



il Botteghino

anno XVIII 9 novembre 2020 N. 258

mensile d'informazione culturale italiana e francese
mensuel d'information culturelle italienne et française

appunti del redattore
di Vito Laraspata



DEMAIN SERA UN AUTRE JOUR

Il est curieux de constater que même si la technologie nous permet de gagner du temps, nous avons l'impression d'en avoir de moins en moins. En cette époque de consommation, nous pensons surtout à savoir comment utiliser notre argent, qui est quelque chose de renouvelable, plutôt qu'à utiliser notre temps, qui est quelque chose d'irremplaçable. Aujourd'hui, la tendance est de faire plus sans rien approfondir. Nos activités se multiplient et la vie devient de plus en plus complexe, ou à vrai dire, nous nous rendons la vie tellement compliquée qu'il nous est impossible de la vivre sereinement.

Une société basée sur le verbe «faire».....

Notre société, la société occidentale, est basée sur le verbe «faire». L'idée de l'action est tellement présente dans notre vie quotidienne, que nous utilisons le mot «faire» dans toutes les situations, même en situation de repos : on fait une sieste, on fait une pause. 'Que feras-tu ce week-end', demande-t-on pour savoir de quelle manière on se repose après une semaine de travail.

C'est comme si nous refusions l'idée de la non-action. Le plaisir de ne rien faire, fait partie d'un folklore accepté par toutes les civilisations et dont sa signification apporte à l'homme un moment d'intimité avec lui-même. Toutes les civilisations, avons-nous dit, sauf une, la société occidentale, pour laquelle ne rien faire est comparé à la fainéantise. Est considéré comme quelque chose de méprisable et de honteux. Une société où la moindre seconde doit être productive, celui qui ne s'agit pas est traité de fainéant, qui vit dans l'oisiveté.

Le langage populaire a fait du fainéant celui qui est contre chaque action, transformant le moment privilégié du repos en une habitude néfaste. C'est comme si le simple fait d'arrêter la machine nous empêchait de la remettre en marche.

Le vrai repos est celui qui s'alterne avec

l'activité, en ce sens qu'il permet à l'individu de se retrouver et de se ressourcer, de lui donner une énergie nouvelle. L'activité est plus efficace se le repos qui l'a précédée a été fructueux.

.....mais différente en pensée et en action

On note également une différence dans la gestion du temps dans les habitudes des peuples. En Europe du nord, par exemple, on peut constater que le temps est plutôt linéaire, on s'y conforme respectant scrupuleusement les obligations imposées par son propre agenda.

Dans les pays méditerranéens, au contraire, le temps est perçu de manière différente et on donne peu d'importance à la multiplicité de ses propres engagements. On accepte plus de rendez-vous à la même heure parce que les horaires ne sont pas importants, ou alors les rendez-vous ne sont pas respectés et par conséquent, souvent annulés ou oubliés.

La façon de penser et de vivre est donc complètement différente : s'il fallait les comparer aux gens du sud, ceux du nord se mettent souvent à déprimer, à s'angoisser, pour eux le temps c'est de l'argent, ou gaspillé, ou perdu, bref ou long. Pour les gens du sud 'demain est un autre jour', et donc il est très rare de percevoir le temps comme perdu.

La ponctualité n'a pas la même significa-

Il Botteghino

Fondato nel 2002

Edito da: gruppo editoriale e culturale

'L'Italie en scène'

email: italscene@hotmail.com ;

sito: <http://www.botteghino.eu/>

Direttore e redattore responsabile
Vito Laraspata

Collaborano graziosamente alla realizzazione
de "Il Botteghino"

Ilaria Bandini, Donato Continolo, Sabrina Gatti,
Ruggero Miglierina

Grafismo e foto: Catherine Bourdeau

Sito internet: Francesco Cariatì

Agenzie stampa:

ANSA - AGI - AISE - Adnkrono - 9colonne

Gli articoli non firmati sono tratti dalla diffusione delle diverse agenzie giornalistiche o da comunicati stampa. La responsabilità del loro contenuto rimane esclusivamente della fonte. La Redazione si riserva la facoltà di fare una cernita del materiale da pubblicare secondo criteri di buon gusto ed educazione, rispetto ed interesse generale, che non risultino offensivi della dignità e della reputazione di chicchessia.

Le collaborazioni e gli articoli sono forniti gratuitamente e in modo del tutto benevolo.

IMPORTANTE: A partire dal 25 maggio 2018, è entrato in vigore il Nuovo Regolamento europeo in materia di protezione dei dati personali (GDPR). Ricevete "Il Botteghino" perché siete iscritti nella lista dei destinatari. La nostra rivista detiene i Vostri indirizzi di posta elettronica e li conserva in modo sicuro utilizzandoli esclusivamente per inviarvi i numeri, gli aggiornamenti e per informarvi sugli eventi. Assicura che in nessun caso i dati saranno ceduti a terzi. Per noi la vostra 'privacy' è importante.

Chi vuole essere cancellato dalla nostra lista, può inviare un messaggio con scritto semplicemente CANCELLAMI a: italscene@hotmail.com

Appuntamento sul nostro sito:

www.botteghino.eu

**La pubblicazione del prossimo numero è
prevista per il 14 dicembre 2020**

ation à Rome qu'à Londres. Dans le sud de la France, en Italie, en Espagne ou au Portugal, ces images qui structurent la vie n'existent pas. Les gens du sud sont plutôt enclins à faire un tout autre type de raisonnement sur le temps : « aujourd'hui, c'est lundi, bientôt ce sera vendredi et la semaine sera passée. Je n'ai pas fait tout ce que j'avais à faire ? Ce n'est rien, je le ferai demain ».

V.L.

"Il miglior investimento per una società è mettere del latte dentro i bambini"
(W. Churchill)

**SOCIETÀ
SOCIETE**

ARRIVA LO ZUCCHEROMETRO

Dai nutrizionisti del grana padano il nuovo strumento per calcolare quanto zucchero si consuma in una giornata

Si chiama "Zuccherometro" e serve a calcolare quanto zucchero viene consumato in una singola giornata. Facile da usare, sarà utile per genitori e pediatri per controllare il consumo di zuccheri di bambini e adolescenti, specie nel periodo delle feste natalizie in cui aumenta il consumo di dolci. È un tool fruibile da smartphone, tablet o PC realizzato dagli esperti di Educazione Nutrizionale Grana Padano, già disponibile qui :

<https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/zuccherometro/>

Con un semplice click sugli alimenti che si consumano quotidianamente e dopo aver indicato la quantità, il tool somma gli zuccheri semplici consumati in una giornata da maschi e femmine da 2 a 17 anni, misurando sia lo zucchero naturalmente presente nell'alimento, sia quello aggiunto durante le lavorazioni dei prodotti da forno, gelati, creme, e altro, come saccarosio e fruttosio. Dopo aver esposto la somma dei cucchiaini di zucchero consumati in una giornata, il programma la confronta con la quantità di zucchero che invece si dovrebbe assumere secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento per la Popolazione Italiana) e propone alimenti alternativi più salutari e con meno zucchero.

Il consumo di zuccheri (presenti negli alimenti e aggiunti) secondo i LARN andrebbe limitato a quantità inferiori al 15% dell'energia introdotta giornalmente, quindi un bambino maschio di 8 anni dovrebbe mediamente consumare non più di 7-8 cucchiaini di zucchero in un giorno, compreso quello naturalmente contenuto nell'alimento. Un apporto di zuccheri maggiore del 25% dell'energia giornaliera totale va evitato, specie in Italia dove si registra un numero significativo di ragazzi sovrappeso e obesi.

SALUTE

IL DECALOGO PER TORNARE A FARE SPORT IN SICUREZZA

Dopo essere stati per mesi chiusi in casa, l'attività fisica all'aperto è ripresa a pieno ritmo. Ma la cautela è d'obbligo; il rischio di andare incontro ad infortuni è infatti proprio dietro l'angolo, poiché *"dopo un periodo di interruzione sia chi pratica sport con regolarità da anni, che chi ha cominciato da poco, perde l'elasticità muscolare tendinea, la forza e subisce una riduzione della propriocezione articolare"*.

A spiegarlo è il Prof. Francesco Benazzo, ortopedico di fama internazionale, dal mese di marzo nell'equipe della Poliambulanza di Brescia, noto per la sua specializzazione in ambito sportivo, Consulente della Federazione italiana di Atletica leggera e delle squadre di vari club calcistici, dal 2014 Fondatore e Presidente del Co.R.S.A (Consorzio Universitario Pavese, per la Riabilitazione Sportiva degli Atleti). Il Professore invita alla gradualità nella ripresa dell'attività fisica e stila un decalogo delle regole che è bene seguire a tutela della propria salute.

Ecco quali:

1. Avvalersi di un 'trainer' virtuale e/o di una app mirata alla propria condizione fisica.
2. Prediligere carichi controllati, separando le sessioni di allenamento in più sedute di minore durata, con i giusti periodi di scarico (1 giorno intero di riposo per i professionisti – attività a giorni alterni per gli amatori).
3. Disporre di spazio sufficiente per evitare contatti con persone e/o cose.
4. Praticare esercizi proporzionati al proprio stato di allenamento.
5. Utilizzare attrezzi corretti e non improvvisati. Non utilizzare palloni da calcio.
6. Prediligere superfici adeguate.
7. Evitare, per le donne in menopausa, balzi ripetuti (rischio di fratture da stress).
8. Alternare sforzi aerobici con sedute anaerobiche.
9. Alimentarsi in modo adeguato.
10. Non fare esercizi nel periodo post-prandiale.

PERCHÈ L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE? ASCOLTA IL TUO CUORE

"Il cuore è una macchina meravigliosa, perfetta ed estremamente efficiente - spiega il dottor Roberto Tramarin, responsabile dell'U.O. di Cardiologia riabilitativa all'IRCCS Policlinico San Donato - È un amico prezioso che ci accompagna per tutta la vita, ancor prima della nascita nel grembo materno fino all'ultimo respiro, e merita di essere trattato bene perché è un motore estremamente robusto e affidabile che ha bisogno però, per rimanere sano, di essere utilizzato in modo corretto e regolare". L'esercizio fisico, se condotto in maniera costante risulta estremamente efficace nella prevenzione della più temibile malattie cardiovascolari. Uno stile di vita che comprenda un'adeguata quantità di attività fisica è infatti in grado di ridurre i grassi nel sangue, la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, di favorire la dilatazione delle arterie, la diuresi e di modulare il senso dell'appetito.

NASCE "SOAPP" : L'APP CHE AIUTA A MANTENERE LE MANI PULITE

Le mani sono il ponte levatoio tra noi e il Mondo. Contengono la fatica, il calore, il contatto con gli altri e rappresentano il primo contatto con il mondo che ci circonda. Le mani, come abbiamo imparato in questi mesi, sono anche un pericolosissimo ricettacolo di batteri e virus ed è per questo che l'igiene delle mani rappresenta il primo strumento di prevenzione individuale contro la propagazione epidemica. A supporto di questa tesi, nasce SOAPP, l'app che ti aiuta a mantenere le mani pulite. Basta impostare l'intervallo orario e la frequenza di tempo per far partire un avviso che ricorda di portare le mani al lavandino, con un tutorial che guida, passo dopo passo, nelle fasi del lavaggio e nei tempi consigliati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'applicazione mobile è stata ideata da Fabio Ciniero, Antonio De Feo, Guglielmo Giannini, Vincenzo Lorusso, Leonardo Martinelli e Vincenzo Musolino, sei giovani innovatori baresi, 'under 30'.

BIRRA, TENDENZA POSITIVA DAI 30 AI 45 ANNI

Una ricerca di Fondazione Birra Moretti, realizzata in collaborazione con Noi di Sala, entra nei ristoranti per raccontare il rapporto degli italiani con la birra da un punto di vista inedito: quello del personale di sala, che ha rivelato come la ordinano, con cosa la abbinano, quanto ne sanno i nostri connazionali di una bevanda che sempre più viene abbinata con i piatti più tradizionali e con quelli gourmet. Scopriamo così che oggi a guidare la tendenza birra è una generazione, quella dei 30-45enni (rappresentano il 57,4% dei consumatori al ristorante), che beve birra in modo "diverso", impensabile per i loro coetanei di 10 o 15 anni fa. Che magari la assaggiavano, seguendo una tendenza allora agli albori, ma difficilmente la sceglievano per abbinarla, ad esempio, come succede oggi, anche con un piatto a base di pesce. Il cliente tipo che chiede la birra continua a essere soprattutto uomo (75%), ma ormai anche 1 donna su 4 include l'ordine di un calice di birra insieme ai propri piatti preferiti, a dimostrazione che stanno lentamente venendo meno quei pregiudizi (la birra gonfia e ingrassa) che ne hanno a lungo frenato il gradimento presso il pubblico femminile.

ricordi di viaggio souvenir de voyages

"Il meglio deve ancora venire"
"Le meilleur est à venir"
(Frank Sinatra)



SANTA MARIA DELL'ISOLA IL SANTUARIO CHE VEGLIA SU TROPEA

La Calabria è una terra di contrasti: mare e montagna disegnano paesaggi dalla bellezza incontaminata e gli angoli più nascosti raccontano tradizioni millenarie



TROPEA, con mare e spiagge che fanno concorrenza ai Tropici e un centro storico incantato in grado di trasportare il visitatore in tempi lontani. L'emblema della città è lo scoglio con la Chiesa che guarda la rupe su cui sorge maestosa Tropea - nota come Santa Maria dell'Isola - testimone della storia ultra-millennaria della città. Dai tropeani, e non solo, il magico connubio, definito semplicemente l'Isola, è amato, rispettato e frequentato nonostante la difficoltà ad arrampicarsi fino in cima. Di proprietà dell'Abbazia di Montecassino, il santuario si erge da quasi mille anni a custode della città. Dedicato alla Madonna dell'Isola è meta di fedeli e, negli ultimi tempi, di migliaia di visitatori che ogni anno fanno tappa a Tropea. Che sia pellegrino o turista, credente o meno, qui chiunque può sperimentare momenti di spiritualità, favoriti dai favolosi scorci naturalistici che i diversi panorami garantiscono. Tropea vanta inoltre un patrimonio culturale e artistico unico (chiese e

palazzi risalenti ad epoche storiche diverse, concentrate principalmente nel centro storico) tant'è che la città è candidata a diventare Capitale italiana della Cultura nel 2022. Un riconoscimento importante che richiamerebbe turisti dall'Italia e dall'estero. È forte, infatti, il legame che la Regione ha con i propri emigrati: un popolo in continuo movimento che non dimentica la terra d'origine. È proprio da un piccolo borgo della Calabria infatti che, ormai da qualche anno, in estate, una serie di eventi e convegni si concentrano su chi è partito e a chi è tornato, grazie al Piccolo Festival delle Spartenze.

Come arrivare: L'aeroporto più vicino a Tropea è quello di Lamezia Terme, situato nei pressi dell'omonima città e principale terminale della Calabria. La stazione dei treni di Tropea si posiziona lungo la linea che da Reggio Calabria, con la stazione dei treni di Rosarno, arriva fino a Lamezia Terme.

