

fondato da michele cennamo

Anno XVI - N° 180 Gennaio 2016

PIANETA

SALUTE

... DELL'UOMO E DELLA TERRA

IN QUESTO NUMERO

SANITÀ

Intervista esclusiva
al Presidente Maroni

ALIMENTAZIONE

Unaprol: In Italia sale
la produzione di Olio

OLTRECONFINE

"Building health system"
Enrico Mairov

FOTOGRAFIA

Evaristo Fusar

ARTE... E CIRCO

Olger Çaçi
Workshop di verticalismo

MENSILE DI MEDICINA, SALUTE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO



L'ECO DELLA STAMPA®

LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE



IL N° 1 NELLA
RASSEGNA
DA **STAMPA** E
SITI WEB



RASSEGNE
RADIO E TV,
CON UN CLICK



IL **SOCIAL MEDIA**
MONITORING
SU MISURA



MEDIA ANALYSIS,
PER CAPIRE
E PER FARE



L'ECO DELLA STAMPA S.p.A. è il leader italiano nell'industria del *media monitoring* ed è tra i più importanti operatori europei.

Da oltre 100 anni il nostro Gruppo è il partner naturale per chi opera nella comunicazione e nel marketing, in qualsiasi struttura pubblica o privata, e abbia l'esigenza di monitorare l'immagine della propria organizzazione e dei competitor sui media tradizionali e digitali.

L'ECO DELLA STAMPA S.p.A. www.ecostampa.it
Tel 02 748113.1 Fax 02 748113.444 info@ecostampa.it



mensile di medicina, salute, cultura, turismo e tempo libero
Anno XVI - N° 180 - Gennaio 2016

**Editore:**

Aemme Gruppo Editoriale Multimediale s.a.s.
Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
Tel. +39 02 70 63 83 08 - Fax +39 02 70 63 83 08
www.pianetasaluteonline.it
e-mail: aemmegem@fastwebnet.it

Direzione, Redazione e pubblicità:

Piazza Carbonari, 12 - 20124 Milano
Tel. +39 02 70 63 83 08
e-mail: aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Editoriale: Carlo Rametta

e-mail: rametta@decamas.it

Direttore Responsabile: Michele Cennamo

e-mail: mic.cennamo@gmail.com

Direttore Amministrativo: Giorgio Gallinotto

e-mail: info@upvillage.it

Vicedirettore: Marina Gianarda

e-mail: gianarda@gmail.com

Comitato esecutivo: Carlo Rametta,
Michele Cennamo, Giorgio Gallinotto

Comitato scientifico: Dr. Massimo Radaelli,
Dr. Mario Rizzo, Dr. Alberto Beretta, Dr. Roberto Poggi

Direzione Grafica: Riccardo Feneri

e-mail: fenericc@gmail.com

Stampa: Digitalprint Service

e-mail: digitalprint@dp-service.it

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386
del 25/06/2001 Iscrizione ROC n. 10515
(Registro degli Operatori di Comunicazione)

Il giornale viene spedito gratuitamente a: ospedali, cliniche private, poliambulatori, studi dentistici, farmacie, avvocati, professionisti, aziende sanitarie, associazioni, centri sportivi, centri giovanili, terme, enti pubblici, assessori, giornalisti, agenzie di pubblicità, deputati, senatori, consolati, radio e televisioni.

Hanno collaborato:

Andrea Carducci, Laura Intiso, Ketty Carraffa, Loredana Cervara, Anna Zanan, Mattea Guantieri, Bianca Zanardi, Paolo Beducci, Claudio Gatti, Roberto Miotto, Stefano G. Cennamo, Donato Francesco Bianco, Patrizia Ansalone, Fortunato Aiello, Giuseppe Deriu.

Tiratura 200000 copie

Cibo e sesso pag. 5

Mito e realtà

Educazione al rispetto pag. 6

La nuova r...esistenza delle donne

La donna di classe oggi pag. 8

Sogno o illusione

Sanità pag. 10

Intervista al Presidente Maroni

Unaprol Buona qualità pag. 18

Italia in ripresa

Incompatibilità di coppia pag. 20

Psicologia del divorzio e della separazione

Barbari e digitali pag. 26

Libri e cultura

Femminicidio pag. 28

Intervista all'Assessore Saccone

Cambio automatico pag. 30

Ambiente e motori

El bechee il macellaio pag. 32

intervista a Luca Ercolani delle Corti Abbadesse

Evaristo Fusar pag. 34

Un maestro della fotografia

La salute del cuore pag. 36

Un pool di esperti sulle nuove tecnologie

Building health system pag. 38

Intervista esclusiva al Prof. Enrico Mairov

Areu pag. 42

Quando l'emergenza diventa eccellenza

Mirtillo rosso pag. 46

Turismo e ambiente

Olger Çaçi pag. 48

Workshop di verticalismo

Un taxi per sognare pag. 52

Zia Caterina per i bambini malati

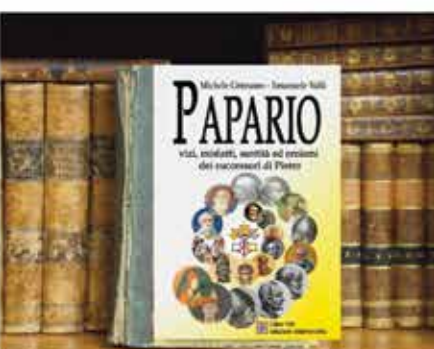
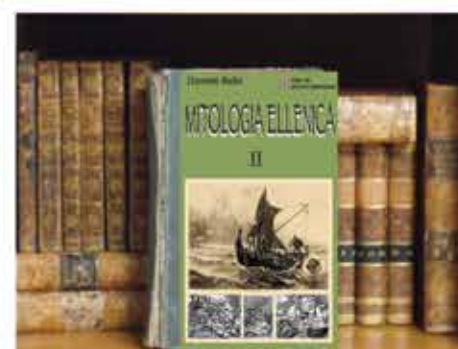
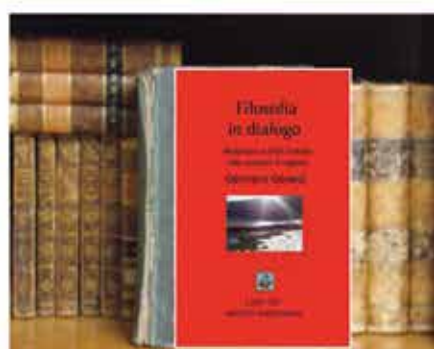
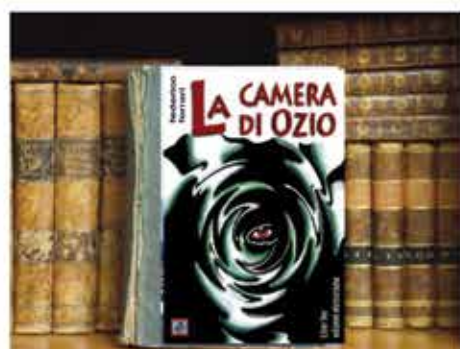
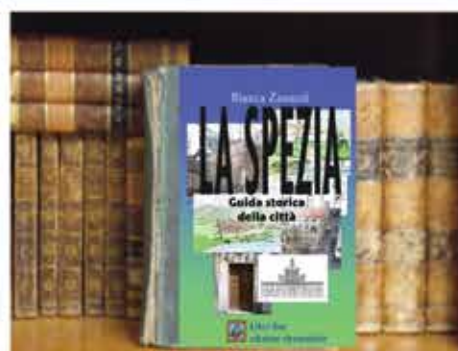
L'allegria cucina pag. 56

Viaggio tra i fornelli con le amiche

Liber Iter casa editrice elettronica

Dieci anni di editoria digitale

In occasione dei dieci anni della casa editrice Liber Iter sul sito www.liberiter.it i migliori eBook a **prezzi speciali!!**



"CIBO E SESSO"



Mito o realtà

di **Laura Intiso**
Psicologa e Sessuologa

Il sesso e i piaceri della gola sono due aspetti della nostra vita profondamente legati, infatti la nutrizione e la riproduzione svolgono un ruolo fondamentale per la sopravvivenza e la continuazione della specie anche se, oltre ad essere una necessità fisiologica, rappresentano dei piaceri intensi che ci regalano benessere e appagamento dei sensi.

Il rapporto tra cibo e sesso nasce con l'uomo e la religione fa risalire le sue origini alla cacciata del paradiso terrestre. Non a caso è stata inserita una mela nell'idillio tra Adamo ed Eva, perché, benché simbolica, è pur sempre rappresentativa della stretta correlazione fra cibo e sesso.

I piaceri della gola nelle tradizioni, nella mitologia e nelle diverse culture sono sempre stati associati alla sessualità. Un proverbio latino recita: "Senza Bacco e Cerere, si raffredda Venere", dove le tre divinità rappresentano rispettivamente il vino, il cibo e l'amore. Nella civiltà greca e romana si decantavano già i numerosi alimenti in grado di esaltare le virtù amorose come le cipolle, il tartufo, il miele e i crostacei. Anche l'aglio veniva considerato un eccitatore perché dopo essere stato metabolizzato dall'organismo, rilasciava un leggero sentore simile agli odori emanati dal corpo durante l'attività sessuale. Afrodite, dea dell'amore e della bellezza, è da lei che deriva il termine greco "afrodisiaco" che si riferisce ad ogni sostanza capace di alimentare lo stimolo o il potere sessuale. La fama dei cibi in grado di potenziare l'eros si è diffusa fino ai giorni nostri ai quali se ne sono aggiunti altri.

Dott.ssa Laura Intiso, ma esistono davvero i cibi afrodisiaci?

Senza dubbio il più efficace afrodisiaco è il nostro cervello, che attraverso la stimolazione dei sensi e la produzione di immagini e fantasie, è la sede erogena più importante.

In realtà non è mai stato provato scientificamente che determinati alimenti funzionino realmente come veri e propri eccitanti sessuali ma sicuramente esistono alcune sostanze che stimolano il desiderio sessuale attraverso un'azione biochimica.

Spesso si tratta di spezie o erbe quali pepe, zenzero, cannella, basilico, origano, noce moscata, in grado di migliorare la circolazione sanguigna nei vari organi del corpo, compresi i genitali, attraverso la vasodilatazione, esiste poi un ormone, il Vip

(Vasoactive intestinal polipeptide) che a seguito dell'assunzione di alcuni cibi determina la vasodilatazione dei corpi cavernosi dei genitali.

E' il caso del famigerato peperoncino che oltre a quest'azione, grazie alla capsicina, negli uomini stimola la produzione di spermatozoi facilitando l'eiaculazione, anche il cioccolato, che, stimolando l'insulina nel pancreas, attiva la serotonina, il neurotrasmettitore in grado di regalarci calma e benessere. Infatti, spesso chi ha carenza di affetto tende a fagocitare il cioccolato, poiché contiene la feniletilamina, la stessa sostanza che il cervello produce quando siamo innamorati. Le ostriche anch'esse sono in grado di stimolare la sessualità grazie allo zinco, che permette la produzione di sperma e lo iodio che indispensabile alla tiroide per secernere ormoni che regolano la produzione di energia sessuale. Alcuni cibi con proprietà stimolanti vengano considerati afrodisiaci per analogia di forma e funzione, è il caso ad esempio di alcuni ortaggi come il sedano o l'asparago, dalle forme evocative o di alcuni frutti come la mela, il fico, il kiwi che hanno una forte valenza allusiva nelle forme che rimandano ai genitali maschili e femminili. La cucina floreale, tipica dei tempi moderni, viene considerata afrodisiaca proprio perché i fiori sono gli organi genitali delle piante.

Cibo e sesso hanno la stessa localizzazione cerebrale, vengono controllati entrambi dagli stessi ormoni, quindi se non soddisfiamo l'appetito dei sensi, facilmente ripiegheremo sul cibo, spesso quest'ultimo diviene un rifugio quando non esiste una vita sentimentale o sessuale soddisfacente al contrario, spesso la dieta viene assunta come il tentativo di riassumere le proprie competenze seduttive e sessuali.

L'anoressia, uno dei disturbi dei nostri tempi, sostituisce oggi l'ascetismo, nato proprio come rifiuto dell'alimentazione e del sesso intesi come peccati dei sensi. Al contrario, negli attacchi di fame, come nella bulimia, c'è un impulso irrefrenabile di riempire un vuoto affettivo.

Il cibo è un tranquillante naturale, produce endorfine che ci calmano e ci distendono, il digiuno, invece, ci rende suscettibili e nervosi, quindi meno disposti al piacere; cala il desiderio e le energie si riducono drasticamente, quindi per gratificare mente e corpo è necessario permettere al cibo di assumere poteri magici, alimentando il gioco sessuale, cercando di coinvolgere profondamente tutti i cinque sensi.

Spesso è l'immaginazione che attribuisce proprietà afrodisiache a certi alimenti, ma placebo o meno che sia val pur sempre la pena di approfittare dei suoi effetti.

"EDUCAZIONE AL RISPETTO"



La nuova r...esistenza delle donne 365 giorni l'anno

di Ketty Carraffa
Esperta di diritti sociali

Viviamo in un momento storico di forte attacco alle libertà, ai sentimenti, alle emozioni e alla vita stessa delle persone.

In particolare, assistiamo al fenomeno della violenza sulle donne, che in Italia sta raggiungendo un numero impressionante di casi, con abusi, maltrattamenti e "femminicidi" quasi giornalieri.

Ogni donna sa, dalla notte dei tempi, che deve "resistere", ponendo al centro della sua vita una condizione permanente di R/Esistenza...

Infatti, sulla nostra pelle, sappiamo cosa significa ad esempio l'affronto della violenza di genere: fisica, sessuale o psicologica, da parte degli uomini che la concretizzano senza esclusioni di età, classe sociale, provenienza geografica, religione, aspetto estetico o quoziente di intelligenza, posseduti dalle vittime.

La discriminazione di genere, inoltre, nel nostro mondo civilizzato, persiste anche nel mondo del lavoro, prima di entrarci, durante, nella scelta della maternità, nello stipendio e per la pensione, per la carriera, nell'Informazione e nella Comunicazione al femminile. (Leggasi pubblicità e cinema sessista).

Le donne da sempre subiscono, giustificano, "tollerano" e denunciano (ancora poco), soprusi e violenze da parte degli uomini, conosciuti o sconosciuti che siano, che, solo in Italia dal 2012 al 2015 sono dilagate e hanno portato all'uccisione di più di 600 donne da parte di uomini "conosciuti" dalle loro vittime e, nella maggioranza, di questi casi, sono rimasti impuniti o "poco" puniti.

Le donne sanno che ogni giorno della propria esistenza, si troveranno a combattere contro i numerosi mulini a vento sbarrati, dinanzi alla ricerca della libertà, determinazione e scelte di vita.

Succede alle donne da sempre, in special modo rispetto alla difesa dei propri diritti e contro ogni forma di violenza: da quella fisica, sessuale o psicologica. Sembrano strano e impossibile scrivere queste considerazioni nel 2015, ma è assolutamente

un dato di fatto.

In questo momento, in cui la Comunicazione e l'Informazione hanno assunto ruoli sempre più di rilievo, risulta sempre più importante la trasmissione dei principi fondamentali con un linguaggio diverso, nuovo, che coinvolga soprattutto le giovani generazioni alla comprensione del fatto che i diritti acquisiti, vanno difesi e mantenuti, da tutti, e il rispetto dell'intera società umana.

La voglia di cambiamento nel progresso sociale e civile non deve smettere mai di essere dentro di noi, in tutto quello che facciamo, nel nostro quotidiano e nella nostra anima. Ne va del nostro benessere fisico e psicologico.

Le donne, sin dalla notte dei tempi, hanno in cura i propri figli e sono da sempre supporto anche per i loro genitori quando cominciano ad avere problemi di salute.

Nello svolgimento della propria esistenza è quindi necessaria una continua rigenerazione, affinché il percorso più o meno difficoltoso di ognuno di noi risulti meno tortuoso e difficile.

A tutt'oggi, la condizione permanente delle donne che si ribellano ad ogni forma di violenza, non sembra cambiata rispetto alle diverse forme passate di sopraffazione: dalla tortura, all'omicidio, al razzismo, alla negazione dei diritti sui luoghi di lavoro. Sembra quasi non essere passato molto tempo dal giorno della conquista della "democrazia".

Attraverso la richiesta di giustizia, le donne conquistano una valenza politica che va al di là delle loro singole storie, mettendosi contro la sottocultura della sopraffazione, ma anche ad un mondo che non consente alle generazioni più giovani di realizzare i propri sogni, per mancanza, oltre al resto, del lavoro, principio fondamentale della nostra Carta Costituzionale e bene primario della nostra dignità e libertà.

Non sembrano passati 40 anni dall'approvazione della legge che prevedeva, finalmente, la fine del

Delitto d'onore, perché nel mondo dell'informazione e della cultura generale, le donne vengono ancora uccise descrivendo possibili giustificazioni agli atti delittuosi: gelosia, passione e follia, ma quasi mai, semplicemente, dovute alle mani degli uomini.

Il momento storico richiede di focalizzare e mettere al centro dell'attenzione, i diritti e la libertà di scelta delle donne anche nel nostro tempo e partecipare e organizzare iniziative sui diritti delle donne, diventa veramente importante e urgente. Sono moltissime, purtroppo, le giovani donne che non sentono il bisogno di ascoltare racconti sulla nostra Storia, che non conoscono il percorso delle lotte e delle battaglie che hanno portato le donne a conquistare i numerosi diritti attuali, che non conoscono le donne della nostra Storia e che non sentono l'esigenza di difendere quei diritti, che ritengono assolutamente acquisiti. E' invece importante far loro sapere che la fatica per conquistarli, prevede a tutt'oggi, altrettanta fatica per mantenerli perché vivono con naturalezza la libertà, ma in molti casi, non con la consapevolezza di quanto sia costato il loro raggiungimento e anche il sacrificio di centinaia di migliaia di donne nel mondo. Le battaglie moderne passano nello specifico più sulla comunicazione e l'immagine delle donne, ancora messe a dura prova dalla cultura generale e dagli stessi mezzi d'informazione...

