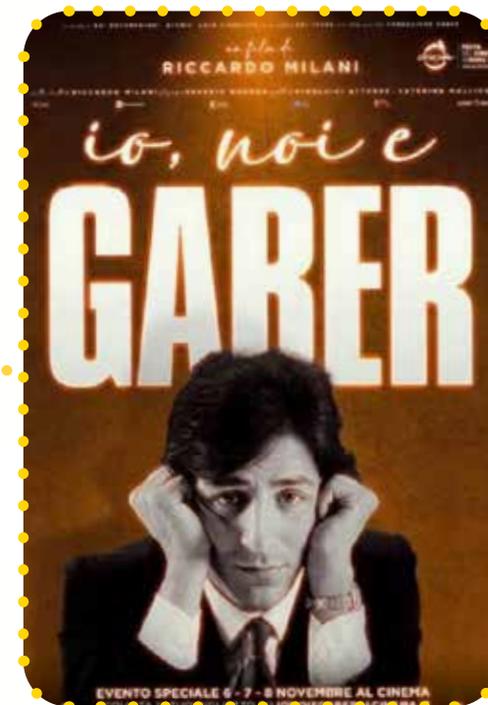
A vent'anni dalla morte, riaffiorano nel film nostalgie e meraviglie del signor G, faro e frusta di quell'Italia amata e strapazzata tra cabaret, cinema, tv e soprattutto teatro, cantore di un Paese che si risveglia dalla guerra a suon di jazz e rock'n roll nella Milano da bar e dei Trani a gogò. Si parte con il ventenne Gaber che canta il proletariato da osteria e biliardi, presagisce le devastazioni del consumismo (Com'è grande la città). Duetta, sperimenta linguaggi, cerca spalle (Jannacci e Celentano), invade e sfrutta la tv. Basta un decennio, però, per passare da innocenti canzoni d'amore alle polemiche d'autore, mentre l'Italia comincia a ribollire di sogni d'utopia e di rivoluzione.

Dopo i dischi, la Rai, il boom, arriva il crac dei Settanta e la fuga controvento dal piccolo schermo al palcoscenico. Il signor G inventa un universo drammaturgico in bilico tra cantautorato e performance, tra poesia e rivolta. Canta e s'indigna, grida e schiaffeggia le promesse mancate.

Il palcoscenico si fa sismografo di una democrazia tanto giovane quanto fragile. Le ideologie falliscono, il mercato trionfa (Quando è moda è moda), la libertà che un tempo era partecipazione cioè intervento sulle cose, ora è sconfitta di una generazione movimentista e terrorista, antiborghese e consumista.

Lo abbiniamo a "Il tempo è un bastardo" di Jennifer Egan, autrice che ha vinto il National Book Critics Circle Award nel 2010 e il Premio Pulitzer per la narrativa nel 2011.

Il romanzo si compone di 13 racconti perfettamente interconnessi, tutti inseriti in una continuità e ingabbiati dentro mille fili logici da rispettare, ciascuno espresso con una voce e uno stile diversi, mescolando finto memoir, giornalismo, fantascienza; prime, seconde, terze persone; voci narranti delle età e dai gerghi più disparati; salti temporali di cinquant'anni, neologismi tecnologici, infiniti paragrafi di note a piè di pagina. Il testo, nella sua struttura composita e combinatoria si presenta infatti come un concept album musicale, con temi e motivi che vengono più volte ripresi e il cui significato si modifica e si arricchisce col passare del tempo o attraverso il flashback. Tutti i personaggi fanno parte del mondo musicale e discografico e più in generale dello showbiz. Attraverso il loro transito in questo «luogo» è raccontata una storia che va dall'epoca d'oro del rock, quando la musica era sporca e vera, al nostro presente in cui il mercato discografico non fa che vendere «anemiche produzioni» pop prive di vita e frutto di una digitalizzazione barbara responsabile di un «olocausto estetico». E poi oltre, fino a un futuro a noi prossimo. Siamo qui, e allora ci godiamo viaggio e musica.