IN TOSCANA SULLE STRADE DEL VINO CHE TUTTO IL MONDO CI INVIDIA

Tra l'estate da spendere sulle spiagge della Versilia e l'autunno inoltrato delle città d'arte, c'è uno spazio di bel tempo autunnale che è riempito alla grande dalla natura che fa il suo corso con la vendemmia

Nel paesaggio unico delle campagne e delle valli toscane, segnalate dalla presenza di cartelli specifici, centri di degustazione e spazi espositivi, si snodano le Strade del vino, dell'olio e dei sapori della Toscana, uno dei modi più interessanti per scoprire gli angoli meno conosciuti del territorio, ville e casali, fattorie e cantine dove degustare le migliori etichette. Vedere dove crescono le uve più famose al mondo, conoscere le tecniche di produzione, avventurarsi nelle fattorie e assaporare i prodotti del territorio e, perché no, interagire con la gente del posto: anche queste sono le Strade del Vino e dei Sapori. Un ideale filo rosso unisce così i vigneti dei Colli di Candia e della Lunigiana a quelli del Montecarlo, i rossi della Strada del Chianti Classico alla Strada dell'Olio dei Monti Pisani. Percorsi attraverso paesaggi mutevoli e panorami indimenticabili, come quelli che si possono godere attraversando

sando le i colli fiorentini e che parlano dei loro prodotti, famosi nel mondo. E allora come non perdersi a San Gimignano tra torri e Vernaccia o nella Montagna Pistoiese tra ricotta e succulenti delizie della tradizione gastronomica? O ancora, come non sognare di abbandonarsi al sereno muoversi delle foglie di olivo sotto l'azzurro nel cielo nelle terre di Leonardo, nel Montalbano o gustare i marron glacés a Marradi nel Mugello? Dall'Amiata ai paesaggi della Valdorcia e ai sapori della Valtiberina in un percorso di inesauribile fascino e seduzione, che porta ad avventurarsi verso luoghi lontani dalle grandi città d'arte ma che raccontano di un pezzo di Toscana inedito, fatto dei frutti della terra, di agricoltura, dei sapori e dell'ospitalità che caratterizza la sua gente.

Come arrivare: aeroporti di Firenze e Pisa, treno alta velocità Roma-Milano.



IN SICILIA IL MARE TUTTO L'ANNO E IL CIBO COME INTEGRAZIONE CULTURALE

Nell'estate italiana degli ultimi 30 anni, non c'è scelta migliore della Sicilia per ritrovare scenari classici nostrani, mischiati spesso a gusti, resti e tradizioni

E la Sicilia è anche la meta più adatta per chi vuole prolungare fino a settembre inoltrato una estate cominciata più tardi del solito, magari per spendere anche meno. Il clima mite infatti consente di godere dei benefici del mare anche ad autunno incipiente, ne sanno qualcosa i cittadini palermitani che riempiono la bella spiaggia cittadina di Mondello anche in periodi impensabili dell'anno.

Nello stesso versante di costa siciliana, l'isola di Ustica, Cefalù, le Isole Eolie, Capo d'Orlando e Tindari nella provincia di Messina e le Isole Egadi nel trapanese, affacciano tutte nel Mar Tirreno, dove l'azzurro del mare è intenso e piacevolissimo è l'immersione ion apnea.

Questa costa sabbiosa si estende fino a Mazara del Vallo e Marsala e con-

tinua con la Via del Sale, la Riserva dello Stagnone e Mozia a Trapani. Qui scopriamo come viene prodotto il sale e i suoi musei dedicati. La Riserva dello Zingaro e la spiaggia bianca e fina di San Vito lo Capo non hanno bisogno di presentazioni e ci aprono alla costa tirrenica, caratterizzata dal susseguirsi di spiagge e rocce. E proprio San Vito lo Capo ha confermato, al momento, il Cus Cus Festival, che si tiene in settembre: un appuntamento ormai storico che tratta il cibo, sacro in Sicilia, come fattore d'integrazione culturale, mischiando gli influssi autoctoni con quelli dell'altra parte del Mediterraneo, e richiama anche chi ha lasciato la Sicilia per cercare un futuro altrove.

Come arrivare: aeroporto di Palermo e Trapani, traghetti da Napoli.

CULTURA *un magazzino di memorie condivise e un patrimonio di conoscenze comuni*

un entrepôt de souvenirs partagés et une richesse de connaissances communes **CULTURE**

MUSEI

UN MUSEO DEDICATO A ROSSINI

NELLA CASA DEI NONNI DEL COMPOSITORE IN EMILIA ROMAGNA

Cinque sale per scoprire Gioacchino Rossini, in un luogo legato alla sua adolescenza e formazione. È stato inaugurato il 24 ottobre un percorso museale che rende omaggio al grande compositore, nato a Pesaro e autore di opere famose e celebrate in tutto il mondo quali il Barbiere di Siviglia, L'italiana in Algeri, La Gazza ladra, Semiramide, Il turco in Italia, Guglielmo Tell. La dimora a Lugo (provincia di Ravenna), in via Giacomo Rocca 14, che fu della famiglia del compositore, è diventata una Casa museo e si presenta oggi con un nuovo allestimento, realizzato dall'artista Claudio Ballestracci anche grazie ai contributi Regionali.

Pur non avendo mai abitato l'edificio a due piani di via Rocca, appartenuto al nonno, Rossini lo ha sempre avuto particolarmente caro. Qui, nel 1992 sono stati celebrati i duecento anni dalla nascita, e la Casa, è divenuta sede di eventi culturali ed esposizioni d'arte. Nel 2018, durante l'anno rossiniano a 150 anni dalla scomparsa, ha preso corpo l'idea di trasformarla in museo dedicato al compositore.

La Casa museo resterà aperta il venerdì, sabato e domenica dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 18.

La cultura in pillole

27 BENI CULTURALI TORNANO DALLA SVIZZERA ALL'ITALIA

L'Ambasciatore d'Italia in Svizzera, Silvio Mignano, ha accolto e ha preso in temporanea consegna 27 beni culturali di inestimabile valore storico ed artistico, che tornano dunque all'Italia dalla Svizzera. Si tratta di un busto di marmo che rappresenta una figura maschile nuda parzialmente coperta da una clamide, verosimilmente databile tra il I secolo a.C. e il primo secolo d.C., restituito dall'Ufficio Federale di Cultura a seguito di confisca, e di 26 reperti di epoca etrusca raccolti tra il 1965 ed il 1968 nell'arcipelago toscano da un cittadino svizzero nel frattempo deceduto.

IORELLA MANNOIA IN ARRIVO IL NUOVO ALBUM "PADRONI DI NIENTE"

Esce venerdì 6 novembre "Padroni di niente", il nuovo album di inediti di Fiorella Mannoia disponibile in pre-order in formato cd e in vinile, quest'ultimo sarà disponibile nei negozi da venerdì 20 novembre. "Padroni di niente" è stato anticipato in radio dal singolo "Chissà da dove arriva una canzone", brano scritto per Fiorella da Ultimo. A maggio, inoltre, partirà il "Padroni Di Niente Tour", undici date nei principali teatri italiani, per incontrare il suo pubblico e presentare live il nuovo album.

JESSICA WATKINS, LA DONNA DELLA NASA CHE POTREBBE ANDARE SU MARTE

Si chiama Jessica Watkins, ha 32 anni e potrebbe essere la prima astronauta a mettere piede su Marte. La giovane di Gaithersburg è stata infatti selezionata dalla Nasa ed è entrata a far parte della nuova classe di astronauti che saranno impiegati nelle prossime missioni spaziali. Il primo impegno della giovane statunitense potrebbe essere il progetto Artemis, che vedrà un equipaggio umano sbarcare sulla Luna entro il 2024, e, successivamente, Watkins potrebbe essere coinvolta nelle future missioni dirette verso Marte.

Maisons d'artistes et d'écrivains

ILE-DE-FRANCE

le moulin de Louis Aragon et Elsa Triolet



"À la cinquantaine passée, le couple d'écrivains Elsa Triolet et Louis Aragon entame une nouvelle vie au calme à Saint-Arnoult-en-Yvelines. Aragon achète en 1951 le moulin de Villeneuve. Ce sera la maison d'Elsa, sa muse. C'est elle qui meuble et décore la maison. Tout est resté en place, comme s'ils allaient revenir dans quelques heures. On découvre leur lieu de vie où se mêlent objets du quotidien et œuvres d'art offerts par leurs amis Picasso, Dubu et... On les imagine à leur bureau écrire les plus belles pages de la littérature française."

- Saint-Arnoult-en-Yvelines, www.maison-triolet-aragon.com
Tél.: 01-30-41-20-15.

RAFFAELLO E FIRENZE IN PALAZZO VECCHIO

"Se ne venne a Fiorenza. Dove arrivato, perché non gli piacque meno la città che quell'opere, le quali gli parvero divine, deliberò di abitare in essa per alcun tempo; e così fatta amicizia con alcuni giovani pittori [...], fu nella città molto onorato" (Giorgio Vasari).

In occasione del 500° anniversario della morte di Raffaello (1520-2020), il Comune di Firenze e MUS.E, con il sostegno del Comitato Nazionale per le celebrazioni dei 500 anni dalla morte di Raffaello Sanzio e in collaborazione con il Palais de Beaux-Arts de Lille, organizzano la mostra "Raffaello e Firenze".

L'esposizione, che si è aperta il 31 ottobre nella Sala d'Arme di Palazzo Vecchio, dove sarà allestita sino al 31 dicembre, vuole valorizzare il periodo fiorentino dell'artista, ovvero gli anni in cui Raffaello, tra la fine del 1504 e l'inizio del 1505, si trasferisce a Firenze e vi soggiorna a lungo, fino al trasferimento a Roma nel 1508.

LE FERROVIE CON DANTE VERSO UN 2021 DI "RITROVATI ABBRACCI"

La "Freccia" a novembre dedica i ricordi a Dante Alighieri, in vista delle celebrazioni del 2021 per i 700 anni dalla sua morte, e auspica una Vita Nova per l'anno che verrà. Lo fa mostrando l'abbraccio tra il poeta trovatore Sordello da Goito e Virgilio nel VI canto del Purgatorio, sotto gli occhi del Sommo Poeta, perché questo gesto torni presto ad essere naturale e spontaneo per tutti noi. E proprio a Dante è dedicato un ampio servizio che ci conduce sulle orme del "Ghibellin fuggiasco" muovendo dalla natia Firenze alla Ravenna dei suoi ultimi giorni, passando da tanti dei luoghi narrati o frequentati nel suo esilio, dai castelli della Toscana fino a Bologna e Verona.

PARLIAMONE

Rubrica di psicologia a cura di Ilaria Bandini
(Psicologa-Psicoterapeuta)

DEPRESSIONE O DISTURBO BIPOLARE ?

L'anamnesi della storia personale è il primo, vero, passo verso la cura

È arrivato l'autunno e, immancabilmente, si torna a parlare di depressione. I cambi di stagione, infatti, sono i periodi dell'anno durante i quali è più frequente avvertire cambiamenti nel tono dell'umore ovvero nella nostra peculiare modalità di sentirsi, in relazione agli eventi della vita quotidiana, sia in termini strettamente emotivi che relativamente alle nostre energie percepite e pensieri collegati.

I cambiamenti del tono dell'umore sono fisiologici nella vita delle persone e determinati da molteplici fattori tra cui il cambio del clima e delle ore di luce in cui viviamo, ma, talvolta, questi cambiamenti, possono evolversi in veri e propri disturbi, comunemente conosciuti come disturbi del tono dell'umore.

La depressione

Di questi disturbi, sicuramente il più conosciuto è la depressione (Depressione Maggiore) che da normale condizione di abbattimento relativa ad eventi di vita negativi che ci troviamo ad affrontare, si può evolvere in una vera e propria malattia con dei sintomi clinicamente rilevanti. Pertanto, a prescindere da cosa accade intorno a noi e nelle nostre vite, potremmo incappare in un episodio di Depressione così come potremmo prenderci una polmonite (o il coronavirus!) senza un'apparente motivazione che sembri giustificare lo stato di abbattimento che ne consegue.

Sentirsi depressi e giù di morale, senza energie e con la testa piena di pensieri negativi che sembrano insormontabili, sono tutti campanelli di allarme che ci dicono che qualcosa dentro di noi sta cambiando e che potremmo andare incontro ad

un vero e proprio Episodio di Depressione Maggiore.

La Depressione è annoverata tra le malattie più invalidanti della nostra epoca, è sempre presente ed è la causa di 125.000 casi di suicidio in Europa nel 2019, (uno ogni 40 secondi!), e una delle cause più frequenti di morte tra i giovani tra i 15 e i 19 anni.

Meno conosciuto (forse) ma altrettanto invalidante è un altro disturbo del tono dell'umore-

re, una volta conosciuto come malattia maniaco-depressiva e oggi ridefinito Disturbo Bipolare.

Bipolare perché?

Anziché soffrire unicamente di depressione, le persone, alternativamente ad Episodi di depressione con i suddetti sintomi, sperimentano un innaturale innalzamento del tono dell'umore che a fronte di una apparente sensazione di forza, energia e sentimenti di forte benessere, può trasformarsi, anche questa, in qualcosa di eccessivo: sentirsi pieni di energie, sicuri di sé e propositivi è sicuramente piacevole e potremmo definirlo un obiettivo di benessere nella vita di tutti gli individui. Ma, purtroppo - ed è qui che anche la diagnosi si fa difficile - quando si soffre di Disturbo Bipolare, le sensazioni di energia e positività si possono trasformare in sensazioni di accelerazione del pensiero, smania incontrollata, senso di irrequietezza, mancanza di sonno e di appetito, caoticità nel portare avanti progetti e compiti, fino ad arrivare ad un vero e proprio senso di perdere il controllo di sé, rabbia, nervosismo, comportamenti impulsivi e pensieri strani a limite della realtà. Tutto questo, è quello che viene definito Episodio Maniacale del disturbo Bipolare e che può, così come per i sintomi della depressione, variare di intensità e durata.

La storia di vita

Da questa breve spiegazione si comprende bene come, fondamentale, ai fini di una corretta diagnosi, e quindi di una cura adeguata, è l'analisi della storia di vita della persona: fare una anamnesi accurata della storia di una persona che viene da noi riferendoci di non stare bene, è primario al fine di una corretta diagnosi differenziale tra i due disturbi del tono dell'umore, così simili eppure così diversi, soprattutto nel modo in cui devono essere affrontati terapeutamente.

Geralmente, infatti, le persone che arrivano dal medico o dallo psicologo (perché la cura di questi disturbi è sempre integrata ovvero farmacologica e psicologica!) lo fanno quando sono depresse ovvero con sintomi di abbatti-

mento, tristezza e pensieri negativi, difficilmente quando sono particolarmente agitate o nervose. I sintomi della fase maniacale, infatti, a meno che non siano veramente eccessivi, non vengono catalogati come sintomi, nella mente della persona che li sperimenta, anzi, vengono considerati dei modi giustificati di reagire a situazioni di stress o altro.

La giusta terapia

È per questo che quando abbiamo di fronte una persona depressa, prima di parlare di depressione, è fondamentale fare una accurata anamnesi della storia di vita del paziente. Il bravo clinico, infatti, dalla storia che viene raccontata, saprà cogliere quegli elementi che orientano la diagnosi in maniera corretta e dunque, sapranno impostare la giusta terapia, farmacologica e psicologica, quando la situazione dei sintomi è tale da richiedere anche delle medicine, psicoterapeutica, quando i cambiamenti del tono dell'umore sia in senso depressivo che maniacale, possono ancora essere gestiti con la sola terapia psicologica.

