

PIANETA

fondato da michele cennamo

SALUTE

Anno XVI - n. 181 Febbraio 2016

...DELL'UOMO E DEL PIANETA



MANTRA

Crudismo vegano in Italia

A Milano il primo ristorante del "Bel Paese"



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

- 7 **Giulio Sapelli**
BANCHE
POPOLARI
- 14 **Gastone Morandi**
"IL TELAIO..."
- 16 **Fortunato Aiello**
"DA ZOLA PREDOSA
A LOURDES"
- 18 **Rosanna Buttazoni**
"PROFESSIONE
TRADUTTORE"
- 20 **Marina Gianarda**
"IL CIBO DI STRADA
METTE LE RUOTE"
- 25 **Laura Intiso**
SESSUALITÀ
NELLA COPPIA
- 26 **Barbara Reverberi**
"CYBERBULLISMO:
CRONACA
DI UN FENOMENO
SOMMERSO"
- 28 **Andrea Carducci**
"INFLUENZA:
COSTI PER 15 MILIONI"
- 30 **Loredana Cervara**
I "MUST HAVE"
- 34 "CANTINE APERTE
IN TOSCANA"



10
**Crudismo
vegano in Italia**

- 36 **Anna Zanon**
"I 5 SEGRETI PER FARE
DURARE L'AMORE"
- 40 **Caterina Fontana**
"LA CLASSE FA BENE
ALLA SALUTE
DEI BAMBINI"

- 42 **Ketty Carraffa**
"QUANDO I DIRITTI DEL
LAVORO CAMBIANO"
- 44 **Pietro Stramba-Badiale**
LA "DOLCE" EPIDEMIA
DEL XXI SECOLO
- 48 **Lorenzo De Luca**
"PER UN PUGNO DI FILM"
- 52 **Carlo Rametta**
"UNA TECNOLOGIA
INNOVATIVA
PER LA TERAPIA
A IONI NEGATIVI"
- 54 **Roberto Miotto**
"L'IMPORTANZA
DELLA COMUNITÀ
FILIPPINA IN ITALIA"
- 58 **Bianca Zanardi**
"GEO BIMBI, UN'IDEA
PER UN GIORNALINO
DIDATTICO"
- 62 **Patrizia Ansalone**
"L'ALLEGRA CUCINA"
- 64 **Elena Livia Pennacchioni**
"PROBLEMI D'INSONNIA?
DORMI CON FIDO!"
- 66 **Matteo Rizzardi**
L'OLTREPÒ PAVESE...
IN GIAPPONE"

Anno XVI - N° 181 Febbraio 2016

Editore
ROSSO POSITIVO
Via Pola, 15 - 20124 Milano - Tel. +39 02 49754940
www.pianetasaluteonline.it - info@upvillage.it

Direzione, Redazione e pubblicità
Via Pola, 15 - 20124 Milano - Tel. +39 02 49754940
info@upvillage.it

Direttore Editoriale
Carlo Rametta - rametta@decamas.it

Direttore Responsabile
Michele Cennamo - mic.cennamo@gmail.com

Direttore Amministrativo
Giorgio Gallinotto - info@upvillage.it

Vicedirettore
Marina Gianarda - gianarda@gmail.com

Comitato esecutivo
Carlo Rametta, Michele Cennamo, Giorgio Gallinotto

Comitato scientifico Dr. Massimo Radaelli,
Dr. Alberto Beretta, Dr. Roberto Poggi

Direzione Grafica
Studio Whisper

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

Stampa
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

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.

Tiratura 200.000 copie

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini
ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi
in contatto con ROSSO POSITIVO agli indirizzi indicati.



"Fare, saper Fare e saper Fare bene"



Rosso Positivo Group



www.upvillage.it



www.mihome.it



www.decamas.it



Forniture sanitarie

- Prodotti per ospedali, studi medici, case di cura e residenze per anziani.
- Realizzazione di strutture ospedaliere e sanitarie.



Gestioni immobiliari e sanitarie

- Locazioni residenziali, turistico e alberghiero anche in campo sanitario.
- Fornitura di servizi assistenziali e di ospitalità.



Servizi per la salute e il benessere

- Cure mediche, interventi specialistici e rimborsi spese mediche.
- Servizi per il benessere fisico, emotivo e mentale delle persone.

Rosso Positivo Group

Via Pola 15 – 20125 Milano - Tel. +39 02 49754940 - +39 02 94767631
www.rossopositivo.it - info@rossopositivo.it

Rosso Positivo Group

Via Pola 15 – 20125 Milano - Tel. +39 02 49754940 - +39 02 94767631
www.rossopositivo.it - info@rossopositivo.it



BANCHE POPOLARI

**L'anomalia della politica italiana
ancora in provinciale controtendenza**

di **Giulio Sapelli**

Professore ordinario di Storia economica, Università degli Studi di Milano

L'Italia non riesce a essere un paese normale. Siamo immersi nella più grande crisi del sistema economico mondiale dopo il 1907. Si susseguono le preoccupazioni per la disoccupazione e la distruzione della cosiddetta domanda aggregata, ossia chiusura di imprese e perdita di posti di lavoro. Tutti conveniamo da qualsiasi parte politica o riferimento ideale che la disoccupazione giovanile è un terribile problema morale prima che sociale e che la disgregazione della società inizia proprio dall'impovertimento dei territori, in cui le comunità umane vivono e dovrebbero lavorare e riprodursi. I tassi di natalità scendono precipitosamente nei paesi più sviluppati o meglio più anticamente industrializzati. Ebbene, dinanzi a tutto ciò le più alte cuspidi del capitalismo mondiale mettono in atto misure dirette a far rinascere i tessuti territoriali e quindi imprenditoriali.

Obama, non Breznev, ha nominato un nuovo direttore della FED il quale ha dedicato tutto il Suo impegno per l'economia territoriale e lo sviluppo del mondo mutualistico nord americano, in primis le banche cooperative

di credito. E dall'altro lato, sempre in USA, Jamie Dimon, chief executive di J P Morgan Chase, non si stanca di attaccare il governo USA, minacciando addirittura di trasferire la sede legale della più importante banca d'affari del mondo in Cina, se non la si finirà con quella che chiama la persecuzione regolamentaria degli organi tanto dello stato quanto della giustizia che riducono sempre più, a Suo dire, il peso della "finanza creativa" a vantaggio della rinascita delle banche mutualistiche e legate al territorio.

In Asia, in Africa, in Europa, (la Germania è in testa in questo processo unitamente alla Francia), i governi difendono a spada tratta le banche locali, siano esse cooperative o commerciali, perché continuano a rappresentare un baluardo contro la recessione e la deflazione e lo fanno rinnovando quel modello di banca di relazione fiduciaria

fondata su una antropologia positiva della persona e della famiglia che fa sì che tutti gli utili bancari che non servono alla ricostituzione continua della macchina organizzativo-patrimoniale e finanziaria dell'organizzazione, ossia tutti i profitti che rimangono, tutti, ven-





gano continuamente riversati nei territori in cui le banche cooperative e popolari sono nate e continuano a esercitare il loro lavoro provvidenziale per le piccole e medie imprese e le famiglie per bene, nel prosieguo del tempo, e ciò è avvenuto in tutto il mondo, le banche popolari, si sono via via adeguate alle necessità della crescita territoriale e alla mondializzazione, affrontando la quotazione in borsa, così da raccogliere maggiori masse di capitale e nel contempo meglio adempiere ai doveri che statutariamente hanno verso i loro soci e i territori in cui i soci vivono e operano.

Il voto capitaro, (ossia una testa un voto quale che sia il numero delle azioni possedute) e il tetto al possesso azionario, per rendere effettivo e non illusorio il principio sopradetto, sono i baluardi invalicabili-unitamente al limite delle deleghe al voto che possono essere raccolte da singoli soci nel corso delle votazioni assembleari- grazie a cui, anche nel caso della quotazione borsistica quelle caratteristiche peculiari di difesa della socialità dell' economia non si perdano e anzi ritrovino nuova forza e nuovi motivi per adeguarsi ai processi impetuosi di trasformazione. Durante la crisi, grazie a questo rinnovarsi della tradizione e quindi dei caratteri costitutivi dei principi mutualistici e cooperativi, le banche popolari hanno continuato a essere un argine alla disgregazione sociale e alla definitiva scomparsa di segmenti importanti del nostro patrimonio economico.

Per questo è necessario mantenere sempre alta l'attenzione e la critica sulle decisioni del governo italiano in merito alle politiche relative alle banche e in particolare alle banche popolari. E' bene ricordare che un anno fa il governo, ha inserito nel pacchetto legislativo dell' "Industrial Compact", con uno spregiudicato colpo di mano, l'abolizione dell'articolo 30 del Testo Unico delle leggi in Materia Bancaria e Creditizia, cancellando, con un colpo di spugna il voto capitaro e il tetto ai possessori azionari, nonché ai tetti delle deleghe possibili nel corso delle assemblee.

Di fatto, con questo provvedimento, poi attenuato, ma solo in parte, in sede di conversione in Legge dal Parlamento che ha circoscritto questi effetti del provvedimento alle dieci banche popolari più grandi, si è voluto soddisfare l'odio ideologico nei confronti delle banche popolari che ha guidato in questi anni non tanto e non solo i grandi oligopoli finanziari a caccia di prede e di liquidità, ma purtroppo anche la Banca d'Italia, che su questo tema ha scordato da anni l'insegnamento dei Beneduce, dei Menichella, dei Carli, dei Baffi, distruggendo un grande patrimonio tecnico e morale di visione polifonica delle forme di allocazione dei diritti di proprietà in campo bancario e creditizio, con una perdita di prestigio e di autorevolezza indipendente veramente immensa.