Il nostro lavoro deve continuare ad essere tessuto relazionale per fornire una resistenza presente, calata nelle nuove esigenze individuali e sociali di cambiamento, nel mantenimento degli stessi valori e principi, ma sempre rinnovati.

E questo è fattibile e veloce, perché fortunatamente abbiamo i nuovi mezzi di comunicazione e informazione che permettono di farlo in maniera globale.

Lo sguardo al futuro, però, deve sempre essere rivolto a coloro che ci hanno regalato su un piatto di platino, l'eredità di un paese libero, concetto

che molto spesso, in moltissimi, anche quando raggiungono alti livelli istituzionali, dimenticano.

Non possiamo più permetterci di relegare e ghettizzare il cambiamento della Società "al femminile", nelle date "istituzionali" dell'8 marzo (Giornata Internazionale della Donna) o 25 novembre (Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne).

Gli intenti e gli obiettivi di conoscenza e giusta comunicazione dati da iniziative ed eventi di queste specifiche "giornate", sono punti di riferimento ma devono essere costruttivi e supportati da un costante impegno dei governi, della Scuola, dell'Informazione e della società civile intera.

Serve informazione ogni giorno dell'anno, in un momento dove i diritti delle donne, le tradizioni, le culture e gli integralismi religiosi, trovano ancora terreno fertile per la devastante sopraffazione delle donne, nel mondo intero. Anche in quello più civilizzato.

Le donne, quindi, come "acqua nel deserto" dell'Esistenza della Terra e della società futura...

E' per questo che l'unione dei mondi dell'Educazione, Musica, Cultura, Giustizia, Informazione, Comunicazione e Sport, può fare la differenza e rappresentare una concreta fonte di stravolgimento delle "tradizioni" culturali patriarali radicate.

Credo molto nella solidarietà tra esseri umani, quando l'obiettivo è il raggiungimento di uno scopo comune, che fa bene a tutti; è per questo che è giusto coinvolgere nell'approfondimento, chi, come me, è attento osservatore e fautore al tempo stesso di innovazione e critica produttiva alla società.

L'unione, fa ancora la forza... anche se a volte, la nostra battaglia sembra sbattere contro enormi mulini a vento, incontrando sul cammino anche nemiche fra le stesse donne.

Dobbiamo impegnarci, tutti, ad assumere ruoli responsabili in ogni nostro ambito lavorativo e sociale, per continuare a portare il nostro messaggio di pace. Per il benessere della società futura...



"LA DONNA DI CLASSE OGGI"



Sogno o illusione?

di Loredana Cervara
Esperta di moda

Care lettrici, a voi pongo una domanda: cosa significa avere classe oggi? Tante frasi sono state scritte su questo argomento e tante risposte sono state date.

Ma spesso senza capire il vero e profondo significato di questa parola.

Purtroppo mi rattrista dover dire che oggi la donna di classe sta scomparendo messa in ombra da un esercito di femmine pronte a tutto pur di attirare l'attenzione.

Provate a fare una passeggiata per le vie della vostra città e guardatevi intorno. Certamente potrete incontrare donne di ogni età e genere truccate, pettinate, vestite con abiti firmati sventanti su tacchi altissimi, profumate tanto da lasciare una scia al loro passaggio. mettono in mostra solo la loro volgare banalità e totalità mancanza di buon gusto.

E non mancherete di incontrare donne che mettono in mostra le loro grazie esibendo scollature e spacchi, parlando e ridendo ad alta voce in modo da attirare l'attenzione di chi malauguratamente si trova nei paraggi.

Ebbene nel loro sembrare ed apparire aspirano tutte loro ad essere "donne di classe".

Ma non è così!!! La Donna di classe con la D maiuscola non si concede mai completamente, non si sventa a mode facili non ama esibirsi. Il suo stile è pulito, sobrio ordinato e sa essere aristocratica anche nel poco e indipendentemente dal ceto sociale.

La donna di classe è consapevole che uno spacco vale più di 100 minigonne e che sussurrare è molto più sensuale che dire. La Donna di classi si muove con garbo, parla di cose interessanti, ha una parola buone per tutti.

Il suo sguardo è luminoso perchè ama la vita e l'ama con sensibilità. E' ottimista e questo si vede nel suo sorriso fresco ed intrigante indipendentemente dalla sua età.

Essere belle non vuol dire solo ed unicamente



avere dei bei tratti ma anche avere spirito di eleganza e dignità. La donna di classe non rincorre i perduti vent'anni ma asseconda le stagioni della vita perchè sa che il fascino è molto più prezioso della sola giovinezza. Gli sguardi che attira sono più di ammirazione che di volgare desiderio. Molto spesso passa inosservata agli occhi comuni perchè non ama esibirsi ma richiama l'interesse delle persone a lei simili.

Tutti noi abbiamo almeno letto o sentito dire che



"Donna di classe si nasce non si diventa". Io personalmente non condivido completamente questa famosa affermazione. Sono convinta che con i giusti consigli, una buona dose di volontà, e tanta autocritica tutti noi possiamo migliorarci sia nell'aspetto esteriore che nella propria interiorità. Tutto è possibile, basta desiderarlo veramente. Ed è per questo che vi invito a seguirmi su PianeteSalute nelle prossime uscite. Di volta in volta cercherò con semplicità e naturalezza di raccontarvi

cosa si può fare o non fare per migliorare il modo di essere, di comportarsi e di parlare con chi ci è vicino.

Sono veramente tante le opportunità a cui possiamo attingere per avvicinarci sempre di più a quel tipo di donna che resterà impressa nella mente di chi ha gli occhi e l'animo per apprezzarlo.

Se volete scrivere la vostra opinione sarò lieta di potervi rispondere.

I miei riferimenti sono: info@upvillage.it

Intervista esclusiva a Roberto Maroni

"SANITÀ"

La Lombardia è sempre la migliore

di Stefano G. Cénamo

- La sanità è uno dei fiori all'occhiello della Regione Lombardia. Come si è riusciti ad ottenere questo risultato e cosa si può per migliorare ulteriormente? "Il modello sociosanitario lombardo rappresenta un esempio per tutto il Paese sotto diversi aspetti. La Lombardia è l'unica Regione italiana a non avere debiti e, se anche le altre Regioni applicassero i costi standard e spendessero quanto noi, si potrebbero reinvestire nel sistema sanitario italiano ben 23 miliardi di euro. Regione Lombardia è un modello

anche dal punto di vista dell'innovazione in campo sanitario. Penso all'operazione "Ambulatori aperti", che ho voluto avviare personalmente per consentire ai cittadini di effettuare esami e visite mediche anche la sera e nel fine settimana. Una sperimentazione che ha avuto tanto successo da essere estesa a tutto il territorio regionale e da essere esportata anche in altre Regioni, come la Liguria. Ancora, abbiamo tagliato i ticket farmaceutici per gli over 65 con un reddito inferiore a 18 mila euro annui e abo-



lito il superticket ambulatoriale per le famiglie sotto alla stessa soglia. E poi abbiamo investito molto sulla semplificazione e digitalizzazione, eliminando la carta. Penso alla ricetta elettronica, un grande successo in Lombardia, considerando che i medici di base non sono obbligati a farla. Pensate che se nel 2014 sono state fatte 239 mila ricette elettroniche, nei primi nove mesi del 2015 il numero è salito a 20 milioni e che circa il 90% dei medici ormai utilizza questo strumento. Tengo inoltre a sottolineare, fra i

segreti del nostro successo, che il nostro metodo è l'ascolto dei territori. Tutti. E che in Lombardia sosteniamo la partnership fra pubblico privato, perché dà ottimi risultati."

- Quali sono i progetti per il futuro in campo sanitario?

"Stiamo attuando una riforma sociosanitaria attraverso la quale vogliamo anticipare il futuro.



Mi spiego. Nei prossimi vent'anni anche in Lombardia si verificherà un allungamento dell'età media e, di conseguenza, ci sarà un bisogno sempre maggiore di intervenire sulle cronicità e non solo sulle urgenze. L'ambizione che abbiamo, perciò, è fare un ulteriore passo in avanti rispetto al nostro già eccellente sistema attuale: non vogliamo più solo "curare" ma "prenderci cura" del paziente a 360 gradi, che significa nella pratica seguire la persona anche fuori dall'ospedale, ad esempio durante la riabilitazione o nell'assistenza domiciliare. Da qui la necessità di integrare il sistema sanitario e sociosanitario, per creare un modello di Welfare completo ed efficiente che tuteli anche i malati cronici, gli anziani, i disabili, i più piccoli. Il tutto, naturalmente, garantendo quella libertà di scelta per il paziente che rappresenta il principio guida di tutto il nostro agire politico e istituzionale. Questi sono i concetti chiave della nostra Riforma, una legge che abbiamo voluto condividere con tutti gli operatori del settore partendo dai principi contenuti nel nostro Libro Bianco, aprendo un tavolo di confronto che ci ha consentito di arrivare ad accogliere le migliori proposte in questo campo."

- Cosa prevede la nuova riforma sanitaria per la Regione?

"Vogliamo innanzi tutto migliorare i servizi per tutti i cittadini, integrando l'assistenza ospedaliera con i servizi sui territori. Per farlo, abbiamo deciso di ridurre i costi, ad esempio diminuendo il numero delle Asl e dei manager, senza tuttavia ridurre l'offerta. Non solo: attraverso l'applicazione della nostra legge di evoluzione otterremo 400 milioni di risparmi anche grazie alla costituzione della Centrale Unica per gli Acquisti. Le risorse risparmiate saranno immesse nuovamente nel sistema per tagliare ulteriormente i ticket e liste d'attesa. Inoltre, poiché la trasparenza è fra i nostri principi ispiratori, è nata l'Agenzia di Controllo della qualità e della spesa composta da esperti indipendenti, per vigilare sull'attuazione della Riforma."



- Si è molto discusso su cosa fare delle aree ex Expo. Adesso sembra prendere consistenza il progetto Human tecnopole. Italy 2040.

In cosa consiste?

"Regione Lombardia sta lavorando affinché l'area di Rho rappresenti l'eredità concreta di Expo Milano 2015, l'Esposizione Universale della Lombardia, dell'Italia e dell'Europa. Vogliamo creare a Milano un'eccellenza europea, ma anche mondiale, sull'innovazione e la ricerca nel campo biomedico. Questo è il progetto che stiamo pensando per



il dopo Expo e che stiamo sviluppando coinvolgendo le eccellenze che ci sono in Lombardia nel pubblico e nel privato, con un investimento da oltre 1 miliardo di euro. Quell'area rappresenta un investimento sul nostro futuro, sarà la nostra torre Eiffel."

- E per l'area ex Falck di Sesto San Giovanni si sta pensando ad una città della salute. Cos'è?

"Questo grande progetto è il frutto della collaborazione tra pubblico e privato, una partnership che qui in Lombardia funziona. Città della Salute

riveste un'enorme importanza sotto diversi aspetti: prima di tutto perché conferma il principio del 'non consumo del suolo' che abbiamo fortemente voluto con una legge regionale ad hoc, secondo la quale prima di sacrificare un'area agricola vogliamo recuperare le aree edificate o industriali dismesse. E questo è quello che si sta realizzando nell'area Falck. In secondo luogo, qui sorgerà una struttura straordinariamente importante per la salute e per la ricerca, con un investimento importante da parte della Regione e di tutte le isti-

Intervista esclusiva a Roberto Maroni

tuzioni: 450 milioni, di cui 328 a carico di Regione Lombardia. Si tratta di un progetto in cui crediamo e attraverso il quale diventeremo uno dei punti di riferimento europei nel campo della ricerca applicata.”

- Insomma la Lombardia sempre più proiettata a diventare un polo nazionale per la sanità?

“Non solo nazionale, ma anche europeo e mondiale. Il sistema sociosanitario lombardo è già un modello. Il mio obiettivo è sviluppare, evolvere e migliorare ulteriormente questo sistema, nell’interesse di tutti i cittadini di oggi e di domani.”



Il primo e unico centro polifunzionale
**dedicato alla
salute e al benessere**
Perché ogni persona è unica e speciale



www.upvillage.it

SALUTE



VISITE MEDICHE



INTERVENTI SPECIALISTI



ESAMI CLINICI

BENESSERE



FISICO



EMOTIVO



MENTALE

Dr. Giorgio Gallinotto – mba

Via Pola 15 20124 Milano

info: +39 02 49 75 49 40 - info@upvillage.it



SALUTE

***Vuoi risparmiare sulle visite mediche
senza aspettare?***

Cerchi un Medico che ti curi bene?

Oltre 1.500 strutture convenzionate in Italia, tra ospedali case di cure, poliambulatori, laboratori, cliniche e studi odontoiatri. Offriamo la possibilità ai nostri soci di ottenere, tra l'altro:

- Prestazioni specialistiche ambulatoriali:** esami clinici, visite specialistiche. accertamenti diagnostici e strumentali, terapie fisiche, rimborso ticket;
- Ricoveri in chirurgia:** medicina e parto;
- Sussidi:** Cure termali, Assistenza infermieristica domiciliare, trasporto in ambulanza, diarie da ricovero, protesi acustiche, cure odontoiatriche;

Ci rivolgiamo a single, coppie e famiglie e a tutti coloro che desiderano essere curati bene risparmiando tempo e denaro.

A chi



SINGLE



COPPIE



FAMIGLIE

Quali visite



VISITE MEDICHE



INTERVENTI



ESAMI CLINICI

Vantaggi

Nessuna lista d'attesa
Nessun anticipo di spesa
Rimborso fino al 100% del Ticket
Rimborso immediato delle visita o esame
Detrazione fiscale fino a 1.291.00 Euro

CONTATTACI Tel. +39 02 49 75 49 40 - info@upvillage.it



BENESSERE

Vuoi migliorare il tuo aspetto fisico?

Vuoi superare le Tue paure?

Vuoi incontrare la persona giusta per Te?

Un team di professionisti multidisciplinare tra cui Medici, Chirurghi Plastici, Odontoiatri, Dietologi, Nutrizionisti, Psicologi, Life Coach, Sex Therapyst e Avvocati Matrimonialisti sono a disposizione per aiutare e migliorare la propria armonia fisica, mentale ed emotiva.

Ci rivolgiamo a single, separati, divorziati, vedovi e a tutti coloro che desiderano ricominciare un proprio percorso per star bene con se stessi e con gli altri.

Il nostro metodo di lavoro è basato sulla ricerca dell'armonia fisica, mentale ed intellettuale.

FISICO



Medicina Estetica e Dentale

Guardati e sorridi

Dietologia

Esci allo scoperto

Fitness

Dai energia al tuo corpo

Make Up

Riconosciti al meglio

EMOTIVO



Lui cerca Lei

Il fascino di conoscersi

Lei cerca Lui

La magia dell'incontro

Feste ed Eventi Vacanze

Emozionati con noi

MENTALE



Life Coaching

Dai un senso alla tua vita

Emotional Training

Rimuovi i blocchi emotivi

Sex Therapy

Rivivi il desiderio

Legal Advisor

Liberi di amare ancora

CONTATTACI Tel. +39 02 49 75 49 40 - info@upvillage.it

"UNAPROL BUONA LA QUALITÀ"



**Italia
in ripresa**

di Carlo Rametta

Si va delineando con più precisione il profilo della campagna olearia 2015/16. Un quadro più vicino alle reali potenzialità del settore emergono dall'indagine realizzata, sull'intero territorio nazionale, da Unaprol. Il monitoraggio ha riguardato tutta la produzione olivicola italiana, potendo contare sulla più grande rete di osservatori a livello nazionale.

La rilevazione è stata condotta nella prima settimana di ottobre. Al termine della campagna, a consuntivo, si potranno valutare eventuali ripercussioni sulle quantità prodotte imputabili a fenomeni climatici intervenuti successivamente al periodo di rilevazione.

Di seguito una valutazione complessiva sull'andamento della campagna effettuata dagli esperti di Unaprol ed a seguire il dettaglio regionale.

Andamento della campagna 2015-2016 - Dopo un 2014 da dimenticare, buone le attese per la

nuova produzione di olio di oliva sia in termini qualitativi che quantitativi. A determinare tali previsioni, nel complesso positive, una stagione caratterizzata da condizioni climatiche prevalentemente favorevoli e dalla sostanziale assenza di problemi fitosanitari rilevanti. Il pericolo mosca è stato scongiurato soprattutto grazie alle alte temperature che si sono registrate nei mesi estivi, il cui protrarsi, però, unitamente alla prolungata assenza di precipitazioni, ha ostacolato in alcune zone il normale sviluppo vegetativo degli oliveti, impedendone la piena carica produttiva. Questo ha fatto sì che, pur essendo le previsioni di produzione in netto rialzo rispetto alla annata precedente, si presagisca una raccolta comunque inferiore a quella ancora precedente del 2013-2014. Dalle indagini svolte sul territorio la fase della fioritura relativa alla campagna 2015- 2016 è stata giudicata generalmente buona, se non ottima particolarmente nel-

le aree tradizionalmente soggette ad alternanza per motivazioni legate tanto alle cultivar dominanti, quanto alle modalità di conduzione degli oliveti. A ciò va aggiunta l'assenza di significativi fenomeni climatici che abbiano impattato negativamente in questa fase fenologica. In dettaglio nelle aree interne della Campania e dell'Abruzzo sono stati segnalati casi di fioriture non ottimali sulle quali un impatto rilevante sembra essere stato determinato dall'occhio di pavone che, durante l'inverno precedente, ha causato una forte defogliazione e, dunque, scarsa vegetazione con conseguente limitata presenza di gemme.