La cura comincia da se stessi

Innanzitutto, perciò, la cura comincia da se stessi, dalla presa di consapevolezza che qualcosa del proprio modo di sentirsi non è più equilibrato, sia in senso depressivo che maniacale, ovvero agitato.

Tutti dovremmo cominciare dal non ignorare questi sentimenti o pensieri negativi così come non dovremmo ignorare un mal di testa particolarmente persistente.

Rivolgersi al medico di fiducia, senza timore del giudizio è, dunque, un primo passo per affrontare il problema, ma, attenzione alla diagnosi differenziale, perché spesso, solo uno specialista è in grado di farla!

CARTA D'IDENTITÀ ITALIANA ELETTRONICA IN 8 NUOVI PAESI UE

Anche in piena pandemia seguiamo con il lavoro a favore degli italiani all'estero.

Dopo Germania, Spagna, Svizzera, da novembre il sistema della CIE è disponibile in Danimarca, Finlandia, Norvegia, Svezia, Malta, Paesi Bassi, Principato di Monaco e San Marino. Dunque Carta d'identità elettronica presente in otto nuovi Paesi europei: un passo in avanti della CIE che interessa circa 130mila connazionali. Ad annunciarlo è Riccardo Merlo, Sottosegretario agli Esteri e presidente del MAIE - Movimento Associativo Italiani all'Estero.

 **Canzone ITALIANA**
1900|2000

Il Ministero dei Beni Culturali Italiano ha inaugurato un sito sulla canzone italiana nel '900

<http://www.canzoneitaliana.it/>

"ITALIA MI MANCHI"

VISITA IL SITO DEL



FONDO AMBIENTE ITALIANO

<https://www.fondoambiente.it/>

LIBRI da LEGGERE

**"C'è un solo bene : il sapere
e un solo male : l'ignoranza"** (Socrate)
**"Il n'y a qu'un seul bien : la connaissance
et un seul mal : l'ignorance"**

LIVRES à LIRE

"INFERNO 1860 – UN NOIR NAPOLETANO"

di Marco Lapegna

*romanzo poliziesco, pubblicato nella collana Rosso&Nero delle edizioni Rogiosi,
porta il lettore nella rovente estate napoletana del 1860*

Mentre Garibaldi con il suo esercito di volontari risale la penisola e l'amministrazione del Regno delle Due Sicilie si avvia al disfacimento, l'ispettore di primo rango della polizia borbonica Gaetano Casagrande è incaricato di indagare su un delicato caso di duplice omicidio: i corpi senza vita di un'anziana venditrice ambulante e la moglie di un giudice appartenente all'alta aristocrazia napoletana vengono ritrovati nello stesso appartamento.

Il caldo torrido, le tensioni sociali e il disagio che prova sul luogo di lavoro, rendono un inferno le giornate dell'ispettore Casagrande, uomo fedele alle istituzioni e, nel contempo, profondamente deluso da superiori e colleghi corrotti che si contendono i guadagni di loschi traffici della camorra.

Nelle prime settimane le indagini del misterioso caso si dipanano tra sontuose dimore e luridi fondaci, dove l'uomo scava nelle esistenze di coloro che in un modo o nell'altro hanno motivi di risentimento verso una delle vittime. Ma con l'atto sovrano del re, che concede la Costituzione a fine giugno, tutto sembra precipitare nella guerra civile, e la polizia viene estromessa da ogni incarico dal nuovo ministro Liborio Romano. Il ligio ispettore non si dà per vinto e prosegue in solitudine nelle ricerche, mentre il mondo che gli orbita intorno si sgretola giorno dopo giorno.

Intrecciando l'indagine poliziesca con gli eventi storici realmente accaduti, l'intento dell'autore è costruire un romanzo noir raccontando al tempo stesso la vita quotidiana di Napoli nei mesi decisivi che portarono all'unificazione dell'Italia.

Lapegna, in quest'opera, affresca il quadro di una città tumultuosa e piena di vita, popolata da guardie pigre e svogliate, immigrati pugliesi in cerca di una vita migliore, spie del regno di Sardegna, ladruncoli, preti impegnati in omelie reazionarie e avvocati liberali.

Una terra in bilico tra un passato pieno di contraddizioni e un futuro colmo di incognite, eternamente sospesa tra l'attesa remissiva di un aiuto esterno e il desiderio di partecipare in prima persona al cambiamento epocale. Cambiamento che promette benefici per tutti, ma forse non all'altezza del prezzo che ciascuno dovrà pagare.

L'epilogo, che si svolge ad un anno dalla vicenda, chiude le storie dei protagonisti del romanzo sullo sfondo delle prime incoerenze dello stato unitario.

L'Autore:

Marco Lapegna nasce a Napoli nel 1963, dove vive tuttora con la moglie e i due figli. Nel 1986 consegue la Laurea in Matematica, e dal 2001 è professore universitario di Informatica presso l'Università di Napoli Federico II, dove ha ricoperto anche incarichi istituzionali di coordinamento. Nel 2014 scrive il romanzo breve "Il posto dell'anima", disponibile sulla piattaforma di autopubblicazione www.ilmiolibro.it.

"Inferno 1860 - Un noir napoletano" è il suo primo romanzo di ambientazione storica.

DE GREGORI

**TUTTE LE SUE CANZONI
NEL NUOVO LIBRO DI
ENRICO DEREGIBUS**

"La donna cannone" inizialmente non doveva essere pubblicata, "Sempre e per sempre" ha portato al licenziamento di una ragazza, "Un gelato al limon" di Paolo Conte doveva far parte di "Viva l'Italia", "Buonanotte fiorellino" non parla di un incidente aereo, "Bufalo Bill" aveva una strofa in più... "Rimmel" è una canzone milanese, "La storia" l'ha cantata per primo Gianni Morandi, "Il cuoco di Salò" era una filastrocca per bambini...

Queste e mille altre notizie, aneddoti, rivelazioni inedite si trovano in "Francesco De Gregori. I testi. La storia delle canzoni" a cura di Enrico Deregibus (Giunti editore), un volume di oltre 700 pagine, un'opera imponente, decisamente anomala nel panorama italiano. È la seconda parte di "Francesco De Gregori. Mi puoi leggere fino a tardi", la corpora biografia del cantautore che Deregibus ha pubblicato nel 2015, sempre per Giunti.



ITALIANI IN BELGIO

70 ANNI DI EMIGRAZIONE A FUMETTI

"Una storia importante.

Settant'anni di immigrazione italiana in Belgio e oltre"

Dall'accordo "braccia contro carbone" del 1946 ai giorni nostri, passando per la tragedia di Marcinelle dell'8 agosto 1956 dove persero la vita 262 minatori, di cui 136 italiani.

Quella degli italiani in Belgio è una storia fatta di umanità e sacrifici, di successo e integrazione. A raccontare questa "storia universale", che accomuna tutte le comunità di espatriati nel mondo, è il fumetto "Una storia importante. Settant'anni di immigrazione italiana in Belgio e oltre", un'opera inedita realizzata dall'artista Antonio Cossu, fumettista belga di origine sarda e docente all'Accademia delle belle arti di Tournai. La Direzione Generale per gli Italiani all'estero del ministero degli Esteri ha deciso di farsi promotrice di questa iniziativa editoriale sostenendo finanziariamente il Comites di Bruxelles, Brabant e Fiandre, che ha realizzato il fumetto.

Il progetto si rivolge "soprattutto alle nuove generazioni e racconta parte della storia dell'Europa e dell'Italia" sottolinea il direttore generale per gli italiani all'estero del Macci Luigi, Maria Vignali definendola "un'opera divulgativa ed educativa". Una storia a fumetti realizzata proprio nella patria del fumetto, il Belgio: dalla matita di fumettisti belgi sono nati infatti personaggi che tutti conosciamo, come Tintin, Spirou, Lucky Luke e i Puffi.

"FRANCESCO IL PAPA DELLE DONNE"

di Nina Fabrizio

Francesco è il Papa che più conosce le donne. Le ha frequentate da arcivescovo a Buenos Aires, le ha incoraggiate come nessuno prima in Vaticano. Bergoglio conosce la sofferenza di tante donne che hanno lottato: per ritrovare figli, parenti, per rivendicare i propri diritti, per liberarsi dagli sfruttatori, per guadagnare la dignità. E conosce anche le donne che, fuori e dentro la Chiesa, operano per un movimento dal basso che conduca a una rivoluzione gentile grazie alla quale le don-

ne non siano più schiave, in nessun ambito, ma consapevoli portatrici di contributi autentici e singolari nella società. A partire dagli interventi più significativi del Papa, il volume di Nina Fabrizio "Francesco. Il Papa delle donne", Edizioni San Paolo, ripercorre il particolare legame e l'attenzione di Francesco nei confronti dell'emisfero femminile. Del resto, Bergoglio è il Papa che non perde occasione di ricordare continuamente che la Chiesa è "donna".

DA SAPERE

*"La vera felicità costa poco,
se ci costa molto non è di una buona qualità"*

*"Le vrai bonheur coûte peu,
si cela nous coûte cher ce n'est pas de bonne qualité"*

A SAVOIR

BUONO E SANO, IL PARMIGIANO, UN ALIMENTO FUNZIONALE NELLA NOSTRA DIETA

"Il Re dei Formaggi ha conquistato la vetta dell'Everest – ha affermato il presidente del Consorzio, Nicola Bertinelli – è andato nello spazio, ha attraversato i ghiacci della Siberia ed è presente alle competizioni sportive più estreme. La Dop è da sempre un'eccellenza che, grazie alle sue doti, accompagna i pionieri del genere umano nelle loro imprese più rivoluzionarie. Bastano 25g di Parmigiano Reggiano per apportare all'organismo una quantità di proteine che contribuisce alla crescita e al mantenimento della massa muscolare".

Un recente studio dell'Università di Parma – pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica Nature Communications – ha altresì dimostrato che il Parmigiano Reggiano svolge un importante ruolo di alimento funzionale nella dieta umana. Il Re dei Formaggi è infatti un vettore di ceppi microbici che arricchiscono il patrimonio batterico residente nel tratto gastrointestinale, modulando e arricchendo il microbiota intestinale umano. I dati ottenuti hanno evidenziato l'esistenza di batteri che vengono trasmessi dal latte vaccino all'uomo attraverso l'assunzione di Parmigiano Reggiano. Tra questi batteri che vengono trasmessi per via orizzontale ricadono anche alcune specie di bifidobatteri, microrganismi probiotici comunemente considerati capaci di espletare effetti salutistici sull'uomo. La ricerca mette in luce

come l'assunzione del Parmigiano Reggiano possieda quindi non solo un importante ruolo nutrizionale nella dieta umana, ma anche un effetto salutistico operato tramite il trasferimento di microrganismi in grado di modulare ed arricchire il microbiota intestinale dell'uomo. Le eccezionali qualità della Dop non finiscono qui: ne bastano infatti 100g per coprire tutto il fabbisogno giornaliero di calcio di un adulto. L'apporto di calcio è molto importante nelle fasi di crescita e negli anziani che sono a rischio di osteoporosi. Una porzione di soli 25g di Parmigiano Reggiano apporta una quantità di calcio che contribuisce alla normale funzione muscolare e del metabolismo energetico. Grazie ai suoi amminoacidi liberi al calcio altamente assimilabile, ai sali minerali e alle proteine, il Parmigiano Reggiano è inoltre un prezioso alleato degli sportivi.

L'atleta delle fiamme oro Paolo Venturini ha corso per 39 km nel luogo più freddo del pianeta, nella Siberia orientale: *«Molta pasta e Parmigiano Reggiano sono state alla base della mia dieta in vista della 'Monster Frozen' data la loro facilità di digestione. Durante la gara mi sono alimentato con Parmigiano Reggiano sia per l'apporto di sali minerali sia per il fatto che, anche se ghiacciato, si sbriciola e si può mangiare».*

VITA DI COPPIA

CONVIVENZA FELICE? ORDINE E NIENTE OSPITI

La casa è, da sempre, uno dei beni più preziosi per gli italiani, da difendere da ogni attacco o pericolo: ladri e incidenti domestici possono causare danni materiali.

Ma secondo l'ultima ricerca dell'Osservatorio Sara Assicurazioni, anche il tubetto del dentifricio lasciato aperto, le luci accese in tutte le stanze, piccoli lavori domestici lasciati a metà o fatti male, o semplicemente il disordine, possono provocare conseguenze. Se il caos è tra le cause scatenanti per il 47% degli intervistati, tra le mura domestiche si litiga anche per i piccoli gesti di tutti i giorni o perché si hanno visioni differenti sulla gestione della casa (52%). Attenzione anche alle faccende domestiche: chi non collabora ha il 42% di probabilità di concludere la giornata con un litigio. Il 20% non tollera la violazione della propria privacy e reclama i suoi spazi personali, mentre, per il 22% rumori e musiche ad alto volume sono la principale fonte di discussione.

Ci sono modi per ovviare a questi disagi e risolvere i problemi senza incorrere in spiacevoli conseguenze? Per il 56% degli intervistati sì, e la chiave per la riappacificazione è il compromesso. C'è chi cerca il dialogo (54%) e chi, molto saggiamente, accetta il rimprovero e cerca di migliorare (20%). Ci sono poi i più romantici, che cercano di addolcire la propria metà compiendo gesti gentili (36%). Secondo la ricerca, la convivenza può essere messa a dura prova anche a causa dei rapporti con altri familiari, e non solamente con la suocera.

*In Italia sta andando di moda,
incoraggiata
anche dai media e dalle Istituzioni,
"L'ANGLOMANIA"
che non significa conoscenza
dell'inglese, ma è un esibizionismo
che diminuisce la dignità della persona
ed è una cattiva strategia
comunicativa*



**Un intervento per la lingua italiana
Evitiamo gli anglicismi**

<https://www.change.org/p/un-intervento-per-la-lingua-italiana-dilloinitaliano>

REMEDES DE GRAND-MERE pourquoi ça marche?

*Contre les petits maux du quotidien, rien ne vaut les
bonnes vieilles recettes transmises de génération en
génération. Pourquoi elles sont efficaces ?*

• Lait et miel contre l'insomnie

Le sommeil tarde à venir? En cas de difficulté d'endormissement, une heure avant de vous coucher, buvez un verre de lait chaud additionné d'une cuillerée à café de miel. Cette recette convient aux enfants (de plus de 1 an) comme aux adultes et produit un effet apaisant dès la première utilisation.

Pourquoi ça marche?

L'efficacité de la recette est liée au tryptophane, un acide aminé aux propriétés sédatives, présent dans les produits laitiers. Mais pour qu'il fasse effet, il faut y ajouter du miel car c'est cette association qui favorise l'absorption de l'acide aminé. Une bonne solution pour sombrer dans les bras de Morphée en cas de troubles légers du sommeil.

ATTUALITÀ

“Uno dei più grandi disordini dello spirito è quello di vedere solo ciò che si vuole vedere” (Oscar Wilde)

ACTUALITE

ora solare o ora legale?