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/>



“ Raccogliere i fiori che crescono in mezzo all’inferno

Poiché il mondo è così pieno di morte e di orrore, ho provato e riprovato per consolare il mio cuore a raccogliere i fiori che crescono in mezzo all’inferno.

Non è il nostro compito quello di avvicinarci, così come non si avvicinano fra loro il sole e la luna, o il mare e la terra. Noi due, caro amico, siamo il sole e la luna, siamo il mare e la terra. La nostra méta non è di trasformarci l’uno nell’altro, ma di conoscerci l’un l’altro e d’imparare a vedere e a rispettare nell’altro ciò ch’egli è: il nostro opposto e il nostro complemento.

- Herman Hesse

(da “Narciso e Boccadoro” 1930)

FRA CRISTIANO

La vita eremitica come porta aperta sul mondo



“Ogni eremo è un piccolo angolo dell’universo nel quale un’anima, tendendo a Dio, cerca di schiudersi alla luce più pura.”

▲
DIEGO
MARIANI

Nelle valli di Zeri, in Lunigiana, vive in solitudine - ma non da solo - un frate che dal 2010 è tornato ad abitare l’antica casa canonica della parrocchia di S. Maria Maddalena, rimasta vacante

a partire dagli anni '60. Nato e cresciuto a Genova, incontra per la prima volta i francescani a 24 anni, mentre sta svolgendo il tirocinio in ostetricia e neonatologia all’ospedale San Martino, rimanendo profondamente colpito dalle dinamiche fraterne. Da quel momento intraprende con loro un cammino di formazione umana e religiosa che lo porta a iniziare il noviziato, lasciando il lavoro in ospedale che ancora oggi considera la prima vocazione laica della sua vita. Terminata la sua formazione in teologia e psicologia, prende i voti nell’ordine dei francescani minori e, con il passare degli anni, intuisce che una parte essenziale della sua esperienza religiosa è inerente al silenzio e alla preghiera. Propone così al Capitolo il suo progetto di una vita religiosa semplice, domestica. Fatta di relazioni vere e non sporadiche. Con uno spazio per il lavoro manuale che lo metta a contatto con la realtà della

gente che ha intorno. In quello che oggi è diventato un vero e proprio eremo, dalla spiritualità francescana e foucauldiana, incontro fra Cristiano immerso nel suo lavoro di esegesi biblica in un pomeriggio di fine inverno, al calore della stufa a legna accesa nella sua cucina.

Ho pensato a lungo a quali domande rivolgere a chi ha scelto di fare del silenzio la propria scelta di vita. Infine ho deciso di portarti delle semplici parole, per chiedere cosa evocano in te. La prima è, appunto, il silenzio.

Molte volte viene considerato un vuoto di suoni, di presenze. Secondo me è uno spazio ideale nel quale riusciamo a rientrare dentro di noi per fare largo al vero sé. È uno spazio relazionale dove entrare in relazione con se stessi, con il dio dentro di sé - come diceva Pascal - e con il resto delle persone che abbiamo intorno. Quando ero in monastero, i miei superiori mi hanno chiesto di trascorrere un anno in una comunità di cistercensi nella quale si poteva parlare liberamente, con gli altri fratelli, un solo pomeriggio alla settimana durante la passeggiata. Io che

ero abituato ad essere sovrastato dalle parole, mi sono accorto che il silenzio è un setaccio perfetto: quando hai poco tempo per parlare, ti concentri sulle cose importanti lasciando da parte quelli che in psicologia vengono definiti passatempi, ovvero le parole in più che riempiono i nostri vuoti. Dall’altra parte il silenzio è anche capace di misurare le parole, di farti pronunciare le parole essenziali nel modo giusto. Per questo lo inserisco nell’arte della comunicazione. Se ci pensi oggi il silenzio che potrebbe esserci è riempito di rumori, suoni, parole. Perché in realtà ne abbiamo paura. Ecco, l’eremo ti insegna e tenere sgombrato questo spazio.