Anche l'allegagione è risultata buona nella maggior parte delle aree osservate: in linea generale anche in questa fase, infatti, le condizioni climatiche sono state favorevoli e hanno determinato la trasformazione di un'alta percentuale di fiori in frutti. Localmente condizioni climatiche particolari come elevate temperature ed eccessi di umidità e le caratteristiche varietali hanno comportato una percentuale di allegagione al di sotto delle aspettative. Nella fattispecie sono stati segnalati il Moraiolo nei comprensori del grossetano e del perugino e la Ravece nella provincia di Avellino. In questi areali le condizioni climatiche sono state poco favorevoli anche nella fase di fruttificazione influenzata particolarmente dalla siccità e dalle alte temperature del periodo estivo. Particolarmente penalizzato l'areale di Avellino dove si sono verificate anche delle grandinate. Ad eccezione dunque di condizioni localmente sfavorevoli la fruttificazione, in pressoché tutti gli areali interessati dal monitoraggio, è stata giudicata da discreta a buona. L'andamento climatico ha comportato un anticipo della maturazione dei frutti di circa due settimane in alcuni areali quali il grossetano, la provincia di Catanzaro, la fascia ionica del cosentino, le province di Taranto e Catania.

Il monitoraggio della mosca olearia ha evidenziato percentuali di infestazioni largamente al di sotto delle soglie di intervento facendo presagire nella gran parte degli areali oggetto di rilevazione un ottimo livello qualitativo. Con queste premesse, tanto in termini quantitativi quanto qualitativi, si registra il segno positivo in tutte le regioni olivicole con una sola eccezione: si tratta della Sardegna, particolarmente delle province di Cagliari ed Oristano dove rispettivamente la scarsa allegagione prima e le fortissime grandinate e l'alternanza di produzione poi, hanno causato una notevole diminuzione della produzione. È opportuno precisare che, nel panorama negativo delle produzioni della precedente campagna, la Sardegna aveva fatto registrare eccezionalmente una crescita produttiva. A fronte di una elevata produzione di olive è importante rilevare come, almeno nelle prime fasi di questa campagna, si stiano riscontrando delle rese in olio inferiori di 2-3 punti percentuale rispetto ai valori medi.



"INCOMPATIBILITÀ DI COPPIA"



Psicologia del divorzio e della separazione

di Anna Zanon

Psicologa esperta di relazioni individuali e di coppia

Stai con la persona sbagliata? Come capire se siete incompatibili

Gli amori difficili sono caratterizzati da una grande intensità emotiva che manca di solito nelle relazioni più normali.

Per questa ragione, anche se il rapporto procura più sofferenza che gioia, chi ne è coinvolto non riesce (e spesso non vuole) rinunciare a quello che considera un grande amore.

Come capire allora se le difficoltà che si sta vivendo con il proprio partner fanno parte delle inevitabili problematiche di coppia (che non risparmiano neppure le coppie più affiatate) oppure sono il segnale che stiamo vivendo un rapporto dannoso per il nostro benessere psicologico?

La risposta è che gli amori malati hanno delle caratteristiche ben precise che li differenziano dagli amori più "sani".

Le caratteristiche dei rapporti patologici Il rapporto fa soffrire.

La sofferenza che si prova nella relazione è il primo indice che qualcosa non va come dovrebbe andare

Nessun rapporto è esente da momenti di crisi, incomprensioni e conflitti ma l'amore sano ha una funzione riparativa e terapeutica: chi vive un rapporto di coppia appagante si sente più se-

reno e sicuro di sé, ha più energia, lavora meglio. Al contrario un rapporto patologico influisce pesantemente sul benessere psicologico e sull'autostima: chi vive un amore malato sta male, diventa insicuro e depresso e spesso si concentra ossessivamente sul rapporto a scapito del lavoro e della vita quotidiana.

Ma sebbene il rapporto provochi un elevato grado di sofferenza e di umiliazioni, chi ne è coinvolto non riesce a porre fine alla relazione.

Più mi umili, più ti amo la caratteristica peculiare degli amori patologici è che il maltrattamento fisico e psicologico del partner (anche la freddezza può essere una forma molto sottile di maltrattamento) sembra far innamorare di più l'altro partner.

Anzi, più il partner che "ama di meno" si dimostra distaccato e insensibile, più l'altro sembra coinvolgersi sentimentalmente e aggrapparsi alla relazione.

I rapporti patologici hanno una componente ossessiva: anche se il partner fa soffrire, lo si vuole ad ogni costo.

Si vive sperando che lui/lei cambi un'altra caratteristica del rapporto patologico è che è un rapporto vissuto più nella fantasia che nella realtà.

In altre parole la relazione non è valutata per



quello che dà effettivamente ma per quello che potrebbe dare se si verificassero certe condizioni (per esempio se lui lasciasse la moglie, superasse la fobia dell'impegno, ecc).

I momenti felici sono pochi, si vive nell'attesa che qualcosa succeda e che il partner cambi: spesso chi è coinvolto in una relazione patologica è più attratto dal potenziale del partner che della persona reale che ha davanti.

Raramente il partner viene visto per quello che è, a volte viene messo su un piedestallo e idealizzato, più spesso si sta con lui/lei sperando di cambiarlo grazie all'amore incondizionato.

Rapporti di amore/ odio

Un'altra componente dei rapporti patologici è l'ambivalenza affettiva. L'ambivalenza (ovvero la coesistenza di sentimenti positivi e negativi verso la stessa persona) è una caratteristica di tutte le relazioni umane ma negli amori malati l'ambivalenza è particolarmente accentuata.

Con il partner si crea spesso una complicata relazione d'amore e odio,, attrazione e repulsione, che rende ancora più difficile valutare con serenità il rapporto e prendere delle decisioni.

E' comune dipendere affettivamente dal partner e allo stesso tempo non avere un'opinione positiva di lui, non stimarlo, non fidarsi di lui.

Le dinamiche di coppia sono rigide

Un'altra caratteristica dei rapporti patologici è la rigidità dei ruoli e delle dinamiche di coppia.

Nei rapporti "sani" i partner rivestono diversi ruoli a seconda della situazione: amici, complici, amanti e capaci di prendersi cura dell'altro nei momenti di crisi e di difficoltà. Nei rapporti felici i componenti della coppia sanno scambiarsi i ruoli: entrambi danno e prendono a seconda delle circostanze.

Nelle relazioni patologiche ,invece, i ruoli sono pochi e rigidamente stabiliti:

per esempio, la coppia è bloccata in una dinamica genitore/ figlio: la moglie fa la bambina, il marito ricopre un ruolo genitoriale e nel matrimonio manca la sessualità.

Oppure se ci sono figli ci si relaziona solo come una coppia formata da mamma e papà e non come una coppia di persone che si amano.

Ma soprattutto, l'incapacità di scambiarsi i ruoli è indice di una grave difficoltà nella coppia ruoli: per esempio lui evita l'intimità e si comporta in modo sfuggente e lei insegue e chiede vicinanza e impegno.

Oppure c'è uno che impone le regole e l'altro che subisce, uno che dà e l'altro che prende, uno che tradisce e l'altro che, pur soffrendo, accetta i tradimenti.

Si litiga sempre per le stesse cose

L'amore è creativo: nei rapporti sani le persone riescono a mediare tra le esigenze reciproche, a trovare delle soluzioni ai conflitti (o a tollerare il disaccordo) mentre nei rapporti patologici avviene l'esatto contrario.

Si litiga sempre per le stesse cose, nel rapporto manca la comunicazione, l'ascolto e la comprensione reciproca che faciliterebbero la soluzione dei conflitti.

Nella coppia si verificano sempre le stesse dinamiche disfunzionali:

per esempio, la moglie chiede più intimità e il marito, sentendosi soffocare, scappa.

Ma più lui è sfuggente, più lei si sente abbandonata e chiede rassicurazioni, più lei chiede rassicurazioni, più lui si sente oppresso e scappa e così via... in un circolo vizioso da cui diventa veramente difficile uscire.

Il rapporto non cresce

I rapporti sani comportano una crescita sia individuale che del rapporto che permette ai partner di creare un legame sempre più profondo.

I rapporti patologici, invece, stagnano oppure involgono.

Dopo tanti anni, il rapporto malato non cresce ma rimane bloccato nello stesso punto (per esempio non si riesce a decidere di stare insieme seriamente) oppure il rapporto si logora lentamente fino a morire di morte naturale.

Se l'amore fa soffrire: andarsene o restare?

Molte persone, coinvolte in un amore che li fa soffrire, fanno tutto il possibile per migliorare il rapporto senza riuscirci: l'impegno e la volontà non sortiscono nessun effetto e l'amato/a continua a comportarsi sempre nello stesso modo.

Anzi, nega che ci sia un problema di relazione, rifiuta di prendersi la sua responsabilità per le difficoltà di coppia e non è disposto a fare nulla per salvare il rapporto.

Questa dinamica è molto comune nelle coppie in cui uno dei due partner ha gravi difficoltà relazionali e di intimità (se non una patologia vera e propria).

I rapporti appaganti richiedono che entrambi i partner abbiano raggiunto un certo grado di equilibrio e di maturità psicologica.

La capacità di amare è subordinata all'acquisizione di una sufficiente maturità psicologica.

In sintesi: se uno dei due partner ha dei problemi psicologici e relazionali, il rapporto non potrà che diventare difficile e problematico.

Non si può avere una relazione serena ed equilibrata con una persona che non è in grado di amare e di stabilire delle relazioni positive con gli altri.

Poche persone sanno che la capacità di amare

è uno dei requisiti che gli psicologi utilizzano per valutare il grado di salute psicologica e che esistono delle patologie (come il narcisismo) in cui la capacità di stabilire delle relazioni affettive gratificanti è gravemente compromessa.

Non sempre il partner di una persona problematica, è altrettanto problematico: spesso le persone coinvolte in un amore che fa soffrire hanno avuto in precedenza relazioni "normali", ma la relazione in cui sono coinvolte sembra avere il potere di attivare delle loro problematiche irrisolte rimaste latenti fino a quel momento.

Altre volte è l'interazione tra i componenti della coppia che tira fuori il peggio in entrambi: entrambi "funzionano" peggio insieme di quanto non farebbero separatamente.

Succede quando si incontrano due persone con due nevrosi opposte e complementari (es: sadico e masochista).

In questo caso il rapporto rischia di essere indissolubile in quanto gli aspetti disfunzionali dell'uno alimentano gli aspetti disfunzionali dell'altro.

Tre passi per liberarsi da un amore infelice

1) capire che è una relazione sbagliata

Il primo passo (che non è per nulla semplice) è ammettere con se stessi che in quel rapporto si sta male. Spesso la persona coinvolta in una relazione distruttiva attiva dei meccanismi di difesa per soffrire meno, quindi tende a minimizzare o a giustificare le mancanze di rispetto del partner (lui mi tradisce ma in fondo so che mi ama, sparisce per giorni ma so che ritorna, ecc).

È importante è iniziare a guardare la situazione in



in modo obiettivo e in questo può aiutare il confronto con coppie che hanno dei modelli di relazione più appaganti.

2) Rinunciare all'illusione di cambiare l'altro

Il secondo passo è quello di rinunciare all'illusione di cambiare l'altro. Questa illusione nasce dalla convinzione inconscia di poter avere un controllo sul comportamento del partner (per cui se lui non mi ama è perché riesco a farlo innamorare, se lui mi tradisce è perché non sono abbastanza femminile, e via dicendo).

Pertanto, bisogna prendere consapevolezza che il modo in cui il partner ci tratta non dipende da quello che noi siamo, ma da quello che lui/lei è.

Il problema non è che il partner non ci ama ma non ama perché non è in grado di amare.

Quando si comprende che il comportamento del partner dipende da problematiche sue sulle quali non possiamo avere nessun controllo, diventa più facile disinvestire in una relazione che provoca solo sofferenza.

3) Ricostruire l'autostima

Il terzo punto per liberarsi da un amore patologico è cominciare a ricostruire la propria autostima, cercando altre aree di soddisfazione oltre al rapporto.

Bisogna lavorare per ridurre gradualmente la propria dipendenza dal partner da tutti i punti di vista: economico, materiale, affettivo, investendo sulla propria crescita personale e coltivando amicizie, interessi, il lavoro e la spiritualità.



Se non si riesce ad uscire da soli un amore patologico, bisogna farsi aiutare.

A volte possono bastare pochi colloqui per trovare la forza di uscire da un amore distruttivo.

Psicologia del divorzio e della separazione

Il divorzio è una delle esperienze più dolorose e laceranti che una persona possa sperimentare nel corso della propria esistenza, soprattutto quando la separazione non è stata desiderata ma viene subita.

Accettare l'abbandono della persona amata richiede tempo (come minimo un anno) e un processo psicologico complesso di elaborazione della perdita che per certi versi è analogo a quello che avviene alla morte di una persona cara.

Chi è stato lasciato attraversa una specie di "tempesta emotiva" caratterizzata da fasi ben specifiche in cui si provano dei sentimenti molto intensi di rabbia, dolore, delusione e disorientamento.

Ciascuno vive la fine della relazione a modo suo: in alcuni predomina la componente depressiva, in altri la rabbia per l'abbandono subito e il bisogno di vendetta.

La fase di negazione.

Nelle prime fasi della separazione, la negazione è l'aspetto predominante.

Raramente la separazione avviene di comune accordo: di solito, quando la relazione finisce c'è un partner che prende l'iniziativa della rottura, cogliendo l'altro completamente di sorpresa.

Non è infrequente che chi è stato lasciato, faccia commenti del tipo: "Avevamo un matrimonio felice e l'ultima cosa che mi sarei aspettato è che volesse divorziare" oppure "c'erano dei problemi ma non pensavo che fosse così infelice".

Infatti, non sempre il coniuge che decide di porre fine al matrimonio ha il coraggio di esplicitare i suoi dubbi e la sua infelicità.

In molti casi il partner che lascia, fino al giorno della rottura continua a comportarsi normalmente, senza lasciare trapelare esplicitamente la propria insoddisfazione.

Persino quando tutto procede "abituamente", partner che non ama più manda senza volerlo una serie di messaggi sotterranei di noia e di disinteresse che l'altro sembra incapace di cogliere.

Ma anche quando il partner mostra in modo inequivocabile il suo disamore, il coniuge più innamorato nega anche l'evidenza.

La ragione di tale cecità psicologica sta nel meccanismo della negazione, un meccanismo di difesa che ci permette di proteggerci dall'impatto di eventi traumatici, semplicemente negandoli.

Chi viene lasciato non riesce a credere che sia veramente finita, che l'altro lo voglia lasciare e che non lo ami più perciò continua a sperare in un improbabile ritorno di fiamma contro ogni logica e ogni evidenza.



Da quando mi hai lasciato, tutto mi è indifferente

Quando la negazione è particolarmente forte (e più intenso è il coinvolgimento emotivo più intensa è la negazione) si vive un temporaneo stato di indifferenza e apatia o addirittura di ottimismo ed euforia.

È il caso di quelle persone che sembrano affrontare il divorzio con perfetto aplomb e si mostrano subito pronte a voltare pagina, negando qualsiasi sofferenza.

Al contrario di quello che può sembrare, questa reazione tradisce un profondo turbamento emotivo e può essere il preludio ad un tracollo psicologico successivo.

Adesso che tu mi lasci, mi crolla il mondo addosso

La maggior parte delle persone quando cominciano a rendersi conto che è finita e che il partner vuole veramente lasciarle, sperimenta un'intensa sensazione di ansia e disorientamento.

Tale incertezza deriva dal rendersi conto di dover affrontare, forse per la prima volta, il mondo da soli.

Una relazione amorosa consolidata è un punto di riferimento importante e rappresenta in un certo senso una fonte di sicurezza, proprio per questo quando una relazione significativa si conclude ci ha la sensazione che il proprio mondo vada in pezzi e ci si sente sperduti e vulnerabili.

I cambiamenti sono sempre faticosi, anche quando sono voluti e desiderati e chi subisce la separazione è costretto ad affrontare suo malgrado una serie di cambiamenti piccoli e grandi in tempi molto rapidi.

Nessuna meraviglia che in un periodo così stressante, la salute ne risenta (dopo una separazione non voluta la probabilità di ammalarsi aumenta vertiginosamente!).

Molte persone cominciano ad accusare per la prima volta una serie di sintomi psicofisici quali insonnia persistente, disturbi alimentari, estremo nervosismo, disturbi psicosomatici, ecc.

Altre persone nel tentativo di gestire l'ansia legata al radicale cambiamento di vita cercano di stordirsi con comportamenti compulsivi (spese eccessive, mangiare o bere troppo) o adottando uno stile di vita completamente diverso dal precedente.

te: per esempio, il marito pantofolaio che esce ogni sera e fa le quattro del mattino o la moglie fedele che ha una serie di avventure di una notte.

Rimorsi e sensi di colpa

Non appena le questioni pratiche si sono sistemate e ci si ritrova a dover fare i conti con il letto vuoto, la casa silenziosa, e con tutti i cambiamenti che comporta la nuova vita da single, la maggioranza delle persone inizia a sperimentare una profonda sensazione di depressione.

La depressione deriva dal fatto che si comincia a rendersi conto della perdita subita ma non si riesce (e non si vuole!) accettarla.