Potrebbe essere l'ultima volta in cui i 27 paesi Ue spostano le lancette dell'orologio indietro di un'ora per tornare all'ora solare dopo 7 mesi di ora "legale". E' di un anno e mezzo fa, infatti, la decisione del Parlamento europeo che aveva stabilito la fine dello spostamento dell'orario due volte all'anno.

Le decisioni definitive verranno prese a livello nazionale, con una scadenza fissata all'aprile dell'anno prossimo, ma l'indicazione Ue è quella di evitare una divisione fra Paesi con ora legale e Paesi senza, che danneggerebbe il mercato interno.

heure solaire ou heure d'été?

Ce pourrait être la dernière fois que les 27 pays de l'UE reculent d'une heure pour revenir à l'heure standard après 7 mois d'heure d'été. C'était il y a un an et demi, en fait, la décision du Parlement européen qui avait fixé la fin du décalage horaire deux fois par an.

Les décisions finales seront prises au niveau national, avec une échéance fixée à avril de l'année prochaine, mais la recommandation de l'UE est d'éviter une division entre les pays avec l'heure d'été et les pays sans heure d'été, ce qui nuirait au marché intérieur.

dall'Italia

PER I PENSIONATI RESIDENTI ALL'ESTERO

ESISTENZA IN VITA : I CHIARIMENTI

Per i pensionati residenti all'estero partono le procedure per la campagna di certificazioni di esistenza in vita 2020-2021, utili al pagamento delle pensioni (Cev). Il patronato Inas Cisl interviene con alcuni chiarimenti, a partire dalle scadenze.

Questo mese, l'Inps invia la lettera per la verifica ai pensionati residenti in: Sud America; Centro America; Nord America; Asia; Estremo Oriente; Paesi Scandinavi; Stati dell'Est Europa e Paesi limitrofi; Europa, Africa e Oceania, per chi non ha concluso la prima fase della certificazione relativa al 2019 e al 2020.

La conclusione della procedura è fissata per il 5 febbraio 2021. Se il certificato di esistenza in vita non sarà presentato entro la fine dell'anno il pagamento della rata di marzo 2021 della pensione, in contanti, avverrà presso le agenzie Western Union del Paese di residenza. In caso di mancata riscossione o di mancato invio del certificato di esistenza in vita entro il 19 marzo 2021, il pagamento della pensione viene sospeso a partire dalla rata di aprile 2021.

A gennaio del 2021, invece, partiranno le lettere per i pensionati residenti in Europa, Africa e Australia, per la seconda fase della campagna 2020-2021. In questo caso, il certificato di esistenza in vita dovrà essere inviato entro il 15 giugno 2021. Se il certificato di esistenza in vita non sarà presentato, il pagamento della rata di luglio 2021 della pensione, in contanti, avverrà presso le agenzie Western Union del Paese di residenza. In caso di mancata riscossione o di mancato invio del certificato di esistenza in vita entro il 19 luglio 2021, il pagamento della pensione viene sospeso a partire dalla rata di agosto 2021.

Nonostante le difficoltà legate all'emergenza sanitaria in corso, il patronato Inas Cisl ha messo in campo tutte le proprie risorse per assistere i pensionati all'estero, nei limiti delle restrizioni imposte dalle autorità in ciascun Paese.

A chi ha bisogno di aiuto per inviare il certificato di esistenza in vita il patronato suggerisce di rivolgersi ai propri esperti, presenti in tutto il mondo, con il suggerimento di contattare telefonicamente l'ufficio prima di recarsi in sede, in modo da verificare quali sono le modalità di accesso e assistenza che cambiano in base alle norme nei vari Paesi.

Infine l'Inas Cisl ricorda che dallo scorso 25 maggio è aperta anche la campagna Red est 2020, riferita ai redditi del 2019, per l'erogazione delle prestazioni assistenziali legate alle pensioni. Anche in questo caso è possibile rivolgersi alla sede Inas Cisl più vicina.

Come annunciato dal Direttore generale Luigi Vignali (Dgit) durante l'ultima plenaria online del Consiglio generale degli italiani all'estero, INPS e Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale hanno siglato un accordo per consentire l'accertamento tramite videochiamata dell'esistenza in vita dei pensionati residenti all'estero.

COSA DEVE FARE IL PENSIONATO

Il pensionato che riceve per posta ordinaria da Citibank NA il modulo standard di richiesta di attestazione dell'esistenza in vita, contenente tra l'altro le sue generalità anagrafiche, il numero INPS e il suo codice Citibank NA identificativi, lo compila, indicando anche il recapito telefonico e l'indirizzo mail, apponendo sullo stesso la propria firma autografa e la data di sottoscrizione; il pensionato invia copia digitale di tale modulo, e di un documento d'identità, all'indirizzo di posta elettronica istituzionale del locale ufficio consolare del paese di residenza, che contatta il pensionato utilizzando l'indirizzo mail, se presente sul modello, tramite videochiamata, attraverso gli applicativi ad oggi più diffusi come ad esempio Skype, Zoom, Microsoft Teams, Webex o WhatsApp, se sul modello è presente il recapito telefonico; l'ufficio consolare attraverso tale modalità verifica per diretta visione l'esistenza in vita del pensionato e la corrispondenza dei dati contenuti nel modulo, già pervenuto all'ufficio consolare tramite mail insieme alla copia digitale del documento d'identità, con i dati contenuti nel documento d'identità originale, che il pensionato sarà invitato ad esibire nella videochiamata; se abilitato al Portale Agenti messo a disposizione da Citibank NA, il funzionario dell'ufficio consolare attesta l'esistenza in vita attraverso il medesimo portale.

ACCORDO MAECI – INPS

In questo caso il funzionario dell'ufficio consolare abilitato invita comunque il pensionato a spedire per

posta ordinaria il modulo originale, datato e sottoscritto, all'indirizzo dell'ufficio consolare, per esigenze di conservazione degli atti; se non abilitato al Portale Agenti, il funzionario nel corso della videochiamata invita il pensionato a spedire per posta ordinaria il modulo originale di attestazione, datato e sottoscritto, all'indirizzo dell'ufficio consolare, affinché possa completare la validazione del modulo con le consuete modalità; successivamente l'ufficio consolare invia, tramite posta ordinaria, l'originale del modulo a Citibank NA, all'indirizzo "PO Box 4873, Worthing BN99 3BG, United Kingdom".

Per rendere operativo tale servizio di videochiamata i pensionati devono indicare l'indirizzo di posta elettronica e il recapito telefonico nel modulo di attestazione dell'esistenza in vita da inviare a Citibank NA.

La modalità di attestazione dell'esistenza in vita tramite videochiamata, potrà essere utilizzata anche dagli operatori di patronato accreditati come testimoni accettabili, abilitati al Portale Agenti.

L'Inps ricorda quindi che *"i pensionati avranno quattro mesi a disposizione per assolvere ai propri obblighi"*. Inoltre, *"nei casi in cui il pensionato non possa produrre l'attestazione standard, Citibank NA accetta i moduli di certificazione di esistenza in vita emessi da autorità locali, quali testimoni accettabili, le cui liste, distinte per Aree geografiche, sono consultabili nel sito di Citibank NA alla pagina web dedicata"*.

Sul portale internet dell'INPS è stata pubblicata un'apposita pagina dedicata. (aise)

**"Cambiare lo stato delle cose è facile,
migliorarlo è molto difficile" (Erasmus)**
**"Changer l'état des choses est aisé,
l'améliorer est très difficile"**

DOSSIER

VARENNE, IL CAVALLO DEGLI DEI

di Donato Continolo

Varenne! Varenne! Varenne!

Con questa esclamazione, l'eccitato telecronista, salutava l'ennesima vittoria di Varenne (senza la 's')!

Varennes è conosciuta perchè fu la cittadina (poco più di un agglomerato di case, all'epoca) dove fu arrestato Luigi xxvi in fuga dalla Francia.

Perchè sia stato dato questo nome al cavallo, per giunta senza la 's', nessuno lo ha mai saputo. Molti affermano che il nome sia stato ripreso dalla via in cui si trova l'Ambasciata d'Italia in Francia a Parigi.

Ma ci sono anche altre cittadine in Francia che hanno questo nome! Comunque sia, c'è stato questo fenomeno, a livello mondiale, che per cinque anni, dal 1998 al 2003, ha dominato in tutti gli ippodromi di due continenti e di 7 nazioni.

Ma, procediamo con ordine.

Varenne, il migliore trotatore di tutti i tempi, nacque a Copparo, in provincia di Ferrara, nel famoso allevamento Zenzalino, notissimo centro di cura e di preparazione di cavalli da competizione, da madre italiana e da padre che, benchè americano di nascita, vantava anche, parentele italiane.

Era il 19 maggio 1995

Come di solito accade ai grandissimi campioni, il suo esordio a Bologna il 4/4/1998, non fu dei più

fortunati ma, nonostante fosse stato retrocesso all'ultimo posto, perchè penalizzato, arrivò ugualmente a vincere la corsa. Non aveva neanche tre anni e la competizione annoverava anche i 'cinque anni', cioè cavalli più anziani di lui.

Fu acquistato da Enzo Giordano per 180 mila dollari! Una grossa cifra anche per quell'epoca ed affidato alle cure del fantino Giampaolo Minucci.

Varenne, in circa cinque anni di competizioni nazionali ed internazionali, ha vinto corse per un totale di circa 9 milioni di dollari (in altre fonti si parla di 8, 6 milioni di euro!) Mai così remunerativo è stato l'acquisto di un cavallo. Questo è il frutto dei premi conseguiti da 62 vittorie, da 6 secondi posti e da 2 terzi posti. Su un totale di 73 partecipazioni.

Un curriculum eccezionale

Solo un altro grande cavallo può vantare così grandi trionfi. È Ribot che vinse 16 gran premi su 16 ai quali aveva partecipato, ma nel galoppo. I gran premi ai quali ha partecipato, non sono molti e poi, non è possibile confrontare un trotatore con uno da galoppo. Ma tutt'e due sono stati dei grandi campioni.

Le competizioni alle quali partecipava avevano assunto dimensioni nazionali. Erano avvenimenti ai quali partecipano larghe fasce della società italiana. Un fenomeno mediatico mai riscontrato prima, per le corse ippiche.

Sulla sua vita e le sue imprese sono stati scritti decine e decine di articoli e decine di libri a livello divulgativo.

Nel 2002 a Vincennes, vinse il Gran Prix d'Amérique, malgrado il suo 'sulky' si fosse rotto.

Detiene, ancora oggi, il record mondiale, per il miglior tempo realizzato, nel chilometro e nel miglio.

Varenne è l'unico cavallo non americano inserito nel Museo Harness racing & Hall of fame di New York. Inoltre, nel 2002 ha battuto record in tutti gli ippodromi nazionali ed internazionali ai quali ha partecipato ed è stato considerato il miglior trotatore dell'anno in Italia in Francia e negli Stati Uniti.

Parlare delle corse alle quali ha partecipato è come ripetere perfettamente i 63 gran premi vinti, basta citarne solo alcuni che ha vinto anche più volte: Prix d'Amérique, Elitloppet, Gran premio lotteria di Agnano, Breeders crown, Derby italiano di trotto, ecc..

Dal 2005 è a riposo

e si gode la vita da pensionato in un modernissimo centro per cavalli, un rinomato cinque stelle, presso Stoccolma: la Menhammar Stuteri.

Anche i suoi eredi non sono da meno. Cinque di loro hanno già vinto il Derby italiano di Trotto, ma sono una spanna ad di sotto del nostro Varenne. Il cavallo nato dagli dèi.

ANNIVERSARI

TRIESTE TORNA ITALIANA

Cerimonia in piazza nel 66esimo anniversario

"Ricordare una ricorrenza importante per Trieste come questa fa parte della volontà di voler continuare nonostante la pandemia che stiamo affrontando". Lo ha affermato il 26 ottobre l'assessore regionale alle Autonomie locali del Friuli Venezia Giulia, Pierpaolo Roberti, a margine della cerimonia per il sessantaseiesimo anniversario del ricongiungimento di Trieste all'Italia che si è tenuta in piazza Unità.

"Abbiamo celebrato il ritorno di Trieste all'Italia con una cerimonia che giustamente si è svolta in modo sobrio e senza grande partecipazione di pubblico nel pieno rispetto delle disposizioni anti-coronavirus. Ricordare però è un dovere fondamentale perché si tratta - ha sottolineato l'assessore - di una data particolarmente sentita dai triestini che nel tempo hanno sempre avuto modo di dimostrarlo". Nel corso della cerimonia è stato

Sottolineato che la notte fra il 25 e 26 ottobre 1954 una città intera vegliò e si assiepo lungo i 20 chilometri di strada che collegavano la località di Duino - dove allora correva il confine - con Trieste. Poco dopo la mezzanotte il primo convoglio di forze italiane, che avrebbero dato il cambio alle unità americane che presidiavano la zona, raggiunse il posto di blocco di Duino e varcò ufficialmente la linea di confine che fino a quel momento aveva separato Trieste dall'Italia. È stato altresì ricordato che il mezzogiorno di quel 26 ottobre si svolse la cerimonia dell'alzabandiera in piazza dell'Unità d'Italia mentre suonavano tutte le campane, fischiavano le sirene delle navi e gli aerei della cinquantunesima Aerobrigata sorvolavano la città. Le cronache raccontano che il clamore si interruppe soltanto quando il sindaco Giovanni Bartoli proclamò le parole *"l'Italia è ritornata"*.

ITALIANI IN BELGIO, UN FUMETTO PER CONSERVARE LA MEMORIA

"Raccontare la storia della nostra emigrazione in Belgio in modo immediato e innovativo, rivolgendosi soprattutto ai giovani". Così Luigi Vignali, direttore generale per gli italiani all'estero della Farnesina, descrive il fumetto *"Una storia importante. Settant'anni di immigrazione italiana in Belgio e oltre"*, in un video realizzato in occasione del Festival della diplomazia. Si tratta di un'opera inedita realizzata dall'artista Antonio Cossu, fumettista belga di origine sarda e docente all'Accademia delle belle arti di Tournai. La Direzione Generale per gli Italiani all'estero del ministero degli Esteri ha deciso di farsi promotrice di questa iniziativa editoriale sostenendo finanziariamente il Comites di Bruxelles, Brabant e Fiandre, che ha realizzato il fumetto. *"Racconta anche la storia dell'Italia stessa e dell'Europa nel dopoguerra"*.

PATRONATO INAS ACV/CSC



*** UFFICI OPERATIVI ***

INAS - Hasselt
Mgr. Broekxplein 6
3500 Hasselt
Tel: 011/30.61.22

INAS - Bruxelles
Av. Paul Henri Spaak 1
1060 Bruxelles
Tel: 02/521.84.45

INAS - Liegi
Boulevard Saucy 10
4020 Liegi
Tel: 04/342.02.74

INAS - Charleroi
Rue Prunieu 5
6000 Charleroi
Tel: 071/32.37.91

INAS - Mons
Rue Claude de
Bettignies 14
7000 Mons
Tel: 065/31.30.39

Tutti i risultati sportivi si possono trovare su :
<https://www.sofascore.com/>

“Il visto per l'Italia”

Il portale <http://vistoperitalia.esteri.it/home.aspx> fornisce ai cittadini stranieri informazioni su requisiti e condizioni per ottenere il visto



www.sededirappresentanza.com

**la soluzione più veloce, semplice e meno costosa
per stabilire una propria presenza
nella Capitale Italiana**

A Roma ci sono servizi che facilitano professionisti e aziende estere, a introdursi e presentarsi nel mercato italiano, senza affrontare enormi spese per affitti ed assunzioni di personale.