Questo provvedimento ha favorito, come era prevedibile e come è stato previsto, spregiudicate manovre finanziarie costringendo i flussi creditizi a rivolgersi non verso i territori ma verso la valorizzazione finanziaria fine a se stessa, omologando le banche di territorio alle banche capitalistiche tout court con le conseguenze che abbiamo dinanzi ai nostri occhi: assenza di credito, speculazione camuffata da acrobazie da "finanza evoluta", ecc. tutti coloro che hanno a cura la società italiana, i fondamenti della solidarietà, una economia giusta perché sana e tutti coloro che hanno visto nella Caritas in Veritate un elemento fondamentale per umanizzare l'economia, tutti costoro, quali che siano le fedi religiose o le opinioni politiche, debbono insorgere contro questa politica, contro questa cultura che rappresenta una pericolosa deriva autoritaria in economia. Sarebbe stato ben più saggio ed utile, aprire un'ampia discussione con l'intervento delle rappresentanze sociali dei datori e dei prestatori d'opera e in generale della società civile, fuggendo in tal modo le ombre pesanti e temibili che aleggiavano attorno a questo inaudito comportamento politico e finanziario, oscuro e privo di prospettive, contro ogni logica e contro quello che avviene nel resto del mondo "normale".



Vuoi un medico che ti **curi bene**?

Vuoi risparmiare sulle **visite**?

Non vuoi aspettare per una **visita**?

Il primo centro dedicato alla
salute & benessere



www.upvillage.it



Via Pola, 15 - Milano - tel. 02 49754940 - 02 94767631

CRUDISMO VEGANO IN ITALIA

Il primo ristorante nel "Bel Paese"

Piccoli semini disegnati a mano sulla carta da parati. Lampade colorate sospese su tavoli essenziali in legno chiaro di betulla, musica d'ambiente sempre allegra e ottima ospitalità. Nulla sembra lasciato al caso. Mantra RawVegan, il primo ristorante vegano crudista d'Italia oltre che di Milano, è un ottimo esempio di cura e gentilezza. Bontà ed estetica. Perché spesso sono i dettagli a rendere speciale l'insieme e chi lo ha pensato sembra averlo capito. Molto bene.

In **Via Panfilo Castaldi 21**, nel cuore pulsante della Milano multi etnica, apre l'8 gennaio di un anno fa questo locale luminoso e avanguardista. Idea d'importazione della giovane proprietaria, Marina Dell'Utri la quale, dopo aver vissuto molti anni in Florida e aver sperimentato i benefici del crudismo sulla sua pelle, oltre che sulla sua mente, ha deciso di proporre la sua esperienza anche qui. Una scommessa coraggiosa, vista la chiusura del nostro Belpaese a qualunque diversa novità. Ma tant'è: gli italiani, o almeno gli italiani di Milano, questa volta hanno stupito. Il locale vanta ormai una clientela fissa ed affezionata, oltre che un parterre internazionale per il quale la tappa crudista è pressoché obbligatoria.

Qui nulla viene cotto. Le cucine, a vista sulla strada e senza fornelli, sono un tripudio di colorata laboriosità. Dietro ai piatti -serviti dalle 10 alle 24 in autentica tradizione a stelle e strisce- il tocco d'artista dello Chef Alberto Minio Paluello diplomato alla Matthew Kenney

Accademy, la più importante scuola di cucina vegana crudista al mondo. Più che piatti, vere e proprie opere: buoni per il palato, spettacolari per gli occhi.

Un ambiente davvero gradevole, a partire dalla premessa che lo presenta: sfatare i facili pregiudizi sui vegani e anche quelli sui crudisti. Perché, come recita il manifesto pubblicato sul sito del locale (www.mantrarawvegan.com) "non siamo fanatici: solo entusiasti. Perché la nostra non è una filosofia di vita, ma una scelta che vogliamo con-

dividere. Perché si può mangiare sano anche senza mangiare vegano, ma qui vi raccontiamo il bello di esserlo. E il buono di farlo. Perché ci piace condividere e confrontarci. Perché sì, siamo crudisti ma per voi facciamo anche il caffè. Perché più delle regole, cerchiamo le eccezioni. Perché a qualcuno piace crudo, ma siamo sicuri che se ci seguite potrebbe finire per piacere anche a voi".

Già, e per non farsi mancare nulla e andare incontro alle esigenze di (quasi) tutti, Mantra ha scelto di servire anche il caffè (il marocchino



con latte di mandorla e cacao è speciale), pur accettando le possibili critiche dei convintissimi.

Anche il vino e i drink sono di casa. Il primo vegano, biodinamico e senza solfiti, i secondi a base di succhi e sake. Squisiti.

E a proposito di succhi, eccoci finalmente arrivati al cuore di questo business vegano. Tutti rigorosamente spremuti a freddo offrono alternative valide per ogni gusto: mix apparentemente improbabili tra frutta, verdura e latte di mandorla (la spremitura è rigorosamente a freddo anche per lui) costituiscono una soluzione alternativa gustosa al pasto. Ideale per chi voglia depurarsi in modo sano o semplicemente star leggero.

Davvero un buon inizio per questi coraggiosi pionieri del vegano- crudismo meneghino che, ne siamo certi, anche grazie al loro approccio generoso e dialogante, continueranno a riscuotere successi. Anche fra gli onnivori più scettici.

Succhi e crudismo

Avete mai pensato di mangiare cavolo, lattuga, spinaci, prezzemolo, sedano, mela e limone in un solo pasto, per un totale di un chilo di alimenti ingeriti? Sembrerà moltissimo. Eppure una sola bottiglia di Aum Verde è esattamente questo. Già, e con il plus che tutti gli ingredienti sopra indicati mantengono intatte al 100% tutte le loro proprietà grazie alla spremitura a freddo utilizzata come unico metodo per produrre questi succhi.

Che cos'è la spremitura a freddo? È un procedimento che avviene grazie a delle macchine che non generano nessun tipo di calore, mantenendo tutte le vitamine, minerali ed enzimi intonsi. Risultato?



Ottimizzazione dei valori nutritivi, un colore intenso ed un ottimo sapore.

Oltre che sani, anche gustosissimi, i succhi spremuti a freddo di Mantra RawVegan rappresentano una valida alternativa per chiunque voglia sostituire un pasto con uno spuntino veloce e leggero o per chi scelga di intraprendere un percorso depurativo per il proprio corpo. "Generalmente a questo scopo consigliamo tre giorni di detox a base di soli succhi", spiega Marina Dell'Utri, proprietaria di Mantra, primo ristorante crudista vegano di Milano. "Normalmente le prime ore sono quelle più faticose, si può avvertire mal di testa o fiacchezza dati proprio dall'eliminazione delle tossine presenti nel corpo, ma se si resiste poi il risultato è davvero apprezzabile". I succhi verdi sono normalmente i più disintossicanti ma,

come spiega Marina, i percorsi vengono personalizzati a seconda delle esigenze della singola persona.

La cosa importante, in ogni caso, è pensare di provare un'esperienza come questa senza viverla come una punizione, ma come un premio per il corpo. "Si può iniziare eliminando carne rossa, farine raffinate e zucchero", suggerisce Marina. "Poi man mano ci si avvicina. Deve essere una sperimentazione, è tutto abbastanza soggettivo perché ciascun corpo è una macchina che funziona in modo differente". Il beneficio immediato per chi inizia un periodo di detox e poi una dieta crudista? Certamente la digestione, spiega ancora.

In ogni caso i motivi per provare, sono molti. Mantra ne propone dieci, tutti assolutamente validi.

È un nuovo giorno. È un'opportunità per rompere le vecchie abitudini e riequilibrare il nostro organismo. È uno stimolo. Per incominciare a impegnarsi verso un benessere fisi-



co e un'alimentazione sana a lungo termine.

Appiattisce la pancia. La disintossicazione migliora la digestione e l'evacuazione.

È una primavera di energia. Una migliore alimentazione apporta al nostro corpo un aumento di energia.

Purifica il corpo. La purificazione aiuta a diminuire il livello di tossicità che viene assorbito dal corpo a causa delle sostanze inquinanti. Elimina il gonfiore. Alimenti raffinati, alcol, zucchero e carni rosse molestano il funzionamento del metabolismo creando anche ritenzione idrica.

È un vaccino naturale. Purificarsi rafforza l'intero sistema immunitario. Migliora il sonno. Sperimentaremo un miglior sonno e lucidità mentale. Dà consapevolezza. Attraverso un percorso di purificazione siamo costretti a prendere coscienza della quantità e della qualità dei cibi che ingeriamo.

Dona splendore. Fare il percorso Detox con una certa regolarità migliora la pelle e rafforza unghie e capelli.

"IL TELAIO..."

Traumi nella pratica sportiva



di **Gastone Morandi** Consulente Medico Scientifico

Nella pratica sportiva attuale, professionistica, ma soprattutto, amatoriale, la traumatologia e la riabilitazione sportiva hanno una importante rilevanza nel trattamento degli infortuni. A fare luce su questo fenomeno in crescita è uno studio della S.I.O.T., la Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia che, elaborando ed incrociando i dati di Ospedali e Centri Specialistici, ha evidenziato la situazione nazionale, dove la pratica sportiva coinvolge sempre di più gli over 50.