Durante la fase depressiva, la persona che è stata lasciata si addossa tutta la responsabilità del fallimento del matrimonio e si macera nel rimorso e nel senso di colpa.

In altre parole, continua a credere che se non avesse fatto certi errori, se avesse avuto un carattere diverso, sarebbe ancora felicemente sposata. Paradossalmente questi dubbi sono la prova dell'attaccamento verso l'ex e della buona volontà di far funzionare il matrimonio!

A volte, i rimorsi e i rimpianti vengono indotti dall'ex partner: chi lascia, per sentire meno il peso del



senso di colpa, si difende scaricando la responsabilità sulla persona viene lasciata.

Questa fase è molto delicata dal punto di vista psicologico perché se non viene superata, si rischia di perdere completamente l'autostima.

L'abbandono del partner viene vissuto come la prova della propria inadeguatezza personale.

Dal punto di vista psicologico, il ritenersi completamente responsabili della fine della relazione ha un altro risvolto: inconsciamente crediamo che se tutto dipende da noi e se la relazione è fallita per colpa nostra, se ci impegniamo abbastanza la relazione potrà essere riportata in vita.

Purtroppo questo non si verifica quasi mai: infatti, nel momento in cui l'altro non vuole più stare nel rapporto (e non vuole neppure fare un tentativo per salvarlo) è evidente che non esiste più una relazione.

In questo caso non c'è più una coppia ma solo una persona sola che si illude di far ancora parte di una coppia.

Una profonda rabbia

Dopo alcuni mesi o settimane di depressione, comincia ad insorgere verso l'ex partner un sentimento di rabbia: mentre prima ci si incolpava del

fallimento della relazione, adesso tutti i torti vengono attribuiti al partner.

Chi è stato lasciato si percepisce come la vittima di una persona indegna che gli ha rovinato la vita. In questa fase è normale provare un sentimento di rancore intenso nei confronti del proprio ex, nutrire dei desideri di vendetta o avere delle fantasie aggressive.

È una reazione normale e assolutamente necessaria del processo di guarigione psicologica, tuttavia se questi sentimenti non vengono elaborati in modo adeguato, si finisce per trascorrere tutta la vita sentendosi delle vittime e precludendosi la possibilità di amare di nuovo.

Una nuova rinascita.

Dopo aver attraversato tutte le emozioni dolorose che l'elaborazione della separazione comporta, la persona che è stata lasciata si rende conto che la vita gli offre numerose prospettive al di là del matrimonio.

Inoltre, molte persone escono dalla separazione con una rinnovata autostima e con una maggiore consapevolezza delle proprie capacità proprio perché hanno dovuto cavarsela da sole e padroneggiare sfide che ritenevano di non essere in grado di affrontare.

Tutte le esperienze negative offrono anche una possibilità di crescita e uno dei possibili doni che la fine del matrimonio comporta è quello di potersi riappropriare di aspetti della propria personalità che sono stati sacrificati nella vita di coppia.

Non sono poche le persone che si rendono conto di desiderare uno stile di vita molto diverso da quello che conducevano con il loro partner. Una tipica reazione che si prova dopo la fine di una relazione, è la consapevolezza di quanto di se stessi si è sacrificato nel matrimonio.

Infatti, spesso per tenere in piedi un rapporto, specialmente quando non funziona, si è costretti ad accantonare sogni, interessi, preferenze ed aspirazioni.

Con la separazione gradualmente si comincia a diventare consapevoli e a ricoprire aspetti della propria personalità che erano stati annullati nella coppia.

Riprendere possesso di interessi e potenzialità dimenticate è sempre un momento entusiasmante: si ha l'impressione di vivere una seconda adolescenza e di poter fare delle scelte (anche in campo affettivo) più in sintonia con i bisogni profondi.

Tuttavia, se passano i mesi e si sta sempre male, se rabbia e tristezza diventano compagni delle nostre giornate, può essere utile intraprendere un percorso per ritrovare la serenità.

A volte bastano pochi incontri per imparare a vedere le cose con una prospettiva diversa e aprirsi a nuove possibilità di vita.



"BARBARI E DIGITALI"

**Non tutti i digitali sono barbari
ma tutti i barbari sono digitali**

di Matteo Guantieri

Inizia così la conversazione con Giampiero Belotto, giornalista, scrittore e padre, autore di *Barbari & Digitali*, volume edito da Marsilio (16) che teorizza l'esistenza di una cultura che ha trovato nel digitale uno strumento per sconfiggere "il nostro accampamento".

- Accampamento perché, siamo in guerra?

"È dai tempi di Sant'Agostino, spiega Belotto, che i barbari cercano di conquistarci, più che di conquistarci, di annientarci. E oggi sta accadendo ciò che già successe con la caduta dell'impero romano: insicurezza economica, fragilità delle frontiere, inconsistenza dell'identità: e il barbaro è lì, pronto

a penetrare tra le piaghe delle nostre insicurezze, in questa civiltà distrutta da Robespierre, ma non solo. È un male oscuro che ci sta trascinando verso un punto di non ritorno. Una ideologia contro cui non solo non combattiamo, ma che nemmeno riusciamo a riconoscere: la pretesa di fare a meno di Dio e della cultura cristiana è un programma culturale che si è abbeverato da numerose fonti la più importante delle quali teorizza appunto il primato della tecnologia. E l'uso spregiudicato delle piattaforme si amalgama con la dittatura del linguaggio del politicamente corretto.

I barbari stanno assicurando a questo nuovo assetto della mentalità comune un successo trionfale."



- Chi è il nemico oggi?

"Il nostro nemico si chiama menzogna e si presenta sotto le spoglie della dimenticanza e della distrazione. La memoria è il baluardo della cultura antica: se cancelli la cristianità annichilisci la memoria e viceversa. Ma pensate all'espressione con cui si conclude il rito centrale della cristianità "fate questo in memoria di me". Non è un caso se ai nostri bambini non si insegna più l'esercizio della memoria. E i barbari usano gli strumenti digitali in quanto via privilegiata per indurci nella suprema tentazione, esattamente la stessa che portò i nostri progenitori a perdere la propria innocenza e a cibarsi dell'albero del bene e del male. Il barbaro vuole che accettiamo un'idea di modernità fondata sui principi della relatività dei valori."

- Ma noi ci difendiamo?

"La battaglia più aspra si combatte sul piano del linguaggio. Il politicamente corretto sarà il padre di ogni conformismo e l'omologazione cancellerà la radice e il carattere peculiare della nostra personalità. Difficile dire chi e come resisterà.

La pretesa di cancellare dal linguaggio dei nostri bambini le parole mamma e papà non ha bisogno di commenti. Dobbiamo difendere la nostra intelligenza!"

- E la politica?

"Mah... Senza guide di sostanza stiamo perdendo il senso dell'essere nazione e per sostituire l'acqua sporca dei partiti ci rotoliamo nel grigiore delle consorterie di vicinato mentre, sul piano delle relazioni internazionali, agli eserciti in uniforme e al conflitto tra Stati si è sostituito il terrorismo. Guardate l'Italia: abbiamo insediato ormai tre generazioni di professionisti della politica che si eccitano con le brochure delle relazioni esterne, le rassegne stampe, e si acculturano, nel migliore dei casi, sulla collezione della settimana enigmistica.

Parlavi di terrorismo prima. Tema ahimè d'attualità. L'Islam marcia contro una civiltà sazia e psichicamente fragile."

- Vi siete mai documentati sulle conseguenze dello straordinario discorso di Ratzinger a Ratisbona, prima tappa della sua crocifissione pubblica, avvenuta peraltro senza che tanta gerarchia si schierasse a difesa del Pastore?

"Mi sono interessato alle critiche: iniziò il New York Times, poi Scalfari con Repubblica, poi gli imam e i mufi, ma il più vile e indecente attacco al Papa venne da un gesuita: "Noi cristiani dobbiamo ai

musulmani delle scuse" belò padre Tom Michel, evirato seguace di Ignazio di Loyola, ma splendido esempio per capire cos'è una civiltà sazia, psichicamente fragile e ecclesialmente oscena. Oggi come tra il III e il IV secolo ci troviamo di fronte ad un mondo che vuole spazzare via tutto. Leggo l'attualità con le parole di Alasdair MacIntyre, filosofo scozzese e tomista, che descriveva il crollo dell'Impero romano "fu una crisi dei valori e della politica, una vera catastrofe morale". Non mi sento di dargli torto."

- E i cattolici?

"Sono convinto che una delle malattie del nostro Paese sia stata facilitata dai cattolici che hanno vissuto silenti l'occupazione marxista della cultura, dell'informazione e della giustizia. Non solo quella Chiesa, drogata dal giovanilismo e da miti alla

Kennedy, già non difendeva più la memoria di coloro che l'avevano servita con le idee e con l'esempio, ma spesso suggeriva ai propri figli migliori di andare a traino del "progresso". Così, mentre l'ideologia di sinistra dilagava ovunque, i cattolici si rimpannucciavano nell'associazionismo, un po' timidi, un po' pavidoli, un po' vergognosi del proprio ruolo e della propria missione.

Per decenni i cattolici si accontentarono di una marginalità vissuta nel lusso, finché il lusso si esaurì e la marginalità divenne esclusione."

- Perché scrivere dei barbari digitali?

"È un invito caldo, affettuoso e pressante a smetterla di berci tutte le panzane che ci propinano. Come esortava Prezzolini che, infatti, le bugie non se le bevette ed emigrò negli Stati Uniti. È un volumetto che racconta come si può andare controcorrente: sono sempre convinto che Robespierre e compagni furono dei bei farabutti e che Rousseau e la sua volontà generale disegnano un mondo che non mi piace. Non è un caso che i loro epigoni utilizzano gli stessi metodi declinandoli al presente: il carcere preventivo al posto della ghigliottina, i media in luogo della gogna. Hanno in mente di costruire la giustizia sulla terra, quando invece ci sarebbe bisogno di una più sensata amministrazione della legge.

Se quella cristiana era la cultura egemone, noi cristiani avremmo dovuto avvertire il dovere di educare e di mettere in guardia: invece abbiamo accattonato da altre culture opinioni e punti di vista, e abbiamo lasciato il mondo a se stesso e al proprio destino."



"FEMMINICIDIO E I CENTRI"



Il contributo dell'Assessore alle pari opportunità Patrizia Saccone della Spezia

di Bianca Zanardi

Le problematiche intorno alla violenza sulle donne ormai sono conosciute e riconosciute e ogni città sta sviluppando dei centri di aiuto per le donne.

Alla Spezia il Centro Antiviolenza Irene ha ripreso la sua attività sostenuto dall'Assessore alle pari opportunità Patrizia Saccone.

Il Centro ora si è posto un obiettivo importante, preparare personale competente arrivando al numero di 70 donne che si attivino per le donne.

Abbiamo parlato con l'Assessore Patrizia Saccone:

- Assessore Saccone come mai proprio 70 donne nel vostro Progetto?

"Bè si tratta di un caso. 70 sono le donne che hanno risposto ai nostri appelli per svolgere lavoro di volontarie presso il centro a vari titoli. Non tutte alla fine della formazione si occuperanno dello stesso servizio."

- Com'è la situazione nella nostra zona?

"Nell'ultimo anno vi è stato un aumento di richieste di aiuto.. ma non credo che questo sia dovuto ad un aumento della violenza, ma forse ad una maggior conoscenza della possibilità in zona di chiedere aiuto ed una maggior collaborazione tra gli enti locali ad indirizzare la donna, piuttosto che a segnalarcela... sono convinta che il "sommerso" è ancora numeroso... questa è la sfida aiutare la donna ad "uscire dall'anonimato, dalla paura, dall'ombra".

- Sono tanti i casi di abusi?

"Da gennaio a novembre 2015 le donne seguite al centro Irene sono state 70 e oltre a queste 320 le telefonate ricevute anche solo per uno sfogo o informazioni.

Ma non parlerei di abuso, perché il termine abuso nell'immediato sembra un atto legato ad un momento ad un fatto preciso... qui stiamo parlando di violenza nella maggior parte

intrafamigliare che è un processo spesso lungo che può avere inizio anche anni prima della denuncia..e che spesso ci mette di fronte alle tappe caratteristiche del "ciclo della violenza".

- Quanto influisce la cultura sull'autodifesa delle donne? E quanto sugli uomini?

"Il problema non è sapere se una donna ha le capacità di difendersi, ma rispetto al maschile "violento" è necessario sviluppare una cultura del rispetto assieme alla capacità di affrontare la propria rabbia, frustrazione, paura o aggressività in altro modo oltre a quello della violenza. Rispetto ad un maschile non violento è importante la presa di coscienza di una responsabilità culturale di genere che deve essere "dichiaratamente" cambiata.. e che deve coinvolgere gli uomini a dichiarare apertamente "io no.."

- Pensa che sia necessario un cambiamento di impostazione culturale solo negli uomini o anche nelle donne?

"Il cambiamento deve essere generale e inteso al rispetto dell'individuo a prescindere dal sesso, colore, razza, diversità sessuali, disabilità ecc. L'impostazione culturale è data dalla somma delle culture esistenti in un territorio... se uso strumenti e linguaggi diversi se parlo con le donne piuttosto che con gli uomini, con i giovani, con gli immigrati etc.. lo scopo finale è unitario quello di creare una "cultura della non violenza".. e qui però se vogliamo l'argomento potrebbe ampliarsi ulteriormente."

- Pensa che l'emancipazione delle donne abbia influito sulla reazione violenta degli uomini o semplicemente è sempre stato così ma prima non si denunciava?

"Purtroppo credo che la violenza sia sempre stata presente, di sicuro oggi le donne hanno più strumenti per dire basta, non si sentono più sole e

sono più consapevoli dei loro diritti. La differenza è che le donne a livello di "gruppo sociale" si sono ampiamente interrogate e confrontate rispetto al proprio cambiamento che stava avvenendo, e questo lo abbiamo fatto a livello capillare (attraverso i giornali settimanali i programmi televisivi, i film le soap opera...) questo agli uomini non è successo, quindi paradossalmente vivono una "solitudine di pensiero" rispetto al tema del cambiamento... il processo di cambiamento sociale del maschile non ha avuto una visibilità così capillare come per quello femminile."

- Pensa che la non coscienza dei propri diritti sia una caratteristica solo femminile o cosa diffusa nella nostra società in generale?

"La non coscienza dei propri diritti è diffusa dove si impedisce l'informazione, la libertà, dove agendo violenza non è possibile conoscere e tutelarsi. La confusione è dovuta anche dalla velocità temporale con cui è avvenuta la trasformazione di significato e valore culturale e legislativa (per fortuna) sul tema della violenza.. se pensiamo che la legge contro la violenza sessuale è stata una tra le leggi che ha avuto l'iter parlamentare più

difficile e lungo (quasi 20 anni) della storia d'Italia. La prima proposta di legge fu presentata nel 1977 e ancora oggi purtroppo una donna che fa denuncia di violenza subita o di minacce non si sente tutelata ed a volte in realtà non è tutelata in modo adeguato, come dimostrano i continui fatti di cronaca... quindi c'è tanto da fare su molti fronti.. l'importante è non fermarsi e continuare a cercare soluzioni."



da sinistra: l'assessore ai servizi sociali Andrea Stretti, dalla parte opposta il Dr. Gianfranco Mazzotta con a fianco l'assessore Patrizia Saccone (quella bionda)... solo che non trovo il nome dell'altra donna, dovrebbe essere Alessandra De Simone responsabile dell'Isforcoop di La Spezia... ma non sono sicura! Avrei bisogno di verificarlo spero domani mattina chiamando la scuola, in rete non trovo niente!!!.

altrimenti non so se potrebbe andare bene così: "le 70 donne con l'assessore Patrizia Saccone" (seconda da destra), ma non so se va bene...



"CAMBIO AUTOMATICO SCELTA DI SALUTE"

di Paolo Beducci

L'assistenza alla gestione della trasmissione è uno degli strumenti più idonei a ridurre l'impatto dello stress e i suoi conseguenti malanni sul nostro fisico



Se un tempo le auto con cambio automatico (usiamo questo termine generalizzando ma ben sapendo che oggi dire automatico è del tutto riduttivo) erano sinonimo di guida lenta e paciosa, di macchine americane ricche di coppia e scarse di potenza e soprattutto di una guida noiosa all'inverosimile, nel corso degli anni le cose sono cambiate sensibilmente.

In primo luogo perché i cambi automatici di un tempo non ci sono più, non sono proprio più costruiti. Un tempo, parliamo degli anni '70 e '80 si trattava di modelli a tre marce (qualche volta quattro) con uno slittamento costante fra giri del motore e resa alle ruote. Insomma se guidare automatico era comodo già allora, sicuramente ci si doveva avvicinare all'auto con una testa diversa, con una guida quasi rassegnata.

Poi le cose sono cambiate velocemente e in pochi anni il cambio automatico (per il momento chiamiamolo così con una terminologia superata) ha preso spazio e si è conquistato un ruolo sem-

pre più ampio nel panorama delle auto europee, senza arrivare ai dati di diffusione nordamericani, ma comunque facendo progressi in avanti. Qui a fare da traino è stato sicuramente un certo sig. Barnard (non il cardiocirurgo che fece il primo trapianto di cuore a Città del Capo) progettista di Formula 1 che per primo intuì le potenzialità di questa suzione anche in una modalità d'utilizzo estrema come appunto è una corsa in pista.