È il caso di “Sede di Rappresentanza Srl”, che offre un servizio di comunicazione e marketing, ad aziende e professionisti, che desiderano avere una propria sede di rappresentanza a Roma e vogliono operare in Italia con dei costi convenienti di gestione.

L'Ufficio rappresenterà l'Organizzazione del richiedente il servizio, ricevendo la clientela presso la Sede di Rappresentanza dove un incaricato sarà in grado di poter illustrare alla clientela i servizi che si vorrà far conoscere.

La Società svolge per conto di terzi, le funzioni di pubbliche relazioni esclusivamente a fini promozionali, raccoglie informazioni, effettua ricerche scientifiche o di mercato con l'obiettivo di fornire assistenza nella crescita di un'impresa e migliorarne la comunicazione e la visibilità.

Se chi richiede il servizio vorrà personalmente incontrare a Roma il cliente presso la Sede di Rappresentanza, potrà utilizzare le aree comuni come se fosse un ufficio personale.

Il costo mensile del servizio è di Euro 500 compreso Iva e prevede:

- Un indirizzo dove ricevere la corrispondenza diretta alla Sede di Rappresentanza;
- Un ufficio dove ricevere il cliente;
- Un incaricato che riceverà il cliente;
- Area comune da utilizzare nel caso si voglia ricevere di persona il cliente presso la Sede;
- Un numero di telefono dedicato, con possibilità di ricevere direttamente le chiamate presso un proprio smartphone.

**“C'E' UNA SOLA FELICITÀ
NELLA VITA, AMARE E
ESSERE AMATI”**

VISITATE IL NOSTRO SITO

www.BottegArte.eu



**è in rete con una
pagina riservata
a
"Il Botteghino"**

**“Il Botteghino”
è distribuito gratuitamente per via
telematica a chi ne fa richiesta**

Unità di crisi servizio Viaggiare Sicuri

**Le nostre Rappresentanze diplomatico-
consolari hanno il compito di assicurare la
tutela degli interessi italiani fuori dai confini
nazionali ed offrono diversi servizi**

Il sito www.viaggiare Sicuri.it, curato dall'Unità di Crisi del Ministero degli Esteri in collaborazione con l'ACI, fornisce informazioni quanto più aggiornate possibile su tutti i Paesi del mondo. Nella pagina del Paese dove ci s'intende recare appare in primo piano un Avviso Particolare con un aggiornamento sulla situazione corrente, in particolare su specifici problemi di sicurezza, fenomeni atmosferici, epidemie, ecc.

Registrazione via SMS

Oltre che via internet, ci si può registrare anche attraverso il telefono cellulare, inviando un SMS con un punto interrogativo (?) oppure con la parola AIUTO al numero 320 2043424, oppure telefonando al numero 011-2219018 e seguendo le istruzioni.

Regolamento Europeo “Privacy”

A partire dal 25 maggio 2018 è entrato in vigore il nuovo Regolamento Europeo Privacy (GDPR - “General Data Protection Regulation”). Un testo che detterà legge per tutti gli Stati Membri dell'Unione Europea, e che in Italia sostituirà in pieno il codice del 1995 e il successivo codice in materia di protezione dei dati personali del 2003.

Le principali novità contenute nel Regolamento Europeo Privacy riguardano la diffusione dei dati personali e diritto all'oblio.

Il nuovo testo, infatti, introduce il “diritto all'oblio”, regolamentato dall'art. 17: “L'interessato ha il diritto di ottenere dal titolare del trattamento la cancellazione dei dati personali che lo riguardano senza ingiustificato ritardo e il titolare del trattamento ha l'obbligo di cancellare senza ingiustificato ritardo i dati personali”.

Un passo avanti importante e decisivo per la diffusione e la divulgazione dei dati personali, soprattutto “online”.

TRADIZIONI

*"Un Paese che ignora il proprio ieri,
non può avere un domani"*
(Indro Montanelli)

TRADICTIONS

Made in Italy

LE BICICLETTE ITALIANE TRA LE PIÙ AMATE NEL MONDO

Le biciclette italiane sono tra le più amate nel mondo. Siamo primi nell'Ue per il numero di bici, 1.776.300, vendute all'estero nel 2019, per un valore complessivo (che comprende anche la componentistica) di 609 milioni e una crescita del 15,2% rispetto all'anno precedente. Battiamo tutti i Paesi per la quota di esportazioni di selle, pari al 53,9% del totale a livello mondiale. I record della bike economy italiana sono descritti da Confartigianato nella 5° edizione del Rapporto Artibici 2020, presentato a 'Citemos', il Festival Nazionale Città della Tecnologia per la Mobilità Sostenibile organizzato da Confartigianato a Vicenza. I primati delle biciclette made in Italy si devono alle 3.128 imprese del settore (produzione, riparazione e noleggio) aumentate del 3,2% negli ultimi 5 anni, che danno lavoro a 7.409 addetti e generano un fatturato di 1.032 milioni. Un piccolo ma agguerrito 'esercito' in cui dominano gli artigiani con 1.981 aziende e 3.514 addetti. Tra i migliori clienti esteri delle nostre biciclette vi è la Francia, che lo scorso anno ne ha acquistate per 121 milioni, seguita dalla Germania (100 milioni) e dalla Spagna (46 milioni).

SEI ITALIANI SU 10 MANGIANO PASTA TUTTI I GIORNI

Il 25 ottobre si celebra la Giornata Mondiale della Pasta e per l'occasione TheFork - app per la prenotazione dei ristoranti online - partner dell'evento, ha coinvolto la sua community in un sondaggio su questo piatto iconico della tradizione gastronomica italiana. Dentro e fuori le mura domestiche, la pasta è ancora considerata un pasto bilanciato dal 58% del campione e molto apprezzato quando si va a mangiare fuori. All'85% piace essere stupiti con una ricetta particolare proposta dallo chef, invece di una tradizionale. E parlando di preparazioni, la ricerca di TheFork analizza anche quale sia la ricetta preferita. Al primo posto a pari merito troviamo la pasta ripiena e la pasta al pesto (16%), seguite dalla carbonara (11%) e da condimenti a base di verdure (10,7%). Secondo dati diffusi da Unione Italiana Food, in Italia tutti mangiano pasta (98%) con 23,1 kg procapite annui. Circa 6 italiani su 10, in tutte le fasce di età e con un picco al centro-sud, la portano in tavola tutti i giorni. E durante il confinamento, il 28% ne ha consumata di più. Ma la pasta 'made in Italy' è la prima scelta anche per il 72% delle famiglie inglesi, il 68% di quelle francesi, il 54% di quelle tedesche e il 48% negli Stati Uniti.

IL PAMPEPATO DI TERNI DIVENTA IGP

La Commissione europea ha approvato la domanda di registrazione del "Pampepato di Terni" nel registro delle indicazioni geografiche protette (IGP). È un prodotto da forno ottenuto dalla lavorazione di frutta secca, cioccolato, uva passa, canditi, cacao amaro, miele, caffè, spezie, farina. È prodotto nella provincia di Terni, in Umbria. Il "Pampepato di Terni" preparato per secoli con quello che l'economia rurale permetteva di mettere da parte durante l'anno, è il dolce di Natale per eccellenza. Nel corso del tempo, la preparazione di questo prodotto si è potenziata fino a rappresentare la gastronomia ternana durante le feste natalizie.

PROSECCO ROSÈ: VIA LIBERA DALL'EUROPA, ARRIVA LA NUOVA DOC

Pubblicata nella Gazzetta Ufficiale della Ue l'approvazione della comunicazione di modifica richiesta dal Mipaaf del Disciplinare di produzione del Prosecco DOP. Modifica tesa all'introduzione della tipologia Rosè con obbligo dell'indicazione d'annata. La richiesta di modifica al disciplinare di produzione della Dop Prosecco con l'introduzione della nuova tipologia era stata inviata dall'Italia a Bruxelles nel maggio scorso. Il nome deciso dal Consorzio di tutela del Prosecco Doc per il nuovo vino è "Prosecco spumante rosé millesimato".

Effetto Covid, cancellati i Mercatini di Natale del Trentino Alto Adige

I Mercatini di Natale del Trentino Alto Adige davanti alla crescente seconda ondata della pandemia di Covid-19 sono costretti ad alzare bandiera bianca. La cancellazione era solo una questione di giorni perché il nuovo Dpcm non prevede sagre, fiere e luoghi che favoriscono gli assembramenti. Quale luoghi più favorevoli agli assembramenti dei tipici Mercatini di Natale? Dopo la decisione del Comune di Trento di cancellare l'edizione 2020, a comunicare l'annullamento di tutti i Mercatini dell'Alto Adige è stato il governatore Arno Kompatscher. Cancellazione significa niente bancarelle a Bolzano – sarebbe stata l'edizione numero 30 del primo mercatino di Natale d'Italia – a Bressanone, a Merano, a Brunico e a Vipiteno. Non si terranno nemmeno i mercatini dell'Avvento, ovvero quelli che venivano allestiti nelle località minori ma ad alta vocazione turistica durante i fine settimana o tra Natale e l'Epifania. Il Covid-19 cancella tutto anche le antiche tradizioni.

LES GRANDS CLASSIQUES

À chaque fromage sa saison!

L'hiver

On profite des fromages fabriqués l'été avec le lait des pâturages, et qui arrivent à maturité, comme le vacherin ou le mont d'Or. Leur richesse en goût et texture vient réchauffer la température ! Vous pouvez facilement simuler une fondue avec un vacherin que vous creusez au milieu pour y verser 5 cl de vin blanc, le tout passé au four pendant 25mn. Dégustez à la cuillère avec charcuterie, cornichons et pommes de terre.

Partie boîte chaude

Vous n'avez jamais entendu parler des « parties boîtes chaudes » ? Il s'agit tout simplement de se retrouver entre amis ou en famille pour déguster un bon Mont d'Or rôti au four. Ce fromage produit dans le département du Doubs tient son appellation du mont d'Or dans le massif du Jura. Il a la particularité d'être entouré d'une bande d'épicéa qui forme sa croûte et d'être placé dans une boîte en bois du même arbre. Cette boîte permet au fromage de bien se maintenir en chauffant et lui donne un petit goût boisé et fumé des plus agréables. Elle permet également de le poser facilement sur une table pour être partagé.

Pour réaliser un Mont-d'or rôti, il vous faudra :

- 1 Mont d'or de 800g (tout dépend du nombre d'invités) ;
- un verre de vin blanc sec ;
- 2 branches de thym frais.

Retirez l'emballage plastique du Mont-d'or et laissez-le impérativement dans sa coque en bois. Entourez le bois d'une feuille de papier aluminium pour éviter que le bois ne se noircisse. Au centre du fromage, creusez un petit puits sans aller jusqu'au fond. Versez-y votre vin blanc, pas besoin de mettre tout le verre, voyez en fonction de l'épaisseur de votre fromage. Émiettez votre thym directement dedans et mettez le tout au four pendant 20 min à 200°C.

Servez votre boîte chaude avec une salade verte, des pommes de terre entières et de la charcuterie. Vous pouvez accompagner ce plat du même vin blanc que vous aurez mis dans votre fromage.

AGENDA 2020

*"Chi vuol esser lieto sia,
del doman non v'è certezza"*
(Lorenzo de' Medici)

almanacco di novembre

questo mese è caratterizzato...

...da un clima freddo e piovoso che anticipa le rigidità dell'inverno

In natura è tempo di semina, favorita dalle abbondanti piogge, ma anche di raccolta delle olive. Fenomeno astronomico di maggior fascino, sono le 'Leonidi', uno dei più importanti sciami meteorici che si verifica ogni anno verso il 17 novembre. Sono chiamate così perché sembrano provenire da un punto compreso nella costellazione del Leone.

accadde a novembre...

1 novembre 1993 : nasce l'Unione europea in seguito all'entrata in vigore del Trattato di Maastricht firmato il 7 febbraio 1992

4 novembre 1966 : alluvione di Firenze. Piove ininterrottamente da fine ottobre e la sera del 3 novembre. Durante la notte l'Arno rompe gli argini

9 novembre 1989 : cade il muro di Berlino, denominato il "muro della vergogna"

11 novembre 1918 : termina la prima guerra mondiale

12 novembre 2003 : strage di Nassiriyah in seguito ad un'autobomba caricata con 300kg di esplosivo

17 novembre 1970 : Engelbart brevetta il "mouse"

19 novembre 1901 : Brevettata la macchina per il caffè espresso "Tipo gigante con doppio rubinetto".

22 novembre 1963 : John Kennedy viene assassinato a Dallas

23 novembre 1980 : terremoto in Irpinia con una scossa di 6.9

25 novembre 1916 : brevettato il trapano elettrico moderno

27 novembre 1895 : viene istituito il Premio Nobel

28 novembre 1999 : riapre la Basilica di Assisi restaurata

in questo mese si festeggia....

... *Ognissanti* che il primo del mese ricorda tutti i santi, martiri e beati del Paradiso, in particolare quelli che non trovano spazio nel calendario; la *Commemorazione dei Defunti* che cade il 2 novembre.

Fin dagli antichi egizi, il mese di novembre è consacrato al culto dei morti, usanza ripresa dalla religione cattolica.

Una tradizione simile è ripresa nella festività anglosassone di 'Halloween' che si richiama a un'antichissima festa celtica.

in Italia è anche....

... LA FESTA DELLE FORZE ARMATE:

il 4 novembre

È la festa dell'unità nazionale e delle forze armate, un tempo molto sentita e oggi meno nota e ricordata. Il 4 novembre è l'anniversario dell'entrata in vigore del cosiddetto armistizio di Villa Giusti del 1918, col quale si fa coincidere convenzionalmente in Italia la fine della Prima guerra mondiale. L'accordo fu firmato a Padova il giorno prima, il 3 novembre 1918, dall'Impero austro-ungarico e l'Italia, che era alleata con la Triplice Intesa (il Regno Unito, la Francia e la Russia). Le trattative per l'armistizio erano cominciate il 29 ottobre, durante la battaglia di Vittorio Veneto: l'ultimo scontro armato tra l'Italia e l'Impero austro-ungarico.

curiosità

Nelle fermate della metropolitana del Giappone, in particolare a Tokio, alcuni addetti hanno il compito di spingere con forza tutti i passeggeri dentro le cabine della metro. Questi "ausiliari della metro" sono comunemente indicati con il soprannome di "Pushermen" e sono particolarmente attivi nelle ore di punta, quando il numero di passeggeri dei mezzi pubblici arriva a superare del doppio la capienza massima dei treni.

bisogna sapere che...