Analizzando i dati, il primo dato rilevante è la percentuale molto più alta dei soggetti di sesso maschile rispetto al sesso femminile: 85% per i maschi, 15% per le femmine; questa disparità è, molto probabilmente, da ricondursi alla tipologia di sport praticato dai soggetti di sesso maschile, che predilige gli sport di contatto.

Verificando le percentuali dei traumi si nota che la disciplina che maggiormente produce traumi, è il calcetto o calcio a 5 e il calciotto (calcio a 8), provocando nell'ordine: lesioni del legamento crociato anteriore (LCA) del ginocchio, traumi distorsivi della tibio-tarsica di varie entità, anche con indicazione chirurgica, lesioni muscolari di 1°, 2°, 3° e 4°, traumi tendinei e inserzionali. Confrontando l'età dei soggetti

infortunati, l'80% dei traumi è compresa tra 25 e 50 anni comprendendo, oltre al calcio, volley e basket.

Su 300.000 traumi, 15.000 necessitano di ospedalizzazione con le seguenti specifiche:

- 70% codice bianco
- 27% codice verde
- 3% codice giallo o rosso

Secondo uno studio dell'I.S.S. (Istituto Superiore di Sanità) è in forte ascesa il numero degli sportivi amatoriali over 50 cimentandosi maggiormente nella pratica del ciclismo, jogging, basket, volley e sci.

Altra verifica molto importante riguarda la pratica dello sci del sesso femminile che, rispetto a quello maschile, ha il doppio delle probabilità di un trauma distorsivo del ginocchio con interessamento più o meno grave delle strutture capsulo-ligamentose. Questo succede perché il sesso femminile ha una struttura muscolare diversa con una minore stabilità articolare e facilità maggiore ai traumi con meccanismo di torsione.

Il 50% dei traumi interessa gli arti inferiori, il 30% il distretto superiore e l'11% la testa.

La percentuale dei traumi comprende anche lombalgie, discopatie, tendiniti e patologie inserzionali. Negli sportivi over 40 e over 50 che svolgono una attività sportiva intensa si può verificare un sovraccarico funzionale provocando quello che viene definito "Cumulative Trauma Disorder". Le lesioni più importanti sono le patologie tendinee della spalla (tennista, golfista, giocatore di volley...), le patologie inserzionali del gomito (epicondilita ed epitrocleite del golfista), ma soprattutto la cosiddetta "pubalgia", termine impreciso che identifica la Sindrome Retto-Adduttoria.

Ovviamente la preparazione atletica prima dell'inizio delle performances è fondamentale, soprattutto se effettuata con l'ausilio di un personal trainer o di un preparatore atletico.

Tutto quello che avviene dopo il trauma sarà di competenza dello Specialista Ortopedico, del Medico Sportivo, del Fisiatra, ma principalmente del Fisioterapista, che potranno avvalersi della attuale diagnostica per immagini (Rxografie, ecografie, risonanza magnetica oppure tomografia computerizzata) che offre allo specialista la possibilità di una conferma diagnostica molto precisa.

Nei prossimi articoli si parlerà di strumenti fisici adatti per una risoluzione totale, ma soprattutto veloce delle lesioni da trauma sportivo.



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

"DA ZOLA PREDOSA A... LOURDES"



L'esperienza di Giuseppe "Beppe" Guidotti ha suscitato interesse nel Cardinale Carlo Caffarra

di **Fortunato Aiello**

Cinquantotto anni, bolognese Giuseppe Guidotti per gli amici Beppe, è stato sempre conosciuto e apprezzato dai suoi concittadini per la sua abilità culinaria che lo ha fatto conoscere come un ottimo ristoratore. Nel 2008 alla non più verde età di cinquant'anni decide di affiancare all'attività principale, una sua passione che lo porta ad organizzare un tour, che vista la complessità del viaggio, lo farà apprezzare non solo in Italia ma anche all'estero, detto per inciso si trattava per lui di una impresa che tentava per la prima volta. Con un gruppo di amici è partito da Zola Predosa, un paesino a pochi chilometri da Bologna per giungere in bicicletta dopo un pellegrinaggio di nove giorni a Lourdes, alla media giornaliera di circa centocinquanta chilometri mantenendo una pedalata costante con qualsiasi tempo atmosferico. A lui per Pianeta Salute ho posto qualche domanda:

Cosa ti ha spinto a intraprendere questa complessa e faticosa iniziativa?

"Devo dire innanzitutto che amo la bicicletta e con il mio gruppetto di eccezionali amici abbiamo riscoperto dentro di noi quelle radici cristiane che ci hanno guidato per tutta la vita. Il cardinale Carlo Caffarra c'è stato molto vicino, al nostro arrivo nella città di Bernadet-



te, ci ha fatto salire sull'altare el suo fianco, e ci siamo sentiti parte integrante di quella comunità, personalmente questo è stato uno dei momenti più belli della mia esistenza, che mi ha spronato a compiere ulteriori pellegrinaggi"

Allora è grazie al Monsignore che sei partito per nuove avventure?

"Sì, mi piaceva molto l'ipotesi di intraprendere nuovi viaggi, che poi ho compiuto nel corso degli anni, infatti nel 2010 sono partito da Zola Predosa per arrivare a Medjugorje, nel 2011 ho fatto da San Luca Bologna a Lourdes però in solo otto giorni, infine il progetto più ambizioso, quello di fare il cammino di Santiago de Campostela.

Fu così che il 17 Agosto di cinque anni fa sono partito in solitaria da San Pier de Port e in ventidue giorni sono arrivato alla grande cattedrale di San Giacomo. Allora una cosa meravigliosa mi è accaduta e ancora oggi non so dare una spiegazione plausibile. Tre settimane prima di partire, accusavo un forte dolore al ginocchio che nonostante le cure non passava per nulla. Il mio viaggio era così messo in pericolo. Mi sono recato al santuario della Madonna delle Grazie di Bocca di Rio in provincia di Bologna, per chi conosce il posto, credo sia inutile dire che la basilica immersa nel



silenzio era decisamente Alla ricerca di se stessi. Alla ricerca di se stessi adatta per sentirsi vicino alla nostra Madre del Cielo o come avrebbe detto Bernadette "la Signora Vestita di Bianco". Confessandomi con il parroco gli ho raccontato del mio desiderio di fare il cammino che mi ero prefissato, e della forte preoccupazione di non farcela che il dolore al menisco mi procurava. Finita la confessione, il prevosto mi diede come

penitenza quella di raggiungere l'obiettivo che mi ero prefissato, allora tornato a casa inforcai la bicicletta, e pedalando chilometro dopo chilometro giunsi al Santuario di Campostela, e fu qui che nonostante i dolori della gamba, mi inchinai davanti all'immagine della Madonna e quando mi risollevai il dolore era miracolosamente scomparso. Cosa posso dire di più, forse la Madonna voleva che io compissi il mio viaggio, so solamente che sentivo un forte senso di tranquillità e serenità, sorvolo nel racconto delle mille e mille peripezie che ho dovuto affrontare. So soltanto che adesso questa mia passione mi sta dando tante di quelle soddisfazioni che oramai voglio trascorrere le mie vacanze progettando e facendo viaggi che possono portarmi a vivere a stretto contatto con il mio animo più sereno." Guardando questo uomo vedo nei suoi occhi la dolcezza e la consapevolezza che tutti noi abbiamo un compito da fare su questa terra, e ci salutiamo con la concreta idea che ho avuto la fortuna di poter conoscere un Uomo (con la U maiuscola) degno di questo nome come scriveva ne Il giorno della civetta Leonardo Sciascia, facendolo dire a Don Mariano Arena nei confronti del capitano dei Carabinieri Bellodi.

"PROFESSIONE TRADUTTORE"



Ritratto di una "mestiere" che riveste un ruolo chiave in un mondo sempre più globale

di **Rosanna Buttazoni**

Laureata in inglese e russo presso la Scuola Superiore di Lingue Moderne dell'Università di Trieste, Rosanna Buttazoni vive a Milano ed è una traduttrice freelance specializzata nella traduzione legale e di testi di marketing e comunicazione. Collabora con aziende e studi legali, e attualmente sta sviluppando la propria attività anche all'estero, con la creazione di servizi di traduzione ad hoc per il settore legale e le aziende con vocazione internazionale.

Viviamo in un'epoca di grandi trasformazioni in tutti gli ambiti professionali. Quale ruolo è chiamato a svolgere oggi il traduttore?

Il ruolo del traduttore è molto cambiato rispetto al passato. Un tempo le competenze linguistiche erano appannaggio di pochi. Oggi, soprattutto nel caso dell'inglese, la conoscenza della lingua non basta più: è fondamentale specializzarsi. Operando in ambiti professionali specifici, il traduttore deve essere in grado di affrontare con competenza testi molto specialistici, e per questo spesso si rende necessario compiere un percorso di approfondimento che comprende non solo l'apprendimento del linguaggio settoriale in questione ma anche lo studio della relativa materia. Naturalmente nel caso delle lingue più rare ci si rivolge ancora al traduttore per la traduzione di testi semplici, come e-mail o comunicazioni informali.

Quale sarà il futuro del traduttore?