Solitudine

La solitudine dell’eremita deve essere una solitudine abitata, altrimenti sfocia in modo patologico nell’isolamento. L’eremita non si isola, non scappa da niente. Certo può entrare in polemica con la società che non riesce a comprendere, ma non si allontana dal bisogno dei

fratelli. Non mette muri. Per vivere con gioia la solitudine io ho bisogno di saper stare bene con la gente. Altrimenti sarei un misantropo. Io vivo la solitudine in modo proiettivo: in quello spazio ci sono migliaia di volti, di presenze. E questo mi apre all’accoglienza. Mi piace definire l’ere-

MEZZOPIENO NEWS *incontra*

mo come una porta aperta sul mondo. Se la solitudine diventa qualcosa di statico, di severo, allora non è più una cosa di Dio. Lo stesso Gesù, ci dice il Vangelo, interrompe i suoi momenti di preghiera per stare con i suoi fratelli e sorelle. L'ho sperimentato anche durante la pandemia, che ho trascorso a fare servizio in un reparto intensivo di malati acuti di Covid. Perché l'eremita è attento a ciò che ha intorno; e quando l'umanità ha avuto

nulla virtus sufficit (dove manca l'ordine nessuna virtù è sufficiente). Una parte della nostra vita è scandita dalla preghiera liturgica (la recita salmi, le letture, la celebrazione dell'eucarestia) e quando si accetta la vita dell'eremo si accetta questo ordine. Mi piace però ricordare che i biografi di San Francesco dicono di lui che non fosse tanto un uomo che pregava ma che piuttosto tutta la sua vita si fosse

San Francesco chiede ai suoi frati di sostentarsi con il lavoro, soprattutto manuale. Anche se più avanti, con San Bonaventura, l'ordine si apre al lavoro intellettuale. Io reputo che il lavoro manuale debba avere un posto riguardevole nella vita di un eremita, soprattutto come equilibratore

di vita dal punto di vista psicologico. Per esempio quando mi dedico al lavoro della tessitura, un lavoro monastico per eccellenza, svolgo un'attività meccanica, ritmica, che non distoglie la mente dall'orazione, così come prescritto nella Regola francescana.

Per Francesco il lavoro è elemento di equilibrio esistenziale che rafforza la virtù dell'umiltà. Per me il lavoro della terra, tra cui la raccolta delle castagne che

tensione verso il mostrarsi per quello che si è. Senza barriere, senza veli. Dall'altra parte, essere semplici vuol dire eliminare tutte quelle sovrastrutture – anche relazionali – che appesantiscono la nostra vita. Un'altra dimensione della semplicità, sul lato più pratico, è costituita dalle poche cose di cui abbiamo necessità e dal recupero di un senso di sufficienza.

Bellezza

Bellezza e semplicità si tengono insieme. Mi piace portare l'esempio della cappella dell'eremo nella quale non c'è quasi nulla, c'è l'essenziale. Nella semplicità dei muri in pietra e del legno, basta mettere un solo

fiore che tutto appare bello. Per me la bellezza significa riuscire a cogliere nella semplicità delle cose un particolare che riporta a un'armonia che è nuovo respiro di vita.

Già gli autori classici dicevano che l'uomo ha bisogno della bellezza per ridare significato alla sua vita. Per me tutto quello che è semplice è anche bello. Alle volte si pensa che perché le cose siano povere debbano essere sciatte. Non è assolutamente vero. A volte ci sono cose povere che sono bellissime. Basti pensare al fiore.

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA FRA CRISTIANO:
Custodite e abitate il vostro eremo interiore



bisogno, sempre nella storia gli eremiti sono usciti dai loro eremi. Già Antonio abate lo aveva fatto tornando dal deserto alla città.

Preghiera

La vita dell'eremo è idioritmica, mantiene cioè dei ritmi che sono scanditi dall'orario della preghiera. Il mio padre spirituale amava ripetere *ubi ordo deficit*

trasformata in una preghiera. Questa tensione a diventare preghiera è la parte più importante e forse la più impegnativa del discorso orante. Non sono tanto le forme, i riti. Mi piace piuttosto nell'ambito di una visione profetica della preghiera. Ove il respiro stesso della vita diventa orazione.

