



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Aprile / Maggio 2025

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

FERRUCCIO DE BORTOLI

Giornalista e saggista

“Il giornalismo è un
accompagnamento
laico nel beneficio
del dubbio”

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



MEZZOPIENO *focus*

La gentilezza nelle
relazioni di cura
Pag. 8



MEZZOPIENO *incontra*

Meraki
Pag. 24



MEZZOPIENO *mondo*

La Colombia ha abolito i
matrimoni infantili
Pag. 4



MEZZOPIENO *Italia*

L'Italia diventa prima in Europa
per valore aggiunto in agricoltura
Pag. 10



MEZZOPIENO *lavoro*

Il maschile e il femminile
in azienda
Pag. 20



MEZZOPIENINO

Il circo della giraffa
Pag. 28



MEZZOPIENO *parole*

Sopportare le percosse del
destino con tenerezza
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

Guardarsi indietro e non
vedere solo il negativo
Pag. 21



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



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



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

IL NUMERO DELLE TIGRI È RADDOPPIATO IN INDIA NEGLI ULTIMI 10 ANNI

L'India ha raddoppiato la popolazione di tigri in poco più di un decennio, realizzando un approccio che protegge questi grandi felini dal bracconaggio e dalla perdita di habitat, riducendo i conflitti tra essere umano e fauna selvatica e aumentando gli standard di vita delle comunità vicine alle aree in cui vivono le tigri. Il numero di tigri è cresciuto da 1.706 nel 2010 a circa 3.682 nel 2022, secondo le stime della National Tiger Conservation Authority, rendendo l'India la patria di circa il 75% della popolazione mondiale di tigri. Le tigri sono in aumento grazie soprattutto grazie al coinvolgimento delle comunità che vivono nelle aree popolate da questi grandi felini. "La credenza comune è che la densità umana impedisca un aumento delle popolazioni di tigri", ha affermato Yadvendradev Jhala, ricercatore presso l'Accademia nazionale indiana delle scienze di Bangalore. "Quello che la ricerca dimostra è che non è la densità umana, ma l'atteggiamento delle persone, a contare di più. Una legislazione rigorosa sulla protezione



della fauna selvatica è la spina dorsale della conservazione delle tigri in India". Il recupero della tigre (*Panthera tigris*) in India, la regione più popolata al mondo, offre un'opportunità distinta per valutare i fattori socio-ecologici del recupero della megafauna. L'area occupata dalle tigri è aumentata del 30% negli ultimi due decenni: si tratta di aree protette prive di esseri umani e ricche di prede ma anche habitat prossimali connessi condivisi con circa 60 milioni di persone.

Fonte: *Science*

CIBO DALL'ARIA: SCOPERTO COME PRODURRE PROTEINE SENZA CONSUMARE IL PIANETA

Gli scienziati finlandesi hanno inventato una nuova tecnologia per far crescere le proteine dalle cellule utilizzando aria ed elettricità, avviando la produzione di un nuovo alimento ecologico che cresce più velocemente delle piante e degli animali e con meno risorse. Nutrendo un microbo presente in natura con anidride carbonica, idrogeno e minerali e alimentando il processo con elettricità proveniente da fonti rinnovabili, un'azienda di Helsinki è riuscita a creare una sostanza ricca di proteine che può essere utilizzata come sostituto del latte e delle uova. Il nuovo alimento si chiama Solein ed è fatto da organismi monocellulari naturali che vengono coltivati in un processo di fermentazione a basso impatto. Composto per il 75% da proteine, il 5% da grassi (principalmente grassi insaturi), il 15% da fibre alimentari e per il 5% da nutrienti minerali, la composizione in macronutrienti delle cellule fornisce ferro, fibre e vitamine del gruppo B e contiene tutti i nove aminoacidi essenziali richiesti dal corpo umano. La Solar Foods ha lanciato nella primavera del 2024 "la prima fabbrica al mondo che produce cibo dal nulla". "Gran parte delle proteine di tipo animale di cui disponiamo oggi possono



essere prodotte tramite l'agricoltura cellulare e possiamo lasciare che i terreni agricoli tornino selvatici, continuando a catturare carbonio", ha affermato il fondatore Pasi Vainikka. Un chilo di questa proteina emette 130 volte meno gas serra rispetto all'equivalente produzione di carne. Una scorta alimentare potenzialmente infinita, naturale, sostenibile, senza OGM, vegana, senza glutine né lattosio e una tecnologia semplice e replicabile.

Fonte: *Solar Foods*

RITROVATA VIVA DOPO 53 ANNI DI RICERCHE UNA DONNA SPARITA DA ADOLESCENTE



La polizia britannica ha annunciato di aver ritrovato viva e in buona salute una donna dichiarata scomparsa più di 50 anni fa. "Siamo lieti di annunciare la conclusione di una delle indagini più durature della polizia delle West

Midlands su persone scomparse" è stato il messaggio che ha ufficialmente confermato il rintracciamento di Sheila Fox, sparita nel 1972 all'età di 16 anni a Coventry, una città dell'Inghilterra centrale. All'epoca, la polizia suppose che potesse essere fuggita di casa con un uomo con il quale aveva una relazione. Le sue ricerche sono durate per oltre mezzo secolo ma dopo la pubblicazione online di una vecchia foto sgranata della ragazza, alcune persone hanno contattato la polizia e fornito informazioni sulla donna. I dettagli forniti hanno permesso alla polizia di rintracciare la Fox che è stata raggiunta e descritta come "sana e salva e residente in un'altra parte del Paese".

La sergente Jenna Shaw, della squadra investigativa sui casi irrisolti della polizia delle West Midlands, ha dichiarato: "Siamo assolutamente felici di aver trovato Sheila dopo più di cinque decenni. Abbiamo cercato ogni prova possibile e siamo riusciti a trovare una foto di Sheila. Siamo una piccola squadra di agenti e vorrei riconoscere il lavoro del detective Shaun Reeve, che è riuscito a risolvere questo caso con l'aiuto delle persone", ha detto Shaw. "Ogni persona scomparsa ha una storia e le loro famiglie e i loro amici meritano di sapere cosa gli è successo e, si spera, di ricongiungersi con loro".

Fonte: *West Midlands Police*

LAVORARE 4 GIORNI SU 7 PER STARE DI PIÙ CON LA FAMIGLIA: TOKYO DÀ IL VIA

Il governatore di Tokyo ha annunciato un piano per implementare una settimana lavorativa di quattro giorni e orari di lavoro flessibili per i dipendenti del governo metropolitano a partire da aprile 2025. Il governo della capitale giapponese ha fissato il suo orario di lavoro a 155 ore ogni quattro settimane con un sistema

di orario flessibile che consente a molti lavoratori di scegliere quando iniziare e finire le loro giornate lavorative. A partire dal prossimo anno fiscale, ogni lavoratore avrà un giorno libero feriale a settimana.

"Continueremo a organizzare i nostri stili di lavoro in modo flessibile, affinché nessuno debba rinunciare alla propria carriera a causa di eventi della vita come il parto e la cura dei bambini", ha dichiarato il governatore Yuriko Koike. Per favorire uno stile di vita più equilibrato e

stimolare la natalità, il governo metropolitano di Tokyo prevede di introdurre un sistema di lavoro più flessibile, compresa l'implementazione di un'opzione fissa di tre giorni liberi a settimana con un totale di 155 ore lavorative al mese. Un nuovo sistema di "congedo parziale per l'assistenza all'infanzia" permetterà inoltre ai dipendenti con bambini in età di sotto della terza elementare di lavorare fino a due ore in meno al giorno. "Superare lo status quo e rendere la società più diversificata e prospera è la chiave per il nostro brillante futuro", ha affermato il governatore Koike.

Fonte: *Mainichi*



IL LAGO D'ARAL STA RINASCENDO DOPO 60 ANNI DI PROSCIUGAMENTO



Un tempo il quarto lago d'acqua dolce più grande del mondo, il lago d'Aral divenne vittima delle politiche agricole dell'Unione Sovietica degli anni '50. Le acque dei due fiumi che lo alimentavano furono deviate per la coltivazione del cotone, prosciugandosi e creando due bacini idrici molto più piccoli: il lago d'Aral settentrionale in Kazakistan e il lago d'Aral meridionale in Uzbekistan.

A seguito di quello che è stato considerato uno dei peggiori disastri ambientali della storia, il governo kazako ha avviato il progetto Syr Darya Control and Northern Aral Sea che si è concentrato sulla messa in opera di strutture per il controllo delle acque e sulla costruzione di una nuova imponente diga. Importanti misure sono state adottate per aumentare il volume e l'efficienza dell'accumulo di acqua nel Lago d'Aral settentrionale, perfezionare la gestione delle risorse idriche, sviluppare la pesca e l'ecoturismo e migliorare la condizione ecologica della regione. Il progetto ha ottenuto di aumentare il volume dell'acqua del 42%, diminuire la salinità di quasi quattro volte e quintuplicare il volume di pesca annuale. L'Uzbekistan sta ricostruendo le reti di irrigazione, modernizzando i sistemi di gestione delle acque e introducendo colture resistenti alla siccità. I sussidi per le tecnologie agricole a risparmio idrico stanno riducendo i consumi d'acqua del 40-50% e i fertilizzanti minerali del 25-30%. "Siamo riusciti a raggiungere accordi con i Paesi vicini sulle questioni relative al risparmio e all'equa distribuzione delle risorse idriche nei fiumi transfrontalieri", ha osservato il ministro delle risorse idriche Nurzhan Nurzhigitov.

Fonte: *Governo del Kazakistan; World Bank*

LA DEFORESTAZIONE DELL'AMAZZONIA CROLLA DEL 30% AI MINIMI DA 10 ANNI



La deforestazione nell'Amazzonia brasiliana è diminuita del 30,6% nell'ultimo anno, raggiungendo il livello di distruzione più basso degli ultimi nove anni.

La deforestazione in Amazzonia, la foresta pluviale più grande della Terra, è notevolmente rallentata soprattutto negli ultimi tre anni, da quando il presidente Lula ha avviato una campagna di conservazione della biodiversità e del patrimonio forestale. I tassi di taglio degli alberi in questa area del pianeta sono oggi circa un quarto di quelli che si registravano negli anni 2000, al culmine della corsa alla deforestazione. L'inversione della tendenza è stata particolarmente evidente a partire da gennaio 2023, quando il governo brasiliano ha avviato politiche più rigorose per la protezione della foresta, tra cui un incremento del 104% delle denunce di infrazioni contro la flora dell'Amazzonia e un aumento del 61% dei sequestri di attrezzature utilizzate dai minatori clandestini. Le nuove riserve naturali e le strategie di protezione hanno giocato un ruolo cruciale nel raggiungimento di questi risultati record.

La ministra dell'Ambiente, Marina Silva, ha sottolineato che questi risultati sono il frutto di un lavoro congiunto tra governo, organizzazioni non governative e comunità locali. Il minore disboscamento, oltre a preservare la biodiversità difende la stabilità climatica, la protezione del suolo, fornendo maggiore disponibilità di risorse naturali e opportunità di occupazione per le comunità locali che tendono in questo modo a evitare l'inurbamento e la perdita delle proprie radici. Il governo brasiliano ha firmato per questo fine diversi accordi, cedendo la custodia di queste terre alle popolazioni indigene.

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerche Spaziali del Brasile

VANNO IN PENSIONE E REGALANO I LORO RISTORANTI ALLO STAFF

Peter ed Elaine Kinsella avevano iniziato nel 2008 con una bancarella. Oggi è diventata un ristorante di cucina catalana con due sedi a Liverpool, con gastronomia, bar, catering esterno e negozio online. I coniugi si devono ritirare per motivi di salute e decidono di non vendere l'attività ma di lasciarla alle persone che l'hanno portata avanti e fatta crescere con loro negli anni. "Lunya è più di un'attività per noi. È diventata parte integrante delle nostre vite, una vera attività a conduzione familiare. Dopo un'attenta riflessione, abbiamo voluto provare qualcosa di diverso che avrebbe aiutato a preservare ciò che avevamo creato e che avrebbe protetto il nostro personale a lungo termine", racconta Peter. Questa alternativa è l'Employee Owned Trust, un ente le cui azioni diventano gratuitamente nel tempo proprietà dei lavoratori. Tutto il personale ha una quota uguale nell'attività. "Il passaggio alla proprietà dei

dipendenti riflette la nostra convinzione che le persone che sono state parte integrante del successo di Lunya dovrebbero avere una posta in gioco nel suo futuro. Questa nuova struttura non solo premia il loro duro lavoro e la dedizione ma li autorizza anche a svolgere un ruolo diretto nella continua crescita e innovazione del ristorante, mentre noi andiamo gradualmente in pensione". A chi chiede perché lo abbiano fatto, i coniugi rispondono "Non è sempre una questione di soldi. Una vendita privata ci avrebbe



portato un sacco di denaro ma crediamo che non sarebbe stata nell'interesse del nostro personale".