Il traduttore opera in un mercato dall'enorme potenziale. In un mondo sempre più globalizzato cre-

scono gli ambiti di utilizzo delle lingue straniere. Questa tendenza riguarda moltissimi settori. In particolare in un Paese come l'Italia, dove l'accesso ai mercati esteri può essere fondamentale per la crescita e lo sviluppo delle aziende, il traduttore può fornire numerosi servizi, disponendo di conoscenze e competenze che vanno oltre la semplice traduzione di un testo. Il traduttore ha accesso diretto a tutta una serie di informazioni relative al Paese in questione, ha modo di conoscerne direttamente la mentalità e i costumi, oltre ai vari aspetti burocratici e procedurali presenti in tale realtà. Quindi può

fornire un contributo fondamentale nelle relazioni con l'estero. Pertanto la figura del traduttore può trovare evoluzione in tale senso, arricchendosi di nuovi significati. Perché se è vero che attualmente è in atto un forte processo di globalizzazione, ciò non significa che le differenze tra i vari popoli e le diverse culture siano destinate a scomparire, e infatti a volte possono farsi sentire in modo molto evidente.

Quindi è una figura che può ricoprire vari ruoli.

Il traduttore è un ponte tra diverse culture. Il servizio che offre riguarda numerosissimi ambiti, quindi anche il ruolo che riveste può trovare diverse declinazioni, anche in base alle esperienze e attitudini personali del traduttore. Naturalmente è fondamentale specializzarsi e seguire con attenzione l'evoluzione dei mercati e gli avvenimenti di politica internazionale, in modo tale da comprendere la formazione di nuovi assetti e congiunture, e quindi potere offrire al cliente un servizio migliore e più completo.

info@rosannabuttazoni.com

Sanitas
diagnostica

Sistema Sanitario Regione Lombardia

PREVENIRE
DIAGNOSTICARE
CURARE



DIAGNOSTICA PER IMMAGINI - AMBULATORI SPECIALISTICI
CENTRO PRELIEVI - FISIOKINESITERAPIA
MEDICINA DEL LAVORO - MEDICINA SPORTIVA
CENTRO ODONTOIATRICO

SANITAS DIAGNOSTICA
CREMA
Via Stazione, 4
Tel. 0373 81786

FISIOKINESITERAPIA
MEDICINA DEL LAVORO
Soncino - Via Brolo, 10
Tel. 0374 85133

S. MARTINO
MEDICINA DELLO SPORT
Soncino - Via Brolo, 12 a
Tel. 0374 83056

www.sanitasdiagnostica.it

"IL CIBO DI STRADA METTE LE RUOTE"

Le Novità dell'Associazione No Profit Streetfood

di **Marina Gianarda**

L'Associazione nazionale che riunisce il cibo di strada riparte nel 2016 con grandi novità Streetfood Tour 2016: con "4Wheels" il cibo di strada mette le ruote. L'associazione Streetfood presenta il programma del nuovo anno con la grande novità dei Food Truck. Da marzo a fine anno oltre 30 eventi da nord a sud dello Stivale con l'obiettivo di promuovere il cibo di strada certificato con la tendina, l'unico in Italia.

Il miglior cibo di strada italiano targato "Streetfood" nel 2016 riparte da marzo con la prima data del tour nazionale e lo farà una vera e propria novità: saranno infatti presenti per la prima volta i "food truck", gli operatori sul furgoncino attrezzato con il nuovo progetto firmato Streetfood che prende il nome significativo di "4Wheels", un marchio che richiama il cibo su ruote ma gli organizzatori sono sempre "quelli con la tendina". Insomma in un periodo in cui proliferano in ogni dove eventi legati a questa "moda", l'unica associazione, la prima in Italia ad aver riunito e tutelato gli operatori di strada, è stata chiamata e richiamata per promuovere eventi in tutto il corso dell'anno.

Gli Streetfood Village 2016. Saranno oltre 30 gli eventi in programma. Il tour partirà a marzo a Castelfiorentino (Fi), in Toscana, e si concluderà a novembre a Belluno. Più date già rispetto allo scorso

anno. La formula non cambia, ma anzi si migliora forte già della



presenza di milioni di persone raggiunte lo scorso anno. Tra le grandi novità, oltre a tre appuntamenti in cui il cibo di strada si legherà a denominazioni vitivinicole con i "wine tour" previsti a Nizza Monferrato (At), Senigallia (An) e San Casciano Val di Pesa (Fi) in Chianti Classico, anche uno "Streetfish Village" in programma a Senigallia nel mese di settembre. Gli Streetfood Village sono sinonimo di festa, di promozione del buon cibo di strada, ma anche un momento grazie al quale le singole città e borghi che li ospitano riescono a promuovere e in certi casi addirittura rilanciare aree urbane di particolare interesse. «Noi siamo nati per portare la cultura del cibo di strada in giro - spiega Massimiliano Ricciarini, presidente di Streetfood - ma anche per aiutare i singoli territori a rivivere».

Il progetto "4Wheels". I food truck con la tendina sono la grande novità delle attività 2016 promosse dall'Associazione. Sotto il marchio "4Wheels" infatti saranno ben due per ora gli eventi esclusivi in programma, ad Arezzo in Toscana,

dall'8 al 10 aprile e a Chioggia, in Veneto, dal 13 al 15 maggio.

«Abbiamo coinvolto tre truck già nel nostro primo evento nel 2010 a Marciano (Ar) - continua Ricciarini - e già da allora avevamo chiaro in mente come questo settore si sarebbe sviluppato e oggi abbiamo la conoscenza e i giusti mezzi per poter allargare questo mondo anche a questo genere di operatori di strada». Si tratta di un modo di interpretare in chiave moderna il cibo di strada, pur non perdendone i valori essenziali che sono poi quelli raccolti dal decalogo del cibo di strada che l'associazione porta avanti e con il quale seleziona i propri partner.

I numeri del 2015. Negli eventi di quest'anno, 28 come detto, l'ultimo a Belluno, sono state raggiunte in tutta Italia quasi due milioni di persone che hanno consumato oltre 1 tonnellata di fritto di pesce e 600 quintali tra patate fritte tradizionali e tipo "tornado". Oltre 50 mila piadine, poi ancora 100 mila arancine, 800 kg di Pane ca' Meusa, 500 kg di pannelle.

Oltre una tonnellata di paella spagnola, 60 quintali di carne argentina e 40 quintali di lampredotto. Dalla Puglia sono arrivati più di 70 quintali di bombette e 600 sono i kg di lime per i cocktail "on the road". Dall'Abruzzo 120 mila arrosticini e dalla Toscana 600 kg di carne Chianina per hamburger. Un successo non solo per gli organizzatori degli eventi, ma da condividere con gli operatori economici del settore e le realtà territoriali che hanno creduto in questo progetto. Anche

decine di eventi collaterali, momenti di confronto e convegni, un concorso dedicato alla stampa nazionale e decine di concerti che hanno fatto da sfondo alle varie tappe.

L'Associazione Streetfood. Nata ad Arezzo nel 2004, è stato il primo progetto in Italia a promuovere il cibo come cultura e il cibo di strada come format vincente in quanto "riassume in un cartoccio" storia e tradizioni di ogni regione d'Italia da gustare con le mani. Nel 2015 sono stati 28

gli eventi in tutta Italia toccando quasi due milioni di persone che hanno consumato cibi di strada in quantità record. Un successo non solo per gli organizzatori degli eventi, ma da condividere con gli operatori economici del settore e le realtà territoriali che hanno creduto in questo progetto. Anche decine di eventi collaterali, momenti di confronto e convegni, un concorso dedicato alla stampa nazionale e decine di concerti che hanno fatto da sfondo alle varie tappe.



"Sentirsi a casa con noi"



Gestioni immobiliari e sanitarie

- Locazioni residenziali, turistico e alberghiero
- Gestione appartamenti per degenti e famigliari
- Fornitura di servizi assistenziali e di ospitalità.



www.rossopositivo.it



www.upvillage.it



www.decamas.it

Rosso Positivo Group

Via Pola 15 – 20125 Milano - Tel. +39 02 49754940 - +39 02 94767631
www.rossopositivo.it - info@rossopositivo.it

Rosso Positivo Group

Via Pola 15 – 20125 Milano - Tel. +39 02 49754940 - +39 02 94767631
www.rossopositivo.it - info@rossopositivo.it



Cerchi la **persona giusta** per te?

Vuoi migliorare il tuo **aspetto**?

Vuoi superare le tue **paure**?

Il primo centro dedicato alla
salute & benessere



www.upvillage.it



Sensualità e armonia



SESSUALITÀ NELLA COPPIA

di **Laura Intiso** Psicologa e Sessuologa

La sessualità ha un ruolo fondamentale nel benessere della persona e della propria vita ed è una componente molto importante nel legame di coppia.

La sessualità nella coppia è influenzata da diversi fattori: il benessere fisico (come stiamo con il nostro corpo), il benessere psicologico (come stiamo con noi stessi) e il benessere relazionale (come stiamo con l'altro). La qualità del rapporto di coppia (e quindi la sessualità) è largamente influenzata dall'intimità, cioè dal legame di affetto caratterizzato da attenzioni reciproche, da fiducia e dalla comunicazione aperta a emozioni e sensazioni reciproche. La condivisione a un livello profondo permette di aprire se stessi attraverso il sesso. D'altra parte, anche nel rapporto sessuale c'è uno scambio di emozioni, che influiscono profondamente sull'inconscio, sulle reazioni e sul comportamento.

Lo stimolo per accendere il desiderio sessuale della coppia può scaturire dalle fantasie, che spesso rappresentano parte del nostro mondo più intimo. Sarebbe necessario accettare le proprie fantasie e i propri desideri e condividerli con il partner per migliorare l'intesa sessuale. Purtroppo, a causa dei condizionamenti sociali, culturali e religiosi e/o l'educazione sessuale inadeguata, la sessualità viene vissuta con disagi, frequenti emozioni di vergogna e colpa minacciano quel benessere psicofisico necessario all'equilibrio personale e di coppia. La repressione dei giochi preferiti però, implica un peggioramento dell'intesa, una paralisi del piacere.