Lavoro

costituisce anche il mio sostentamento, è essenziale perché mi rimette a contatto con quella parte umile di cui sento di avere necessità nella mia vita.

Semplicità

Intanto nella sua radice latina, *simplex*, significa "senza pieghe". Come una



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 la mattina

- Giancarlo

Per la fantasia

- Giulia

Per chi non si aspetta niente

- Romina

Per Sandro e per quello che è stato

- Gabriella

Per quello che mi deve ancora accadere

- Farida

Per le lacrime di felicità

- Amine

Per gli abbracci

- Erica

Per stare bene

- Gioia

Per chi sorride

- Laura

Per i colori degli occhi

- Paola

Per quando ti svegli di notte e ti accorgi che puoi ancora dormire un po'

- Stefano

Per le mie mani

- Leonardo

Per la forza della natura che rinasce dalle sue ceneri

- Marco

Per le persone semplici

- Laura

Perché non è mai tutto finito

- Giusy

Per l'ordine

- Ernesto

Per tutte le persone a cui ho voluto bene e che mi hanno voluto bene

- Andrea

Per l'ozio

- Alessandro

Per il profumo delle zagare

- Vally

Per i ricordi

- Maria

Per gli incontri dopo tanti anni

- Elisabetta

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

MEZZOPIENO SU RADIO ERRE 18

Mezzopieno è in diretta su Radio Erre18, la web radio comunitaria che forma ed informa; una nuova emittente vicina al territorio e alla comunità, animata da esperti del settore musicale, giornalistico, artistico, del cinema e del teatro. Il nostro approfondimento settimanale sulle buone notizie che cambiano il mondo all'interno di Indaco, il programma a cura di Gianluca Gobbi in diretta tutti i Lunedì dalle ore 16 alle ore 17.

Il programma radiofonico è rivolto specificamente ai ragazzi. Indaco è il colore associato al risveglio della consapevolezza, indica il percorso verso l'unica rivoluzione in grado di farci definire autenticamente umani, quella della Coscienza. Abbiamo raccolto l'invito di Radio Erre 18 per continuare a diffondere cultura e informazione attraverso la nostra rete, ricercando tutte quelle realtà affini alla nostra, con le quali si possa fare fronte comune, collaborando attivamente e sviluppando nuovi progetti che possano essere un aiuto alla comunità e al territorio.



PARTNER: ERRE18 – La casa degli artisti APS

IL PROGETTO: <https://erre18.com/programmi/indaco/>



Che Emozione!

Ciao. Vi ricordate la faccenda della zuffa ?

Diego, Chiara e Irene sono in partenza per un viaggio di esplorazione e stanno preparando lo zaino. Diego intende portarsi appresso fogli, biro e matite colorate, Chiara vuole avere a portata di mano un'enciclopedia botanica e tantissime buste per raccogliere i semi, Irene non si separa dal computer e dagli hard disk su cui memorizzare ogni scoperta. Ma lo zaino è troppo piccolo per contenere tutto ciò e ne è nata una zuffa per stabilire chi deve rinunciare al proprio bagaglio.



Mi sento arrabbiata. Furiosa!
Perché devo rinunciare proprio io?



*Io sono fiduciosa, perché
condividendo come vi
sentite, saprete connettervi
e trovare insieme
una soluzione creativa
al problema*



Mi sento un po' triste
perché vedo litigare
delle persone a cui
voglio bene.

Mi sento arcistufa!
Ancora non capisco quanto
la tecnologia sia
utile!



Mi sento spaventato.
Non voglio che loro litighino,
ma non voglio nemmeno
rinunciare alle mie matite...



Quante emozioni in una zuffa!