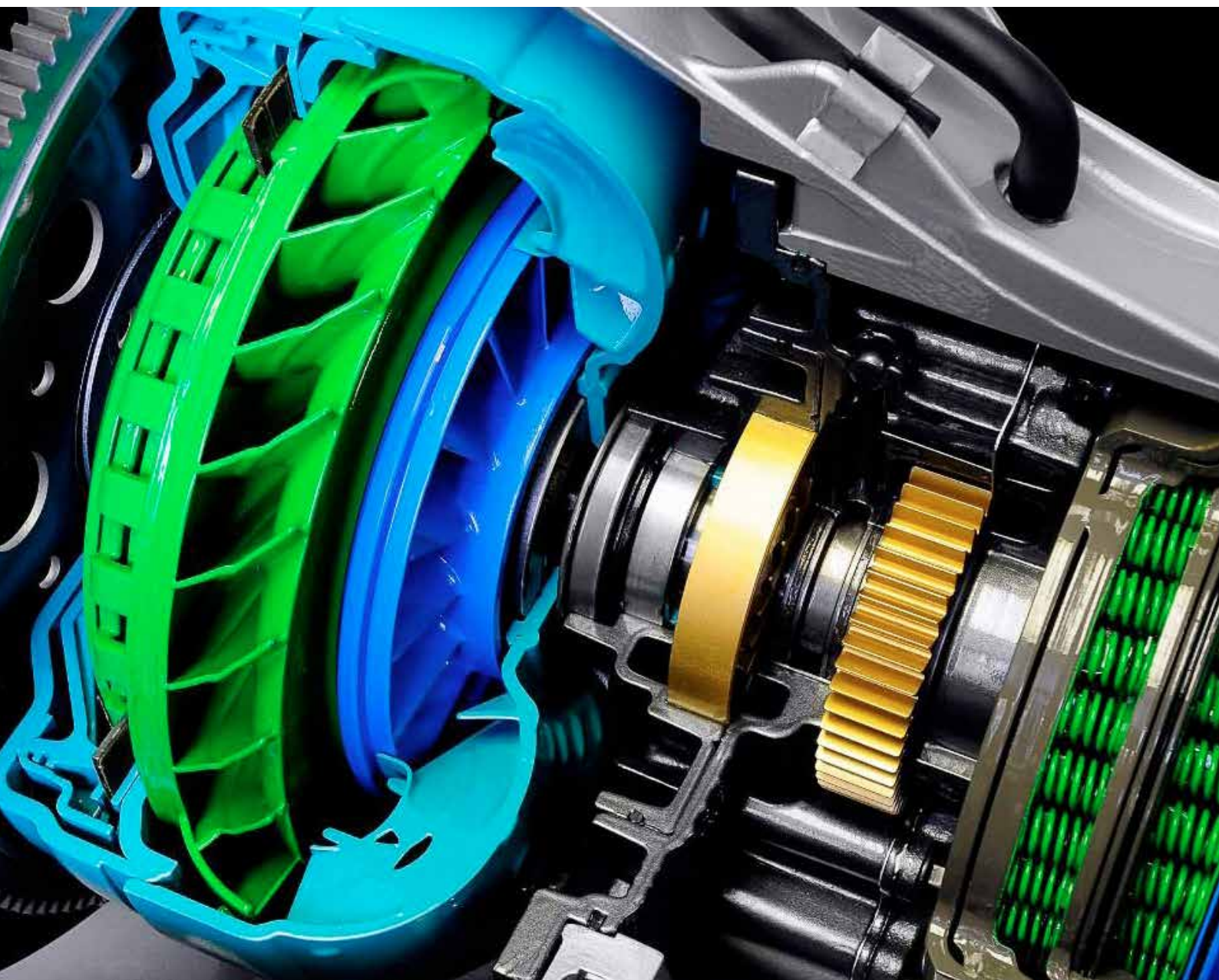
Al di là del piacere di guida però, ci sono aspetti che fanno parte della trasmissione automatica che non sono variati nel corso degli anni e che man mano che il sistema si diffonde rendono la vita di tutti i giorni un po' più facile.

In primo luogo la trasmissione automatica permette libertà di movimento a coloro i quali hanno difficoltà a un arto inferiore. In secondo luogo ci sono una serie di ricerche mediche che dovrebbero essere studiate e approfondite, ma soprattutto diffuse fra chi sta pensando di acquistare una nuova auto.

In primo luogo: minore stress alla guida e di conseguenza diminuzione della pressione arteriosa in misura significativa. Medesima condizione, ovviamente, per il battito cardiaco che, nel caso di guida con il cambio automatico, arriva ad essere anche del 30% inferiore rispetto a chi fa uso di una versione manuale.

Ma non solo, il cambio automatico riduce anche la fatica fisica e lo stress che ne deriva. Un esempio: in una normale attività di guida in città il numero di cambiate è estremamente elevato. Se provate a contare quante ne fate voi la mattina per recarvi in ufficio ne rimarrete stupiti. Si possono ipotizzare anche fino a quindici/venti cambiate per ogni km di strada percorsa in città. Sembra molto vero? Se poi il traffico oltre ai semafori prevede stop dovuto al congestionamento (cosa ormai normale in ogni città) il numero di cambiate sale ancora. Ed ogni cambiata è fatta di più azioni: pressione sulla frizione, spostamento della leva del cambio, rilascio della frizione. Una manovra che ripetiamo in modo un po' ripetitivo ogni volta che passiamo dal rosso al verde e poi dalla prima alla seconda, alla terza per poi tornare al folle e

ripartire. Sembra nulla mentre è tantissimo. Inoltre il cambio automatico riduce il livello di adrenalina nel sangue ed anche molte delle piccole discussioni al volante o certe partenze eccessive tipiche di chi sta perdendo la pazienza perché sotto eccessivo stress, si riducono sensibilmente. Guidare automatico fa molto meno male che guidare manuale. Non è un modo di dire, è la realtà dei fatti. Inoltre, i moderni cambi automatici (in effetti degli elettroattuatori o dei doppia frizione) gestiscono con l'elettronica diffusa il motore al meglio e anche il consumo, a differenza di un tempo, non è maggiore di un cambio tradizionale. Inoltre con l'automatico non ci sono gli errori di guida che tutti commettono: una cambiata effettuata a un numero di giri troppo elevato, un mancato adeguamento del rapporto innestato, e così via. Guidare automatico non è un modo vetusto o pigro di condurre l'auto, è solo un modo migliore e più adatto ai tempi che corrono. Meno stress significa minore affaticamento del sistema cardio-circolatorio e di quello immunitario. Meno ansia e quindi migliore qualità della vita che, di questi tempi, non è certamente poco.



"EL BECHEE... IL MACELLAIO"



**intervista a Luca Ercolani
delle "Corti Abbadesse"**

di Claudio Gatti



*Luca Ercolani
Il Macellaio*

Da questo numero iniziamo a parlare di una serie di antichi mestieri della tradizione popolare caduti in disuso, il primo è il macellaio. Abbiamo per questo intervistato un professionista che è da anni nel settore alimentare nella filiera della macellazione.

Questo perchè ci siamo resi conto che fino alla nascita del primo supermercato in Italia nel 1957, nelle nostre città erano in piena attività tutta una

serie di negozi che, con l'avvento di quella che nel corso degli anni si è trasformata nella cosiddetta Grande Distribuzione sono negli anni pian piano spariti, faremo alcune domande a Luca Ercolani che è da ventisette anni in questo settore.

1) Caro Luca vuoi dire ai nostri lettori come hai incominciato?

Avevo appena 13 anni che all'uscita da scuola

lasciavo a casa la cartella e correvo da un bechè un macellaio amico di famiglia a fare il "garzone di bottega". Ero affascinato dalla maestria di questo uomo nel maneggiare i coltelli di varia forma e grandezza a seconda dell'uso che ne doveva fare. All'epoca prima delle varie restrizioni che la UE ci ha imposto, le botteghe dei piccoli paesi potevano acquistare gli animali vivi e macellarli in proprio, il macellaio era un artista nella lavorazione delle carni.

2) La clientela che entrava nei vostri negozi si fidava dei consigli che gli davate?

Quello che si era creato con la clientela era un rapporto bellissimo, le carni che noi vendevamo (anche se macellate in proprio) avevano il bollo blu dell'autorità veterinaria. Le signore ci chiedevano consiglio per utilizzare al meglio i vari tagli di carne per i diversi usi domestici, cercando di risparmiare anche in considerazione del fatto che l'economia delle famiglie non era molto fiorente.

3) Hai qualche rimpianto per i "bei tempi passati?"

Certamente, la gente era più vera, ci accontentavamo del poco che ci era utile, in molti casi rinunciando anche a quello che era il superfluo. Insomma era una Società non consumista, si aggiustava tutto invece di buttarlo via, si riutilizzavano per più giorni gli "avanzi" alimentari domestici, l'inventiva delle casalinghe aveva pochi limiti nel creare gustosi piatti con quello che avevano nella ghiacciaia o nei primi frigoriferi.

4) Secondo te che ruolo ha avuto la Grande Distribuzione nella chiusura degli esercizi commerciali alimentari al dettaglio?

Mi ricordo che ventisette anni fa nel mio paese San Nazzaro de' Burgondi, c'era la macelleria che ha visto la mia crescita professionale come "bechè", all'inizio come "garzone", poi come "disossatore", "sezionatore", quindi "porzionatore", "banconista", fino a diventare titolare. Adesso dopo la chiusura del mio esercizio e di una catena di piccoli supermercati, anch'io ho lasciato la mia terra per venire a Milano alla ricerca di lavoro, per mia grande fortuna ho trovato un posto meraviglioso come le "Corti Abbadesse" in via degli Assereto, che pur essendo a pochi passi dall'antico quartie-

re Isola e dai moderni grattacieli di Porta Nuova, con il Pirellone alle spalle, sembra quasi voler ritornare indietro nel tempo alla riscoperta dei sapori genuini della nostra tradizione, rispolverando quella che era la classica "posteria meneghina". Per tornare alla tua domanda, personalmente ritengo che la Grande Distribuzione abbia forse dei prezzi più competitivi rispetto alla usuale "bottega", ma la qualità è senza dubbio inferiore. Noi alle Corti Abbadesse abbiamo cura di coccolare i nostri clienti che con il passare del tempo abbiamo "fidelizzato".

5) Luca mi ha incuriosito il termine che hai usato nel dire che "coccolate" il cliente vuoi spiegarci meglio?

Certamente, spiego meglio il concetto, alle Corti Abbadesse il cliente può fare la spesa di frutta e verdura, carne, gelato artigianale, salumi e formaggi, e degustarli a casa propria, o in caso di languorino mettersi subito a tavola, perchè elaborati nel punto cucina e consumati appunto nella zona ristoro allestita nella veranda coperta (e riscaldata) oppure nel déhor indicato per la bella stagione. Tutti i prodotti arrivano freschi in giornata e sono a chilometro zero perchè vengono dalle campagne limitrofe, provenienti dalle undici aziende agricole, caseifici, allevamenti e fattorie, dei soci che partecipano a questa nuova iniziativa, e tutte si trovano nelle provincie di Milano, Lodi, Pavia, Alessandria, Novara e Varese. Generalmente, la clientela è molto attenta alla qualità nel fare la spesa, cerca frutta e ver-



Massimo Galeazzi
Direttore delle Corti Abbadesse

dura di stagione, controlla con noi la provenienza, ci pone domande sulla coltivazione, ci chiede consigli su come cucinare, lo stesso discorso vale ovviamente per la carne, dove io sono in grado di dare preziosi consigli maturati in anni di lavoro come "becchee" macellaio sia nel Pavese che a Milano. Adesso voglio dare ai lettori un "consiglio per gli acquisti", utile per chi vorrà venire a trovarci questi sono i nostri riferimenti:

Corti Abbadesse via degli Assereto, 19 - 20124 Milano
Tel. +39 02 49 51 73 53 Cel. +39 346 18 89 324 Orari, ristoro: 7,00/21,00 - bottega: 9,00/19,30

Grazie Luca per i preziosi consigli che ci hai elargito nel corso dell'intervista, e diamo appuntamento ai lettori nel prossimo numero del magazine.

"EVARISTO FUSAR"

Un Maestro della fotografia

di Marina Gianarda

Incontriamo Evaristo Fusar nella sua casa di Ottobiano in provincia di Pavia.

- Dopo aver fotografato i grandi della terra e viaggiato nei quattro continenti, come sei finito qui a Ottobiano?

"E' il paese di mia moglie Maria Luigia, figlia di agricoltori. Qui' si produce il miglior riso del mondo.

A me è sempre piaciuta la campagna e i grandi risotti. Il giorno dopo essere andato in pensione Mi sono trasferito qui tra risaie e riserve di caccia."

- Ora hai superato gli ottanta anni, ma come hai iniziato?

"Nell'autunno del 1953 in una agenzia che si occupava di cronaca nera. Li' ho fatto le mie prime esperienze da fotoreporter. Dopo aver per due

anni prodotto servizi in Europa sono stato assunto all' Europeo ,poi sono passato alla Domenica del Corriere e a Capital.

Nel 1989 sono andato in pensione.

Per i miei ottanta anni e sessanta di reportages mi sono fatto due regali: un libro fotografico e una mostra fotografica. Il libro, formato A5, di 244 pagine l'ho stampato in 299 copie numerate e firmate. E' una edizione molto ridotta e certificata. La considero come una opera grafica, destinata nel tempo a rivalutarsi.

In vendita, per ora, presso la libreria Hoepli di Milano , e on line e IBS al prezzo indicativo di 50 euro.

Il libro è anche catalogo della mostra fotografica. Questa è divisa in otto argomenti: "Il ballo del sabato sera" fotografie sui minatori a Charleoi dopo la tragedia di Marcinelle in Belgio. "A tu per tu con il mito" I personaggi del cinema "Il pianto dell'Est"





Viaggio nell'Europa comunista. "Cultura e rispetto" La Francia degli anni sessanta "La bella Europa" In cammino verso l'unione "Il sud Italia" Tradizione e futuro "Ingrandimenti ed emozioni" 40 ingrandimenti (60X80 cm) da piccoli particolari di negativo.

- "Quanto vale una copertina?"

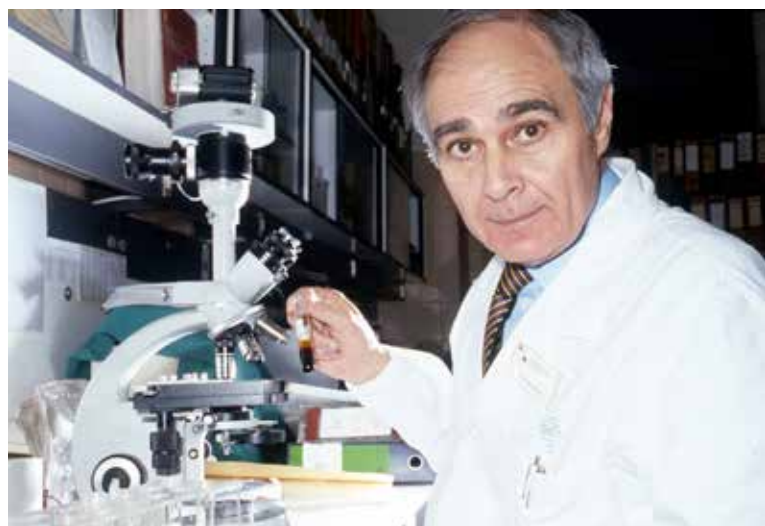
50 delle mie oltre 100 copertine realizzate per le maggiori testate italiane.

La mostra è di circa 400 fotografie di grande e medio formato pronta a iniziare il suo percorso itinerante. Ho costruito personalmente i venti bauli che la contengono. La si può vedere cliccando su "Evaristo Fusar fotografo" su facebook. Vi ho raccontato dei miei due regali. Mi hanno tenuto impegnato molto tempo.

- Ma tu dopo essere andato in pensione non ti sei fermato?

"Ho avuto l'occasione di collaborare per alcuni anni con il mensile Salve" della RCS: Per questo mensile ho incontrato i maggiori specialisti medici, realizzato inchieste sulle principali "Beauty farm" europee."

PER INFORMAZIONI:
339.21.52.463



"LA SALUTE DEL CUORE"



Un pool di esperti sulle nuove tecnologie e sperimentazioni

di Donato Francesco Bianco

Quanto conta la sperimentazione cardiologica sulle ultime terapie per salvare la vita a pazienti affetti dell'organo più importante nell'essere umano. Bologna diventa il centro nevralgico per un incontro aperto al pubblico nell'esporre le ultime ricerche e sperimentazioni nel settore. Il convegno dal titolo "Una scossa che va dritta al cuore. Tutto quello che dovete sapere sulle nuove terapie che salvano la vita", organizzato presso il Royal Hotel Carlton da Qn-il Resto del Carlino e con il supporto di Boston Scientific, leader nazionale del settore biomedicale, ha portato alla luce le novità in fatto di cardiologia, dando un quadro esaustivo sulle ultime terapie che salvano la vita.

Il tavolo dei relatori composto da Mauro Biffi, dirigente medico di Cardiologia al Sant'Orsola Malpighi di Bologna, Giulio Molon, responsabile di elettrofisiologia e cardiostimolazione all'ospedale Sacro Cuore Don Calabria Negrar di Verona, Armando Luisi, presidente dell'Apdic, associazione portatori dispositivi impiantabili cardiaci e Raffaele Stefanelli, amministratore delegato di Boston Scientific, ha posto al centro del dibattito le patologie cardiologiche più diffuse e i consigli su come riconoscerle e affrontarle tempestivamente.

Sintomatologie che con l'aiuto di esperti nel settore, sono facili da riconoscere, la relazione tra paziente e medico, diventa maggiormente proficua, nell'agire in tempi più brevi, la conoscenza del proprio corpo, diventa così basilare, anche per il medico stesso, basando le proprie conoscenze anche nella fiducia con il paziente, avvalendosi di un quadro iniziale e indirizzandosi su esami più specifici.