...Benjamin Franklin, scienziato e politico statunitense, fu il primo a proporre l'uso dell'ora legale allo scopo di risparmiare energia. La sua idea, però, non suscitò subito entusiasmo e solo nel 1916 fu messa concretamente in atto: diverse nazioni, stremate dalla morsa della prima guerra mondiale, in quell'anno diedero la priorità al contenimento dei consumi elettrici.

consigli per la salute

Il decotto di zenzero è ottimo per favorire la digestione e per combattere i primi sintomi del raffreddore grazie alle sue proprietà antinfiammatorie. Si prepara facendo bollire due centimetri di radice, a pezzetti, in una tazza d'acqua. Lo zenzero, fresco o in polvere, funge anche da disinfettante se aggiunto a frutta e controni.

la luna del mese

Con una metafora poetica, negli antichi calendari lunari giapponesi, la nona lunazione veniva denominata "la lunazione delle braccia tese": questa figura richiama la forma dei rami degli alberi spogli di foglie. Modesta, se non nulla, è l'influenza della luna e assai scarse le differenze tra i periodi di luna crescente e quelli di luna calante.

TACCUINO ITALIANO



"Non siamo i migliori, ma non siamo secondi a nessuno" (Sandro Pertini)

italiani nel mondo

**NEL 2019
131MILA ITALIANI
EMIGRATI VERSO
186 PAESI**

Nel 2006 – anno in cui fu pubblicata la prima edizione del Rapporto Italiani nel Mondo – gli italiani regolarmente iscritti all'Anagrafe degli Italiani Residenti all'Estero (AIRE) erano 3.106.251. Oggi, 15 anni dopo, sono quasi i 5,5 milioni: in quindici anni la mobilità italiana è aumentata del +76,6%. In 15 anni, il RIM ha fotografato un fenomeno con un incremento paragonabile a quello registrato nel Secondo Dopoguerra. In particolare, nel 2019, hanno lasciato l'Italia 131mila persone; sono partite da tutte le province d'Italia, hanno raggiunto 186 destinazioni. Questa la fotografia scattata dal 15° Rapporto Italiani nel Mondo della Fondazione Migrantes curato da una redazione guidata da Delfina Licata. Al 1° gennaio 2020 gli italiani all'estero iscritti all'AIRE erano 5.486.081, cioè il 9,1% della popolazione italiana. Sono partiti soprattutto dalle regioni del Nord, Lombardia e Veneto su tutte, ma in generale da tutta Italia; più che nord e sud, ha spiegato Licata, si parte da tutti i territori dove c'è più malessere.

Tra le "narrazioni sbagliate" da correggere anche quella che vuole che a partire siano solo "i cervelli": in realtà, ha spiegato Licata, "a partire è sempre di più chi ha un titolo di studio medio, che va alla ricerca di lavori generici"; chi parte è giovane: "oltre il 41% di chi è partito nel 2019 aveva tra i 18 e i 34 anni in media".

LA FARNESINA SCONSIGLIA TUTTI I VIAGGI ANCHE IN EUROPA

Partire solo se necessario. L'invito non è contenuto nel nuovo decreto di Conte, ma viene direttamente dalla Farnesina che sconsiglia i viaggi anche nel nostro continente. "Considerata l'aggravarsi della situazione epidemiologica in Europa, la Farnesina raccomanda a tutti i connazionali di evitare viaggi all'estero se non per ragioni strettamente necessarie". Ma all'appello ha accompagnato anche un avvertimento. Partire infatti potrebbe volere dire non riuscire a tornare. Non possono essere escluse, infatti, restrizioni future per gli spostamenti, che renderebbero particolarmente problematico il successivo rientro in Italia.

CARTA D'IDENTITÀ ELETTRONICA IN 8 NUOVI PAESI EUROPEI

"Anche in piena pandemia proseguiamo con il lavoro a favore degli italiani all'estero; il coronavirus non ferma l'avanzare della Carta d'identità elettronica in Europa. Dopo Germania, Spagna, Svizzera, da novembre il sistema della CIE è disponibile in Danimarca, Finlandia, Norvegia, Svezia, Malta, Paesi Bassi, Principato di Monaco e San Marino". Ad annunciarlo è stato il Sottosegretario agli Affari Esteri, Riccardo Merlo. "... Contiamo di poter avere il sistema della CIE presente in tutta Europa entro pochi mesi, per poi estenderlo in un prossimo futuro al mondo intero".

"EXPORT"

IL PORTALE PER LE IMPRESE ITALIANE

È 'online' www.export.gov.it, il portale unico per le imprese di supporto all'export e all'internazionalizzazione, realizzato da Almagora per Agenzia ICE, SACE e SIMEST, su impulso del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione internazionale. Il portale è concepito come nuovo strumento dedicato al sistema delle imprese italiane, soprattutto piccole e medie, per orientarsi nel mondo dell'export e accedere più agevolmente a tutti i servizi di supporto per l'internazionalizzazione.

CONSOLATO ITALIANO A MARSIGLIA: NUOVI ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO

Gli Uffici del Consolato Generale a Marsiglia hanno cambiato gli orari di apertura al pubblico, che ora viene ricevuto solo su appuntamento dalle 9 alle 13.

I pagamenti dei servizi consolari potranno avvenire solo con carte di credito o con bonifico (effettuato con notevole anticipo). L'accesso agli uffici sarà permesso solamente ad una persona per volta, munita di mascherina.

Per improrogabili e comprovate motivi d'emergenza si può contattare direttamente l'ufficio passaporti alla mail:

passaporti.marsiglia@esteri.it.

INFO E SERVIZI PER GLI ITALIANI ALL'ESTERO - NUOVO PORTALE "FAST IT" <https://serviziconsolarionline.esteri.it>

**un canale di contatto tra gli italiani all'estero
e la sede consolare di competenza**

L'ambiente standardizzato del portale "Fast it" (Farnesina servizi tematici per Italiani all'estero) aiuta e impegna l'utente a fornire tutte le informazioni necessarie agli Uffici consolari senza doversi recare in Consolato, se non quando richiesto dalla normativa.

Gli utenti registrati possono iniziare a usufruire di alcuni servizi consolari 'on line' come l'iscrizione all'AIRE, o possono prenotare un appuntamento presso il proprio Consolato.

CARTOLINE DALL'ALTRA ITALIA

Scopri il mondo della nuova Emigrazione con
"Cartoline dall'altra Italia"

<http://www.9colonne.it/category/1089/cartoline-dall-altra-italia>.

La web serie - realizzata con il sostegno del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale-Direzione Generale per gli Italiani all'Estero e le Politiche Migratorie

Radio Emozioni Live

<https://www.radionomy.com/en/radio/radioemozionilive>

**ogni sabato dalle 17:30 alle 19:00
tutti i giovedì dalle 21:00 alle 23:00**

programma ideato e condotto da Tony Esposito
riservato alle persone che amano la poesia, la musica
e la cultura italiana

Ascolta la radio anche dai seguenti collegamenti:

<http://musicaemozioni.caster.fm>

<http://www.musicaeparole.org/player.html>

<https://streaming.shoutcast.com/RadioEmozioniLive>

<http://www.liveonlineradio.net/belgium/radio-emozioni-live.htm>

Sito della radio: <http://www.musicaeparole.org>

Unità di crisi

servizio Viaggiare Sicuri disponibile su Televideo

www.viaggiare Sicuri.it

curato dall'Unità di Crisi della Farnesina

è disponibile sul sito www.televideo.rai.it



**"Le courage, c'est de chercher
la vérité et de la dire"**
(Jean Jaurès)

CARNET FRANCAIS

La France compte 12 régions dont 7 nouvelles

La France compte désormais 12 régions contre 21 auparavant.

Le nombre des régions est descendu de 21 à 12 depuis l'entrée en vigueur de la réforme territoriale en janvier 2016.

Si 5 d'entre elles ont conservé leurs anciens noms et périmètres, 7 régions ont été rebaptisées. La Corse obtient un statut particulier.

7 nouvelles régions : - Auvergne-Rhône - Bourgogne-Franche-Comté - Hauts-de-France - Grand Est - Occitanie - Normandie - Nouvelle Aquitaine



Les fruits et légumes de saison EN NOVEMBRE

En novembre voilà la belle citrouille ! Accompagnez-la de cardons, de crosnes et vous voilà avec un plat parfaitement automnal !

C'est aussi le retour des kiwis et de nombreux agrumes

Légumes :

Ail - Betterave - Brocoli - Cardon - Carotte - Céleri-branché - Céleri-rave - Chou - Chou blanc - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou rouge - Citrouille - Courge - Crosne - Echalote - Endive - Épinard - Fenouil - Frisée - Mâche - Navet - Oignon - Panais - Poireau - Pomme de terre de conservation - Potiron - Radis - Rutabaga - Salsifi - Topinambour

Fruits : Amande sèche - Châtaigne - Citron - Clémentine - Coing - Kaki - Kiwi - Mandarine - Orange - Physalis - Poire - Pomme.

Saviez-vous que ...

...On peut refroidir un verre de vin sans le diluer ?

Un petit vin bien frais en apéritif, c'est toujours agréable sous les chaleurs de l'été. Mais hors de question d'y ajouter des glaçons, qui en fondant, dilueraient le délicieux breuvage!

Heureusement, il existe une autre solution, simple et naturelle pour garder votre vin à température idéale.

Astuce:

- Commencez par rincer soigneusement une poignée de raisins à l'eau.
- Une fois vos raisins bien propres, déposez-en un dans chaque emplacement de votre bac à glaçons et glissez le tout dans votre congélateur.
- Laissez ensuite une heure vos raisins dans le congélateur, pour qu'ils aient bien le temps de refroidir et de geler.
- Amenez vos raisins glacés à la table de l'apéritif dans un petit récipient pour que chaque convive puisse se servir. Il ne vous reste plus qu'à les plonger dans votre verre de vin pour le rafraîchir efficacement, et surtout sans le diluer.

116 006

nouveau numéro pour aider les victimes

Violence physique, harcèlement, cambriolage ...

est gratuit, accessible 7 jours sur 7, de 9h00 à 19h00. En dehors de ces horaires ou quand toutes les lignes sont occupées, une messagerie interactive est mise à disposition des appelants. La plateforme d'écoute est également accessible depuis l'étranger en composant le +33 1 80 52 33 76.

Les numéros d'urgence accessibles gratuitement 24/7

Samu : 15 - Samu Social (115)
Police / Gendarmerie: 17
Sapeurs-pompiers : 18
Numéro d'appel d'urgence européen : 112
Numéro d'urgence pour malentendantes : 114
Enfance maltraitée : 119
Urgence aéronautique : 191
Secours en mer : 196

Numéros utiles à connaître

- SOS médecins (36 24)
- les Urgences médicales de Paris : 01 53 94 94 94
- SOS Psychiatrie : 01 47 07 24 24 ou Urgences psychiatrie : 01 40 47 04 47
- Enfants disparus : 116 000

Pour faire opposition en cas de perte, vol ou utilisation frauduleuse de vos moyens de paiements :

- 3639**, touche 2 (joignable 24h/24, 7j/7 depuis la France Métropolitaine ou les DOM)
- +33 1 45 45 36 39**, touche 2, depuis l'étranger ou les DOM
- 09 69 39 99 98** (joignable du lundi au vendredi de 8h à 19h et le samedi de 8h à 12h)

Les Jours Fériés de l'année 2021

vendredi 1 ^{er} janvier 2021	Jour de l'an
lundi 5 avril 2021	Lundi de Pâques
samedi 1 ^{er} mai 2021	Fête du Travail
samedi 8 mai 2021	Victoire des Alliés 1945
jeudi 13 mai 2021	Jeudi de l'Ascension
lundi 24 mai 2021	Lundi de Pentecôte
mercredi 14 juillet 2021	Fête Nationale
dimanche 15 août 2021	Assomption
lundi 1 ^{er} novembre 2021	La Toussaint
jeudi 11 novembre 2021	Armistice 1918
samedi 25 décembre 2021	Noël

INFORMAZIONI dall'EUROPA



**"Rien n'est possible sans les hommes,
rien n'est durable sans les institutions"**

(Jean Monnet)

Parlamento Europeo

www.europarl.europa.eu / www.europarl.it

Commissione Europea

www.ec.europa.eu / www.ec.europa.eu/italia

Consiglio dell'Unione Europea

www.consilium.europa.eu

Corte di giustizia delle Comunità europee

www.curia.europa.eu

Comitato economico e sociale

www.eesc.europa.eu

Comitato delle regioni

www.cor.europa.eu

Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea

www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm /

www.ted.europa.eu/

EUR Info Centres

www.ec.europa.eu/enterprise-europe-network



Associazione Sviluppo Europeo
Association pour le Développement Européen
European Development Association

ASSOCIAZIONE SVILUPPO EUROPEO

sede fiscale a Bruxelles e rappresentanza in Italia

<http://www.associazionease.eu/>

Il Sito web offre un canale attraverso il quale instaurare un rapporto diretto tra visitatore e conduttore delle rubriche

L'Associazione consente di ottenere maggiore visibilità e instaurare nuovi rapporti in un contesto europeo

Nata dalla volontà di alcuni Componenti per offrire un contributo di pensiero attraverso un Sito web. Esperti e professionisti curano Rubriche 'on-line', rendendosi disponibili a fornire assistenza, ispirandosi ai principi Fondamentali dell'UE, abbracciando argomenti come, Giustizia, Salute, Ambiente, Creatività, Arte & Cultura. Chi ha necessità di un parere professionale, può rivolgersi all'associazione, i cui Consulenti forniranno un'assistenza di base. Ulteriori approfondimenti potranno essere richiesti attraverso contatti privati tra le parti.

Chi si rivolge all'ASE - chiunque desidera cogliere informazioni, notizie ed approfondimenti sulle materie trattate; chiunque desideri presentare un proprio progetto e ambisce alla buona riuscita; chiunque desideri curare una rubrica potrà proporsi scrivendo a: presidenza@associazionease.it.

A chi si rivolge l'ASE - l'Associazione si rivolge a professionisti, artisti, sportivi, per offrire loro l'opportunità di avere un supporto gratuito su cui contare per un'ulteriore presentazione attraverso i canali acquisiti, mettendo anche a disposizione il sito per condurre una Rubrica individuale.



"L'Europa è più sana di quanto molti credono"

La vera malattia in Europa sono i suoi oppositori"

(Jacques Delors)



NOTIZIE STAMPA



OCCASIONE UNICA PER PORTARE IL DIGITALE IN TUTTA L'UE

"Next generation EU rappresenta per noi un'opportunità unica per portare il digitale in ogni piccolo paesino dell'Unione europea. Non dobbiamo perdere questa occasione straordinaria". Così la presidente della Commissione europea, Ursula von der Leyen, nel corso del dibattito virtuale "Accesso a Internet: un nuovo diritto umano", promosso dal Parlamento europeo lo scorso 28 ottobre. "Una connessione a Internet è tanto importante quanto l'elettricità o il servizio sanitario - ha spiegato -...non è un lusso ma una necessità, un diritto di tutti all'interno dell'Unione Europea. Permettere ai cittadini di essere 'online' significa dare loro potere, consentirgli di emanciparsi, di aumentare le proprie competenze e ridurre le disuguaglianze". Secondo la presidente della Commissione, "l'accesso a internet è un diritto digitale essenziale come la libertà di espressione e il diritto alla privacy."

APP DI TRACCIAMENTO: AL VIA "L'INTEROPERABILITÀ" TRA ITALIA, GERMANIA E IRLANDA

In funzione dal 19 ottobre l'interoperabilità di alcune app di tracciamento nell'Ue, quelle italiana, tedesca e irlandese. Per sfruttare appieno il potenziale delle app di tracciamento dei contatti e allerta, volte a spezzare la catena dei contagi da coronavirus a livello transfrontaliero e salvare vite, la Commissione europea, su richiesta degli Stati membri dell'Unione, ha creato un sistema a livello dell'UE per garantire l'interoperabilità: un cosiddetto "gateway". Al termine di una fase pilota che ha dato esito positivo, il sistema è entrato in funzione con una prima serie di app nazionali collegate attraverso questo servizio: la tedesca Corona-Warn-App, l'irlandese COVID Tracker e l'italiana Immuni.