*E quante emozioni in ogni
esperienza... giochiamo insieme
per divertirvi e per imparare a
orientarci al meglio nei
sentimenti che vivono in noi e
nelle altre persone.*



1



Carta emozione

2



Carta emozione

3



Carta emozione

4



Carta emozione

5



Carta emozione

6



Carta emozione

7



Carta emozione

8



Carta emozione

9

**Disegna
la tua carta!**

Carta emozione

E tu, come ti senti?

Ti propongo tre attività da fare utilizzando le "carte emozionate":

- 1 Aggiungi:** disegna altre carte per rappresentare altre emozioni, incollale su cartoncino riciclato, ritagliale tutte (queste e quelle fatte da te) e crea il tuo emoziomazzo. Ricordati che puoi aggiungere carte man mano che incontri e sperimenti nuove emozioni...
- 2 Racconta:** con i tuoi amici e le tue amiche realizzate un cartellone come questo, posizionando su Gaia tanti post-it o bigliettini che nominano le emozioni. Poi sedetevi di fronte al cartellone, pescate a turno una carta dall'emoziomazzo e collocatela sul cartellone accanto al bigliettino corrispondente. Ispirandovi al disegno della carta raccontate un episodio in cui avete provato quello stato d'animo e scrivete su un pezzo di puzzle bianco il nome dell'emozione. Alla fine costruite insieme un emoziopuzzle: preferite avvicinare le emozioni simili o quelle molto diverse?



- 3 Indovina:** pescate a turno una carta dall'emoziomazzo senza mostrarla e raccontate un episodio in cui avete provato quello stato d'animo, ma senza nominarlo. Il compito di amiche e amici è di indovinare a quale emozione si associa il racconto. Chissà se la penserete nello stesso modo...

Buon divertimento!

SOLUZIONI: 1. Curiosità 2. Felicità, 3. Serenità, 4. Soddisfazione, 5. Calma, 6. Rabbia, 7. Tristezza, 8. Stanchezza

“PERCHÉ È IMPORTANTE PER TE L'ESPERIENZA IN RADIO?”

Lo abbiamo chiesto a speaker, giornalisti, studenti e insegnanti legati a Erre18 e Sansa Radio



Vanessa, speaker e doppiatrice

“La radio è importante perché libera la Mente!”, Finardi docet.

Clarissa, speaker e giornalista

A RadioErre18 parliamo di musica per dimostrare quanto la musica parli, in realtà, di noi, come esseri viventi, umani e sociali.



Michelle, studentessa

Penso che Sansa Radio sia una cosa molto utile per noi giovani, ci aiuta a far girare i messaggi importanti dentro l'istituzione sia per affrontare diversi temi che per avere un momento di svago.

IL MONDO HA AUMENTATO LE RINNOVABILI DEL 50% NEL 2023

11 gennaio – International Energy Agency

PALAU È LA PRIMA NAZIONE A RATIFICARE IL TRATTATO SUGLI OCEANI DELLE NAZIONI UNITE

22 gennaio – United Nations

IL CAMERUN È IL PRIMO PAESE AD AVVIARE LA VACCINAZIONE DI MASSA PER LA MALARIA

23 gennaio – Organizzazione Mondiale della Sanità

ANNULLATA L'ESECUZIONE A MORTE DEL CONDANNATO RICHARD GLOSSIP

6 febbraio – Corte Suprema Federale degli USA

L'ITALIA VARA IL PRIMO PIANO SUI CAMBIAMENTI CLIMATICI

21 febbraio - Ministero dell'ambiente e della sicurezza energetica

LIBERATI TRE OSTAGGI ITALIANI DOPO TRE ANNI DI DETENZIONE DAI RIBELLI IN MALI

26 febbraio - Ministero degli affari esteri e della cooperazione internazionale

L'EUROPA APPROVA LA LEGGE SUL RIPRISTINO DELLA NATURA

27 febbraio – Unione europea

I PAESI ASEAN E L'AUSTRALIA DICHIARANO IL MARE CINESE AREA DI PACE IMPEGNANDOSI A EVITARE AZIONI OFFENSIVE UNILATERALI

6 marzo – Vertice Asean Australia Melbourne

Elena, insegnante

La radio è il mezzo che ho amato di più in assoluto e ritengo mantenga il suo fascino perché continua a essere amata dai giovani di sempre. È un mezzo di comunicazione evergreen, con il grande potere delle voci che lascia spazio all'immaginazione tra gli interlocutori e anche quando trattano temi delicati di attualità mantiene uno scambio delle idee educato, dove nessuno litiga o urla.