Fonte: Lunya

LA COLOMBIA HA ABOLITO I MATRIMONI INFANTILI

Il 14 novembre 2024 la Colombia ha approvato una legge storica che abolisce i matrimoni infantili, segnando un passo significativo verso la tutela dei diritti dei minori e la promozione dell'uguaglianza di genere. La pratica dei matrimoni infantili è ancora molto presente in alcune regioni del Paese, dove le tradizioni culturali e la povertà spingono molte famiglie a far sposare le loro figlie in giovane età con uomini con il doppio o il triplo dei loro anni. La nuova legge vieta i matrimoni sotto ai 18 anni e protegge i minori da abusi e sfruttamento, garantendo loro il diritto all'istruzione e a un'infanzia libera da responsabilità adulte. Le ragazze indigene sono le principali beneficiarie di questa riforma, poiché i matrimoni infantili spesso le privano delle opportunità educative e le espongono a violenze e rischi sanitari legati a gravidanze precoci. Il percorso per l'appro-

vazione di questa legge, durato 17 anni, ha affrontato il fatto che molte comunità vedevano ancora i matrimoni infantili come una soluzione per alleviare il peso economico delle famiglie e per proteggere le ragazze da situazioni di vulnerabilità.

La Colombia è al 20° posto a livello globale in termini di adolescenti che si sposano prima dei 15 anni. L'abolizione dei matrimoni infantili in Colombia è stata accolta con favore da numerose organizzazioni internazionali che vedono in questa misura un modello da seguire per altri Paesi con situazioni sociali simili. La nuova legge prevede sanzioni severe per chi viola il divieto e stabilisce programmi di reinserimento ed educazione per le giovani vittime di matrimoni forzati o precoci.

Fonte: Senado de la República de Colombia; Jennifer Pedraz; Unicef

LA CINA RIESCE A BLOCCARE L'ESPANSIONE DEL SECONDO DESERTO DEL MONDO

La Grande Muraglia Verde è stata completata intorno al deserto del Taklimakan. La cintura di 30 milioni di ettari di alberi iniziata nel 1978 in Cina intorno al secondo deserto di sabbia più grande del mondo è stata portata a termine contribuendo ad arrestare il processo di desertificazione e, in alcuni casi, ad invertirla riducendo la superficie complessiva del deserto del Gobi di 2.761 chilometri. La piantumazione di alberi nell'arida zona nord-occidentale ha contribuito a portare la copertura forestale totale della Cina a oltre il 25%, rispetto al 10% circa del 1949, interrompendo l'inaridimento di estese aree e compensando quantità significative dell'impronta di carbonio del Paese.

Il deserto del Taklimakan è il punto più lontano da un oceano sulla Terra ed è stato riforestato con alberi di pioppo del deserto, salice rosa, saxsaul e altre piante resistenti alla siccità. "Per adattarsi a diverse condizioni, durante il processo vengono impiegati tre metodi principali: controllo ingegneristico della sabbia, controllo fotovoltaico della sabbia e controllo biologico della sabbia", ha affermato Deng Xiaobo, vicedirettore dell'ufficio forestale e dei pascoli di Hotan.

In alcune aree selezionate, grandi pannelli solari installati nelle zone desertiche generano elettricità, riducono la velocità del vento in superficie e diminuiscono l'erosione eolica stabilizzando il terreno. Il terreno sotto i pannelli solari è utilizzato per piantare colture resistenti alla siccità che aiutano a fissare la sabbia con il loro apparato radicale, ottenendo il triplice vantaggio di generare elettricità, aumentare il reddito agricolo e controllare la sabbia.

Fonte: *People's Daily*



NELLE AZZORRE NASCE LA PIÙ GRANDE AREA MARINA PROTETTA D'EUROPA

Una nuova estesa area marina protetta è stata istituita nell'Atlantico orientale, al largo delle coste delle Azzorre. La sua creazione contribuisce a far diventare la Azores Marine Protected Area Network la più grande superficie tutelata del Nord Atlantico e una delle più vaste al mondo. Con una superficie di 287.000 chilometri quadrati di oceano, è vasta circa quanto l'Italia. L'area proteggerà coralli di acque profonde, balene, delfini, squali, mante, pesci ed ecosistemi che comprendono specie uniche oltre alle caratteristiche sorgenti idrotermali sottomarine che danno ospitalità a una fauna e flora di particolare rarità. "Si tratta di un risultato per le Azzorre che si fa guida con l'esempio a livello nazionale, europeo e internazionale nella protezione e gestione di una parte vitale del nostro pianeta: il mare", ha affermato José Manuel Bolieiro, Presidente del Governo Regionale delle Azzorre. "Ci auguriamo che la nostra decisione ispiri altre regioni che devono

agire per garantire la salute futura del pianeta". Nel 2018 diversi scienziati hanno partecipato a spedizioni scientifiche nelle Azzorre per aiutare a identificare le aree prioritarie da proteggere. Utilizzando strumenti ad alta tecnologia come telecamere subacquee per valutare aree costiere, di mare aperto e di acque profonde, le spedizioni hanno aggiunto nuove informazioni sulla loro biodiversità, nonché sull'impatto dell'attività umana. La decisione su cosa e come proteggere è stata presa attraverso rilevamenti e un processo altamente partecipativo guidato dal governo regionale. All'ultimo summit, nel 2022, il mondo ha concordato di proteggere il 30% della terra e dell'oceano entro il 2030. Attualmente, solo l'8% dell'oceano è protetto in qualche modo e meno del 3% è completamente o altamente protetto.

Fonte: *Azores Government*

VIETNAM, INDIA E PAKISTAN HANNO UFFICIALMENTE DEBELLATO IL TRACOMA

Il Vietnam ha debellato il tracoma come problema di salute pubblica. Questo risultato è stato convalidato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che ne ha sancito l'ufficialità dichiarandolo il 20esimo Paese al mondo a sconfiggere la malattia. Il tracoma è la principale causa infettiva di cecità a livello globale. "È un risultato monumentale per il Paese e per la lotta globale contro la malattia", ha dichiarato Tedros Adhanom Ghebreyesus, direttore generale dell'OMS. "Questa pietra miliare è una testimonianza dell'incrollabile dedizione degli operatori sanitari del Vietnam, compresi molti che lavorano a livello di comunità. Sottolinea il potere dell'azione collettiva, del pensiero innovativo e dell'impegno condiviso per un futuro più sano per tutti". Il traguardo segue di pochi giorni lo stesso obiettivo raggiunto dall'India, diventata il quarto Paese nel 2024 a eliminare con successo il tracoma insieme a Pakistan e Benin. Il tracoma è endemico in alcune delle popolazioni più povere del mondo che vivono in aree rurali e remote e hanno un accesso altamente inadeguato all'acqua, ai servizi igienici e all'assistenza sanitaria. La malattia è causata da un batterio chiamato *Chlamydia trachomatis* che

si trasmette da persona a persona attraverso il trasferimento diretto o indiretto, ma anche tramite le mosche. Infezioni ripetute portano a cicatrici del lato interno delle palpebre superiori, con conseguente rotazione verso l'interno del margine palpebrale e la trichiasi tracomatosa che può provocare disabilità visive e cecità. Il tracoma può essere eliminato come problema di salute pubblica utilizzando la strategia SAFE (chirurgia, antibiotici, pulizia del viso e igiene dell'ambiente), adottata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1993.

Fonte: *World Health Organization*



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

36 PAESI HANNO AUMENTATO IL NUMERO DI ALBERI NEGLI ULTIMI 20 ANNI

36 Paesi del mondo hanno guadagnato più alberi di quanti ne abbiano persi tra il 2000 e il 2020.

Circa il 59% dell'incremento della copertura arborea globale si è verificato nelle foreste temperate e boreali, mentre il restante 41% nelle foreste tropicali e subtropicali. L'aumento della copertura arborea in Russia e Canada ha costituito la stragrande maggioranza dell'aumento totale nei domini climatici boreale e temperato, rispettivamente al 49% e al 22%, prevalentemente dalla rigenerazione delle foreste di produzione e dalla ricrescita di alberi su terreni agricoli abbandonati. Circa la metà dell'aumento totale nei domini climatici tropicali e subtropicali si è verificato in Brasile, Stati Uniti, Indonesia, Cina, Thailandia e India.

I paesi europei, tra cui Irlanda, Polonia, Danimarca e Paesi Bassi, hanno registrato il maggiore aumento, che a livello continentale è stato di 6 milioni di ettari.

L'Asia ha anche un'ampia percentuale di paesi con un guadagno netto, come il Tagikistan e il Kirghizistan in Asia centrale, e il Bangladesh, l'India e il Pakistan nell'Asia meridionale.

L'aumento di copertura arborea è costituito per il 14% da alberi piantati che vengono gestiti specificatamente per fornire prodotti commerciali derivati dagli alberi, come polpa, legname, palma da olio, gomma e frutta; il restante 86% è rappresentato da un guadagno forestale naturale derivante dalla rigenerazione naturale o dal ripristino assistito dall'uomo. Due Paesi, Indonesia e Brasile, sono stati responsabili di quasi un terzo dell'incremento della copertura arborea mondiale.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno su dati Global study on homicide UNODC

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA

Un cambiamento possibile per rigenerare la cultura organizzativa

GIULIA ALBANO
LETIZIA ESPANOLI

Il mondo socio-sanitario è spesso sotto i riflettori dei media, con titoli che denunciano carenze strutturali, maltrattamenti e disumanità nelle relazioni di cura. Ogni giorno, i giornali raccontano storie di anziani abbandonati a se stessi, di persone che vivono con una diagnosi trattati come numeri in strutture sovraffollate e con carenza di organico, e di operatori socio-sanitari esausti, costretti a lavorare in condizioni precarie. Le inchieste mettono in luce episodi di violenza e negligenza nelle residenze per anziani, dove il rispetto per la dignità e la libertà delle persone sembra spesso sacrificato in nome di logiche economiche e di minutaggi impossibili. E quando i mass media danno la parola alle famiglie, già alle prese con le sfide

fisiche, emotive, burocratiche, organizzative della cura, queste lamentano l'insufficienza di supporto adeguato, complicato da iter burocratici complessi e mancanza di comunicazione con gli operatori.

Ma non oggi, non qui. Oggi vogliamo raccontare un'altra realtà, quella in cui il mondo socio-sanitario sta già dimostrando che un cambiamento è urgente e possibile, dove la Buona Cura non è un'idea, è responsabilità, ideazione, progettazione sartoriale condivisa, pianificazione, scelta e costante crescita. È una rivoluzione gentile, che mette al centro le persone, restituendo loro dignità e libertà, che è capace di allineare i valori, le azioni e i risultati per creare all'interno delle organizzazioni socio sanitarie la Buona Cura. Perché gentile? Perché la gentilezza è una scelta che l'organizzazione sociosoc-

nitaria può fare per rigenerare la propria cultura organizzativa e per essere all'altezza dei bisogni, delle necessità e dei desideri di tutti coloro che la abitano: persone che vivono con una malattia, familiari, operatori e professionisti della relazione e della cura e volontari.

Che cosa è la gentilezza?

Essere gentili è molto più che sorridere ed essere educati. La gentilezza è l'attitudine delle persone capaci di incontrare se stessi e l'altro con delicatezza, curiosità e intenzionalità. Essere gentili significa dedicare accuratezza nella relazione con noi stessi e con il prossimo, avere il coraggio di incontrare davvero l'altro in uno spazio relazionale autentico che non è mai vuoto, avendo

cura non solo del "cosa", ma soprattutto del "come" e del perché.

La gentilezza, nella sua essenza, è una forma d'arte e al contempo un'esperienza scientificamente fondata. Come l'arte, richiede creatività, sensibilità e un tocco unico nel vedere l'altro, nel riconoscere e rispondere alle sue necessità, ai suoi bisogni e ai suoi desideri, adattandosi al contesto e valorizzando l'unicità delle persone. È il gesto delicato di un pittore che dipinge una tela emotiva, o la melodia di un musicista che si accorda ai ritmi dell'interazione umana. Ogni atto gentile è un'opera irripetibile, nata dall'intenzione di creare bellezza nelle relazioni.