La conoscenza è un ingrediente fondamentale per una buona sessualità: è necessario imparare ad esplorare il partner, a condividere i propri desideri, a dedicare il giusto tempo ai preliminari, a giocare con tutti e 5 i sensi senza l'urgenza di arrivare al coito. La costruzione di un'intimità sempre più profonda porta ad un graduale abbandono delle inibizioni, alimentando la passione, anche dopo anni di relazione. È importante sottolineare che l'eccitamento è caratterizzato non solo dalla stimolazione dei sensi (tatto, vista, gusto, olfatto, udito) ma soprattutto dai pensieri

e dalle emozioni vissute, quindi lo stato d'animo con cui si affronta il rapporto, la valutazione dell'incontro sessuale e i significati attribuiti influiscono nel determinare l'atteggiamento verso il sesso. Le tensioni generate da forti emozioni come, la rabbia, la delusione nei confronti del partner, la paura del rifiuto o la paura dell'abbandono, così come la gelosia incontrollata danno vita a micro comportamenti che vanno a deteriorare in profondità il rapporto di coppia. Spesso i partners non hanno coscienza che la loro relazione è



permeata da questi sentimenti e dai comportamenti distruttivi da essi motivati. Le emozioni di ognuno, inoltre, influenzano le emozioni dell'altro, così come il funzionamento e la soddisfazione sessuale. La sessualità offre quindi una grande finestra per osservare e conoscere a fondo sé stessi, la propria relazione, i nodi da sciogliere e il potenziale da sviluppare.

Il sesso nelle coppie assume diversi significati: di sonnifero, di antidepressivo, di risoluzione di litigi, di prova d'amore, di momento di rassicurazione e di possesso. Spesso il sesso è simile ad una prova, ad una prestazione che, in quanto tale, richiede competitività con se stessi e con l'altro. Pare che si verifichi un trasferimento della competitività dalla vita e dal lavoro alla sfera sessuale e non è un caso che si parli di «prestazioni» sessuali. L'obiettivo è quello di raggiungere un risultato: l'erezione, l'eiaculazione, l'amplesso proprio e del partner. Esistono quindi molte coppie che non riescono ad esprimere una sessualità piacevole e il sesso per loro diventa un problema. Il sesso, invece, deve essere funzionale al benessere della coppia e ciò può verificarsi rispettando le sue caratteristiche di gioco, di comunicazione e di intimità.

Se volete scrivermi o farmi sapere cosa ne pensate i miei riferimenti sono: info@upvillage.it

in collaborazione con



Via Pola, 15 - Milano - tel. 02 49754940 - 02 94767631

"CYBERBULLISMO: CRONACA DI UN FENOMENO SOMMERSO"

Intervista al presidente di Pepita Onlus, Ivano Zoppi, "Siamo bussola sui social, incontrati oltre 10.000 ragazzi"



di **Barbara Reverberi** profilo Twitter @espy

Da anni il cyber-bullismo fa cronaca. Subdolo, talvolta sommerso, sempre crescente è un fenomeno dilagante che coinvolge le generazioni dei nativi digitali e trascina le loro famiglie in una sfida quotidiana. Onnipotenti in un click i ragazzi postano, condividono, diffondono.

E la vita reale è pubblica, nella rete. Per sempre. Dotati di cellulari sempre più "smart" a prezzi sempre più contenuti, gli adolescenti si scatenano e trascorrono la maggior parte del loro tempo connessi, utilizzando social net-

work e whatsapp per tessere "relazioni" virtuali. Le nuove funzioni video-fotografiche li allettano e, senza conoscere il peso delle conseguenze, protetti dall'illusione di un anonimato, si lanciano in azioni offensive contro bersagli deboli: coetanei che esprimono una "diversità" affettiva e sessuale, ma anche che non si uniformano al branco perché non sono alla moda, perché "studiano troppo", perché sono troppo grassi o troppo magri, troppo intelligenti o troppo sensibili per entrare nei "requisiti" del branco.

Gli adulti, genitori e insegnanti, af-

frontano con comprensibile disagio la complessità delle interazioni tra gli adolescenti, mentre il divario culturale viene amplificato dalle nuove tecnologie psico-sociali, gli sms, le chat, i social-network. Così i ragazzi di oggi tendono a orbitare in un universo quasi parallelo rispetto a quello dei loro adulti e le dinamiche ricorrenti nell'adolescenza di esclusione e bullismo, un tempo chiuse nelle classi, diventano di dominio pubblico.

"È importante che genitori, educatori, insegnanti, allenatori, insieme", spiega Ivano Zoppi, presidente della coo-



perativa sociale Pepita Onlus, "forniscano ai ragazzi precise indicazioni su cosa è giusto o sbagliato, anche in rete, per evitare l'insorgere di forme di dipendenza". Il 45% dei ragazzi incontrati tra i 12 e i 14 anni se fosse vittima o assistesse ad episodi di bullismo o cyberbullismo non ne parlerebbe con nessuno per tre motivi: paura, "non sono fatti miei", "anche se ne parlo con un adulto credo che non potrebbe fare nulla". "Nell'ultimo anno", continua il Presidente di Pepita Onlus, "ho avuto modo di lavorare con oltre 10.000 ragazzi. Ho visto ragazzi aprirsi, raccontarsi: di fronte a un ascolto attento, vivo e concreto di un adulto, molti di loro hanno riscoperto quella voglia e quel bisogno, di relazioni vere. Hanno solo bisogno di credere di nuovo negli adulti di riferimento".

Per rispondere a questa necessità occorre che gli adulti e gli insegnanti rimangano al passo coi tempi e apprendano almeno in parte i nuovi



perativa sociale ha messo a punto #iocliccopositivo, una sezione del sito www.pepita.it dedicata a diffondere la conoscenza dei social network per un uso consapevole e #parlachelipassa è la campagna realizzata con le scuole per combattere l'omertà: non parlare crea malessere e favorisce episodi di prevaricazione. PEPITA, LA BOTTEGA DELL'EDUCARE, opera su tutto il territorio nazionale con interventi specifici in centri di aggregazione, oratori e società sportive, per sostenere i giovani nella crescita e prevenire manifestazioni di bullismo e cyberbullismo. Ha stretto

partnership importanti con "agenti educativi" autorevoli, come Fondazione ATM, AC Milan e Google, fino a incontrare oltre 10.000 ragazzi in meno di un anno. Dove i ragazzi possono perdersi, Pepita interviene per sollecitare nei giovani una risposta attiva, fatta di responsabilità verso se stessi e verso gli altri, nella Rete come nella Vita.

linguaggi e le nuove strategie d'interazione sociale. Solo con l'appoggio stabile del "mondo adulto", gli adolescenti di oggi potrebbero evitare di patire in futuro le conseguenze del cyberbullismo, praticato o subito, o di situazioni al limite della diffamazione e della violenza privata. Riflettendo su queste tematiche, dall'esperienza sul campo, la coope-



Non cadere nella rete

"INFLUENZA: COSTI PER 15 MILIONI"

La spesa è stata abbattuta di oltre il 50 per cento

di **Andrea Carducci**

Sindrome da influenza? Colpisce anche le imprese lombarde ma il picco non è ancora arrivato: infatti il costo stimato per 13 settimane, dallo scorso ottobre al 10 gennaio 2016, ha superato i 15 milioni di euro, oltre un quinto del totale italiano, per circa 194 mila giorni persi in malattia.

Ma l'incidenza, soprattutto nel mese di dicembre e inizio gennaio, è stata inferiore rispetto allo scorso anno quando i costi, nello stesso periodo, si attestavano già sui 33 milioni di euro. E' quanto emerge da una stima della Camera di commercio di Milano su dati Istat e Ministero della Salute. Il dato considera gli occupati costretti a letto, tra imprenditori e lavoratori, per una media di tre giorni di convalescenza a testa, esclude il costo del week end e tiene conto del diverso reddito pro-capite da lavoro dipendente per regione italiana. La più colpita tra le lombarde: Milano con un costo di 4,9 milioni di euro e circa 63 mila giorni di malattia. Seguono Brescia con 1,8 milioni di euro circa (23 mila giorni di malattia) e Bergamo con 1,6 milioni (21 mila giorni). Vengono poi Monza e Brianza con 1,4 milioni e Varese con 1,3.

I costi dell'influenza in Italia superano i 71 milioni di euro (ma

erano 153 milioni di euro nel 2015) e 1 milione di giorni di malattia. Tra le più colpite: Roma con oltre 5,6 milioni di euro di costi e 81 mila giorni di malattia, Milano con 4,9 milioni di euro e 63 giorni di malattia, Torino con 3 milioni e 41 mila, Napoli con 2,2 milioni e 36 mila giorni di malattia. Vengono poi Brescia con 1,8 milioni, Bergamo con 1,6 milioni. Seguono Bologna, Firenze e Monza e Brianza, tutte con circa 1,4 milioni di costi. Le imprese della salute in Lombardia e in Italia.

Sono oltre 6 mila le attività in Lombardia nei settori legati alla salute e crescono del 3% in un anno. La metà si occupa di assistenza sanitaria (3.233), più di 2 mila sono impegnate nell'assistenza sociale non residenziale mentre 713 nell'assistenza sociale residenziale. Tra le province Milano è prima con 2.288 imprese (+4,6% rispetto al 2014), seguita da Brescia con 614, Monza e Brianza con 576, Varese con 551 e Bergamo con 549. La Lombardia rappresenta circa un quinto del totale italiano che è di oltre 34 mila imprese (+3,9% in un anno). In Italia le più attive sono: Roma, Milano, Napoli, Torino e Palermo. Emerge da un'elaborazione Camera di commercio di Milano su dati registro imprese al terzo trimestre 2015 e 2015.