Emanuela, speaker e attrice

Radio fresca, giovane, dinamica, caratterizzata da un gruppo brillante e spiritoso, interessante perché è una buona opportunità per chi, come me, ama condurre facendo divulgazione culturale.

LE EMISSIONI DELLE ECONOMIE AVANZATE SONO SCESE AL MINIMO DEGLI ULTIMI 50 ANNI

7 marzo - International Energy Agency

LA SVEZIA ENTRA NELLA NATO, 32° PAESE DELL'ALLEANZA PER LA SICUREZZA MONDIALE

11 marzo - North Atlantic Treaty Organization

ISLANDA, NORVEGIA, SVIZZERA, LIECHTENSTEIN, ROMANIA E BULGARIA ADERISCONO AL TRATTATO DI LIBERA CIRCOLAZIONE UE

31 marzo - Unione Europea



APPARTARSI PER RISCOPRIRE IL MONDO

Nel lungo viaggio della vita esiste un sentimento capace di avvolgerci per intero, tanto nei momenti di gioia che in quelli di difficoltà. Essenziale per i passaggi di riflessione più profonda, può trasformarsi in una prigione che ci spaventa quando non sappiamo accoglierlo con consapevolezza e apertura d'animo.

La solitudine, spesso mal compresa, è in realtà una guida preziosa verso la scoperta di noi stessi. Nei momenti in cui i rumori esterni si placano e il caos del mondo si dissolve, possiamo finalmente ascoltare la voce interiore che sussurra i nostri desideri più intimi e le nostre paure più profonde. Ritrovare il Dio dentro di noi evocato da Pascal.

Non è fuggendo dalla solitudine che troviamo la pace, ma nell'abbraccio di essa. Navigando nelle sue acque profonde, possiamo scoprire un'isola di serenità e di vera comprensione. Qui, dove non abbiamo

bisogno di indossare maschere o interpretare ruoli, siamo semplicemente noi stessi, nudi di fronte alla nostra essenza più autentica. La solitudine è anche il terreno fertile per la creatività dove le idee nascono e si sviluppano senza le interferenze del mondo esterno. È il momento in cui possiamo lasciar fluire liberamente la nostra immaginazione, dando vita a nuovi progetti, passioni, forme d'arte. È una fonte infinita di ispirazione e innovazione.

Eppure la solitudine non è solo un viaggio interiore. È anche un ponte che ci collega agli altri esseri umani in modo profondo e autentico. È il momento in cui possiamo riconnetterci con le persone che amiamo, trascendendo il nostro ego e la sua superficialità. Mentre viviamo la nostra solitudine, diventiamo al contempo più compassionevoli e accoglienti nei confronti degli altri. Tutti, in fondo, condividiamo la stessa ricerca per trovare significato e

connessione in questo vasto universo. E così, camminando lungo il sentiero della solitudine, impariamo a danzare con essa anziché lottare contro di essa. Troviamo gioia nella compagnia di noi stessi, nella bellezza del mondo che ci circonda, e nell'amore che permea ogni cosa.

Che possiamo dunque imparare a vedere la solitudine non come uno spettro da sconfiggere o evitare, ma come un alleato prezioso nel nostro viaggio verso la realizzazione e la quiete interiore. Che possiamo abbracciarla con gratitudine e apertura d'animo, sapendo che proprio lì, nel cuore del nostro ritiro, si trova la nostra vera casa.

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 ETS C.F. 97684940014 (5x1000)

SEGUICI SU:



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 ETS, 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