La scienza, dal canto suo, offre un fondamento solido a quella che appare una qualità eterea. Le neuroscienze mostrano con chiarezza che la gentilezza attiva circuiti cerebrali legati alla ricompensa e al benessere, riqualifica il cervello che diventa più creativo, intelligente e produttivo. La psicologia positiva evidenzia il suo potere di ridurre lo stress, promuovere la resilienza e migliorare la salute mentale. E la biologia racconta ancora quanto la gentilezza scateni la biochimica del benessere nel nostro sistema mente-corpo: dopamina, ossitocina, serotonina ed endorfine. E quello che è ancor più

straordinario è che la gentilezza produce questi stessi effetti in chi la offre, in chi la riceve e in chi la osserva.

Unendo arte e scienza, la gentilezza emerge come un fenomeno complesso e completo, in cui la bellezza del gesto si intreccia con i benefici tangibili che genera. È il punto in cui la delicatezza dell'espressione umana incontra l'evidenza empirica, dimostrando che avere cura degli altri è tanto un dono quanto un processo che trasforma e arricchisce entrambe le parti e anche i luoghi dove questo avviene.

Quando le parole sono vere e gentili, possono cambiare il mondo.

Buddha



Una nuova identità della cura

La gentilezza è uno strumento prezioso per l'aumento della qualità della vita delle persone che abitano le residenze per anziani e si può concretizzare in azioni concrete che costruiscono una nuova identità della cura.

1. La spinta gentile nel modello organizzativo: leadership gentile, attenzione al capitale psicologico e alla bellezza terapeutica. Chi ha intrapreso questa rivoluzione dichiara: "Non siamo leader per la sola gestione dei budget o dei turni, siamo leader perché abbiamo un sogno, perché sappiamo ispirare le persone a una Buona Cura che le passioni e le entusiasmi, perché abbiamo una visione per noi stessi, per la nostra casa, perché abbiamo un modello e lo sappiamo raccontare e innovare, perché sappiamo creare squadra e clima, ed abbiamo cura della bellezza terapeutica della nostra casa. Prima di essere macchine amministrative e giuridiche in azione siamo persone con grandi skills legate

alle abilità emotive, linguistiche, perché abbiamo avuto cura del nostro capitale psicologico (Speranza, Resilienza, Ottimismo e Autoefficacia), e di quello di chi abita la nostra casa".

2. I "super poteri" della relazione di cura: nello sguardo, nel contatto vissuto con garbo, nel tono della voce e nella scelta del linguaggio. Sono 4 segreti scientificamente fondati che quando agisci nella relazione con la persona che vive con demenza possono creare ponti incredibili di relazione. Letizia Espanoli,

fondatrice del modello Sente-mente dichiara: "sono quelli che non ho mai visto fallire e che mi hanno permesso di far accadere cose quando tutti intorno a me dicevano - è impossibile fare il bagno senza prendere cazzotti, è impossibile accompagnarlo a lavarsi i denti senza prendere testate, e impossibile ... - sono quelli che prendono origine e si nutrono di gentilezza."

La gentilezza è stata riconosciuta come parte integrante della Buona Cura ad oggi in 20 RSA sul territorio italiano, che hanno aderito al Manifesto della Residenza per anziani gentile, e sta influenzando in modo significativo ciò che le persone pensano, sentono, dicono e fanno nella relazione di cura. La gentilezza sta avendo il potere di fertilizzare la Buona Cura, di darle vigore, ambendo a seminare nuove possibilità nella cultura organizzativa delle

Un solo atto di gentilezza mette le radici in tutte le direzioni, e le radici nascono e fanno nuovi alberi.

Amelia Earhart

Residenze per anziani, nel cuore dei professionisti, dei residenti, dei familiari e di tutte le persone che sono coinvolte nel processo di cura. La gentilezza è uscita dalla categoria "buoni sentimenti" ed è diventata strategia sociale per affrontare le sfide del

Sente-mente® modello: il modello in grado di svelare ciò che ancora è

Il Sente-Mente® modello è un metodo innovativo di lettura della malattia e della fragilità ideato nel 2014 da Letizia Espanoli, formatrice in ambito socio-sanitario che da 35 anni si occupa della triade terapeutica: familiari, operatori e persone che vivono con la diagnosi di demenza.

Un metodo dedicato alla cura di persone non autosufficienti che non si limita, come accade comunemente nel mondo socio-sanitario, a puntare l'attenzione sulla perdita di memoria e di abilità cognitive, ma è consapevole che le persone posseggano, fino all'ultimo respiro, la capacità di provare emozioni e sentire quelle altrui. Per questo il termine "de-mente" (fuori dalla propria mente) viene sostituito dal termine "Sente-Mente" (perché la persona ancora "sente").

È un modello capace di:

- trovare risposte ai temi della demenza, della fragilità, della malattia, e dei disturbi del comportamento (in Sente-Mente® chiamati invece comportamenti speciali, poiché devono essere interpretati e riconosciuti);
- dare valore alla qualità di vita delle persone non autosufficienti, dei familiari e dei professionisti che a vario titolo incontrano la non autosufficienza;
- costruire nuove identità di cura nelle organizzazioni socio-sanitarie;
- attivare nuove e più efficaci Azioni di Cura.

Immagina una realtà in cui la dignità e la libertà delle persone anziane, degli operatori e delle famiglie sono centrali. È un viaggio che diventa possibile quando si sceglie di intraprendere una metodologia che mira non solo a evitare la contenzione fisica, ma a trasformare radicalmente il modo in cui concepiamo la Cura. Valori che diventano cultura organizzativa e che si trasformano in azioni e risultati. Un viaggio che richiede coraggio, fiducia, energia vitale e un impegno costante per migliorare la qualità di vita di tutti coloro che abitano in una Casa per Anziani.



Il libro è un viaggio all'interno di una metodologia che allinea valori, azioni e risultati nel processo di cura, che pone al centro la dignità delle persone che vivono con la demenza, che da imperativo etico si trasforma in faro per la buona cura, dove l'impossibile è solo il tempo del non ancora, come dimostra l'esperienza della A.S.P. "Casa per anziani" di Cividale del Friuli.

mondo socio sanitario, come antidoto al burnout, alla trascuratezza e ai maltrattamenti.

Giulia Albano, Felicitatrice del Sente-mente® modello, assistente sociale e formatrice, e Letizia Espanoli, Founder Sente-mente®

CADE DAL BALCONE MA VIENE PRESA AL VOLO E SALVATA



Da una palazzina alle porte del centro storico di Arco, in provincia di Trento, una ragazza di 22 anni cade dal balcone della sua casa. I passanti urlano mentre la giovane appesa alla ringhiera è stremata, non riesce più a tenersi e lascia la presa precipitando. Sotto di lei un uomo la prende al volo e la salva, riuscendo ad attutire la caduta e a evitare il peggio. L'episodio è avve-

nuto grazie a una serie perfetta di azioni e di tempismo. Una dipendente dell'ospedale San Pancrazio che dalla propria finestra

di fronte alla palazzina ha visto la ragazza appesa alla ringhiera di un balconcino, senza esitare ha dato subito l'allarme, chiamando il 112. Non c'è stato il tempo di salire le scale e tentare di recuperare la ragazza dall'interno dell'abitazione, non si è potuto nemmeno aspettare l'arrivo dei vigili del fuoco, attrezzati per assorbire cadute dall'alto di questo tipo o con le scale a ganci. Mentre i soccorritori ancora non erano giunti sul posto, la ragazza è precipitata nel vuoto. Giordano Quarta, un carabiniere che stava assistendo alla scena dalla strada, ha intercettato la traiettoria di caduta e in extremis le ha salvato la vita. Entrambi coscienti e solo contusi ma senza lesioni gravi, i due sono stati portati all'ospedale e dichiarati non in pericolo di vita. Spaventati e increduli, si sono abbracciati davanti ai passanti che sbigottiti hanno assistito alla scena e che hanno ringraziato per il buon esito di questa fortuita avventura con uno scrosciante applauso.

Fonte: Trento Today; L'Adige

L'ITALIA DIVENTA PRIMA IN EUROPA PER VALORE AGGIUNTO IN AGRICOLTURA

Le rilevazioni relative all'anno appena concluso delineano l'Italia come il Paese con il più alto valore aggiunto agricolo dell'Unione Europea. L'incremento di valore dell'agricoltura italiana è stato del 3,5% contro una media dello 0,2% del resto dell'UE, con una crescita della produzione complessiva dell'1,4% rispetto allo 0,5% della media europea. L'annata è stata particolarmente favorevole per frutta (+5,4%), ortaggi freschi (+3,8%) e vino (+3,5%), le coltivazioni hanno registrato un aumento dell'1,5%, mentre il comparto zootecnico ha visto una crescita dello 0,6%. Particolarmente rilevante è stato il contributo delle attività secondarie, come la produzione di energia elettrica e l'agriturismo, che hanno segnato un incremento del 5,2%.

Secondo Coldiretti, questo primato è un riconoscimento del valore del lavoro e della passione che caratterizzano l'agricoltura italiana. "I nostri agricoltori sono più bravi dei colleghi del vecchio continente a

estrarre valore aggiunto dalle produzioni agricole e agroalimentari," ha affermato Letizia Cesani, Presidente di Coldiretti Toscana.

Il valore aggiunto è la differenza tra il valore della produzione (beni e servizi venduti) e il costo della produzione (materie prime, affitti, attrezzature, ecc.) e rappresenta l'aumento del rendimento che si ottiene attraverso la lavorazione e la trasformazione delle materie prime in prodotti finiti. Nel 2024, l'Italia ha registrato un valore aggiunto agricolo di 42,4 miliardi di euro, superando la Spagna (39,5 miliardi), Francia (35,1 miliardi) e Germania (31,9 miliardi). Particolarmente significativa la diminuzione dei costi legati ai beni e servizi utilizzati nel settore agricolo, che in Italia sono calati complessivamente del 4,5%, rendendo il settore più competitivo.

Fonte: Istat; Coldiretti Toscana



L'ITALIA RAGGIUNGE IL PIÙ ALTO NUMERO DI DONNE IMPRENDITRICI IN EUROPA

Le donne italiane che lavorano come artigiane, commercianti, esercenti o libere professioniste in possesso di partita IVA sono le più numerose tra tutti i Paesi dell'Unione Europea.

Sono 1.610.000, a fronte di 1.433.100 presenti in Francia e 1.294.100 occupate come autonome in Germania. Un record europeo che conferma la notevole propensione degli italiani, sia uomini, sia donne, all'imprenditorialità. Circa il 56% delle donne imprenditrici attive nel nostro Paese è impiegato nel settore dei servizi alla persona (quali parrucchiere, estetiste, tatuatrici, massaggiatrici, responsabili di pulitintolavanderie) e nei servizi alle imprese (in qualità di titolari o socie di agenzie di viaggio, agenzie immobiliari, imprese di pulizie, noleggio di veicoli, agenzie pubblicitarie, fotografe, video maker, studi di commercialisti e consulenti del lavoro). Poco meno del 20% opera nel commercio, mentre poco più del 10% è attivo nell'hotelleria e ristorazione, circa il 6% nell'industria e con la medesima percentuale nell'agricoltura. Le analisi riscontrano due principali fattori che motivano le donne a intraprendere un percorso imprenditoriale. Il primo è correlato alla condizione socio-economica: situazioni di disoccupazione, tradizioni familiari o la presenza di incentivi economici inducono a considerare l'imprenditorialità come percorso necessario. Il secondo fattore concerne ragioni intrinseche e motivazionali che rispecchiano la sensibilità femminile e che spingono le donne ad abbracciare l'opportunità di diventare imprenditrici. Grazie all'autoimprenditorialità, le donne possono gestire con maggiore flessibilità l'equilibrio tra gli impegni lavorativi e quelli familiari. L'autoimpiego inoltre permette di andare oltre le disparità di genere e di ottenere risultati economici gratificanti e una maggiore indipendenza.