"Al cuore è data molta attenzione da parte della medicina, tuttavia ci sono situazioni in cui anche improvvisamente la sua funzione può essere a rischio. È quindi importante conoscerne

il funzionamento, è proprio per tale scopo che nascono incontri come questo, per divulgare e rendere ognuno in grado di essere cosciente della salute del proprio cuore", ha rilevato Mauro Biffi. E' fondamentale che le persone siano informate sulle tecnologie, che non solo salvano la vita dei pazienti, ma ne migliorano la qualità. In quest'ottica durante il convegno sono stati presentati al pubblico i nuovi defibrillatori sottocutanei, che agiscono senza toccare né cuore né vasi sanguigni. Una vera innovazione che consente non solo di salvare il cuore ma anche di rendere meno invasivo l'inserimento e la convivenza del paziente con il dispositivo stesso - ha posto l'accento Giulio Molon.

La ricerca nel rendere una medicina minimamente invasiva diventa oggi un punto fondamentale. Durante il convegno sono stati illustrati i nuovi defibrillatori sottocutanei. "Il dispositivo tiene conto della qualità della vita - ha precisato Stefanelli - la nostra azienda investe molto in ricerca e sviluppo, dedicando a quest'area circa un miliardo di dollari dei 7 miliardi di fatturato. Da trentacinque anni lavoriamo per salvare le persone, mettendo a disposizione del sistema sanitario e dei pazienti dispositivi medici evoluti, frutto di avanzate ricerche. I risultati finora sono stati all'altezza dei nostri sforzi, come testimonia il defibrillatore sottocutaneo". Spesso tali cure nei soggetti già debilitati, permette un'ottima possibilità alla chirurgia tradizionale evitando interventi più traumatici per il paziente e aiutando gli stessi medici, nell'offrire un'ottima qualità di vita post operatoria.

Boston Scientific propone un defibrillatore SICDEMBLEM impiantabile sottocutaneo (ICD), tale impianto vede gli elettrodi collocati sotto la pelle lasciando cuore e vene intatti e ha la proprietà di riconoscere e trattare le tachicardie potenzialmente letali prevenendo l'improvvisa

morte cardiaca. Ricordiamo che allo stato attuale, gran parte degli interventi chirurgici, vede la collocazione di defibrillatori ICD transvenosi, nei quali gli elettrodi sono inseriti nel cuore attraverso una vena e attaccati alla parete cardiaca, tenendo costante un alto rischio d'infezioni e di fratture dell'elettrodo.

La ricerca continua e l'innovazione compiono ogni giorno passi avanti per cercare di riportare i pazienti di tali patologie nelle condizioni più ottimali e serene. Condizioni che sono vissute ricordiamo anche dalle famiglie degli assistiti che ne vivono con speranza l'intero iter pre e post operatorio. Oggi a che punto è la qualità di vita di un paziente che utilizza tali tecnologie?

"L'innovazione ha salvato molti di noi - ha raccontato ai presenti Armando Luisi - permettendoci di condurre una vita attiva e di qualità. Grazie a un team di professionisti che mi segue costantemente, negli anni ho imparato a riconoscere i segnali del corpo e a utilizzare me stesso come strumento di cura. Questa

conoscenza - prevenzione unita alla tecnologia mi ha consentito di tornare alla vita di prima. Purtroppo per i portatori di dispositivi esistono ancora vincoli e pregiudizi ed è per superare queste barriere e tutelare i loro diritti che la nostra Associazione è impegnata quotidianamente". "Tutto questo - conclude Luisi - finalmente ci fa sentire protetti, sia dal punto di vista medico che da quello umano".

Ricordando la canzone di Little Tony "Un cuore matto", in questi casi, quando i sintomi sono dovuti più a un malfunzionamento piuttosto che a emozioni scaturite dall'altro sesso, ecco scendere in campo la medicina e le nuove tecnologie che ci permettono di controllare maggiormente il proprio stato di salute. L'innovazione e la ricerca continuano grazie ai tanti addetti ai lavori in tutto il mondo, a concederci anni in più di vita, in ogni condizione di salute.

La meta raggiunta oggi, tra dieci anni assumerà i contorni di una partenza, ponendosi altri arrivi che come ben speriamo, se ne possano beneficiare in tutte le zone del mondo.



Nella foto da sinistra:
Federico Merefa, giornalista coordinatore dell'incontro,
Giulio Molon, Armando Luisi, Mauro Biffi, Raffaele Stefanelli.

"BUILDING HEALTH SYSTEM"



Intervista esclusiva al Prof. Enrico Mairov

di Giorgio Molho

Enrico Mairov

Classe 1952, è un medico italo-israeliano con tre expertises cliniche e due gestionali.

Dopo la laurea, conseguita in Italia nel 1980, rientra in Israele dove frequenta corsi di gestione dei sistemi sanitari, di gestione delle emergenze e delle maxi emergenze non convenzionali.

Nel 1983 inizia i rapporti con il Vaticano che gli chiede aiutare a riorganizzare l'ospedale cattolico di Nazareth.

Nel 1991, in piena guerra del Golfo, quando si temeva che l'Iraq di Saddam Hussein lanciasse missili con testate non convenzionali sul territorio israeliano, copre la responsabilità delle maxi emergenze delle cure sociali (cure domiciliari) nell'area di Tel Aviv.

In Israele negli anni ottanta è uno degli "architetti" del nuovo sistema sociosanitario, considerato il migliore al mondo, e, grazie agli studi fatti in Italia, promuove rapporti di collaborazione tra la sanità israeliana e quella italiana:

ricordiamo per tutti nel 1988 quello tra la Società Italiana per la Lotta alla Sclerosi Multipla, allora guidata da Rita Levi Montalcini, e il Weizmann Institute for Science per lo sviluppo di una terapia contro la malattia basata sul farmaco CoPolimero 1 prodotto in Israele.

Rientrato in Italia nel 1991, oltre all'attività di medico, organizza decine di corsi e seminari sulle maxi-emergenze e viene chiamato a svolgere attività di docenza all'università di Milano sul nuovo modello sociosanitario realizzato in Israele.

Negli anni novanta intensifica i rapporti di cooperazione sanitaria tra Italia ed Israele creando di fatto le basi per un accordo di cooperazione tra i due paesi che viene firmato nel 2002 a Palazzo Chigi tra i due governi.

Nel 2005 fa parte di un gruppo tecnico della NATO per la gestione delle maxi-emergenze.

Nel frattempo prosegue anche i rapporti con lo Stato Pontificio che portano, nel 2012, alla visita del ministro della Sanità Vaticano in Israele e alla creazione di un tavolo tecnico tra Israele, Lombardia e Vaticano per la creazione di un sistema socio sanitario globale.

Dal 2008 è responsabile delle maxi emergenze regionali per l'Azienda Regionale Emergenza Urgenza 118 della regione Lombardia.

Dal 2014 è presidente della Mediterranean Solidarity Association, un'organizzazione che vuole promuovere la pace tra i popoli del Mediterraneo attraverso la cooperazione sanitaria e che ha come obiettivo quello di realizzare il sistema socio sanitario globale.

Lo abbiamo incontrato a Milano e ci ha raccontato perché i sistemi sanitari occidentali non sono più sostenibili.

- Prof. Mairov, qual'è il limite dei sistemi sanitari che noi oggi conosciamo ?

Oggi i sistemi sanitari che conosciamo hanno sempre maggiori difficoltà sia economiche che orga-

nizzative a reggere l'urto di un numero sempre crescente di pazienti che noi definiamo "cronici", che rischiano di far affondare l'intero sistema.

- Perché i pazienti cronici aumentano ?

Fondamentalmente per due motivi:

Il primo è che la vita media è praticamente raddoppiata nel giro di pochi decenni ed il secondo



è perché molte malattie che prima portavano rapidamente alla morte come il cancro e le condizioni di insufficienza dei sistemi vitali, (cardiocircolatorio, respiratorio, metabolico, epatico, renale e neurologico) oggi possono essere tenute sotto controllo per lunghissimo tempo e garantire nella maggior parte dei casi una durata ed una qualità della vita molto vicina a chi è sano. Consideri che i pazienti cronici sono il 20% del totale ed assorbono risorse per il 70%.

- Come può evolvere un sistema sanitario in modo che costi meno e curi tutti ?

Dobbiamo andare verso un modello simile a quello che abbiamo creato in Israele.

- Ci può spiegare in maniera comprensibile come funziona il modello Israeliano ?

E' molto semplice:

Il modello si basa su due assi portanti che sono da un lato la gestione delle emergenze e dall'altro il sistema di home care o cure domiciliari.

La vera novità sta su come è organizzato il servizio di home care, perché è finalizzato a spostare cure e degenze dei pazienti cronici dagli ospedali al loro domicilio, garantendo standard di cura ed assistenza elevati anche a casa del paziente.

- Perché il sistema di home care è destinato solo ai pazienti cronici ?

Perché il paziente cronico è già conosciuto e "schedato" dal sistema e, grazie alle tecnologie disponibili, può essere monitorato a distanza, con dati clinici trasmessi in tempo reale ed archiviati automaticamente sulla sua cartella clinica.

- Come avviene il monitoraggio a distanza ?

Con tablet e smartphone: per esempio con uno smartphone, appoggiato sul cuore, è possibile trasmettere un elettrocardiogramma, oppure le analisi del sangue, semplicemente appoggiandolo sul braccio.

Oggi il 90% dei dati biometrici di un paziente è ottenibile con il paziente a casa e in tempo reale.

- Chi può accedere ai dati clinici del paziente ?

Il paziente ha a disposizione una centrale operativa a cui rispondono medici e infermieri che hanno accesso ai suoi dati clinici e sono in grado di valutare immediatamente il suo stato e decidere cosa fare: in altre parole viene visitato a distanza e in tempo reale.

Se è necessario la centrale operativa può disporre l'invio di un medico o di un'ambulanza per il ricovero se lo stato del paziente lo richiede.

- Ma è sufficiente una centrale operativa a gestire i malati cronici ?

No, oltre alla centrale operativa che opera a distanza il paziente cronico è inserito in un distretto

territoriale molto ristretto gestito da una squadra composta da medici ed infermieri che "segue" i pazienti con visite programmate.

E' quella che noi chiamiamo "struttura intermedia" tra paziente ed ospedale e che gioca un ruolo chiave nel modello realizzato in Israele.

Tanto per rendere l'idea immaginiamo di avere in futuro l'infermiere o il medico di quartiere.

- Ma in questo modello il medico di famiglia è destinato a sparire ?

Absolutamente no anzi sarà molto rafforzato. Il medico di base essendo scelto dal paziente sulla base di un rapporto fiduciario, sarà colui che vigilerà affinché i suoi pazienti abbiano continuità assistenziale ed effettività delle terapie prescritte. Il medico di famiglia diventa il "tutor sanitario" del paziente cronico, anche perché sarebbe per lui impossibile seguirlo dal punto di vista clinico vista la varietà di cronicità di cui oggi un paziente può essere affetto.

Ma oltre a ciò il medico di famiglia continuerà a svolgere il lavoro che noi oggi conosciamo con i suoi assistiti non cronici.

- In Israele questo modello funziona?

Funziona molto bene.

Il paziente si trova al centro di un sistema che gli garantisce analisi e visite in tempo reale, assistenza domiciliare, ricovero in ospedale se necessario e tutela del paziente da parte del medico di famiglia. I vari "attori" del sistema sono in collegamento permanente tra loro e questo evita sovrapposizioni e garantisce qualità nel servizio.

Aggiungerei anche che riduce lo stress dei pazienti, che sono visitati subito e non vanno mai volentieri in ospedale...

- Secondo lei la Lombardia è matura per un modello di questo tipo ?

Certo che lo è.

Come lei sa i rapporti sanitari tra Lombardia ed Israele datano dal 1991 ed inoltre già oggi la nostra regione è un polo sanitario d'eccellenza dove le competenze non mancano.

Un esempio concreto è l'AREU, l'azienda per la quale lavoro, che è considerata un'eccellenza a livello mondiale nella gestione delle emergenze.

Mi lasci dire che questo modello oggi è una via quasi obbligata se si vogliono contenere i costi e garantire livelli di assistenza sanitaria elevati.

- Un modello di questo tipo comporterebbe investimenti molto elevati ?

E' indubbio che qualche investimento vada fatto, per esempio nella creazione dell'infrastruttura tecnica di trasmissione ed archiviazione dei dati.

Ma il grosso degli interventi è di natura organizzativa e culturale, quindi con un impatto finanziario trascurabile rispetto ai vantaggi che genererebbe.

Parliamo allora dei vantaggi ...

Anzitutto posti letto liberi per chi ne ha veramente bisogno.

E poi c'è il risparmio sui costi, che noi stimiamo in 2 miliardi di euro su base annua.

Tanto per farle un esempio, una stanza di terapia intensiva a Niguarda costa 5.000 euro al giorno, al domicilio del paziente casa ne costa 5, abbiamo tolto tre zeri.....

Ma oltre a quello che si risparmia, va considerato anche quello che si può ricavare offrendo cure ospedaliere a pazienti stranieri e facendo consulenza ad altri stati per esportare questo modello.

- Per la sanità lombarda si aprirebbe quindi un mercato mondiale ?

Direi proprio di sì.

Consideri che su circa 200 paesi accreditati alle Nazioni Unite sono solo 20 quelli che hanno un sistema sanitario degno di questo nome.

La Lombardia potrebbe quindi esportare il modello facendo consulenza e formazione sulle tecnologie e sull'organizzazione del sistema.

Noi stimiamo che la sanità Lombarda potrebbe generare ricavi per circa 4 miliardi di euro tra cure e consulenze, a cui vanno aggiunti almeno altri 2 miliardi di risparmi sulle degenze dei pazienti cronici.

In sostanza a regime andremo a guadagnare risorse per 6 miliardi su una spesa totale di 27 miliardi annui.

Lei pensi all'impatto che avrebbe una tale disponibilità di risorse in termini di ridotta pressione fiscale, di erogazione di maggiori servizi, di rilancio dell'economia:

dalla sanità, che di solito è considerata un peso nascerebbe un volano per l'economia regionale e di conseguenza quella nazionale.

Milano



Gerusalemme



Roma



"AREU: QUANDO L'EMERGENZA DIVENTA ECCELLENZA"

Intervista esclusiva ad Alberto Zoli



Alberto Zoli si è laureato a Bologna in Medicina e Chirurgia e si è specializzato in Igiene e Medicina preventiva.

Dal 15 aprile 2008 ad oggi è Direttore Generale dell'Azienda Regionale Emergenza Urgenza (AREU) della Lombardia. Dal 2003 al 2008 è stato Direttore Sanitario presso l'AO di Lecco, e dal 2000 al 2003 ha svolto lo stesso ruolo presso l'AO Niguarda Ca' Granda di Milano. Ha svolto numerose attività di docenza presso Facoltà universitarie e Master e corsi di Formazione manageriale, e ha assunto molteplici incarichi di collaborazione a livello ministeriale e regionale. In particolare nel 1999 ha coordinato e diretto gli interventi sanitari a Kukes (Kosovo) nell'ambito della Missione Arcobaleno per conto della Presidenza della Giunta Regione Emilia Romagna; nello stesso anno è stato coordinatore del Gruppo tecnico ministeriale sull'Emergenza sanitaria. Dal 1997 al 2000 ha svolto attività di coordinamento del Gruppo interregionale permanente sui problemi dell'emergenza sanitaria attivato dalla Conferenza Stato Regioni. Nel 2003 è stato nominato consulente della Regione Lombardia nell'ambito del gruppo di lavoro sull'adozione del Piano di organizzazione e funzio-

namento delle Aziende Sanitarie.

Nel 2006/2007 è stato consulente della Regione Lombardia al tavolo di lavoro regionale sull'Emergenza Urgenza, nel 2008 ha fatto parte del Gruppo di lavoro presso il Ministero della salute sul tema "Progettazione di strumenti per il miglioramento della qualità con riferimento all'ottimizzazione della logistica dei percorsi intra-ospedalieri".

Dal 2009 è componente del gruppo tecnico interregionale Emergenza Urgenza e dal 2013 è consulente di Regione Lombardia all'interno del Gruppo Approfondimento Tecnico sul riordino del Sistema Sanitario Regionale, a supporto della Direzione Generale Salute.

Ad oggi, è referente regionale al tavolo tecnico Ministero-Regioni c/o la Direzione Generale della Programmazione Sanitaria del Ministero della Salute su "Proposte per la riorganizzazione del sistema di Emergenza-urgenza in rapporto alla continuità assistenziale".

Nell'ambito dell'introduzione in Lombardia e in Italia del Numero Unico dell'Emergenza, ha fatto parte della Commissione per l'elaborazione del disciplinare tecnico-operativo per il funzionamento del Call Center Laici in Regione Lombardia. Ad oggi, è membro nella Commissione Consultiva presso la Conferenza delle Regioni e Province Autonome per l'attuazione del Numero Unico dell'Emergenza sul territorio nazionale.

Ha partecipato a circa 200 convegni in qualità di relatore ed è autore di circa 80 pubblicazioni scientifiche.

Presentare AREU (Azienda Regionale Emergenza Urgenza della Lombardia) in una frase è semplice: è una cabina di regia dell'emergenza, con la caratteristica però di essere una regia di eccellenza, con riconoscimenti a livello nazionale ed internazionale. AREU nasce nel 2008, con il mandato di gestire e coordinare a livello regionale quattro ambiti:

il soccorso sanitario, il coordinamento del servizio trasfusionale, il trasporto degli organi e dal 2010 il Numero Unico di Emergenza 112.