Costo influenza e giorni di assenza

(Periodo ottobre 2015-gennaio 2016 - Per rovincia lombardia)

	Costo per l'influenza per le imprese ottobre 2015-gennaio 2016 - Valori in €	Giorni di malattia da ottobre 2015 a gennaio 2016
Varese	1,3 milioni	17 mila
Como	900 mila	11 mila
Sondrio	279 mila	4 mila
Milano	4,9 milioni	63 mila
Bergamo	1,6 Milioni	21 mila
Brescia	1,8 milioni	23 mila
Pavia	835 mila	11 mila
Cremona	548 mila	7 mila
Mantova	630 mila	8 mila
Lecco	523 mila	6 mila
Lodi	350 mila	4 mila
Monza Brianza	1,4 milioni	18 mila
Lombardia	15 milioni	194 mila
Italia	71 milioni	1 milione

Stima della Camera di Commercio di Milano su dati Istat e Ministero della Salute

La nuova dimensione della videodiagnostica in dermatologia

HORUS

Innovativa tecnologia
"ALL-IN-ONE"



VIDEODERMATOSCOPIA – VIDEOCAPILLAROSCOPIA - VIDEOTRICOSCOPIA

IL PRIMO SISTEMA MADE IN ITALY **GARANTITO 3 ANNI**



adamo

Adamo S.r.l. 91016 Erice (TP) – 0923558778 – info@adamosrl.com – www.adamosrl.com

I "MUST HAVE"

Per un guardaroba di classe



di **Loredana Cervara** Esperta di moda

Care Amiche, nel mio precedente articolo del mese di gennaio di questa rivista avevo anticipato alcuni temi che avrei voluto affrontare. Uno che accomuna tutte noi donne è sicuramente quello legato alla seguente domanda:

"Che cosa non può mancare nel mio armadio per poter vestirmi sempre con eleganza e classe?"

Ecco con questo articolo vorrei darvi alcuni consigli e suggerimenti per essere sempre in ordine anche quando siamo di fretta e le nostre giornate sono state frenetiche e stancanti. Vi suggerirò alcuni capi per andare a colpo sicuro in qualunque situazione o circostanza vi troviate.

Ricordate sempre che le mode passano lo stile resta

Comprate solo ciò che vi sta bene e non ciò che è di moda. Ed è su questa semplice affermazione che si può costruire un ottimo guardaroba



anche con pochi capi di abbigliamento. Essere elegante non vuol dire indossare sempre un abito nuovo ma riuscire a reinventarlo in ogni occasione.

Il Jeans e la t-shirt

Ciascuna di voi può indossare a modo proprio un jeans, personalizzare una t-shirt. Senza la loro presenza i vostri guardaroba ogni mat-



tina vi guarderebbero con occhi smarriti. E mi raccomando se non siete più che esperte lasciate perdere gli audaci accostamenti di colori e fantasie e orientatevi sulla scelta del monocolore. Nero, grigio, blue, bianco e naturale a seconda delle stagioni. Scegliete tessuti di medio spessore in modo da poterli indossare anche sovrapposti di giorno come di sera. Puoi acquistare uno o più paia di jeans, indossarli tutti i giorni dal mattino alla sera, sarai tu a renderli un capo unico o un semplice pantalone da lavoro, ma ricorda che per portare al meglio un jeans bisogna avere carattere. Non c'è nulla di più pratico, rilassante e disinvolto di un jeans. Hanno espressione, modestia e sex appeal. Tutto ciò che un capo deve possedere. Ma sappiate care amiche che se comprate un jeans da 200 Euro, allora il posteriore deve fare una gran bella figura, altrimenti investite in altro. Ricordate che la moda è ciò che compri, lo stile è ciò che fai di quello che hai comprato.

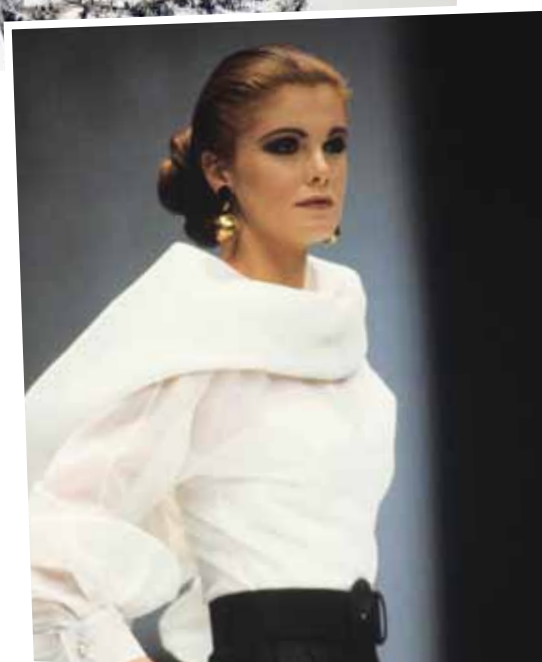
Il tubino nero

E' un capo di estrema classe e praticità. Non dovrà mai mancare nel vostro guardaroba. Ma Scegliete-

lo in base alla vostra figura e divertitevi a renderlo sempre diverso con gli accessori giusti. Giacca o cardigan al mattino con calze coprenti e stivali e una cascata di collane; con calze velate e tacco alto la sera. Se avrete fantasia pochi si accorgeranno che indossate sempre lo stesso abito e chi se ne ricorderà vi ammirerà per la capacità di reinventarlo ad ogni uscita.

La camicia bianca

Una bella camicia bianca si rivelerà dotata di mille identità; leggera e fluttuante, impeccabile e severa, avvolgente aderente o strizzata. Usatela al lavoro alla sera e in vacanza. Si abbinerà a tutto e vi darà subito quel tocco di freschezza che illuminerà il vostro volto. E abbinatela con un paio di pantaloni che vi stia veramente bene. Provate e riprovate, non stancatevi e alla fine troverete quello giusto e non lo abbandonerete mai. La camicia saprà sempre esservi fedele alleato e vivrà una vita che sarete voi





a decidere: sexy, elegante, sportivo, comodo. Vi verrà sempre in aiuto anche quando con i minuti contati pronuncierete la fatidica frase "non ho nulla da mettermi".

Abbinatela ad un dolce vita di cashmere nero, "capo oserei dire perfetto" e con un solo cambio di scarpe passerete dal lavoro alla cena in pochi minuti.

Il tailleur

Regalatevi un bel tailleur, giacca e gonna o giacca e pantalone. Il tailleur è il capo camaleontico per eccellenza. Sarà grintosa la giacca con un jeans, bon ton la gonna con un dolcevita, sexy il pantalone con una camicia bianca e poi sarà di rappresentanza nella sua completezza. Prendi spunto dalle riviste sul modo migliore di abbi-

nare i capi. Se siete formose abbandonate gli abiti troppo lunghi e larghi. Nel tentativo di nascondervi risulterete ancora più abbondanti. Se siete molto esili non strizzatevi in capi minuscoli. Risulterete senza forme. Un abito dovrebbe essere abbastanza stretto per mostrare che siete una donna ma sufficientemente morbido da provare che siete una signora.

Il cappotto

Il cappotto è quel capo di cui non potremo mai fare a meno. Caldo, versatile e glam; indossabile in ogni momento della giornata. Potete sceglierlo di taglio classico, over, lungo o corto. Per essere elegante dovrà coprire sempre l'orlo di un abito. La moda propone un ampio ventaglio di tagli e colori. Il mio consiglio si orienta su due modelli: il doppio petto maschile ampi reverse. Viene riprodotto sempre uguale e resta di un'eleganza insuperabile specialmente nei colori scuri. Più femminile e modaiolo il modello a vestaglia, caldo e avvolgente purché sia cam-



mello. Indossato su total black il cappotto cammello sfodera tutto il suo charm.

Gli accessori

Date molto spazio agli accessori, sceglierli con cura. Con poca spesa vi aiuteranno a completare, rinnovare e rendere un capo unico. Collane, orecchini, borse, cinture e foulard ben abbinati fanno la differenza. Mi raccomando dosate sempre le vostre scelte. Un solo pezzo può bastare. Non dimenticate le calze super coprenti e i guanti, ovviamente neri. Bene care amiche. Un ultimo consiglio. Prima di uscire indossate un bel sorriso. Sta bene con tutto e non passa mai di moda.

*Se volete scrivermi
o farmi sapere cosa ne pensate
i miei riferimenti sono:
info@upvillage.it*

In collaborazione con



"CANTINE APERTE IN TOSCANA"

Aprono in anticipo con il "Cristallo"

Quando il vino di qualità incontra un calice di pregiato cristallo si aprono le cantine. E' quello che succederà in Toscana il 5 marzo, a Colle di Val d'Elsa, bellissimo borgo in provincia di Siena, con la seconda edizione di Cantine Aperte di Cristallo, l'evento promosso dal Movimento Turismo del Vino Toscana e dal Consorzio del Cristallo in collaborazione con i sommelier della Fisar delegazione Siena Val d'Elsa. Il borgo senese sarà caratterizzato in questa giornata dalla presenza di cantine da tutta la Toscana che presenteranno le proprie eccellenze nei calici di cristallo realizzati dai mastri molatori di questo vero e proprio distretto famoso in tutto il mondo per l'arte di lavorare questa materia prima che si sposa da sempre con il vino.