Fonte: Ufficio studi CGIA Mestre

LE SCARPE DISMESSE DEI POSTINI DIVENTANO PARCHI GIOCHI PER I BAMBINI

Le scarpe dei portalettere di tutta Italia non saranno più buttate ma diventeranno il pavimento assorbente antiurto delle aree gioco per i bambini. L'idea è nata da alcuni dipendenti delle Poste Italiane per riciclare le calzature ormai dismesse degli addetti del recapito che ogni giorno percorrono molta strada per consegnare la posta. Al Centro di distribuzione di Ancona, collettore dei centri di tutta Italia, sono arrivati i primi camion con migliaia di scarpe usate pronte ad intraprendere una nuova vita che a regime porterà al riciclo di oltre 25.000 paia di scarpe ogni anno. "Insieme ai miei colleghi sono felice di contribuire a un'attività di riciclo così utile", dichiara Micheal Tuzzi, portalettere ad Ancona.



"Sapere che le nostre vecchie scarpe diventeranno il pavimento di qualche parco giochi per bambini è straordinario: guidiamo mezzi green, rispettiamo direttive molto rigorose sulla raccolta differenziata e vedere con i nostri occhi il frutto dell'attività di riciclo alla quale partecipiamo con tanto entusiasmo ci rende orgogliosi". L'operazione di trasformazione delle scarpe avviene mediante la separazione dei diversi componenti che diventano materiale morbido antitrauma destinato ai parchi giochi o asili per bambini. Per 5.500 chilogrammi di calzature possono essere realizzati 50 metri quadri di pavimentazione. Le Poste Italiane includeranno a breve in questo progetto anche i caschi dei portalettere e le divise usate. Il progetto "Scarpa vecchia fa buon gioco" è nato nel contesto del programma delle Poste per implementare gli obiettivi di sostenibilità promossi dalle Nazioni Unite.

Fonte: Poste Italiane

NON PUÒ LEGGERE NÉ SCRIVERE MA SI LAUREA GRAZIE A MAMMA E SORELLA

Nazarena Savino è una ragazza pugliese di 26 anni. All'età di 18 le è stata diagnosticata una malattia neurologica che le impedisce di leggere e scrivere. La madre Lea e la sorella Swami sono diventate le sue mani e i suoi occhi e grazie al loro aiuto la studentessa ha potuto conseguire la sua terza laurea. La laurea in Storia dell'arte presso l'Università del Salento è la seconda magistrale che Nazarena ottiene. La sua tesi, intitolata "Scale e risalite in Architettura per un equilibrio tra accessibilità e fruibilità", è un'analisi con osservazioni innovative sull'inclusione nei contesti storici e negli edifici antichi. Nazarena ha indagato come le scale, spesso viste come barriere architettoniche, possano essere trasformate in elementi che favoriscono l'accessibilità, sottolineando l'importanza di un'architettura inclusiva.



La sua tesi è un appello e un incentivo a creare un patrimonio culturale accessibile a tutti. Durante la cerimonia di laurea, Nazarena è stata premiata come la studentessa più meritevole dell'anno accademico della sua università, raccontando il suo percorso di vita e l'importanza di non arrendersi mai.

"Questa laurea la dedico a tutte le persone che lottano per la libertà e contro i pregiudizi legati alla disabilità. È un invito a unirsi per un futuro migliore", ha detto davanti a centinaia di studenti e professori che hanno partecipato. "Ai giovani dico: lottate per i vostri diritti e per affermare le vostre capacità. La perseveranza è la chiave del successo. Ogni sfida è un'opportunità per crescere e diventare più forti".

Fonte: Università del Salento



APRE IL PRIMO IMPIANTO IN EUROPA A BASSO IMPATTO PER RECUPERARE I METALLI RARI



È stato inaugurato a Terranuova Bracciolini, in provincia di Arezzo, il primo impianto in Europa a basso impatto ambientale per il trattamento delle schede provenienti dai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. L'impianto consentirà l'estrazione,

la selezione e il recupero di metalli come oro, argento, palladio e rame presenti all'interno delle schede elettroniche di piccoli elettrodomestici e dispositivi elettronici. A caratterizzare la tecnologia dell'impianto è un processo innovativo di disassemblaggio meccanico e trattamento idrometallurgico appositamente progettati, capaci di estrarre i metalli non nobili per isolare e recuperare così i metalli preziosi e le materie prime critiche e rare. Questi materiali, inoltre, saranno tracciati e certificati tramite tecnologia blockchain. La capacità di trattamento della struttura è pari a oltre 300 tonnellate di schede elettroniche all'anno, quantità che

permetterà un recupero medio minimo settimanale di circa 1 kg di oro, 2 kg di argento, 0,5 kg di palladio, 500 kg di rame metallico puro e tra i 600 e 700 kg di rame in polvere, arrivando quindi a quasi 200 kg di metalli preziosi e 57 tonnellate di rame all'anno. Oltre il 90% delle schede elettroniche recuperate in Italia è destinato oggi all'esportazione. Il nuovo impianto del Gruppo Iren permetterà di alimentare la circolarità di prossimità territoriale favorendo sinergie con il distretto orafino aretino e con le industrie locali e nazionali. Sotto l'aspetto ambientale, l'impianto permetterà di ridurre il consumo energetico e di produrre una quantità di CO2 di almeno tre volte inferiore a quella prodotta nei processi estrattivi tradizionali.

Fonte: Gruppo Iren

IN ITALIA ANCHE I SENZATETTO POTRANNO AVERE DIRITTO ALL'ASSISTENZA SANITARIA

L'Italia ha approvato la legge che rende disponibile l'assistenza sanitaria anche ai senza fissa dimora.

Il provvedimento colma un vuoto di tutela che si pone in contrasto con gli articoli 3 e 32 della Costituzione e con i principi ispiratori della legge istitutiva del Servizio Sanitario Nazionale, in base ai quali l'assistenza sanitaria andrebbe garantita a tutti coloro che risiedono o dimorano "nel territorio della Repubblica, senza distinzione di condizioni individuali o sociali". I senza dimora attualmente sono nell'impossibilità di essere iscritti al Servizio sanitario nazionale e di scegliersi

un medico di medicina generale. La nuova legge e il programma sperimentale mirano ad "assicurare progressivamente il diritto all'assistenza sanitaria" ai senza dimora e per consentire loro di iscriversi nelle liste degli assistiti delle aziende sanitarie locali, di scegliersi un medico, di accedere ai LEA (le prestazioni incluse nei Livelli Essenziali di Assistenza). "La norma recepisce la richiesta, avanzata anche con la nostra Carta civica della salute globale, di garantire l'assistenza sanitaria di base ai più fragili e agli invisibili, svincolandola dalla residenza anagrafica", commenta Anna Lisa Mandorino, Segretaria generale

di Cittadinanzattiva. "Un esempio importante anche di quello che istituzioni, organizzazioni civiche e singoli cittadini possono fare insieme per migliorare le politiche pubbliche del nostro Paese e renderle sempre più vicine ai bisogni delle persone, a partire dai più fragili".

Secondo le rilevazioni e gli indirizzi dell'ISTAT, il provvedimento sarà avviato inizialmente in 14 città metropolitane: Bari, Bologna, Cagliari, Catania, Firenze, Genova, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Reggio Calabria, Roma, Torino e Venezia.

Fonte: Presidenza del Consiglio dei Ministri; Cittadinanzattiva

A PADOVA EFFETTUATO IL PRIMO TRAPIANTO DI CUORE BATTENTE AL MONDO

La Cardiocirurgia dell'azienda ospedaliera di Padova ha effettuato il primo trapianto di cuore al mondo totalmente a cuore battente da donatore a cuore fermo. L'operazione è stata realizzata dall'equipe medica del professor Gino Gerosa che per la prima volta al mondo ha potuto impiantare un cuore che dal donatore al ricevente è sempre rimasto battente.



Questo elemento rappresenta una rivoluzione nei trapianti cardiaci, evitando l'arresto controllato del cuore e annullando il rischio di danno da ischemia e reperfusion sia al prelievo che al trapianto, assicurando una più rapida ripresa della funzione cardiaca, migliorando la performance cardiaca post-operatoria. 57 anni dopo il primo trapianto di cuore al mondo e a 40 anni dal primo trapianto di cuore in Italia (effettuato nel 1985) la nuova tecnica impiegata dall'ospedale di Padova si candida come la soluzione per trapianti più sicuri ed efficaci, limitando notevolmente le complicazioni e i traumi al cuore. Sempre il prof. Gerosa lo scorso anno aveva eseguito il primo trapianto in Italia da donatore a cuore fermo controllato. Fino ad oggi il trapianto di un cuore era possibile solo dopo averlo arrestato attraverso soluzioni specifiche per poterlo trasportare e successivamente impiantare nel torace del nuovo paziente. In alcuni casi, a seconda della distanza dalle sedi del prelievo e dalle modalità di trasporto, il tempo in cui l'organo rimaneva fermo e non perfuso poteva essere molto variabile, raggiungendo in alcuni casi le 4-5 ore, tempo durante il quale il rischio di non ripresa del cuore era elevato.

Fonte: Azienda Ospedaliera Università di Padova

CALANO I TUMORI IN ITALIA E CRESCONO QUELLI CHE SI RIESCONO A CURARE



Nel 2024, in Italia, sono stimate in 390.100 le nuove diagnosi di tumore, un calo rispetto al 2022 (391.700 casi) e al 2023 (395.900 casi). La diminuzione della mortalità per cancro nei giovani adulti 20-49enni è stata costante negli ultimi 15 anni (2006-2021), scendendo del 21,4% nelle donne e del 28% negli uomini. Uno degli elementi più significativi rilevati dall'Associazione Italiana Oncologia Medica è il calo dei fumatori che sta mostrando i suoi effetti con una diminuzione dei decessi per carcinoma polmonare in entrambi i sessi: -46,4% nelle donne e -35,5% negli uomini. Un ulteriore elemento positivo rilevato dal rapporto annuale dell'AIOM è inoltre determinato dai rapidi progressi nelle terapie e dal conseguente costante incremento del numero di persone che vivono dopo la diagnosi di tumore, anche con una buona qualità della vita. Nel 2023 si è raggiunta una copertura preventiva della popolazione che è stata del 49% per lo screening mammografico, del 47% per quello cervicale e del 32% per quello coloretale.

I dati dei Registri Tumori indicano un costante aumento della prevalenza, cioè del numero di persone che vivono dopo la diagnosi, cresciuto di circa l'1,5% all'anno nell'ultimo decennio (1,6% nelle donne e 1,3% negli uomini). "Oggi sono quasi 3,7 milioni i cittadini, il 6,2% dell'intera popolazione. E la metà delle persone che si ammalano di cancro nel 2024 è destinata a guarire", spiega Diego

Serraino, Direttore SOC Epidemiologia Oncologica e Registro Tumori del Friuli Venezia Giulia.

Fonte: Associazione Italiana Oncologia Medica

SCOPERTO NEL MARE DELLA SICILIA UN BATTERIO CHE DIVORA LA CO2

Un cianobatterio che sequestra la CO₂ in una scala mai vista prima è stato scoperto nelle infiltrazioni vulcaniche al largo della costa di Vulcano, in Sicilia. Secondo i ricercatori che lo hanno individuato, la sua velocità nell'incorporare nelle sue cellule il carbonio è "impressionante".

Ciò che rende UTEX-3222 una scoperta particolarmente interessante, secondo gli scienziati, è la sua capacità di crescita rapida e ad alta densità che gli consente di consumare CO₂ in modo più efficiente rispetto alla maggior parte degli altri cianobatteri simili finora conosciuti.

"I tratti intrinseci nei ceppi di

cianobatteri evoluti naturalmente, descritti in questa ricerca, hanno il potenziale per essere utilizzati sia nell'industria che nell'ambiente, inclusa la biofabbricazione di utili prodotti a base di carbonio o l'affondamento di grandi volumi di carbonio sul fondale oceanico", ha affermato George Church, genetista di Harvard. "Mentre potrebbero essere apportate ulteriori modifiche per migliorare la capacità di questi microbi, sfruttare miliardi di anni di evoluzione è un passo significativo nell'urgente necessità dell'umanità di mitigare e invertire il cambiamento climatico. Come riportato sulla ricerca pubblicata su Applied and Environmental Microbiology, "Il fitoplancton marino rappresenta circa la metà della produzione primaria fotosintetica sulla Terra, fissando circa 3 volte più carbonio delle emissioni totali di gas serra antropogenici. Si stima che circa un quinto di questo carbonio catturato venga esportato nell'oceano profondo. Gli approcci per aumentare significativamente questa frazione potrebbero avere un impatto enorme. [...] I cianobatteri isolati qui mostrano un potenziale iniziale per aiutare a risolvere le sfide di lunga data".