Attuale direttore generale di AREU è il dottor Alberto Zoli, al suo terzo mandato, recentemente riconfermato nella sua carica, che ci ha raccontato come ha creato una realtà regionale che dall'estero ci invidiano.

- Dottor Zoli perché è nata AREU ?

Per poter garantire un unico coordinamento su base regionale dei servizi di Emergenza Urgenza e raggiungere l'obiettivo di creare un vero e proprio SISTEMA regionale.

Precedentemente, il soccorso sanitario era gestito su base provinciale, con centrali operative che non davano la garanzia di interagire e con una distribuzione di mezzi di soccorso disomogenea. Lo stesso discorso vale per il coordinamento dei servizi trasfusionali e per la logistica dei trapianti di organi e tessuti.

- Quante persone lavorano per coordinare questi servizi ?

Per il coordinamento dei servizi di soccorso sanitario, la gestione del sangue ed emoderivati e il trasporto organi lavorano oggi presso la sede centrale di AREU circa 40 persone.

La gestione diretta del 112 ha comportato l'acquisizione di altre 190 persone distribuite nelle tre Centrali Uniche di risposta, attive 24 ore al giorno per 365 giorni all'anno.

Tutto sommato in pochi per gestire tre servizi così importanti

Esattamente.

Abbiamo scelto un modello organizzativo che costasse poco e che fosse anche dinamico e flessibile. Per fare questo non abbiamo fatto assunzioni dirette, ma coordiniamo il lavoro di personale che rimane alle dipendenze di aziende ospedaliere, o iscritto alle associazioni del soccorso sia come volontario che come dipendente, distribuite sul territorio regionale.

Il tutto ovviamente all'interno di un perimetro contrattuale, dove sono predefiniti costi e standard qualitativi di servizio.

- Prima di AREU il 118 era strutturato a livello regionale su 12 sale operative, oggi ce ne sono solo 4: come fanno 4 sale a gestire in maniera efficace un carico di chiamate che prima era ripartito su 12 ?

Quando arriva una chiamata in una delle nostre sale operative del 118 (trasferita dalle Centrali Uni-

che di Risposta del servizio 112), viene attivato un percorso che prevede tre stadi definiti:

La risposta al cittadino, la gestione sanitaria della chiamata e la gestione della flotta.

In questa maniera, in funzione della gravità del caso, viene definita già in sala operativa la tipologia del mezzo o dei mezzi che devono intervenire su un evento, se mezzi di soccorso di base (ambulanze con i volontari) o avanzato (con medici/infermieri a bordo).

Tutto questo avviene in pochi secondi, con i vari attori in costante collegamento tra loro e in un quadro di procedure ben definite e collaudate.

Con queste modalità siamo in grado di processare un gran numero di chiamate in maniera efficace dal punto di vista della qualità del servizio e con una maggiore efficienza nell'utilizzo delle risorse umane.

- Come è possibile avere sempre una copertura efficace di uomini e mezzi in ogni punto della regione ?

In collaborazione con 4 università abbiamo creato un software ("optimizer") che, tenendo conto di una serie di parametri, quali i dati storici d'intervento, la viabilità, le caratteristiche geografiche del territorio e la popolazione servita, disegna teoricamente la disposizione i mezzi sul territorio. Poi servono molti passaggi per la messa a punto attraverso simulazioni ed esercitazioni per arrivare alla configurazione definitiva.

C'è poi una gestione molto dinamica dei mezzi: quando uno o più mezzi lasciano le loro postazioni fisse per chiamate d'intervento, il software propone il ridispiegamento dei mezzi sul territorio per coprire tutte le aree in modo omogeneo: questo ridispiegamento consente di diminuire i tempi d'intervento in caso di nuove chiamate anche quando qualche area rimane temporaneamente scoperta per interventi in corso o per la contemporaneità degli eventi.

- In pratica quanto tempo passa tra una richiesta d'intervento e l'arrivo dei mezzi ?

In regione Lombardia arriviamo su un evento mediamente entro nove minuti nelle aree urbane ed entro i dodici in quelle extraurbane. Questi dati sono relativi agli interventi per le patologie tempodipendenti, quelle in cui è particolarmente importante la rapidità e la tipologia del mezzo impiegato. Nel 95% dei casi il tempo di arrivo in posto è inferiore a 15 minuti in area urbana e ai 20 minuti in area extraurbana (dati 2014).

- C'è la possibilità di sapere in tempo reale quanti interventi di soccorso sono attualmente in corso in Lombardia ?

Certamente, guardi qui (il dottor Zoli a questo punto apre il suo tablet e ci mostra una mappa della Lombardia con gli interventi in corso aggiornati a due minuti prima ndr).

Abbiamo un monitoraggio totale della nostra attività, che ci dice tutto quello che accade in tempo reale e questo ci aiuta a mantenere e a migliorare la qualità del servizio.

- Ci tolga una curiosità: quando arrivano capi di stato o personalità estere l'emergenza sanitaria la gestite voi o preferiscono fare da soli ?

Oggi siamo un interlocutore di riferimento per l'emergenza sanitaria anche per i capi di stato che vengono in visita in Lombardia.

Aggiungo anche che, in quest'ultimo periodo, abbiamo coperto eventi come l'EXPO e il semestre di presidenza italiana in Europa, e tutte le delegazioni hanno ufficialmente riconosciuto l'efficienza del nostro servizio che si è integrato con le loro risorse al seguito.

- Passiamo al 112, un servizio di enorme rilevanza per la cittadinanza

In Lombardia è attivo il 112, il nuovo Numero Unico di Emergenza che ha sostituito tutti i numeri di soccorso che prima erano attivi ossia il 113, il 115 il 118 ed il vecchio 112 con il quale prima si chiamavano solo i Carabinieri.

Gradualmente questo numero verrà attivato anche nel resto dell'Italia.

Se vuole facciamo una prova così vede come funziona

- Chiamiamo il 112

(Sospendiamo per un attimo l'intervista per assistere in diretta alla chiamata)

Il dottor Zoli compone il 112 e quello a cui assistiamo ci impressiona.

L'operatore risponde in meno di 4 secondi (uno squillo!) identifica e localizza la chiamata sia come indirizzo che come coordinate GPS, quelle che danno la latitudine e la longitudine, e che sono in grado di localizzare chiunque chiami.

Il dottor Zoli dichiara quindi all'operatore che in quel momento sta facendo una prova.

- Cosa succede dopo la chiamata ?

(riprendiamo l'intervista)

Come vede, dopo aver identificato e localizzato la nostra chiamata, la Centrale 112, a seconda della richiesta d'intervento, la smista alle centrali operative delle Forze dell'Ordine, del 118 o dei Vigili del Fuoco.

Quando inoltriamo la chiamata alle altre centrali operative passiamo anche una scheda con la localizzazione, in modo da accorciare al massimo il tempo d'intervento.

Se per caso il cittadino abbandona la chiamata, lo richiamiamo, per sincerarci che non abbia bisogno di aiuto.

Diciamo che in venti-trenta secondi la chiamata è inoltrata con una richiesta di intervento alla Centrale di competenza.

- Quanto costa al contribuente lombardo un servizio d'avanguardia come questo ?

Novantotto centesimi all'anno, meno di un caffè. Le dirò anche che nel dicembre 2015 abbiamo ottenuto la certificazione di qualità ISO 9001 e nello stesso anno siamo stati premiati a livello europeo come miglior modello di Centrale Operativa 112. Abbiamo anche sviluppato un "app" gratuita che è stata adottata dal Ministero dell'Interno come modello di riferimento per la sicurezza dei cittadini italiani.

- Quali sono i vantaggi dell' App ?

Anzitutto l'app si chiama Where ARE U, e, una volta attivata, consente all'operatore di identificare il chiamante, anche con nome e cognome se quest'ultimo si è "profilato".

Ma un altro grosso vantaggio è quello che possiamo chiedere aiuto anche senza parlare, semplicemente premendo l'icona del servizio di cui abbiamo bisogno: pensi ad una richiesta di soccorso di un paziente che non può parlare o di un cittadino che chiede aiuto alle Forze dell'Ordine e non vuole farsi sentire.

- Ultima domanda: come ha fatto a creare un'azienda così ?

Quando nel 2008 mi hanno chiesto di farla io l'avevo già in mente così.

Poi, oltre all'idea, si deve lavorare sulla formazione, sul controllo delle performance, sul controllo della qualità e costruire uno spirito di squadra.

Ci vuole tempo, ma poi i risultati arrivano.....



WHERE ARE U

La nuova "APP" adottata dal ministero dell'interno per le chiamate di emergenza.

Con questa "APP" è possibile chiedere aiuto anche senza parlare all'operatore.

Per chi non scaricasse l' "APP" il 112 è comunque sempre chiamabile componendo il numero da tastiera, come qualsiasi altro numero telefonico.



Prodotti e attrezzature per l'Hospital

Clinics, Surgical, Cosmetic Surgery
Aesthetics e tanti altri prodotti

Iscriviti in: DECAMAS Piattaforma Italiana di Distribuzione in campo Sanità e Benessere



Decamas s.r.l. Milano - www.decamas.it - e-mail info@decamas.it - info: +39.3389595724

“MIRTILLO ROSSO È UN FAMILY HOTEL”

Il Mondo del Mirtillo Rosso è uno stato d'animo

di Stefano Cerutti

Ho immaginato Dickens raccontare così il Mirtillo Rosso su Tripadvisor!

“C’era tutt’intorno un’allegria, un’atmosfera chiara. La gente, era gioviale e piena di brio; si chiamavano l’un l’altro dai balconi e, di tanto in tanto, si tiravano una scherzosa palla di neve, ridendo cordialmente se raggiungeva il bersaglio e non meno cordialmente se lo mancava. C’erano grandi ceste rotonde e panciute di panini dolci, brioches, pasticcini che avevano la forma di panciotti di vecchi signori gioviali. C’erano luminose sfere di Natale ordinate in alte e floride piramidi luminose. C’erano marmellate di mirtilli, lamponi, creme di nocciola, che con il loro gusto ricordavano le passeggiate fatte al mattino nei boschi e il piacevole affondar delle caviglie nelle foglie secche.

Il miscuglio di odori del tè, del caffè, delle cioccolate, della pasticceria era così gradevole alle narici, da render famelici anche i più indifferenti tra coloro che li guardavano; perché tutto nella sua veste natalizia appariva così piacevole da gustare”.

(Liberamente tratto e trasposto da “Un Canto Di Natale”, di Charles Dickens)





"OLGER ÇAÇI"

WORKSHOP DI VERTICALISMO

di Roberto Miotto



Olger Çaçi

A gennaio di quest'anno si è tenuto a Milano un seminario di verticalismo, chiediamo a Olger Çaçi docente di questo stage alcune delucidazioni per i nostri lettori.

1) Professor Çaçi cos'è il verticalismo?

La ringrazio per la domanda che mi permette di far conoscere meglio al grande pubblico questa particolare tecnica circense. Il verticalismo in so-

stanza è l'equilibrio invertito sulle mani, il corso si rivolgeva sia a tutti coloro che desideravano conoscere questa specialità, che a coloro che avevano già una formazione sulla stessa.

2) A chi si rivolgeva questo stage?

Come le dicevo, questo seminario era rivolto a tutti: principianti e professionisti, attori, danzatori, circensi, polendancer, era utile per chi non aven-



do mai avuto contatti con la disciplina del verticalismo, voleva avvicinarsi al mondo del equilibrio invertito.

3) Qual era il programma di questo seminario?

Si iniziava con una breve teoria dell'equilibrio, le forze interne e le forze esterne, centro di gravità del corpo umano. Sono state trasmesse le nozioni di base sul concetto dell'equilibrio verticale, allo

stesso tempo gli allievi hanno appreso gli esercizi per la preparazione del corpo all'allenamento e al miglioramento fisico legati all'equilibrio verticale. Sono state date informazioni sul metodo del lavoro autonomo. In base al livello dei partecipanti, e alla loro condizione fisica si è svolta una lezione generica, tenuta il primo giorno per capire il punto di partenza, e il grado della loro forma fisica così da dare a ognuno una preparazione adeguata.

4) Cosa intende per preparazione adeguata?

Sono state trasmesse le nozioni di base sul concetto dell'equilibrio verticale, allo stesso tempo gli allievi hanno appreso gli esercizi per la preparazione del corpo all'allenamento e al miglioramento fisico legati all'equilibrio verticale. Sono state date informazioni sul metodo del lavoro autonomo.

Si è fatto un riscaldamento specifico per la tecnica delle verticali in modo di preparare il corpo per l'esecuzione degli esercizi.

Si sono svolti anche lavori di gruppo, in questo workshop non solo si è lavorato sulle tecniche di verticalismo, ma anche su come sviluppare un meto-

do di allenamento autonomo da portarsi dietro indipendentemente se si è un attore, un circense, o un danzatore, questo risulta molto utile anche anche e chi lavora in altri campi.

5) Professor Çaçi vuole parlarci di lei?

Parlare di me è sempre molto difficile, cercherò di presentarmi ai vostri lettori: mi chiamo Olger Çaçi, sono nato in Albania a Tirana nel 1983.

Sono un verticalista, e risiedo da più di 10 anni in Spagna a Barcellona, dove attualmente lavoro con il duo di verticalismo CIA Sincronics, nato dall'associazione circense di Barcellona Terrassa



"TUB D'ASSAIG". Mi sono formato presso le scuole di circo "Carampa" e "Rogelio Rivel".

Successivamente mi sono specializzato nella tecnica delle verticali con il Prof.

Claude Victoria Clot in Francia a Strasburgo, che mi ha seguito da vicino costantemente per 4 anni consecutivi.

Ho partecipato come artista in vari festival internazionali di circo come:

Circa, Ausch (Francia); Festival de la Merse, Barcellona (Spagna); Festival de Circ Barcelona; Circorts, e molti altri

6) Come ultima domanda vuole parlarci dell'organizzazione dell'evento a chi ci si rivolgeva?

Il Seminario di Verticalismo (Equilibrio invertito sulle mani) si è tenuto a Milano il 23-24 Gennaio di quest'anno, e di seguito indico i dati della società organizzatrice:

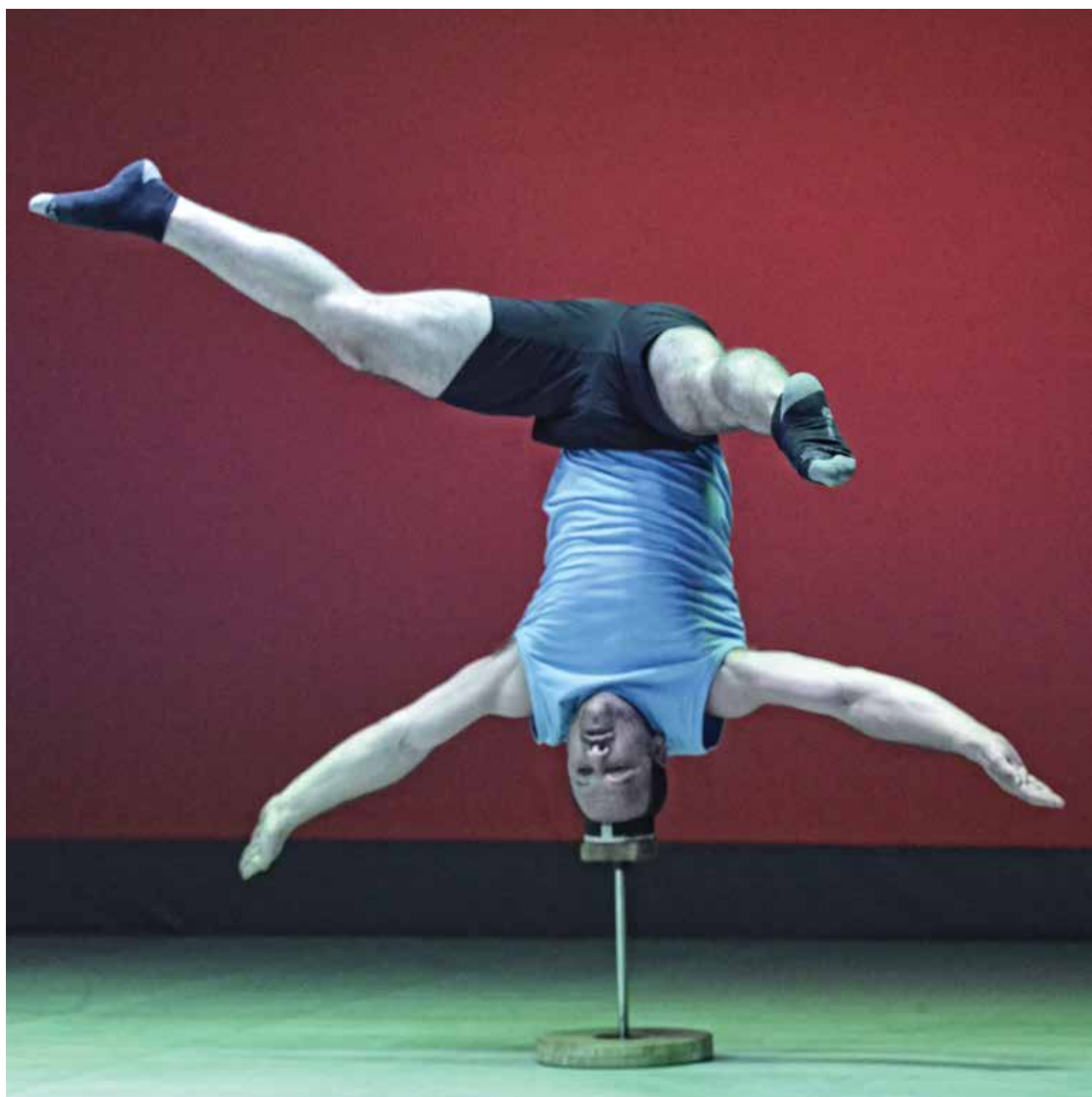
Associazione di Circo "ASDCQuattro4".