«Dopo il successo della passata edizione - spiega il presidente del MTV Toscana, Violante Gardini - abbiamo voluto dare seguito a questo appuntamento che permette non solo di scoprire da vicino in un'unica occasione oltre venti aziende fiore all'occhiello dell'enologia toscana, ma anche quella ancora più rara di entrare nelle cristallerie che solo per questa giornata permetteranno agli appassionati di essere visitate e apprezzate per la tradizione artigianale che si lega a questo posto famoso in tutto il mondo per il cristallo».

Cristallerie e Cantine Aperte. Dalle 10 alle 18 del 5 marzo le cristallerie aderenti al progetto saranno aperte accogliendo i "wine lovers" e tutti gli appas-

sionati con dei kit di degustazione che prevedono, tra le altre cose, un calice speciale di cristallo che potrà essere anche personalizzato sul momento e la mappa di tutti i punti di assaggio dislocati tra il centro storico e i quartieri della città. Il visitatore quindi potrà prima apprezzare le numerose imprese di cristallo della capitale italiana di questo settore potendo anche acquistare a prezzi speciali non solo i bicchieri, ma anche tutta l'oggettistica realizzata, per poi quindi scoprire le migliori aziende vitivinicole della Toscana assaggiando e con la possibilità di acquistare direttamente sul posto. «Una collaborazione questa tra MTV Toscana e Consorzio del Cristallo di Colle Val d'Elsa che ha suscitato molta curiosità già nella passata edizione - spiega il vicepresidente dell'MTV Toscana, Federico Taddei - e che è il binomio inscindibile tra due eccellenze toscane, il vino e il cristallo».

Degustazioni per tutti i gusti. I sommelier della locale delegazione della Fisar accompagneranno gli appassionati alla scoperta dei migliori vini regionali con momenti di degustazione, o semplicemente raccontando i singoli prodotti nei banchi d'assaggio all'interno delle cristallerie e del museo del cristallo. Dal canto suo il Consorzio del Cristallo, associazione di produttori sorta con l'obiettivo di promuovere non solo l'arte di molare di questo distretto, ma anche le bellezze artistiche e paesaggistiche, ha aderito con molto entusiasmo a questa nuova edizione di Cantine Aperte di Cristallo. Se da un lato infatti gli addetti del vino spiegheranno le peculiarità di questo prodotto, dall'altro i molatori e gli imprenditori del settore cristallo racconteranno i segreti di questa vera e propria arte che vede in Colle di Val d'Elsa uno dei principali poli produttivi a livello mondiale. In collaborazione con le cristallerie aderenti sono promossi dei veri e propri tour per mostrare i principali passaggi della produzione di cristallo. Una occasione unica per vedere da vicino i forni accesi e le macchine in funzione, l'arte di soffiare a bocca il cristallo e la possibilità di far incidere il proprio nome sul calice da degustazione.

L'elenco delle cantine e delle cristallerie aderenti e il programma dettagliato dell'iniziativa sono disponibili sul sito www.mtvtoscana.it.

s.g.c.



"La natura non è un posto da visitare. E' casa nostra."

Gary Snyder



ITALIAAMBIENTE.IT
IL QUOTIDIANO DELLA BIODIVERSITÀ

"I 5 SEGRETI PER FARE DURARE L'AMORE"



**Psicologia del divorzio
e della separazione**

di **Anna Zanon** Psicologa esperta di relazioni individuali e di coppia

L'amore ha la data di scadenza?

Le relazioni amorose sono sempre più fragili: la durata media di un matrimonio viene stimata sui quindici anni e sempre meno persone scelgono di sposarsi, convivere o dar vita ad una coppia stabile.

Sembra proprio che una volta finita la fase della luna di miele, la passione e l'entusiasmo degli inizi diventino un pallido ricordo.

Le ricerche condotte da J. Gottman, uno dei maggiori esperti dell'argomento, hanno evidenziato come poche coppie arrivino al divorzio per una reale incompatibilità di carattere.

Secondo lo studioso, la maggior parte dei divorzi dipende da un progressivo affievolirsi dei sentimenti d'amore, rispetto e ammirazione verso il partner. In altre parole, il divorzio non sarebbe inevitabile ma dipenderebbe da un incapacità di coltivare l'intesa dei primi tempi.

La "ricetta" per il divorzio

A far separare una coppia sarebbe il clima di indifferenza reciproca che subentra in molti coppie dopo i primi anni.

Il dialogo latita: con il partner si parla sempre di meno, e solo per "comunicazioni di servizio", il sesso diventa routine, e pian piano i coniugi cominciano a cercare all'esterno le soddisfazioni e gli stimoli che il rapporto di coppia non dà più.

Non necessariamente si tradisce, ma si comincia a investire sempre di più in amicizie e attività esterne alla coppia trascurando la relazione.

Il rapporto con il proprio compagno/a perde progressivamente importanza: si preferisce confidarsi e chiedere consiglio ad altre persone che non siano il partner (che è spesso l'ultimo/a a sapere le cose).

Nella coppia è ormai regna la distanza emotiva: non si è più due persone che si amano ma due coinquilini che si dividono le spese e le incombenze domestiche oppure, nel migliore dei casi, una coppia di genitori che sta insieme per i figli.

Quando una coppia raggiunge questo grado di distac-

co reciproco, il divorzio sembra essere l'unica opzione disponibile per uscire da questa dolorosa situazione.

Consigli inefficaci per una coppia in crisi

Uno dei consigli più comuni che viene dato ad una coppia in crisi è quello di cercare di recuperare il clima di romanticismo e passione degli inizi con romantiche cene a lume di candela o vacanze in qualche posto esotico.

Viene consigliato alle coppie, magari sposate da diversi anni, di comportarsi come gli inizi del corteggiamento: lei deve vestirsi in modo provocante e lui tornare a casa con un mazzo di rose rosse.

Triste a dirsi, questi rimedi non funzionano mai o al massimo possono rivelarsi dei palliativi incapaci di "curare" un malessere di coppia ormai radicato.

Come sanno bene tutte le persone con un rapporto di

coppia stabile, quello che conta è la considerazione e il rispetto con cui si tratta il partner ogni giorno e non il gesto brillante una tantum.

Spesso si riserva più attenzione e cortesia agli estranei mentre alla persona con cui si è scelto di condividere l'esistenza si riserva un trattamento ai limiti della maleducazione.

Con il nostro partner ci permettiamo quello che non ci permetteremmo mai con un collega o con un amico: musi lunghi, silenzi, scortesia, cattivo umore, critiche. Come far rivivere allora la passione degli inizi?

Amicizia e rispetto sono le basi di un rapporto duraturo

Gli studi psicologici sulle relazioni di coppia hanno evidenziato che amicizia e rispetto reciproco sono le basi di un rapporto duraturo e felice.

Le coppie che rimanevano felicemente sposate non sono meglio assortite rispetto alle coppie che divorziano ma la differenza principale è mentre le coppie infelici si concentrano sugli aspetti negativi del partner e della relazione, le coppie felici fanno l'opposto.

In particolare, le coppie che durano considerano il partner il loro migliore amico.

Questo significa che le coppie felici hanno una buona conoscenza del partner: conoscono i suoi sogni, le sue paure, i dettagli della sua vita, le persone che frequenta, le sfide professionali che sta affrontando.

Con il compagno/a hanno una relazione privilegiata rispetto a quella con altre persone: è lui/lei il primo con cui parlano quando hanno un problema o devono prendere una decisione e tengono in elevata considerazione la sua opinione.



Le coppie felici mostrano accettazione reciproca e si trattano con premura e rispetto anche nella quotidianità. Nelle relazioni sane ciascuno dei partner supporta i progetti e le iniziative dell'altro.

Come raggiungere questo stato di grazia? Secondo Gottman si deve partire dal costruire una forte base di amicizia, rispetto e supporto reciproco e il rapporto (se non ci sono delle dinamiche patologiche) migliorerà progressivamente.

Se volete scrivermi o farmi sapere cosa ne pensate i miei riferimenti sono: info@upvillage.it

in collaborazione con



Cinque consigli per ritrovare l'intesa di coppia

Cinque consigli per ritrovare l'intesa di coppia

Questi consigli, "presi in prestito" dai terapeuti di coppia servono a ritrovare l'intesa a due. Se li praticate con costanza, anche se il vostro partner non collabora, doveste sentire un notevole cambiamento all'interno della relazione.

1) Coltivate l'amicizia

Ad un certo punto nella coppia si smette di parlare e di ascoltare l'altro perché si presuppone di sapere già che cosa ha da dire. Sforzatevi di guardare il partner con occhi nuovi, in fondo sono passati mesi o anche anni dal vostro primo incontro e lui/lei è diventato una persona diversa.

Spegnete la televisione o il pc e riprendete ad ascoltare veramente, dandogli la vostra piena attenzione. Interessatevi alla sua vita, ai dettagli del suo lavoro e della sua giornata, cercate di conoscere la sua opinione sui fatti di attualità e in vari ambiti dell'esistenza. Cercate di condividere qualche volta i suoi interessi ed hobby come forse facevate all'inizio della relazione. Se perseverate, riuscirete poco alla volta a ricreare un clima di vicinanza emotiva.

2) Mostrate empatia

L'ascolto empatico è una tecnica molto potente per ristabilire l'armonia di coppia. Quando il vostro partner vi racconta di qualcosa che va male nella sua vita, ascoltatelo con premura e attenzione come farebbe una mamma con un bambino piccolo. Anche se pensate che stia esagerando o che persino che abbia torto, consolatelo, fategli sentire che siete al 100% dalla sua parte. Lui/lei deve sentirsi totalmente compreso/a. Al massimo se proprio pensate che stia sbagliando, potete dargli qualche consiglio con molto tatto non prima di averlo ascoltato con profonda empatia.