Fonte: Applied and Environmental Microbiology

APPROVATO IL PRIMO FARMACO PER LA CURA DELLA DISTROFIA DUCHENNE



L'Agenzia italiana del farmaco ha approvato l'uso del primo farmaco per la cura della distrofia muscolare di Duchenne. Il Vamorolone, disponibile con il nome commerciale di Agamree, sta ricevendo l'approvazione in gran parte del mondo in seguito ai riconosciuti benefici rispetto ai corticosteroidi standard, in termini di sicurezza per la salute ossea e mantenimento della crescita. In Italia è classificato in classe Cnn (farmaci in attesa di negoziazione di prezzo e rimborsabilità da parte del Servizio Sanitario Nazionale). La distrofia muscolare di Duchenne è una rara malattia legata al cromosoma X, che colpisce quasi esclusivamente i maschi, caratterizzata da un'infiammazione che porta alla fibrosi del muscolo, con una progressiva degenerazione, perdita della deambulazione e della capacità di alimentarsi autonomamente. I pazienti sono destinati alla ventilazione assistita e allo sviluppo della cardiomiopatia, con aspettativa di vita che non supera i 30-40 anni. La prevalenza della malattia nella popolazione, in Italia, è di circa 2,6 casi su 100mila, mentre la prevalenza alla nascita è di circa 25 casi su 100mila nati maschi vivi. Gli studi clinici e i dati disponibili dimostrano che il Vamorolone, a differenza dei corticosteroidi attualmente in uso per il trattamento della malattia, non limita la crescita e non ha effetti negativi sul metabolismo osseo, come dimostrato dai normali marcatori sierici di formazione e riassorbimento osseo. Il suo meccanismo di azione ha dimostrato di dissociare la sua efficacia dagli effetti tossici sui tessuti ed è per questo definito un farmaco antinfiammatorio dissociativo, con elevata tollerabilità e limitati effetti collaterali.

Fonte: Agenzia Italiana del Farmaco; Agamree

Relazione con la spiritualità



**Prima di addormentarti
elenca tre cose belle che ti
sono successe oggi**



Prima di addormentarti elenca tre cose belle che ti sono successe oggi



Perché farlo

Nella nostra routine quotidiana tendiamo a prestare maggiore attenzione alle cose che non funzionano o vanno storte, abitandoci al contempo alle persone e alle cose che rendono bella la nostra vita, dandole così per scontate. Come conseguenza di quello che gli scienziati chiamano "adattamento edonico", tendiamo a guardare oltre la bellezza e gli aspetti positivi quali, ad esempio, il gesto gentile di uno sconosciuto o il calore del sole in una mattina d'inverno. Così facendo perdiamo molte occasioni di felicità e connessione che si offrono a noi durante la giornata. Nel portare la tua attenzione sulle cose positive, questa pratica ti insegna a notare, ricordare e assaporare quanto di buono accade nella tua vita.

Come farlo

Ogni giorno per almeno una settimana scrivi tre cose, grandi o piccole, che sono andate bene nella tua giornata e spiega come mai. È importante scriverle poiché potrebbe non essere sufficiente fare l'esercizio soltanto a mente. Perché diventi un'abitudine quotidiana, molti trovano utile fare questo esercizio prima di andare a letto.

Nello scrivere tieni a mente i seguenti suggerimenti: Dai un titolo all'evento ::: Pensa (o, se riesci, scrivi) che cosa è successo con il maggiore dettaglio possibile, incluso dove eri, che cosa hai detto o fatto o che cosa hanno fatto o detto le altre persone coinvolte ::: Aggiungi come questo evento ti ha fatto sentire quando è successo e come ti fa sentire mentre lo scrivi ::: Prova a chiederti come mai secondo te è accaduto quell'evento e qual è stato il tuo ruolo nel farlo accadere, se ne hai avuto uno.



Tratto dal libro
I 52 PASSI Mezzopieno



Per saperne di più, scopri il progetto dei 52 PASSI e ricevi la newsletter gratuita, sul sito www.mezzopieno.org/52passi



Ferruccio De Bortoli

Giornalista e saggista

Il giornalismo è un accompagnamento laico nel beneficio del dubbio

ELISABETTA
GATTO

Considerando la sua esperienza e anche il riconoscimento di cui è stato insignito nel 2014, ovvero il Premio Buone Notizie, vorrei chiederle cos'è per lei una buona notizia?

La premessa che vorrei fare è che il giornalismo

serve soprattutto per raccontare ciò che la classe dirigente e gli utenti stessi non vogliono ascoltare. La funzione civica del giornalismo è quella di avvisare l'opinione pubblica delle criticità, non nascondere pericoli, scandali, crisi. Poi, il giornalismo ha il compito di promuovere ciò che di buono fa la società affinché questi

esempi possano essere contagiosi in termini positivi e spingere all'imitazione. Una buona notizia è quando la società ha vinto e la bontà ha prevalso sul male. Ma non si può raccontare il bene nascondendo il male. Bisogna darsi una scala di priorità, selezionare i temi, perché il cittadino possa avere una rappresentazione il più

veritiera possibile dei rischi che corre e delle opportunità che può cogliere. Diffiderei di un'informazione di sole buone notizie, il mondo peggiorerebbe se venissero date solo le buone notizie e se il male passasse sotto silenzio, sarebbe una minaccia per la legge e ridurrebbe la democrazia.

In che modo il buon giornalismo può contribuire al benessere della società?

La società migliora se mette l'opinione pubblica nella condizione di essere avvertita di ciò che accade, di esercitare il controllo democratico con spirito critico, accettando anche le idee diverse da quelle che ritiene siano giuste. Occorre che il lettore si confronti sempre con ciò che riceve. Una buona e corretta informazione, scriveva Luigi Einaudi, fornisce al cittadino materiale non avariato per deliberare, per essere più responsabile e libero, ma anche perché possa decidere cosa comprare, in cosa investire, quali sono le scelte importanti per la sua famiglia.

L'opinione pubblica è l'architrave della democrazia e deve essere informata, nel rispetto dei valori costituzionali e nel solco di una tradizione liberale e democratica. Non come espressione di curve contrapposte di tifosi incapaci di ascoltare le opinioni degli altri.

L'opinione pubblica deve essere avvertita, responsabile, avere sempre il beneficio del dubbio, mai adagiarsi alla prima opinione, avere la curiosità intellettuale, a

volte mettersi dalla parte degli sconfitti, degli altri, dei nemici. Il giornalismo è un accompagnamento laico nel beneficio del dubbio, bisogna non sentire mai di aver avuto abbastanza informazione e di sapere tutto.

In uno dei suoi recenti "Frammenti" dedicato ai giovani e all'occupazione denuncia l'impressionante fuga di cervelli negli ultimi vent'anni: 2 milioni di giovani under 35, secondo il Rapporto CNEL Demografia e Forza lavoro. Come possiamo attraverso l'informazione incoraggiarli ad avere fiducia nel futuro?

Innanzitutto coinvolgendoli e comunicando loro che è importante partecipare, che estraniarsi, nascondersi, fuggire, annullarsi non sono la soluzione, che l'indifferenza non è una forma di resi-

stenza sociale o generazionale.

Bisogna farli contare di più, non giudicarli in modo superficiale, non limitarsi a dire: "I

giovani non hanno voglia di lavorare", ma sforzarsi di

capire che la loro visione

del lavoro è diversa rispetto a come lo abbiamo concepito nel Novecento. Per un giovane che oggi si affaccia al mondo del lavoro la concorrenza internazionale è spietata: deve essere molto più preparato di quanto era richiesto ai suoi genitori o ai suoi nonni. Occorre mettere i giovani al centro della società, perché tendono ad andarsene, la società deve garantire loro maggiori diritti politici: io farei votare i sedicenni.

L'opinione pubblica è l'architrave della democrazia e deve essere informata

Devono poter partecipare alla vita sociale delle loro comunità, bisogna pensare e creare per loro percorsi di fiducia.

Occorre mettere i giovani al centro della società

C'è una notizia che le ha procurato particolare soddisfazione dare?

Il nostro è un Paese molto generoso. Tutte le volte che abbiamo fatto una sottoscrizione in occasione di eventi luttuosi la partecipazione è stata straordi-

naria. Sono tante le persone che fanno qualcosa o donano, ma non vogliono farlo sapere. Il dono è vissuto non come un atto da dimostrare e da esibire, ma come rapporto intimo con sé e con la propria dimensione personale. Sono gesti inaspettati, anche piccoli, che dimostrano un'attenzione per gli altri, non fatti per aumentare il proprio ego, ma per una sorta di riflessione maturata internamente, per liberarsi e sentirsi più utili

alla società.

Una notizia che, al contrario, le è costata fatica?

La notizia della morte di persone care, come Maria Grazia Cutuli, assassinata in Afghanistan, o il fotografo Raffaele Ciriello, ucciso in Palestina durante l'intifada. Oppure quelle di rapimenti che i familiari avrebbero voluto tenere riservate per tutelare i propri cari, ma che abbiamo dovuto dare. Dare una notizia può mettere in una condizione spiacevole o di pericolo, ma occorre farlo. Le notizie sgradite lo sono per loro stessa natura ma rendono la comunità

edotta di ciò che avviene e quindi più sicura. La sicurezza va di pari passo con l'informazione. Io voglio sapere cosa accade nel mio quartiere, anche se significa venire a conoscenza di pericoli o di rischi. Dare la notizia di reati colpisce le persone, ma l'informazione non emette sentenze, c'è sempre l'opportunità di riabilitarle. La persona non è mai oggetto, è destinataria o protagonista, deve sempre essere trattata con dignità.

La notizia che non ha ancora scritto e che vorrebbe poter scrivere domani?

Quella di una Paese che è ringiovanito, dove il capitale umano è maggiore del previsto perché ce l'eravamo dimenticato, dove le persone sono più sane e più felici. Anche se un mondo così sarebbe abbastanza noioso.

Cosa significa per lei vedere il bicchiere mezzo pieno?

Per carattere io vedo il bicchiere mezzo vuoto, guardo quello che c'è. Non è consolatorio, ci sprona a fare meglio, non dimenticandoci di quello che già si ha. Guardiamo il mezzo vuoto!

Prima della laurea in giurisprudenza, esordisce come giornalista a vent'anni, nel 1973, e lavora per il Corriere dei ragazzi e poi per il Corriere dell'informazione. Al "Corriere della sera" nel 1987 è caporedattore del settore economia, nel 1993 è promosso vicedirettore e nel 1997 ne assume la guida.

Durante la sua reggenza affronta la scomparsa di Indro Montanelli, e l'attentato a Maria Grazia Cutuli, gestisce le notizie relative agli attentati dell'11 settembre 2001, chiede di tornare a scrivere articoli alla scrittrice e giornalista Oriana Fallaci che, dopo undici anni di silenzio, esce sul Corriere il 29 settembre 2001 con l'articolo "La rabbia e l'orgoglio". Nel 2003 lascia la direzione del Corriere e ricopre l'incarico di amministratore delegato di Rcs Libri. Dopo un periodo da editorialista per La Stampa, nel 2005 assume la direzione de "Il Sole 24 Ore". Poi dal 2009 al 2015 torna a dirigere Il Corriere.

Ha partecipato come commentatore politico a diversi programmi di attualità. Tra i suoi saggi: "Poteri forti (o quasi)", "Ci salveremo. Appunti per una riscossa civica", "La ragione e il buonsenso. Conversazione patriottica sull'Italia" e "Le cose che non ci diciamo (fino in fondo)".





“Il mondo è un orizzonte che si riempie di prospettive”

foto di Vitantonio Amorese

3[^] classificata al concorso COME VEDI IL MONDO MEZZOPIENO 2024
In collaborazione con REFLEXtribe



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

I RAGAZZI LAVORANO E CONOSCONO I DETENUTI

I ragazzi e le ragazze dell'Istituto Tecnico Economico per il Turismo Marco Polo di Palermo hanno svolto un percorso con i detenuti che vivono dentro l'housing sociale "Un Nuovo giorno", con il fine di allargare i loro orizzonti, nel quadro di una attività rieducativa e sociale. I ragazzi hanno conosciuto persone che, pur avendo compiuto degli errori, oggi sono in una fase di ripresa e di cambiamento della loro vita. Insieme ai detenuti in esecuzione di pena esterna i giovani hanno fatto dei laboratori artigianali, realizzando panchine e la piantumazione di fiori di vasi decorativi per gli spazi esterni del quartiere.