Via Pericle 16 MI (Metro Precotto Linea Rossa)

E-mail associazionequattro4@gmail.com

Altri contatti: Olger Çaçi (Facebook),

ASDCQuattro4 (Facebook)



"UN TAXI PER SOGNARE"

A sostegno dei bambini malati

di Andrea Carducci

Questo spirito che il Movimento Turismo del Vino Toscana, con il patrocinio della Regione Toscana e del Comune di Certaldo (Firenze), ha organizzato nel dicembre scorso un'asta e una cena con finalità benefiche per l'importante progetto "TaxiHome" a sostegno dei bambini malati. In collaborazione con l'associazione Daniele Mariano per la lotta alla leucemia e tumori infantili e con l'associazione Taxi Milano 25 di Caterina Bellandi, la taxista fiorentina con il suo taxi colorato e pieno di pupazzi conosciuta in tutto il mondo per accompagnare i bambini all'ospedale, l'asta ha avuto l'obiettivo di contribuire all'acquisto di un camper che sarà utilizzato da "Zia Caterina" per accompagnare e far svagare i bambini più sfortunati. Nella serata, che si è svolta al ristorante il Castello di Certaldo, sono stati rac-

colti oltre cinquemila euro. «Il mondo del vino è bello e ricco anche per questo genere di iniziative – spiega il presidente del Movimento Turismo Vino delegazione Toscana, Violante Gardini – e la nostra "famiglia" fatta di appassionati produttori da tutta la regione, ha ancora una volta deciso di mettersi in gioco per una causa condivisa da tutti e l'asta di sicuro non sarà il solo momento di aiuto a questo progetto».

"Milano 25 Onlus" (www.milano25onlus.org) è l'associazione che fa riferimento a Caterina Bellandi, più conosciuta come "Zia Caterina" che alcuni anni fa ha cominciato a dare conforto con il suo taxi colorato ai piccoli bambini ospiti dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze. Da una semplice azione di volontariato, Zia Katerina è stata chiamata con il suo taxi nei principali centri ospedalieri



Il presidente del MTV Toscana con "Zia Caterina" e una produttrice di vino, Emanuela Tamburini

infantili per portare un minimo di conforto a chi purtroppo non ce l'ha. L'associazione, che oggi conta decine di migliaia di "amici" in tutta Italia, è ora impegnata nella realizzazione del "TaxiHome", una casa viaggiante dotata di tutti i comfort per renderla "ACCESSIBILE" e "FRUIBILE" dai bambini con disabilità motorie dovute da patologie oncologiche, e nel quale, così come succede nel Taxi di Milano 25, ci si senta travolti da una dimensione fatata ed incantata, dove ogni desiderio potrebbe avverarsi. «Una piccola wonderland dove il viaggio diventa condivisione di momenti magici,

indipendentemente dalla meta, che nella maggior parte delle volte, è un ospedale o un centro terapeutico», dice Zia Caterina nel descrivere il progetto appoggiato dal Movimento Turismo Vino Toscana.

«Il momento dell'asta è stato per noi un modo per far conoscere a più persone possibile l'esistenza di questi progetti e queste associazioni, continua il presidente di MTV Toscana, Violante Gardini, e il fatto che ci abbiano seguito decine di persone, non necessariamente legate al vino, dimostra quanto sia importante investire tempo in azioni verso il prossimo». L'Associazione Movimento Turismo del Vino Toscana è un ente non profit che raccoglie oltre 80 fra le più prestigiose cantine del territorio, selezionate sulla base di specifici requisiti, primo fra tutti quello della qualità dell'accoglienza enoturistica. Obiettivo dell'associazione è promuovere la cultura del vino attraverso le visite nei luoghi di produzione. Ai turisti del vino il Movimento vuole, da una parte, far conoscere più da vicino l'attività e i prodotti delle cantine aderenti, dall'altra, offrire un esempio di come si può fare impresa nel rispetto delle tradizioni, della salvaguardia dell'ambiente e dell'agricoltura di qualità. Tra le iniziative più conosciute promosse dal Movimento, Cantine Aperte che oltre a primavera, ormai si svolgono in numerosi periodi dell'anno dando la possibilità a turisti grandi e piccoli di incontrare da vicino l'affascinante mondo del vino.

PER INFORMAZIONI:
www.mtvtoscana.com

Zia Caterina nel suo taxi colorato



Il presidente del MTV Toscana, la giovane produttrice Violante Gardini





il nostro motto è:
“Fare, saper Fare e saper Fare bene”.

***Rosso Positivo** rappresenta un sistema operativo e gestionale.*

La collaborazione con qualificati ambienti medici e del benessere; giuridici e amministrativi e, consapevoli della mancanza di circa 160.000 posti letto, (secondo stime recenti 2014/15) nel sistema Alberghiero Hospital; RA, RSA e Convitti per riabilitazione post operatoria e post traumatica dei degenti, e i famigliari dei fruitori degenti.

Abbiamo creato una Piattaforma Gestionale di servizi alla persona. In particolare i settori di attività sono:

- **Fornitura di prodotti e servizi ospedalieri** e Realizzazione di strutture Ospedaliere attraverso la società DECAMAS s.r.l.
- **Sanità e Turismo** ed in particolare nel settore della locazione sanitaria ospedaliera e della albergozione diffusa assistita. I riferimenti sono www.milanoexpomilano.com e www.mihome.it.
- **Salute e Benessere** ed in particolare nel settore dei rimborsi delle spese e cure sanitarie e del benessere fisico, emotivo e attitudinale attraverso la società UP Village - www.upvillage.it.
- **Mihome** nasce con lo scopo di ottimizzare il “Patrimonio del Gruppo”.

Si tratta di Strutture Polivalenti che diano occupazione, logistica garantita, assistenza di altissima qualità, servizi di alto profilo, tutela ambiente, Bio ecc. Con il nuovo metodo in “Berger Residence Life House” costruito su piattaforma “Systems Travel” è stato perfezionato per il comfort degli Ospiti in tutte le Residenze.

Mihome.it punta ad essere tra le grandi strutture a portata di mouse affidabile e sicura, capace di offrire: Ospitalità, assistenza, servizi, prodotti in campo Sanità, Benessere e Turismo.



“Forniture Sanitarie”

www.decamas.it - info@decamas.it



“Locazioni Immobiliari”

www.mihome.it - info@mihome.it



“Salute & Benessere”

www.upvillage.it - info@upvillage.it



persone dedicate a Te "l'Ospite"

"sentirsi a casa ovunque ti trovi"

**quando sei con noi
sei a casa.**

www.mihome.it - info@mihome.it
info: +39 338 95 95 724

"L'ALLEGRA CUCINA"



Viaggio tra i fornelli con le amiche

di Patrizia Ansalone

Premessa: non sono uno chef né provengo da una famiglia di ristoratori! per me, come per le mie amiche, cucinare è curiosità, ricerca, passione e ...amore per il buon cibo, che si materializza ogni giorno anche in piatti semplici e veloci per la famiglia. Poi ci sono i fine settimana, per noi giorni speciali per ritrovarsi attorno ad un tavolo ed assaggiare piatti più elaborati che spesso prepariamo in compagnia. Si tratta di ricette di famiglia o raccolte da colleghe e amiche, perché le nostre chiacchierate finiscono sempre su argomenti culinari! Da qui l'idea di immortalare i nostri piatti e condividere con voi le ricette che allegrano la mia cucina in questo viaggio tra i fornelli con le mie amiche. Perché come scrisse nel 1957 Arnold Wesker "Una cucina è dove le persone vanno e vengono". Inizio questo viaggio tra i fornelli dell'allegra cucina della mia amica Luisa che ci prepara due piatti fantastici anche per le festività. Pietanze che lei accompagna ad un ottimo vino rosso e a pane fragrante fatto in casa....Ma questa sarà una delle ricette che prossimamente condivideremo con tutte voi che avrete la pazienza e la costanza di seguirci. *Buon appetito!!!*

Radicchio proprietà e benefici

, a seconda del periodo in cui si raccoglie, si definisce "precoce" o "tardivo"; il tipo precoce è caratterizzato da un sapore particolarmente dolce mentre il tardivo ha un retrogusto amarognolo.

Il radicchio è un ortaggio con buone proprietà benefiche per la salute del nostro organismo: ha innanzitutto proprietà depurative e, grazie all'alto contenuto di acqua, la presenza di fibre e principi amari, favorisce la digestione ed il buon funzionamento dell'intestino. Grazie al suo basso apporto calorico il radicchio è un alimento molto indicato anche nelle diete nei regimi alimentari controllati. Quanto a minerali, il radicchio rosso contiene soprattutto potassio, ma anche magnesio, fosforo, calcio, zinco, sodio, ferro rame e manganese; contiene, inoltre, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina E, vitamina K. Grazie all'elevata percentuale di acqua, il radicchio è depurativo; può essere inoltre un valido aiuto per chi soffre di stitichezza e difficoltà digestive. Ha un bassissimo potere energetico ed è quindi utile nelle diete ipocaloriche. Le fibre contenute nel radicchio sono in grado di trattenere gli zuccheri presenti nel sangue; per questo motivo è un alimento consiglia-

hi soffre di diabete di tipo 2. Il radicchio come tutti i vegetali di questo colore, è ricco di antiossidanti. Contiene antociani e triptofano, i primi hanno proprietà preventive nei confronti delle malattie cardiovascolari, mentre il triptofano apporta benefici al sistema nervoso contrastando i disturbi legati all'insonnia. Da recenti studi svolti all'Università di Berlino sembra che il radicchio rosso contenga molte sostanze antiossidanti grazie a

questa sua caratteristica il radicchio rosso ha la proprietà di rallentare l'invecchiamento cellulare, di prevenire l'insorgere di alcuni tipi di tumore, soprattutto a livello intestinale e di combattere l'attività dei radicali liberi. Non solo. Anche la pelle trae benefici dalla presenza di sostanze antiossidanti mantenendosi giovane più a lungo; gli antiossidanti apportano benefici anche in quei soggetti che soffrono di artrite e reumatismi. Il radicchio è un'ottima fonte di antiossidanti flavonoidi fenolici come zeaxantina e luteina che sono conosciuti come protettivi degli occhi per quanto riguarda le malattie legate all'età.

Proprietà della Patata

La patata è un alimento molto ricco di sostanze con proprietà in grado di apportare benefici al nostro organismo; l'abbondanza di potassio in essa contenuto si rivela molto utile in caso di ipertensione. Il succo della patata, poiché riesce a neutralizzare i succhi gastrici, risulta essere utile in caso di dolori allo stomaco e gastrite; Le patate apportano benefici anche in caso di ritenzione idrica; infatti, l'alto contenuto di potassio, aiuta l'organismo ad eliminare l'acqua in eccesso. La maggior parte delle buone proprietà delle patate sono contenute nella buccia, per cui l'ideale sarebbe cuocerle intere, al forno o al vapore, e mangiarle insieme alla loro buccia che, tra le altre cose, contiene un'alta percentuale di fibre. La vitamina B6 contenuta nelle patate è necessaria per la ripartizione del glicogeno, lo zucchero immagazzinato nelle cellule muscolari e nel fegato; per questo motivo le patate apportano benefici in caso di prestazioni atletiche o sforzi prolungati.



Risotto al radicchio trevisano

Ingredienti per 4 persone:

350 grammi di riso carnaroli

200 grammi di radicchio

rosso trevigiano

brodo q.b.

1/2 cipolla

120 grammi di speck

120 grammi di taleggio

30 grammi di parmigiano reggiano

olio extra vergine di oliva,

sale quanto basta.

Il risotto con radicchio rosso e speck è una ricetta tipica della cucina veneta. E' un primo piatto tipico autunnale che richiede una preparazione abbastanza veloce.

Procedimento:

Prendete il radicchio lavatelo tagliatelo a listarelle (eliminate la parte bianca che sta nel mezzo perché renderebbe il risotto amaro). Tagliate finemente anche la cipolla e lo speck. Fate appassire la cipolla in un tegame con l'olio extra vergine d'oliva, aggiungete lo speck e il radicchio. Lasciate stufare il tutto per alcuni minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiungete il riso e sfumate con un po' di vino rosso. Fate e vaporare il vino e aggiungete il brodo; mano a mano che il brodo viene assorbito dal riso

aggiungetene dell'altra, questo fino al termine della cottura. Alcuni minuti prima che il riso sia cotto, aggiungete il taleggio tagliato a dadini e mescolate il tutto facendo in modo che il taleggio si sciolga. Mantecate il risotto con una noce di burro e aggiungete il parmigiano. Lasciate riposare il tutto coperto per un paio di minuti. Il vostro riso al radicchio rosso e speck è pronto per essere servito.

Arrosto di lonza di maiale alle prugne

Ingredienti:

800 g. di lonza - filetto di maiale

12 prugne secche denocciolate

3-4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

vino bianco q.b.

1 spicchio di aglio

1 carota

1 cipolla rossa

rosmarino q.b.

2 foglie di alloro

1 litro di latte

sale e pepe q.b.

La lonza di maiale è un taglio di carne che ci piace utilizzare spesso per le occasioni speciali, sperimentando magari nuove ricette. Si tratta infatti di carne tenera che piace a grandi e piccini e si abbina a tantissimi ingredienti autunnali e invernali.

Procedimento:

Un'ora prima di iniziare mettere le prugne in ammollo nel marsala. Fate rosolare il filetto a fuoco vivo su ogni lato. Aggiungete le prugne scolate dal marsala

la, gli odori, l'aglio, la cipolla e la carota tagliati grossolanamente e sfumate con il marsala. Aggiustate di sale e pepe e lasciare cuocere la carne a fuoco basso bagnandola con il latte e coperchio girandola ogni tanto. Per verificare se la carne è cotta pungere l'arrosto con uno stecchino: se uscirà del liquido incolore sarà cotta a puntino, se invece il liquido sarà rosa la carne dovrà cuocere ancora. A cottura ultimata trasferite la carne su un piatto. Frullate il fondo di cottura, rimettete il liquido nella casseruola e fate bollire per 2 minuti. Tagliare la carne a fettine e disporla su un piatto da portata caldo. Irrorate le fette di carne con la salsa di prugne bella bollente e servitele subito. Potete abbinare al vostro arrosto delle patate al rosmarino.



L'Ospedale Poliglotta

SOS Infomondo - il Pronto Soccorso Multilingue.

In Lombardia e precisamente a Milano, una giovane azienda offre soluzioni innovative ai problemi linguistici nella Sanità utilizzando il telefono ed un Video-Robottino.

L'erogazione di servizi ospedalieri multilingue rivolti agli stranieri offre nuove opportunità al sistema sanitario nazionale. Rivolgersi ad una platea globale utilizzando contact center presidiati da personale madrelingua, qualifica le strutture sanitarie a livello internazionale e riduce i rischi (Risk & Quality Management).

Tra i vantaggi vi è anche l'aderenza alle raccomandazioni della Joint Commission.

La Mediazione linguistica al telefono

è fornita da Colloquia Multimedia SpA del Gruppo Vox Gentium per Turisti e immigrati che possono rivolgersi al Pronto Soccorso, in Farmacia, al Consultorio o al loro medico di famiglia parlando la loro lingua. Questo avviene in una conversazione a tre (Medico-Interprete-Cittadino straniero). Le 20 lingue disponibili giorno e notte, 7 giorni su 7 sono: Inglese, Francese, Spagnolo, Arabo, Cinese, Punjabi, Tedesco, Rumeno, Albanese, Bengalese, Russo, Portoghese, Ucraino, Singalese, Polacco, Croato, Urdu, Indi, Tigrino, Serbo. Naturalmente, oltre al Pronto Soccorso, tutti reparti ospedalieri possono utilizzare i mediatori del servizio SOS InfoMondo che risponderanno entro 30 secondi.

Mediazione linguistica videoassistita

Da quest'anno è possibile anche vedere i mediatori attraverso Eddy, un Video-robotto poliglotta che si muove per presenziare in videoconferenza gli incontri tra medici e stranieri in Italia. Il vantaggio in questo caso è la possibilità di avere una telepresenza che elimina i tempi di attesa quando si richiede un mediatore sul posto ed inoltre permette di rivolgersi anche ai non udenti utilizzando il LIS (Linguaggio Italiano dei Segni). Basta sfiorare lo schermo ed appare il mediatore richiesto.

Mediazione linguistica al cellulare

Mentre i due servizi sopra descritti si applicano all'interno di strutture e per lo più da telefoni fissi, la possibilità di rivolgersi ad un interprete attraverso il cellulare, permette di offrire il servizio in 20 lingue anche ad operatori che si muovono sul territorio come ad esempio gli ispettori sui cantieri, la polizia locale sia a piedi che sulle vetture, oppure i taxi e le ambulanze.

Nel 2016 i servizi verranno offerti anche ai Comuni permettendo il dialogo multilingue all'Anagrafe, Servizi Sociali, l'URP e Uffici Informazioni Turistiche.

Per ulteriori informazioni contattare





Giampiero Beltotto **Barbari & digitali**

Cronache dal fronte
di una guerra in corso

**MOLHO
LEONE**



*Think different
Think positive
Enjoy it*



LAVAGNE IN VETRO
COLORATO, MAGNETICHE
E SCRIVIBILI

Ideali come lavagne,
bacheche e complemento
d'arredo per comunità

Per ulteriori informazioni
visita il sito www.arkeitaly.it
o contattaci