EUROGRUPPO: SOSTEGNO FISCALE AGLI STATI MEMBRI

La pandemia imperversa e la crisi economica sta investendo tutta l'Unione europea. Dall'Eurogruppo, che si è riunito il 3 novembre, è filtrata un moderato ottimismo per lo sforzo economico compiuto dall'UE. Bene anche la tempestività e l'impatto delle tre reti di sicurezza attuate da Commissione europea, Banca europea per gli investimenti e Mes aper un importo complessivo di 540 miliardi di euro: "Questa rete è in atto e rafforza le risposte alla crisi degli Stati membri, fornendo il supporto tanto necessario ai cittadini e alle aziende per aiutare a superare la crisi e fornendo un'ulteriore difesa per i debiti sovrani", hanno detto i ministri dell'Economia al termine del vertice. Fiducia anche sul fronte del Recovery Fund, per il quale l'Eurogruppo ipotizza un accordo tra Consiglio e Parlamento europeo entro la fine dell'anno.

COMMISSIONE EUROPEA: EMESSA LA PRIMA OBBLIGAZIONE SOCIALE "SURE"

La Commissione europea ha emesso la prima obbligazione sociale da 17 miliardi di euro a titolo dello strumento SURE dell'UE per contribuire a proteggere i posti di lavoro e conservare l'occupazione. L'emissione comprende due obbligazioni, una da 10 miliardi di € con scadenza nell'ottobre 2030 e una da 7 miliardi di € con scadenza nel 2040. Gli investitori hanno mostrato forte interesse per questo strumento dal rating elevato: la domanda ha superato di 13 volte l'offerta disponibile e si è tradotta in condizioni di prezzo favorevoli per entrambe le obbligazioni.

È la prima volta nella storia che la Commissione emette obbligazioni sociali sul mercato per raccogliere fondi che contribuiranno a conservare l'occupazione.

"La vera conoscenza, è sapere i limiti della nostra ignoranza" (Confucio)

per CHI vuol saperne DI PIÙ...

NOTE A MARGINE DEL CORONAVIRUS



SI CHIAMA 'AIRLITE, UNA VERNICE NATURALE CHE SI "MANGIA" I VIRUS

Una vernice naturale al 100 per cento in grado di abbattere l'inquinamento atmosferico e che grazie alla ricerca nell'ultimo anno ha rafforzato la sua capacità di eliminare in modo radicale virus e batteri da ogni superficie su cui viene applicata. Si chiama Airlite, è una eccellenza tutta italiana e in queste ultime settimane si è conquistata un posto d'onore tra le innovazioni più importanti conseguite dalla ricerca internazionale avviata dalla diffusione globale del Covid-19. "Già alla fine del 2019 avevamo iniziato a lavorare sulla capacità di Airlite di eliminare i virus", spiega Antonio Cianci, amministratore delegato dell'azienda produttrice. "Con l'irrompere della pandemia abbiamo intensificato i nostri sforzi e oggi possiamo presentare un prodotto davvero rivoluzionario in grado di sanificare in brevissimo tempo ogni parete", aggiunge. Test indipendenti condotti in Cina, Italia e Regno Unito (tra i Paesi più colpiti dal Coronavirus) hanno at-

testato la sua capacità unica di rendere inattivo, dopo appena 15 minuti, il ceppo virale dell'Human Coronavirus (NL63), una specie di coronavirus identificata alla fine del 2004.

DA SIENA ARRIVA L'ANTICORPO PIÙ POTENTE CONTRO IL COVID AL VIA IL TEST

Si chiama MAD0004J08, ed è l'anticorpo monoclonale che si è dimostrato più potente contro il virus: i test clinici partiranno entro fine 2020. Lo annuncia il 'Monoclonal Antibody Discovery Lab di Fondazione Toscana Life Sciences', coordinato da Rino Rappuoli a Siena.

Si è arrivati alla scelta del candidato migliore su cui puntare durante la fase di sviluppo e produzione dei tre anticorpi migliori (selezionati a luglio scorso), che valuta sia la capacità dell'anticorpo di legare la proteina spike e di inattivare il virus, sia la resa da un punto di vista dello sviluppo e produzione della terapia contro il virus.

Cosa c'è nel vostro piatto?

Il cibo che acquistiamo - e talvolta sprechiamo - ha un impatto sulla vita di chi ci circonda e sull'ambiente. Per questo l'ONU per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) dedica ogni anno una giornata ai produttori: di solito il 16 ottobre.

Cosa possiamo fare per supportarli?

Scegliere cibi sani e diversificati

Una sana alimentazione contribuisce a una vita sana. Scegliendo di mangiare una varietà di cibi, incoraggiamo la produzione di un'ampia varietà di alimenti. Non solo è meglio per il nostro organismo, ma anche per il suolo e per il nostro ambiente.

Una dieta variata promuove la biodiversità!

Scegli prodotti locali

Ogni volta che potete, sostenete gli eroi dell'alimentazione acquistando cibo fresco e coltivato localmente. Aiutate così i piccoli agricoltori che li hanno coltivati, ma anche la vostra economia locale.

Scegliere cibi stagionali

Riducete la vostra impronta di carbonio quando acquistate prodotti stagionali. Il cibo fuori stagione deve essere importato e percorrere lunghe distanze. Il cibo di stagione è spesso più maturo e più nutriente.

Il Parlamento europeo sostiene la creazione di un sistema alimentare sostenibile, vuole ridurre lo spreco alimentare e vuole garantire che ciò che mettiamo nei nostri piatti sia sano.

Qu'y a-t-il dans votre assiette?

La nourriture que nous achetons - et gaspillons, parfois - a un impact sur la vie des personnes autour de nous et sur l'environnement. C'est pourquoi l'ONU pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) consacre tous les ans une journée aux producteurs : généralement le 16 octobre.

Que pouvons-nous faire pour les soutenir ?

Choisir des aliments sains et diversifiés

Une alimentation saine contribue à une vie saine. En choisissant de consommer des aliments variés, nous encourageons la production d'une grande variété d'aliments. Non seulement c'est meilleur pour notre organisme, mais aussi pour les sols et pour notre environnement. Une alimentation variée favorise la biodiversité !

Choisir des produits locaux

Chaque fois que vous le pouvez, soutenez les héros de l'alimentation en achetant des aliments frais cultivés localement. Vous aidez ainsi les petits agriculteurs qui les ont cultivés, mais aussi votre économie locale.

Choisir des aliments de saison

Vous réduisez votre empreinte carbone lorsque vous achetez des produits de saison. Une nourriture hors saison doit être importée et parcourir de longues distances. La nourriture de saison est souvent plus mûre et plus nutritive.

Le Parlement européen soutient la création d'un système alimentaire durable, veut réduire le gaspillage alimentaire et veut garantir que ce que nous mettons dans nos assiettes est sain.

COVID-19:

Aggiornamenti per l'ingresso dei cittadini stranieri in Giappone

Dal 1° novembre non è più necessaria, tra i documenti richiesti per rientrare in Giappone, la cosiddetta "letter of re-entry" emessa dalle competenti autorità d'immigrazione. È quanto ha reso noto il Governo del Giappone, per il quale comunque resta necessario esibire un certificato di 'negatività' effettuato entro le 72 ore dalla partenza del volo.

Sempre dal 1° novembre il Governo del Giappone ha inoltre deciso che i titolari di Residence Card che intendano lasciare il Paese per brevi viaggi d'affari potranno essere esentati, al rientro in Giappone, dall'obbligo di autoisolamento previsto per gli altri casi (14 giorni). Verrà ad ogni modo effettuato un test salivale all'arrivo in aeroporto. (aise)

IL NOME DEL NEMICO

di Sabrina Gatti

Piccolo, infinitamente piccolo, talmente minuscolo da essere invisibile, eppure così temibile, quanto e più di un esercito di creature giunte direttamente dalle porte dell'inferno, così violento, come e più della furia indomita e selvaggia di uno tsunami, così devastante come e più di un'esplosione atomica, che ogni sciagura, ogni atrocità ogni incubo, anche il più oscuro in sé riunisce, e mai si cancella dalla mente dal cuore e dagli occhi, di chi il miracolo ha avuto di avere la salvezza, e la fortuna di poter testimoniare, affinché tanto orrore non possa mai più accadere. Come e più di tutto questo, perché, non la concessione, pur nella violenza e tra le privazioni di un conflitto, dell'onore delle armi, di uno scontro a viso aperto, contro un nemico, con un volto, un ideale, anche se diverso ed opposto al proprio, ma non questo, non questo nemico.

Un'entità viscida,

infame e soprattutto letale, che inafferrabile ed incorporata come uno spirito oscuro e malvagio, che ovunque estende la sua essenza nera, nera come solo il male sa esserlo, seminando dolore e morte al suo passaggio, e lasciando stremata la schiera che ogni giorno strenuamente e coraggiosamente, offrendo tutto, in primis la propria vita, lo combatte senza tregua... ...come in una trincea, con la stessa tensione, lo stesso lucido terrore, ma soprattutto lo stesso valore e lo stesso sprezzo del pericolo, dimenticando ogni divisione ed ogni contrasto, diventando non solo gruppo, non solo "schiera", ma una sola anima ferma e salda come uno scoglio in mezzo alla tempesta. Come pioggia nel deserto, come angeli in una terra simile all'inferno.

Uno scenario apocalittico,

tanto spaventoso da apparire irreale, un film generato da una mente squilibrata e violenta, l'unica possibile madre di tanto orrore, eppure nessun inganno, nessuna finzione, il nome di quella madre è Realtà... File interminabili di camion militari con il loro mesto carico di dolore, nel buio di una notte che pareva esser senza tempo, senza fine come lo strazio di coloro che separati, ma mai divisi da quelle anime volate in cielo, nella solitudine fisica sarebbero mai stati, perché uniti per sempre nel cuore e nella mente con quei cari, a loro strappati da quel infame e disgustoso essere...

Covid-19

Questo il nome del nemico, portatore di tale macabra sventura, che il sole dell'estate sembrava aver trasformato in un pericolo evanescente, quasi un ricordo lontano cui invece, i rigori dell'inverno, hanno ridato vigore, permettendogli di riprendere la sua malefica opera di distruzione che è innegabile. Come è accaduto durante le altre grandi epidemie, ed ancor più in queste circostanze, data la portata planetaria, costituirà un punto di svolta, una sorta di spartiacque, e starà solo a noi, con il nostro operato e le nostre scelte e far sì, che il domani che nascerà dopo tutto questo sia migliore, non solo di questi tempi sventurati, ma anche di quel vicino passato, tanto amato ma ben lungi dall'essere modello di perfezione.

Molte le questioni irrisolte,

problematiche accantonate, oppure acuite da una situazione esplosiva quanto e più di una polveriera. Il lavoro, le carenze nel settore sanitario, le violenze di genere, la scuola, l'immigrazione, tutte questioni già presenti, prima del Covid, e ben lontane, anche allora da aver trovato una soluzione. Lo strazio e la solitudine, che più volte si è percepita, risuonando da un capo all'altro del paese, come in un'unica mesta campana a morto, hanno avuto nel 'lockdown', nel distanziamento sociale e nella tragica fine di migliaia di vittime, la loro apoteosi. Ma non serve giungere sulle sponde dell'abisso per comprendere che non è logico, ma è troppo spesso vero che le disgrazie dei molti, divengono spesso le fortune dei pochi, e che la nobiltà d'animo purtroppo non appartiene ad ogni essere umano. Accanto a chi si è sacrificato, continua e continuerà a farlo, per portare ausilio al prossimo, c'è chi invece del prossimo si è tranquillamente approfittato traendo non solo godimento del male altrui, ma soprattutto profitto.

La legge della domanda e dell'offerta,

da sempre domina il mercato, questo è corretto, ma in tempi di pace e di prosperità, farla valere sotto i bombardamenti o in piena pandemia planetaria, non è solo squallido ma addirittura inumano. Lucrare sui generi di prima necessità aumentandone i prezzi a dismisura, o sugli effettivi destinatari di tali risorse, spesso le

cosiddette categorie fragili, utilizzate come alibi per potersi accaparrare come famelici sciacalli, più di quanto la decenza consentirebbe.

Beni di lusso ed introvabili

Analogamente per i dispositivi sanitari o i disinfettanti, acquistabili prima per pochi euro ed ora divenuti, come spesso definiti nella satira della disperazione, senza purtroppo alcuna esagerazione, beni di lusso e introvabili, quanto e più di gioielli preziosi. Preziosi, rarissimi, costosissimi e...fantasiosi come le metodologie e gli ammenicoli vari, che senza alcuno scrupolo morale, ma solo lucrando sulla paura del contagio, abilmente alimentata come fosse la fiamma olimpica, attraverso i più assurdi e raccapriccianti racconti, abbandonati anche dalla memoria arcana, ma purtroppo sempre vivi in quella malefica della cupidigia, della peste del primo contagio, promettendo a chi per disgrazia ne fa l'acquisto la salvezza o addirittura la guarigione da quel male, per il quale anche l'effettuare un test medico diventa un'odissea.

Senza alcun ritorno,

ovvero l'anticamera della morte, che nei test falsi, effettuati da chi non è neppure definibile "bestia", perché persino gli animali hanno onore, si approfitta di quel prossimo, che soprattutto in queste circostanze andrebbe definito "fratello", non è nemmeno degno di essere concepito come essere vivente, ma unicamente come un rifiuto, sfuggito per errore dalla bocca oscura di quell'inferno, sulla quale non c'è bisogno di affacciarsi, per avere la certezza che una mano ed un sorriso, non solo a chi è più vicino al nostro cuore, ma semplicemente a quel "fratello", che ci abita vicino ma di cui nemmeno conosciamo il nome, o che ci è totalmente sconosciuto.

L'arma migliore,

non solo per combattere gli effetti della pandemia purtroppo l'unica è il vaccino, si può solo sperare che gli scienziati lo trovino al più presto, cercando di limitare i danni che essa inevitabilmente ha fatto e continuerà a fare. Quindi, mettere la prima pietra di quel domani migliore che tutti ci auguriamo che sorga presto, luminoso come mai nessun giorno potrà mai essere stato nel lungo arco della storia umana, per tutti i popoli di Gaia e per la terra di luce e splendore, per la nostra splendida Italia.

DANTE 2021

al via le celebrazioni per i 700 anni dalla morte del Sommo Poeta

Nel 2021 il nome del Sommo Poeta risuonerà in tutto il mondo, con iniziative d'arte e cultura realizzati in tutta la rete dei Comuni Dante e con nuovi progetti per promuovere e rilanciare la bellezza dell'Italia.