Palermo

BARCHE ELETTRICHE IDROGETTO A VENEZIA PER ABBATTERE L'INQUINAMENTO

Gli atenei di Padova e Venezia hanno ideato un nuovo sistema di propulsione a idrogetto fuoribordo per rendere il trasporto acquatico nella Laguna veneta più silenzioso e sostenibile. Il progetto innovativo a forma di siluro che funziona con motore elettrico o ibrido grazie all'idrogetto, a differenza di un'elica non provoca moto ondoso e non inquina. Tra i benefici anche l'abbattimento dell'inquinamento acustico e un cambio di visione nell'ottica dei costi dei trasporti e della gestione dei mezzi lagunari.



Venezia

SCOPERTA UNA NUOVA SPECIE DI FARFALLA IN CALABRIA

Una nuova specie di farfalla è stata scoperta nei boschi della provincia di Cosenza. Merito di un team di ricercatori che si occupa di biodiversità dei lepidotteri in ambiente forestale che ha deciso di dedicarla a Giulio Regeni, il giovane ricercatore ucciso in Egitto. La nuova specie appartenente alla famiglia delle Psychidae, è stata chiamata "Diplodoma giulioregenii". La sua biologia è ancora sconosciuta, ma si suppone che la larva si nutra di muschi, licheni e foglie appassite. La scoperta evidenzia la presenza di un'immensa varietà di specie animali e vegetali, che testimonia un patrimonio biologico ancora inesplorato.



Cosenza

L'AZIENDA SI INTERROGA SUL BENESSERE DEI SUOI LAVORATORI

Negli ultimi decenni, la presenza delle donne nelle posizioni dirigenziali ha registrato un incremento, mostrando maggiore inclusione e rappresentanza del genere femminile e un costante aumento delle responsabilità e del potere decisionale. Il cambiamento, soprattutto culturale, sta permettendo ad aziende di tutto il mondo di riconoscere l'importanza della diversità di genere nei ruoli esecutivi e



“Lo stile di gestione dei rischi femminile suggerisce che il futuro della finanza possa essere sempre più costruito su modelli responsabili e orientati al lungo termine

Giusy Anibaldi

nei Consigli di amministrazione, mentre le analisi dimostrano che le aziende con una rappresentanza femminile maggiore tendono a ottenere risultati finanziari migliori e più stabili, grazie a una maggiore diversità di pensiero e a decisioni più equilibrate. Giusy Anibaldi, CEO di Sella Venture Partners SGR, società che investe con i suoi fondi in startup e imprese in fase di espansione internazionali, un mondo tipicamente occupato dagli uomini, spiega che “Le donne in finanza stanno ridefinendo il concetto di leadership, portando innovazione e una visione inclusiva in un settore tradizionalmente dominato da approcci convenzionali. Con la loro capacità di ascolto

attivo e un forte spirito collaborativo, creano ambienti di lavoro capaci di ispirare e motivare risultati concreti e duraturi.”. Dei 5.816 dipendenti del gruppo Sella, il 48,8% è rappresentato dalla componente femminile, un valore in crescita di oltre il 2,5% negli ultimi due anni.



Il Gruppo ha aderito alla “Carta della Donna in banca” e fa parte del tavolo di lavoro delle banche italiane per realizzare politiche aziendali di pari opportunità e valorizzare la diversità di genere come una risorsa chiave per lo sviluppo, la crescita sostenibile e la creazione di elementi di positività in tutte le aziende. L'adesione al Protocollo d'intesa siglato tra il Ministero per la Famiglia, la Natalità e le Pari Opportunità e l'Associazione Bancaria Italiana, prevede l'impegno per la prevenzione e il contrasto della violenza contro le donne e della violenza domestica. Il gruppo Sella adotta una politica che garantisce una rappresentanza equilibrata tra i generi negli eventi pubblici ai quali il Gruppo è chiamato a partecipare ed è membro di ValoreD, associazione di imprese che promuove l'equilibrio di genere e una cultura inclusiva per la crescita delle aziende e del Paese. Recentemente la banca ha avviato un progetto pluriennale di ricerca con l'Università Cattolica del Sacro Cuore per lo studio del fenomeno della violenza economica nei rapporti interpersonali; condotta dall'Unità di Ricerca in Psicologia Economica, ha come obiettivo il contrasto alla violenza attraverso la mitigazione del rischio.

LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

La quota di donne nei Consigli di amministrazione delle aziende è oggi in media del 34% nell'UE, in Italia il dato supera il 40%. L'Italia ha una delle più alte percentuali di donne in posizioni di leadership al lavoro e del più alto numero di imprenditrici in Europa. Ciononostante, il nostro Paese si colloca all'86° posto su 146 paesi a livello mondiale nella parità di genere al lavoro. L'obiettivo n.5 del programma Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite riconosce che la parità di genere non è solo un diritto umano fondamentale ma anche una condizione necessaria per un mondo prospero, sostenibile e in pace. I traguardi che l'Agenda si pone sono: 1) Porre fine a ogni forma di discriminazione; 2) Eliminare ogni forma di violenza; 3) Eliminare pratiche abusive; 4) Riconoscere e valorizzare la cura e il lavoro domestico non retribuito; 5) Garantire piena ed effettiva partecipazione femminile e pari opportunità di leadership ad ogni livello decisionale in ambito politico, economico e della vita pubblica; 6) Garantire accesso universale alla salute sessuale e riproduttiva; 7) Avviare riforme per dare alle donne uguali diritti di accesso alle risorse economiche; 8) Rafforzare l'utilizzo di tecnologie abilitanti per promuovere l'emancipazione della donna; 9) Adottare politiche e legislazioni per la promozione della parità di genere e l'emancipazione di tutte le donne.

A partire dal gennaio 2025, tutte le società quotate nell'UE devono lavorare per avere una rappresentanza di genere equilibrata nei Consigli di amministrazione e garantire la presenza di almeno il 40% del sesso sottorappresentato tra i loro amministratori non esecutivi e del 33% tra tutti gli amministratori. La Commissione europea ha inoltre un programma di stimolo attraverso il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza che prevede contributi finalizzati ad agevolare il processo di certificazione della parità di genere per le micro, piccole e medie imprese italiane, attraverso due linee di agevolazione erogate da Unioncamere.

LA PACE DI GENERE IN AZIENDA



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

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *Scriveresistere* Anno VI,
n. 1)

Guardarsi indietro e non vedere solo il negativo

Accettare secondo le circostanze ciò che non si può decifrare

ENRICA
GHISLANZONI

È la prima volta che scrivo per questo giornale e sono emozionata. Ho pensato che sarebbe bello farmi conoscere.

Sono Enrica ho 49 anni e da 7 convivo con la sla. Nella mia vita ho sempre avuto fretta di fare tutto, chissà forse il mio cuore sapeva che non avrei avuto molto tempo. Così a 23 anni mi sono sposata con l'uomo sbagliato, a 25 sono diventata mamma di Pietro e a 28 mi sono separata.

Poi finalmente ho conosciuto Roberto, il mio attuale marito, che si è preso il pacchetto completo. Insieme siamo cresciuti ed è arrivato Tommaso.

Finalmente ero felice, avevo tutto ciò che volevo: una bella famiglia, un lavoro che amavo, facevo teatro in una compagnia amatoriale, insomma mi sentivo completa.

Nel 2017 i primi sintomi, la mia gamba sinistra non rispondeva più e ogni tanto mi ritrovavo per terra senza accorgermi. Inizio i primi accertamenti e a maggio 2018 la sentenza.

La prima reazione dopo lo smarrimento iniziale è stata la rabbia. Perché a me? E perché no? Mi diceva il mio cuore.

Ho così capito che l'unico modo per vivere era ignorarla.

Grazie a mio marito Roberto, che non mi ha mai mollato, abbiamo fatto qualche viaggio e fino a due anni fa non ho rinunciato alle vacanze nella mia amata Sardegna.

Ora che sono ricoverata qui con peg e tracheo se mi guardo indietro il bilancio non è del tutto negativo. Certo la malattia mi ha tolto la mia vita, ma mi ha fatto stringere amicizie importanti e sempre più forti, ha rafforzato, non senza momenti difficili, il rapporto fra me e mio marito. Ora passiamo tutti i pomeriggi insieme, lui mi legge e mi fa sorridere.

Insomma mi sento viva pur essendo prigioniera del mio corpo. E ho la certezza che io morirò quando Dio mi vorrà con sé, perciò cara sla tu sarai solo il mezzo che Dio userà per riavermi con sé.

Questo l'ho imparato da un'amica.

Quando sarai piccola

NATALIA
CERAVOLO

Prenderci cura di chi amiamo quando sta male è una cosa che ti spezza in due. Emotivamente, perché è durissima ammettere l'esistenza della morte. E fisicamente, perché il dolore provato ci mette alla prova. Ci penetra dagli occhi fino alle ossa, stremandoci. Eppure cosa c'è di più bello del prendersi cura? Dedicarsi, stare accanto, quel posto per pochi. Iniziamo con un film straordinario: **"The Father - Nulla è come sembra"**.

Esordio alla regia del drammaturgo francese Florian Zeller, è un dramma da camera elegante, essenziale e devastante dal punto di vista emotivo. Non certo il primo film a trattare le pene della terza età e in particolare i temi della demenza senile, tuttavia al centro dell'approccio di Zeller c'è il rovesciamento della prospettiva vista in opere simili (come *Still Alice*), che trascina il pubblico dentro la mente fallace del suo protagonista invece di osservarne le conseguenze e il deterioramento dall'esterno. E dunque spazio a situazioni e informazioni confusionarie, personaggi improvvisamente interpretati da nuovi attori, e un generale rifiuto della progressione narrativa comunemente intesa. Durante la visione lo spazio e il tempo si sfaldano, la realtà si sgretola e si ri-compone di fronte agli occhi smarriti di Anthony, fatta di oggetti e frammenti di eventi carichi di significati, come l'orologio che perde di continuo come emblema della perdita di controllo sullo scorrere inesorabile del tempo.

Lo colleghiamo allo struggente romanzo **"Ricordi di mia madre"** di Inoue Yasushi. «In quel momento pensai che la mamma aveva sostenuto da sola una lunga, strenua battaglia. Finita la battaglia, rimanevano di lei alcune ossa fra le mie mani». Una donna che, nell'inverno inoltrato della propria esistenza, assomiglia a una foglia secca: Nonna Nui, madre dello scrittore Inoue Yasushi, viene fotografata e raccontata mentre si accinge ad affrontare l'ultimo pezzo di strada, quella che dagli ottant'anni conduce a una morte rapida e imprevista alla soglia delle novanta lune. Negli ultimi dieci anni, nonna Nui si trasforma, confondendo persone, cambiando umore in modo repentino, ripetendo sempre le stesse parole: destabilizzando, così, chi le sta attorno, chi vive la vecchiaia di riflesso, uno strano oggetto senza istruzioni per l'uso. Basterebbe, però, solo ascoltarla, per capire ciò che Nui pensa davvero: "Parlo sempre di quello che per me è importante. Voi dite che io dimentico, che io dimentico: ma certo, dimentico tutte le cose futili".

Inoue Yasushi apre le porte della propria intimità, alzando il sipario sul lungo addio che separa per sempre genitori, figli, nipoti, e sul quel lasso di tempo, la vecchiaia, che lo precede, variabile per lunghezza e intensità, creatore di crepe familiari e nuovi equilibri.

C'è uno stupore delicato nel ritratto di questa donna a cui lo legano tenaci legami d'amore, perché Inoue descrive con minuzia di particolari la misteriosa trasformazione della genitrice dettata da una fase dell'esistenza più bizzarra di quanto si possa immaginare, senza indagare però nelle sue pieghe oscure, sempre lasciando che la figura di nonna Nui emerga in tutta la sua dignità: anche quando, per la centesima volta, si è ripetuta facendo perdere la pazienza a qualcuno.



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/>



“ **Sopportare le percosse del destino e le persone con tenerezza**

Si pensa soltanto a conservare il proprio bambino: non è sufficiente. Occorre insegnargli a conservarsi da sé da adulto, a sopportare le percosse del destino, a sfidare l'opulenza e la miseria, a vivere, se necessario, tra i ghiacci dell'Islanda o tra le rocce infocate di Malta.

Non tanto impedirgli di morire, quanto farlo vivere. E vivere non è respirare: è agire, è fare uso degli organi, dei sensi, delle facoltà, di tutte quelle parti di noi stessi per cui abbiamo il sentimento di esistere.

Insegnategli ad amare tutti gli uomini, anche quelli che disprezzano i loro simili; fate in modo che non si rinchioda in nessuna classe sociale, ma si ritrovi in tutte; dinanzi a lui parlate del genere umano con tenerezza, con pietà, mai con disprezzo.

- Jean-Jaques Rousseau
(da “Émile” 1762)



MERAKI

Esperienze, passioni e valori di persone che si dedicano quotidianamente alla cura degli altri

“L'intento della presenza permea questo luogo”

DIEGO
MARIANI

In provincia di Bologna, sull'appenino emiliano a 800 metri di altitudine, è nato nel 2021 Meraki: un centro educativo-formativo che vuole mettere assieme esperienze, interessi e sogni di chi ha a cuore la relazione tra le persone, l'ambiente e le comunità locali. Il progetto si dedica allo sviluppo della permacultura, svolge attività formative, in particolare ritiri esperienziali con laboratori di yoga, musica, danza, crescita personale e di gruppo, conferenze, attività in natura, artigianato e costruzioni. Abbiamo incontrato Marco, che frequenta il progetto dal 2023 e da un anno vive a Meraki.

Come è nato il vostro progetto?

È nato dall'idea di Carlo Taglia (anche noto come Vagamondo n.d.r.) di creare un luogo fisico in cui condividere con più persone la visione di un mondo migliore e dal suo incontro con Luca e Antonio, gli altri due co-fondatori. Nell'inverno del 2021 sono venuti ad abitare qui con il desiderio di invitare a Meraki degli amici che potessero, a piccoli gruppi, costituire i vari organi di un organismo più grande. Tanti

di loro erano accomunati dalla passione per i viaggi, da cui discende la forte componente di movimento, sia fisico che simbolico, all'interno dell'ecovillaggio. Questo include coloro attraversano la proprietà in cammino (26.000 persone nel 2024) percorrendo la Via degli Dei che porta da Bologna a Firenze.

Così si è formato il gruppo iniziale e una dozzina di persone hanno iniziato ad abitare questo luogo che era in precedenza un ostello per l'ospitalità dei viandanti. Fin dall'inizio l'intento era di costituire un centro educativo-formativo basato sulla crescita personale e di comunità, ispirato ai principi di permacultura.

Cosa significa Meraki?

È una parola greca che significa fatto con cura, con amore. Vuole rappresentare l'intento di presenza che richiama tanti dei nostri valori e permea questo luogo. Il sogno alto è che Meraki sia un luogo nel quale le persone possano unire le proprie conoscenze e talenti per metterli al servizio della comunità ma anche del movimento più ampio che include chi frequenta i nostri ritiri, i volontari e la rete degli ecovillaggi.



Quali strumenti utilizzate per prendervi cura delle relazioni tra di voi?

Ti faccio una rassegna di strumenti disponibili e riconosciuti a livello consensuale dalla comunità. Quanto poi questi vengano messi in pratica e sostenuti può variare in base alla stagione e al periodo storico. Il primo strumento fondante è

il cerchio: come rituale, come luogo in cui trovarsi. Facciamo due cerchi fissi a settimana, uno emozionale e uno decisionale a cui tutti i partecipanti sono invitati a prendere parte. Poi ci sono cerchi tematici indetti in base ai bisogni e temi proposti. A ciò si aggiunge una cultura condivisa rispetto all'ascolto empatico come momento di

condivisione diretto, cuore a cuore. Oltre al momento del cerchio, il lavoro di armonia tra individui passa da qui. Accompagnati da un mediatore quando necessario. In generale la facilitazione è un paradigma nel quale tutti ci riconosciamo, che ci accompagna come gruppo fin dall'inizio e al quale dedichiamo vari momenti durante l'anno.

Tra gli strumenti a disposizione non voglio tralasciare il "valoro". Una parola che descrive il nostro modo di dare valore alle attività e al lavoro che svolgiamo insieme. Fare progetti condivisi è terapeutico, sicuramente sfidante ma rappresenta un momento di crescita.

E questo vale per l'orto come per l'organizzazione di un evento e, più in generale, per qualsiasi presa di decisioni. Accenno qui alla sociocrazia come filosofia per prenderci cura dei processi decisionali. C'è il cerchio decisionale composto dai residenti che ha l'ultima parola sulle decisioni più importanti, ma come piantare i pomodori, ad esempio, lo decidiamo io e Fabio che siamo responsabili per l'orto e in questo il cerchio si affida a noi.

Aggiungo i momenti di leggerezza, informali, come fare giochi da tavola, partecipare ai balli popolari o agli incontri delle reti alle quali partecipiamo.

Qual è l'ingrediente fondamentale per far funzionare la vita di comunità?

Credo che sia la connessione a una visione forte, a un sogno alto, ad un intento che spinge alcune persone che di fatto non si conoscono e non hanno legami di sangue a scegliere una comunità intenzionale per convivere e portare avanti un progetto. Ovvero il motivo per cui si lascia la status quo, una quotidianità culturalmente accettata per fare qualcosa di diverso che implica lo stretto contatto con altri. La scelta di stare nella condivisione nasce dalla consape-

volezza di arrivare a trasformare la totale libertà individuale che la nostra società promuove fin

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA MERAKI:

Incontratevi cuore a cuore

da quando nasciamo per essere esposti agli spigoli di altre persone, che come noi hanno il loro personale vissuto. Per fare persino qualche passo indietro rispetto a questo arbitrio individuale, così da nutrire un sogno condiviso che ci permette di evolvere. A livello molto pratico è necessario che ogni individuo sia disposto a crescere, mettere in gioco quelle che sono le sue credenze, le sue abitudini.

Come portate avanti il progetto di autosufficienza?

L'autosufficienza è sicuramente un valore, una spinta alla quale tendiamo. Va contestualizzata nelle sue forme: dalla soddisfazione dei bisogni primari come l'alimentazione fino alla produzione di energia e all'auto-costruzione. Ha poi un risvolto a livello emotivo, pedagogico e, non per ultimo, economico. E qui dico che l'autosufficienza è un "tendere verso": c'è un gran cammino da fare e nel farlo vogliamo includere la comunità che abbiamo intorno. Ad esempio il nostro vicino di Loiano, sull'altro versante della valle, coltiva a biologico grani antichi e legumi e ha un mulino da cui andiamo a comprare la farina per fare il pane. In questo momento non abbiamo bisogno di soddisfare internamente

l'intera filiera. Anche per l'intrattenimento puntiamo all'autosufficienza, partendo dall'intimità del nostro casale e scendendo in paese quando lo desideriamo. La tendenza è quella di bastarsi, per quello che siamo noi.

Come coltivate la pratica della presenza?

La sobrietà è stato un punto di partenza, l'accordo di base alla fondazione del progetto prevede che né alcol né sostanze stupefacenti siano ammesse all'interno della comunità. Nel tempo questo accordo è stato ridiscusso ma c'è il consenso chiaro che all'interno della comunità la sobrietà rimane un valore. Questo perché non vogliamo dipendere da uno stato alterato per raggiungere la nostra soddisfazione. Non è accettato l'essere alterati nei luoghi comuni che anche a livello energetico vogliamo mantenere puliti. In questo senso, il nostro modo di stare insieme vuole essere libero da dipendenze esterne.

Se Meraki fosse un viaggio in che direzione vorresti che ti portasse? Te lo chiedo a livello individuale, come partecipante al progetto.

La piccola premessa è che nel 2016 ho lasciato la mia vita in Brianza e da allora

mi sento in viaggio individuale costante, mentre da un anno ho messo radici e vivo insieme ad altre persone. L'intento che ora mi è arrivato in modo travolgente è quello di esplorare le dinamiche del panorama interiore che si mettono in moto quando le persone condividono la quotidianità. Il sale della mia esperienza qui si trova nel servizio alla visione comune, contribuendo con la mia sfumatura e i miei talenti. È

un viaggio negli abissi dei miei condizionamenti per vederli specchiati nelle persone con cui condivido la vita. Per trarne occasioni uniche per migliorarsi. È un viaggio verso l'interno, attraverso le persone con cui vivo e con tutte le altre persone che arrivano qui camminando. Un viaggio per mettermi in discussione nella continuità. Per uscirne più fermo nel coraggio di portare i cambiamenti che desidero.



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 mia famiglia

Joshki

Per il dono di quando ti guardo e negli occhi vedo riflesso il mio sorriso

Andrea

Per le persone che si sono prese cura di me e mi hanno voluto accogliere in famiglia

Shein

Per essere fortunata di avere questa famiglia

Danna

Per mia moglie Samantha che mi fa sentire una persona migliore ogni giorno

Vasco

Per tutto ciò che la vita ci regala e che a volte diamo per scontato ma scontato non lo è

Samantha

Perché quando pensavo di aver perso l'amore mi è stato ridonato

Roberta

Per gli incontri che la vita ci ha riservato

Giovanni

Per ogni volta che vedo gli occhi di mia figlia splendere di gioia

Chiara

Per le sorprese che ogni giorno nostro figlio ci fa vivere

Alberto

Per la parola "mamma" e per ogni volta che la sento risuonare in luoghi lontani e profondi

Luisa

Per un incontro unico e un futuro meraviglioso

Fausto

Per le esperienze vissute e quelle che vivremo, che ci hanno fatto diventare quello che siamo e quello che saremo

Angela

Per le opportunità che ci vengono date nella vita

Ezio

Per la nostra tenacia, la nostra forza, la nostra scelta e le scelte degli altri che hanno portato la nascita della nostra famiglia

Emanuela

Per essere venuta in Italia

Claudia

Per i sorrisi, gli abbracci e i "ti voglio bene"

Cinzia

Per il regalo di avere un amico prezioso

Luis

Per gli amici e le amiche che ci fanno sentire meno soli nelle difficoltà

Alessandra

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

UN NUOVO PODCAST DI BUONE NOTIZIE

Con il 2025 ha preso vita il nuovo prodotto editoriale di Mezzopieno, un podcast di buone notizie creato in collaborazione con la testata Datamagazine.it e curato dal giornalista Giuseppe Lanese.

Il podcast Onda Positiva esplora il mondo con la sguardo dell'informazione costruttiva, con la filosofia "Le buone notizie che forse non conoscevi" e si propone come una voce nuova e positiva nel panorama mediatico italiano. Il podcast è distribuito su tutte le principali piattaforme di streaming, sui siti dei media partner e sui canali social. La filosofia del notiziario podcast è informare, ispirare, costruire. Ogni episodio è un viaggio tra fatti e avvenimenti locali e globali, soluzioni innovative, invenzioni, personaggi e storie.

Onda Positiva è distribuito attraverso una rete di media partner in continua formazione: portali di informazione digitale e radio locali e nazionali, che garantiscono una copertura capillare delle puntate, condividendo i contenuti sui propri siti e canali social, raggiungendo così un pubblico vasto e diversificato. Onda Positiva è un invito a guardare il mondo con occhi nuovi, scoprendo il potere delle storie positive per costruire una società più solidale e consapevole.



PARTNERS: Datamagazine.it; Digitalapopolare.it; DisisRadio

IL PROGETTO: www.mezzopieno.org/tag/onda-positiva/



È arrivato il circo!

Dovete sapere che quando la giraffa **Olga** porta il suo tendone nella nostra città, noi andiamo a trovarla il prima possibile. Ci piace farci regalare uno dei suoi sorrisi speciali, che offre chinando con grazia il suo lungo collo per portarlo alla nostra altezza. Ma è bello anche assistere alle prove, che sono sempre molto allegre e un po' caotiche, nonostante lei, dall'alto, abbia **un buon punto di osservazione per accorgersi delle difficoltà appena si presentano**. Stavolta le prove sono state molto molto caotiche, decisamente speciali. Vi racconto cos'è successo.

Già per strada c'era qualcosa di strano. Diego sospirava, si girava a guardare indietro ogni pochi passi, e metteva e toglieva il cappello. «Che cosa c'è?», gli ha chiesto Irene, sbuffando, quando lui, girandosi per la centesima volta, finalmente le ha spiegato i motivi della sua inquietudine. «Credo che... che qualcuno ci... ci stia seguendo», ha balbettato lui. «E perché qualcuno dovrebbe seguirci?», ha tagliato corto Chiara, senza stare ad ascoltare. Diego ha ancora una volta sospirato, ma, non sapendo cosa rispondere, ha cercato di controllarsi e non si è più girato. Quando abbiamo finalmente raggiunto il tendone la magia del circo ha rilassato anche lui. Al centro e ai lati della pista artisti e artiste provavano numeri e costumi in ordine sparso, creando una allegra macedonia di suoni e colori. **Olga** ci è venuta incontro con il suo bel sorriso e ha regalato un super abbraccio a ciascuno di noi.