"Ne lisez pas, comme le font les enfants, pour s'amuser ou, comme les ambitieux, pour apprendre. Non, lisez pour vivre"

(Gustave Flaubert)

"Non leggete, come fanno i bambini, per divertirsi, o, come fanno gli ambiziosi per istruirsi. No, leggete per vivere"

« C'è qualcosa di buono in ogni giornata, a voi di trovarla »

LES EUROPÉENS PRÉOCCUPÉS AVANT TOUT PAR LA SITUATION ÉCONOMIQUE

Pour les citoyens européens, les trois principales préoccupations au niveau de l'UE sont la situation économique, l'état des finances publiques des États membres et l'immigration. La situation économique est également la principale préoccupation au niveau national, suivie de la santé et du chômage. C'est ce qui ressort de la nouvelle enquête Eurobaromètre réalisée en juillet et août.

64% des Européens estiment que la situation est "mauvaise" et 42% pensent que l'économie de leur pays se remettra des effets néfastes de la pandémie de coronavirus "en 2023 ou plus tard".

Quant aux mesures prises par l'UE pour lutter contre la pandémie, les Européens sont divisés (45% «satisfaits» contre 44% «insatisfaits»). Cependant, 62% sont convaincus que l'UE prendra les bonnes décisions à l'avenir et 60% restent optimistes quant à l'avenir de l'UE.

Dans 15 États membres, la majorité des personnes interrogées déclarent faire confiance à l'UE, avec les niveaux les plus élevés en Irlande (73%), au Danemark (63%) et en Lituanie (59%). Les niveaux de confiance les plus faibles dans l'UE sont enregistrés en Italie (28%), en France (30%) et en Grèce (32%).

Dans 13 États membres de l'UE, la majorité des répondants ont une image positive de l'UE, avec les pourcentages les plus élevés en Irlande (71%), en Pologne et au Portugal (55% tous deux).

Dans 13 autres États membres, l'UE évoque une image majoritairement neutre chez les répondants, les pourcentages les plus élevés étant enregistrés à Malte (56%), en Espagne, en Lettonie et en Slovaquie (tous 48%).

En cette période troublée, 60% des Européens se disent optimistes quant à l'avenir de l'UE. Les pourcentages d'optimisme les plus élevés sont observés en Irlande (81%), en Lituanie et en Pologne (75% tous deux) et en Croatie (74%). Les niveaux d'optimisme les plus faibles sont enregistrés en Grèce (44%) et en Italie (49%), où le pessimisme dépasse l'optimisme, et en France, où les opinions sont également partagées (49% et 49%).

EUROPEI PREOCCUPATI SOPRATTUTTO DELLA SITUAZIONE ECONOMICA

Per i cittadini europei le tre principali preoccupazioni a livello dell'UE sono la situazione economica, lo stato delle finanze pubbliche degli Stati membri e l'immigrazione. La situazione economica è la principale preoccupazione anche a livello nazionale, seguita da salute e disoccupazione. È quanto emerge dalla nuova indagine di Eurobarometro condotta in luglio e agosto. Il 64 % degli europei ritiene che la situazione sia "negativa" e il 42% ritiene che l'economia del proprio paese si riprenderà dagli effetti avversi della pandemia di coronavirus "nel 2023 o successivamente".

Per quanto riguarda le misure adottate dall'UE per combattere la pandemia, gli europei sono divisi (45% di "soddisfatti" contro il 44% di "insoddisfatti"). Il 62% si dichiara tuttavia fiducioso nel fatto che l'UE prenderà le decisioni giuste in futuro e il 60 % rimane ottimista riguardo al futuro dell'UE.

In 15 Stati membri la maggioranza degli intervistati dichiara di fidarsi dell'UE, con i livelli più elevati in Irlanda (73 %), Danimarca (63 %) e Lituania (59 %). I livelli più bassi di fiducia nell'UE si registrano in Italia (28 %), Francia (30 %) e Grecia (32 %).

In 13 Stati membri dell'Unione la maggioranza degli intervistati ha un'immagine positiva dell'UE, con le percentuali più alte in Irlanda (71 %), Polonia e Portogallo (entrambi al 55 %). In altri 13 Stati membri l'UE evoca negli intervistati un'immagine prevalentemente neutra, con le percentuali più elevate registrate a Malta (56 %), in Spagna, in Lettonia e in Slovenia (tutte al 48 %).

In questo periodo tormentato, il 60 % degli europei afferma di essere ottimista sul futuro dell'UE. Le percentuali più elevate di ottimismo si osservano in Irlanda (81 %), Lituania e Polonia (entrambe 75 %) e Croazia (74 %). I livelli di ottimismo più bassi si registrano in Grecia (44 %) e in Italia (49 %), dove il pessimismo supera l'ottimismo, e in Francia, dove le opinioni sono equamente ripartite (49 % e 49 %).

LA NOTTE DEI RICERCATORI SI FESTEGGIA IL 27 NOVEMBRE

*Una data diversa, ma lo stesso messaggio:
fiducia e impegno nella ricerca*

La Notte dei Ricercatori, iniziativa promossa dalla Commissione Europea ogni anno l'ultimo venerdì di settembre, si sposta quest'anno al 27 novembre a causa dell'emergenza sanitaria. E in Toscana, grazie alle Università e agli enti di ricerca, sono già cominciati i preparativi per l'evento. L'Unione Europea ha infatti comunicato la sua approvazione (e il relativo finanziamento) al progetto di attività: un primo successo per la squadra di cui fanno parte la Regione Toscana e, con il coordinamento dell'Università di Firenze, le Università di Pisa e Siena, l'Università per Stranieri di Siena, la Scuola Superiore di Studi Universitari Sant'Anna, la Scuola Normale Superiore, la Scuola IMT Alti Studi Lucca.

La manifestazione in Toscana prenderà il nome di BRIGHT-NIGHT. Una "Notte brillante", appunto, grazie al risultato della ricerca e alla passione dei ricercatori. I temi che saranno al centro dell'evento toccheranno praticamente tutti i campi della scienza e della cultura, ma in particolare quello della sostenibilità sociale e ambientale in riferimento all'Agenda 2030 delle Nazioni Unite e al 20° anniversario della Carta Europea dei Diritti.

A PARIGI NASCE L'ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI



Con l'obiettivo di unire i medici italiani che risiedono ed esercitano la professione medica in Francia, si è costituita nei giorni scorsi l'Associazione dei Medici Italiani a Parigi.

L'associazione si pone come scopo quello di creare e promuovere una rete professionale per il dialogo e lo scambio tra medici italiani residenti in Francia, nonché di favorire l'incontro tra i medici italiani e gli italiani residenti in Francia.

A presiedere l'AMIP è stato eletto Marco Pascoli, affiancato dal Direttivo dell'associazione, che risulta composto da: Daniele De Luca e Luigi Novelli in qualità di vicepresidenti, Alessandra Magnani segretario, Chiara Zavanone tesoriere e Vittore Costa e Francesco Matozza consiglieri.

L'AMIP nasce con il sostegno del Consolato Generale d'Italia a Parigi e del Coordinamento delle Associazioni dei Professionisti Italiani a Parigi - CAP PARIS.

Per qualsiasi informazione e per le domande di adesione, si può inviare un messaggio all'indirizzo email amipsegreteria@gmail.com.

INCHIESTE

Ieri è storia. Domani un mistero. Oggi è un dono.
Ecco perché si chiama presente!

ENQUÊTES

UNE ENQUÊTE OLD'UP

5 385 Vieux prennent la parole !

Qui sommes-nous ?

OLD'UP est un réseau d'échanges, d'actions et de recherche. qui travaille à faire reconnaître la notion de «vieillesse créateur», indispensable au « bien vieillir » et à la cohésion sociale entre générations.

Plus si jeunes, mais pas si vieux : les plus de 70 ans ont de la ressource, et peuvent (encore) nous étonner ! La preuve avec notre enquête OLD'UP menée pendant le confinement et l'épidémie du Covid 19 qui a si durement touché les plus âgés. Les Ehpad ont fermé pour protéger «les personnes à risques», les visites ont été interdites, les petits enfants indésirables, jusqu'à un confinement que l'on a, un temps, pensé prolonger pour encore mieux « protéger les plus fragiles »... Si cette mesure a finalement été écartée en raison de son caractère discriminatoire, elle a néanmoins réactivé toutes les représentations négatives sur la vieillesse et le grand âge.

«Nous ne sommes pas des sous-adultes» *“Dans notre société, le vieillissement est conçu, vu et vécu comme un processus disqualifiant”* - explique le professeur Philippe Gutton, président de OLD'UP – *“Tout se passe comme si l'ainé était méconnu, invisible ou considéré comme un objet d'assistance, de commisération, voire comme un parasite, comme s'il devenait un sous-adulte.”* La crise sanitaire a apporté un écho particulier à cette analyse, et de nombreuses personnes de plus de 60 ans ne se sont pas reconnues dans le portrait dressé le plus souvent entre experts : « vulnérables », « isolées », « déphasées ».

Qu'en pensent les intéressées ? Comment ont-elles vécu le confinement ? Quelles difficultés réelles ont-elles rencontrées ? Quel regard portent-elles sur les conséquences de cette crise sanitaire ? Qui sont-ils ? Sur 5 385 répondants sur toute la France, 58% de femmes entre 71 et 80 ans, 66% de catégories cadres et professions intermédiaires, 81% vivant en couple et 53 % dans une maison individuelle pendant le confinement.

➤ ILS ONT BIEN ÉVALUÉ

LA CRISE SANITAIRE

66% prennent très au sérieux le risque de contagion par le Covid 19, mais aussi les conséquences de la crise sanitaire. Toutefois, certains, pour relativiser la gravité de la situation, soulignent l'effet de sidération provoqué par l'état d'urgence, source d'angoisse. Pour seulement 1%, le Covid19 n'est pas un danger...

➤ ILS S'INQUIÈTENT POUR LES AUTRES

C'est d'abord la préoccupation pour les enfants, petits-enfants, le conjoint, voisins qui apparaît principalement: leur éloignement, puis la crainte de contracter la maladie, d'être hospitalisé, de ne pas avoir de place en réanimation, mais aussi l'avenir (crise économique, société plus individualiste...). Enfin la peur d'une deuxième vague ou d'autres pandémies, la difficulté à faire respecter les gestes barrière et les mesures de sécurité.

➤ ILS ONT TROUVÉ DES BÉNÉFICES AU CONFINEMENT

• Des difficultés pendant le confinement? Aucune pour 73%! Soit presque trois personnes sur quatre, 95% déclarant être autonomes dans la réalisation des actes de la vie quotidienne. Près des deux tiers considèrent même que la situation leur a permis de découvrir • De nouveaux rapports au temps • Des réflexions sur soi-même et sur le monde • Une reprise d'activités artistiques ou intellectuelles, qui avaient été délaissées • Un besoin d'organiser son espace • L'envie de renouer d'anciennes relations.

➤ ILS ONT ÉTÉ UN SOUTIEN POUR LEURS PROCHES ET LEURS VOISINS

• Non pas bénéficiaires mais acteurs de solidarité, les vieux se soucient des autres. Et grâce à leurs initiatives, 71% des répondants déclarent avoir l'occasion de rire chaque jour! • Impliqués auprès des petits-enfants • Attentionnés : *«J'appelle beaucoup ma cousine, car elle a perdu son mari peu de temps avant le confinement»* • Engagés • Investis avec les voisins : organisation pour toutes les courses alimentaires dans la résidence, commandes groupées livrées à domicile, chasse aux œufs pour les enfants... en respectant les consignes de distances ! Petites douceurs glissées dans la boîte aux lettres ou cadeau culinaire sur le palier...

➤ ILS RESTENT CONFIANTS MAIS...

58% des répondants estiment que la crise va avoir des effets positifs sur la solidarité dans notre société, 42% sont plus pessimistes. Une vision à la fois rassurante et contrastée qui repose sur des espoirs: plus de solidarité, de nouvelles capacités d'adaptation, plus de bienveillance, une revalorisation des «humiles» et de l'économie locale... Et des craintes: récession économique, crise mondiale, protectionnisme et repli identitaire, perte de liberté individuelle... : mondialisation, société de consommation... L'occasion d'approfondir sa vie spirituelle souvent délaissée. *«J'ai rouvert mon vieux répertoire, que je ne regardais plus depuis des années, et j'ai appelé tout le monde. Quelle émotion !»*

«Je fais des leçons d'anglais en visioconférence à mes petits enfants.»
«Donner du sens et de l'utilité à l'allongement de la vie, une nécessité pour OLD'UP»
«Je donne davantage de cours de français aux migrants.»

➤ ILS SE SONT ADAPTÉS ET ONT APPRIS

81% des répondants ont eu des échanges avec leurs proches de plusieurs fois par semaine à plusieurs fois par jour, via le téléphone fixe, mais aussi par des biais moins générationnel (réseaux sociaux et visio conférence). 41% ont le sentiment d'avoir fait des progrès dans leur usage des outils informatiques, tandis que 24% en avait déjà une bonne maîtrise. Le mot de la Fondatrice de OLD'UP Marie-Françoise Fuchs *«Être vieux ne signe pas la fin de notre capacité à être citoyens responsables du présent et de l'avenir de notre société et 85% des « seniors » ne sont pas « dépendants » ou atteints de pathologies graves.»*

Non seulement, les plus de 70 ans ont pris très au sérieux le danger que représente l'épidémie, mais ils n'ont pas cédé à un sentiment de panique. L'expérience a pu même être propice à la découverte d'un rapport plus apaisé avec le temps, à une redécouverte de soi et des autres. Si leur vie sociale ne s'est pas arrêtée, c'est souvent grâce aux outils numériques qu'ils sont de plus en plus nombreux à adopter. Leur contribution pour ouvrir de nouvelles perspectives et construire est plus que jamais nécessaire.

INSERTO

LONGEVITÀ AI TEMPI DEL COVID

IL DECALOGO PER UNA VITA PIÙ LUNGA

**“Non aspettate di essere felici
per sorridere,
sorridetevi piuttosto per essere felici”**

All'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid, l'età media era di 80 anni (Fonte: Istituto Superiore di Sanità ISS). Dati significativi, che ci portano a considerare in che modo l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento.

Ed è proprio questo il fil rouge della 30^a Giornata Internazionale degli Anziani (1° ottobre). Un importante momento di riflessione. “Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie”, afferma Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio stile di vita, basato su alcune regole guida elaborate dal Team di nutrizionisti di Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana:

1. Dieta pescetariana:

privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio.

E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. Proteine quanto basta:

è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni.

3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:

mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure.

Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4. Variare il menù:

variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

5. Mangiare alla tavola dei propri antenati:

l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bis-

nonni. Qualche esempio? Preferite i legumi – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i cereali – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino:

questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti:

cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche:

la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per “mimare” il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare.

Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come “cibo”, che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno.

La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei:

idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

**Quella della Longevità non è soltanto una dieta,
ma uno stile di vita.**

IL DIRITTO AD UNA VITA LUNGA E SANA

Offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana: ispirato da questo mantra, Valter Longo, biogerontologo di fama internazionale, definito dal magazine Time “Guru della longevità”, e filantropo, ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome. Una Onlus con la missione di rallentare l'invecchiamento e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili, quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, alzheimer e molte altre ancora. Una vera e propria “longevità programmata”, basata su una strategia biologica evoluta attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da stile di vita, dieta e digiuno. “Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La longevità sana, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutata”, dichiara Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione. “Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte”. “Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d'arancia, ma non l'invecchiamento e le malattie associate all'Aging” - prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione - “Eppure l'invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane”.