All'improvviso però l'elefante **Tina** ha urlato: «Dove sono le piume arcobaleno?». Subito dopo è stato il turno dell'ippopotama **Rosy** «Il monociclo è scomparso!». **Ettore**, la tigre, ha sbottato: «Chi ha preso le clavette?», mentre il possente elefante **Alfredo**: «E i trucchi lavabili?». **Olga** ha alzato gli occhi al cielo e ha sospirato: «Ci ha trovati anche stavolta!». L'abbiamo guardata con curiosità e lei ci ha raccontato che c'è un tale che vuole a tutti i costi entrare a far parte della compagnia, anche se non è proprio portato per il circo. Le prime volte **Olga** ha provato a insegnargli qualche esercizio, senza successo. Poi gli ha regalato i biglietti per assistere allo spettacolo, ma lui non voleva saperne di limitarsi a guardare e ogni volta cercava di intrufolarsi sulla pista. Così **Olga** ha deciso di spostare il circo. «Ma evidentemente ci ha trovati di nuovo». «Mi sembrava che ci fosse qualc...», ha detto Diego, ma non è riuscito a concludere la frase perché sulla pista è piombato un monociclo condotto a zigzag da uno strano cane spelacchiato con la lingua a penzoloni. Aveva il muso impiasticciato di bianco, rosso e nero, e piume variopinte attaccate alla coda. Lanciava clavette a caso rischiando di colpire gli artisti. Irene ha salvato Diego afferrando al volo una clavetta diretta verso di lui. A un certo punto le piume si sono inflate nei raggi della ruota mandando il ciclista maldestro a mollo nella tinozza dove si lavano i costumi. «Vi presento **Fulvio** lo sciacallo», ha detto **Olga** con voce paziente. **Fulvio** è riemerso ricoperto di schiuma e trucco colato, si è voltato verso di noi e, sputacchiando, ha fatto un profondo inchino.

Da quel pomeriggio sono trascorsi due giorni. Oggi torniamo al circo per assistere di nuovo alle prove. **Fulvio** è seduto a bordo pista e osserva gli artisti. A un certo punto **Rosy** lo chiama e lui le porta la palla con semplicità e un gran sorriso a tutti i denti. Poi torna a sedersi, ma non per molto: **Alfredo** gli fa un cenno e lui gli corre incontro, per poi lanciare le clavette a **Tina** che le fa roteare con agilità, restando in equilibrio sulle mani del compagno. «Hai visto la novità?», mi dice **Olga**.

«**Fulvio** ha deciso di accettare il posto da assistente allo spettacolo in cambio di un corso personalizzato per trovare il suo talento e metterlo in scena.

Il dottor Hope, è sicuro che qualcosa di speciale salterà fuori anche da lui, se avremo la pazienza di **osservare con attenzione** e di **cercare con fiducia**, impegnandoci a guardare non soltanto con gli occhi e ascoltare non soltanto con le orecchie ma a **guardare e ascoltare anche con il cuore**.

Per adesso Fulvio fa un splendido inchino e ritrova col suo fiuto ogni oggetto smarrito. È un ottimo inizio, no?». Oh, sì, è un ottimo inizio. Non vediamo l'ora di scoprire e raccontarvi cosa succederà ancora in questo meraviglioso circo, in cui torneremo prestissimo.



ROSY



**EQUILIBRATA E TRANQUILLA
HA LA FORZA DELLA GENTILEZZA**



TINA e ALFREDO



**AFFIDABILE LUI, TENERA LEI
CONOSCONO BENE
IL LINGUAGGIO DEL CUORE**



DR HOPE



**SAGGIO E POTENTE MAGO
SOSTIENE SEMPRE NELLA SPERANZA**



ETTORE



**CURIOSO E CORAGGIOSO
HA OCCHI CHE RIFLETTONO LA LUCE
ANCHE NEL BUIO**



OLGA



**HA COLLO LUNGO E CUORE GRANDE
DIFFONDE GIOIA E POSITIVITÀ**



FIDUCINA



**MOSTRICIATTOLO SEMPRE VERDE
MOSTRA IL VALORE DELLA DIVERSITÀ
E TRASMETTE FIDUCIA**



**DIEGO, IRENE
CHIARA e GAIA**



**COMPAGNI DI VIAGGIO CURIOSI
E INTRAPRENDENTI
MA SOPRATTUTTO AMICI**



GIOCHIAMO INSIEME?

INCOLLATE LE CARTE SU UN FOGLIO A TINTA UNITA E RITAGLIATELE SINGOLARMENTE. PRESTO NE PUBBLICHEREMO ALTRE COSÌ IL GIOCO SARÀ ANCORA PIÙ DIVERTENTE.

CARTA-SCIACALLO, CHI RESTA IN BALLO?

Distribuite le carte in parti uguali. Ogni partecipante deve scartare dal suo mazzetto le coppie di carte con lo stesso personaggio.

Alla fine degli scarti chi ha più carte in mano offre il mazzetto a chi gli sta a destra, che, senza guardare, pesca una carta e controlla se può accoppiarla con una in suo possesso.

In caso affermativo le carte vengono scartate, altrimenti la carta resta nel mazzetto di chi l'ha pescata.

Rispettando il giro ogni persona pesca e cede una carta finché tutte le coppie sono state scartate.

Resterà soltanto la carta-sciacallo in mano a un/una giocatore/giocatrice. Chi ha questa carta può raccontare un'avventura che ha vissuto nei panni di Fulvio, e poi prova a immaginare cosa sarebbe successo se al posto del goffo sciacallo ci fosse stata la gioiosa e positiva giraffa Olga, o un altro bel personaggio del circo.

MEMORY DEL CIRCO DELLA GIRAFFA

Disponete le carte a dorso coperto. Chi inizia gira due carte, mostrandole. Se queste formano una "coppia", le incassa e procede a svelarne altre due, altrimenti le ripone coperte nella loro posizione originaria, cedendo il turno. Vince chi scopre più carte.

Chi gira la carta sciacallo racconta una storia ispirata ai personaggi del circo.

PER COSA O A CHI VUOI DIRE "GRAZIE"?

Lo abbiamo chiesto ad alcune famiglie adottive che hanno condiviso con noi il senso della loro gratitudine



Giuseppe

Grazie per la risata contagiosa di mio figlio.

Tiziana

Grazie al mio piccolo tornado per avermi insegnato il vero significato dell'amore incondizionato.



Fabio

Oggi voglio dire grazie per il dono della presenza di Danna, perché, al di là delle fatiche di ogni giorno, ha colmato la nostra esistenza e ci sta spingendo a interrogarci sul nostro modo di essere genitori e facendoci crescere tutti insieme, un pezzettino alla volta.



IL SUDAFRICA DIVENTA LA PRIMA NAZIONE AFRICANA A GUIDARE IL G20

1° dicembre - G20

IL TASSO DI DISOCCUPAZIONE IN EUROPA CALA AL 5,9%, DIMEZZATO IN 10 ANNI

1° dicembre - Eurostat

ETIOPIA E SOMALIA RAGGIUNGONO L'ACCORDO SULLA AREA DEL PORTO DI BERBERA

11 dicembre - Hassan Sheikh Mohamud

LO ZIMBABWE HA ABOLITO LA PENA DI MORTE

11 dicembre - Parlamento dello Zimbabwe

L'UE APPROVA LA NORMA PER L'EQUILIBRIO DI GENERE NEI CONSIGLI DI AMMINISTRAZIONE DELLE AZIENDE

1° gennaio - Commissione europea

ITALIA, ALBANIA ED EMIRATI ARABI UNITI FIRMANO ACCORDO DI INTERCONNESSIONE SOTTOMARINA PER L'ENERGIA RINOVABILE

15 gennaio - World future energy summit

ISRAELE E HAMAS RAGGIUNGONO L'ACCORDO PER IL CESSATE IL FUOCO

15 gennaio - Khalil al-Hayya

IL MYANMAR SIGLA IL CESSATE IL FUOCO CON IL GRUPPO ARMATO MNDAA

21 gennaio - Governo del Myanmar

Sabrina

Grazie a mio marito che, anche quando mi sento una mamma pessima e inadeguata, non mi giudica, ma mi sostiene e mi supporta nei momenti di maggior sconforto.



L'UE LANCIA UN UOVO POLO PER LA BIOTECNOLOGIA E LA BIOFABBRICAZIONE INNOVATIVA

30 gennaio – Commissione europea

LE CELLULE CAR-T ALLOGENICHE CONTRO IL NEUROBLASTOMA PEDIATRICO FUNZIONANO: AUMENTATA L'ASPETTATIVA DI VITA DEL 60%

9 febbraio – Nature medicine

LA BIELORUSSIA SCARCERA DETENUTI POLITICI AMERICANI E CIVILI ARRESTATI DURANTE LA PROTESTA DEL 2020

12 febbraio - Christopher Smith

SVILUPPATO UN TEST RAPIDO DEL SANGUE PER DIAGNOSTICARE PRECOCEMENTE IL TUMORE AL PANCREAS

12 febbraio - Oregon Health & Science University

Marco

Grazie a te, Vhinz, che mi sopporti quando ti sgrido (se proprio devo...) e quando con le tue sparate mi metti di buon umore. E grazie a te che mi supporti in questo difficile mestiere che è fare il genitore.



Annalisa

Grazie perché in ogni momento della giornata, quando ridiamo, giochiamo, ci abbracciamo tutti insieme o semplicemente vi guardo, mi rendo conto, nonostante tutto ciò che ci succede intorno, di quanto la vita sia bella e valga la pena viverla.



IL DOMANI CHE ANCORA NON C'È

La capacità di immaginare un futuro migliore richiede coraggio e determinazione. È un esercizio dello spirito che, oggi, può sembrare tanto illogico quanto è necessario. Poiché quando smettiamo di vedere che un cambiamento può accadere, sbarriamo il passo a ogni possibilità di avvenire. Coltivare una visione, sapere immaginare con quanto più dettaglio possibile ciò che desideriamo, è un'abilità da praticare con saggezza e speranza, a patto di mollare gli ormeggi della nostra immaginazione.

Quale notizia vorresti leggere domani sul giornale? Prova a rispondere a questa domanda lasciando da parte, per un momento, logica e razionalità per navigare in un mare di infinite realtà possibili che diventano sempre più concrete mano a mano che le plasmiamo dentro la tua testa. Ogni progresso umano è nato da uomini e donne che hanno saputo guardare oltre il presente. La nostra visione ci permette di tracciare una rotta mentre fantasia e immaginazione, che ancora distinguono il nostro atto creativo da quello di un calcolatore, ci permettono di raggiungere la meta.

In un mondo preoccupato dal domani, coltivare il pensiero creativo e la fiducia nelle possibilità del genere umano è un passaggio essenziale per dare forma al futuro desiderato. Perché soltanto chi immagina il domani con coraggio e fantasia diventa artefice di un mondo migliore. Il futuro, in sostanza, è di chi lo sa immaginare.

Per viaggiare in questo futuro non occorre alcun congegno tecnologico

ma ti è sufficiente liberare quella fantasia che è al contempo potenza immaginativa e rappresentativa dell'animo umano. Spiegare le ali della fantasia non è un lusso per sognatori ma l'atto pragmatico di chi ha a cuore questo mondo, uno soltanto fra i molti possibili. Visualizzati, per un attimo, nel tuo futuro anteriore. Osserva ciò che hai intorno e chi sei diventato. Se da quel luogo che ancora non esiste dovessi mandarti una cartolina nel presente cosa ci scriveresti?

L'immaginazione è lo strumento che ci permette di valicare i limiti dell'esistente per affacciarci sull'infinito dal quale proveniamo. È lì che risiede la nostra essenza di esseri umani capaci di generare dal nulla, la nostra abilità di creare alla cui radice etimologica ritroviamo il fonema armeno "kerp" che significa, appunto, immagine.

Plasmare la realtà significa saperla vedere per ciò che ancora non è, saper accudire quel seme di cambiamento insito in ogni presente che porterà frutti nuovi soltanto nella misura in cui ce ne prendiamo amorevole cura. Allora libera la tua fantasia e domandati: quale forma ha il mondo che vorrò abitare?

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:

Facebook - [mezzopienonews](#)

Twitter - [Mezzopienonews](#)

Instagram - [movimento_mezzopieno](#)



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

MEZZOPIENO NEWS:

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

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi ETS, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Sem Ferri, 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