3) Date supporto

Il vostro partner deve sentirsi come un punto di riferimento prezioso. Supportatelo nei suoi progetti e iniziative e nelle piccole e grandi battaglie della vita quotidiana. Le possibilità possono essere tante: un e-mail di incoraggiamento prima di un incontro di lavoro difficile, una telefonata per sapere come è andata la visita, portare il caffè a letto quando lui/lei ha dormito poco ed è stanco/a.

4) Create delle buone abitudini di coppia

L'abitudine non è sempre sinonimo di noia: al contrario le coppie felici hanno delle abitudini positive che li aiutano a rafforzare il loro legame. Esempio di abitudini che fanno bene alla coppia? Darsi il bacio della buonanotte, fare colazione insieme almeno nel week end, uscire insieme regolarmente, festeggiare anniversari e ricorrenze.

5) Imparare a ringraziare

Nella coppia, superata la fase dell'innamoramento, si conduce una battaglia per cambiare l'altro e per farlo diventare il partner ideale, una battaglia che è persa in partenza.

Le persone possono dare il meglio di sé solo quando si sentono accettate anche con i loro difetti e piccole manie.

Nei rapporti in crisi invece si tende a colpevolizzare il partner per i problemi dell'unione, sottolineando tutte le sue pecche, un atteggiamento che paradossalmente spinge l'altro a fare ancora peggio. Meglio invece creare un clima di apprezzamento focalizzandosi sulle piccole cose positive che l'altro/a fa (anche se possono sembrarci poche) e non dimenticare di ringraziare. Far far sentire il partner apprezzato è la chiave per indurlo a dare di più.



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 o un Video-Robottino per eliminare le barriere linguistiche con chi non conosce l'Italiano. 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

La mission di Colloquia Multimedia SpA del Gruppo Vox Gentium è permettere a Turisti e immigrati di rivolgersi al Pronto Soccorso, in Farmacia, al Consultorio o al loro medico di famiglia parlando la loro lingua. Questo avviene tramite 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. Oltre al Pronto Soccorso, tutti reparti ospedalieri possono utilizzare i mediatori del servizio SOS InfoMondo che risponderanno entro 30 secondi. Inoltre, viene offerta la traduzione scritta della Carta dei servizi, dei Consensi informati e del sito web aziendale.

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 per fare apparire 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.

La Scuola in Ospedale

Con Eddy, i servizi di scuola in ospedale e di istruzione domiciliare garantiscono agli alunni ricoverati, o a quelli impossibilitati alla frequenza delle lezioni in classe per via di gravi patologie, l'effettiva possibilità di continuare il proprio percorso formativo attraverso lezioni individualizzate. La scuola in ospedale coniuga così il diritto alla salute e il diritto all'istruzione. Durante il post-degenza, l'alunno potrà presenziare le lezioni da casa grazie alla telepresenza. Nel 2016 i servizi verranno offerti anche ai Comuni permettendo il dialogo multilingue all'Anagrafe, ai Servizi Sociali, alla Polizia Locale, all'URP e Uffici Informazioni Turistiche.



"LA CLASSE FA BENE ALLA SALUTE DEI BAMBINI"



La relazione è centrale per la crescita di tutti

di **Caterina Fontana** Coordinatore - Direzione Scuola Primaria e Scuola dell'Infanzia

Ebbene sì! Possiamo dire quello che vogliamo, possiamo ripensare a teorie, sistemi e strategie educative, ma, imparare all'interno di una classe è, e resterà sempre, la migliore scelta possibile per favorire l'apprendimento. In una scuola primaria i bambini imparano divertendosi all'interno del proprio gruppo-classe. Fare insieme, perseguire fini comuni, operare in gruppo e promuovere le potenzialità di ciascuno, sono i momenti più alti dell'educazione. La funzione dell'insegnante è solo quella di organizzare un clima sociale positivo, essere strumento per le potenzialità dei bambini e alimentare ogni giorno la relazione educativa. L'insegnante deve solo svolgere bene tutte le funzioni che appartengono al proprio ruolo di regia e poi... ciack, si parte!

Un bambino non sceglie la classe, ma la classe "gli capita", così come la vita. Io non scelgo in che famiglia nascere, nasco alla vita e basta; non si sceglie la famiglia, ma la famiglia capita, e capita quella e non un'altra...chissà perché. Mi sto provocando, anche per far venir fuori il pensiero successivo che bussa insistentemente alla mia mente: allora perché oggi, spesso, i genitori vogliono scegliere gli "amichetti" per formare una classe? Formare una classe di bambini che già si conoscono tra loro? Qual è la valenza educativa? Sicuramente renderebbe più tranquilli i genitori, visto quello che accade nelle scuole tra bambini oppure tra ragazzi, ma la violenza non si propone dove la regia di un'insegnante o più insegnanti è attiva e presente in ogni momento educativo. C'è grande preoccupa-

zione in questo momento storico-educativo. Secondo una ricerca recente in Gran Bretagna, negli ultimi sei anni il numero di ragazzi educati a casa è aumentato del 65 per cento. La chiamano "homeschooling" e ripropongono la figura del tutor che va casa. Non vogliamo far tornare la signorina Rottermeier? No, vi prego, lei no! La classe è un'avventura entusiasmante, in una classe entrano in gioco molti fattori della personalità di ogni singolo bambino, la classe diventa un mondo costituito dall'intrecciarsi di molte relazioni, volte a comprendere e a comprendersi, al modo di porsi di fronte ad un compito assegnato, alle capacità, oppure alle difficoltà, dell'interazione con altri bambini, e ai modelli pedagogici e agli stili educativi interiorizzati nella propria esperienza di classe. E' fantastico relazionarsi con chi non si conosce e poi, pian piano, col tempo, imparare a conoscerlo, a conoscersi. "Tempo" una bellissima parola, una parola perduta perché oggi di tempo non se ne ha mai, una parola importante, ma non riconosciuta nella sua valenza educativa. Ma il tempo serve ad ognuno di noi per incontrarsi, arricchirsi e crescere. Come nella natura, così nell'uomo.

All'interno di una classe, visto il numero di bambini, possono svilupparsi molteplici relazioni sociali, che possono prendere la forma di sotto-gruppi talvolta coesi oppure ostili. Tra i bambini possono stabilirsi inizialmente sentimenti di simpatia oppure di antipatia, reciprocità oppure ostilità, apertura o pregiudizio, tali da costituire una rete implicita di rapporti e di comunicazioni che nascono in



base ad esigenze personali e sociali e che rispondono a bisogni socio-affettivi diversi. Le frustrazioni che i bambini incontrano nella relazione sono molteplici, nel linguaggio comune questa parola evoca, spesso nei genitori, una valenza negativa, mentre la frustrazione stimola a diventare più attivi. Lo psicanalista Renè Spitz ci spiega che "la frustrazione è il più potente catalizzatore dell'evoluzione di cui dispone la natura". Allora mi chiedo: perché si tende a indebolire un momento così importante per la crescita di un individuo? I bambini, grazie alla regia di un adulto responsabile, imparano a vivere i loro sentimenti, a capire perché provano antipatia per un loro compagno oppure una compagna, a gestire l'ostilità che viene generata anche da qualche sconfitta emotiva oppure didattica. Solo in classe e cioè in una relazione allargata e mista, si impara oggettivamente a gestire i conflitti, a superarli ed orientarli verso un bene comune che dona armonia. Oggi i bambini hanno un'alta considerazione di loro stessi, ma ciò che pensano e ciò che sono realmente, si incontra, sempre, sul banco della realtà.

Si dice spesso che i bambini dicono sempre la verità. E' come calare un macigno di responsabilità su un essere che germoglia. Diamo loro anche la possibilità di dire le bugie! I bambini giustificano qualche mancanza, sottraendosi ad essa, oppure vivono esperienze che non approvano e nel momento di verbalizzarle ad un adulto, aggiungono la loro versione emozionale. I bambini mentono per antonomasia, hanno solo le proprie versioni della verità. Sono bambini! Non sempre sanno gestire le relazioni, perché sono ancora egocentrici ed individualisti. Se due bambini litigano e gli si chiede chi è stato ad iniziare per primo, puntano, automaticamente, il dito l'uno verso l'altro. E se disegnano con le matite colorate dicono, con certezza, che sono le proprie anche se, in real-

tà, appartengono al compagno mentre le proprie sono rimaste nell'astuccio (ma non le avevano viste). Ci sono tanti momenti in una giornata in classe e fortunatamente c'è un insegnante che media con oggettività, verifica i fatti e aiuta i bambini a prendere nuove consapevolezza. Non come spesso capita al genitore che, quasi sempre a priori, prende le parti del figlio senza confrontarsi con lui in serenità. Perché è possibile sbagliare, l'importante è rendersene conto e provare a non rifarlo. I bambini hanno bisogno di incontrarsi e scontrarsi per imparare a relazionarsi, per imparare a crescere. Aiutiamoli! A loro la parola. A Luca, Ginevra, Matteo, Federica e Lorenzo.

Ho chiesto a Luca, terza primaria, cosa rappresenta per lui la classe. Mi ha risposto: "La mia classe sono i miei fratelli e le mie sorelle, visto che sono figlio unico".

Ginevra, classe quarta. "La mattina sono felice di venire a scuola e rivedere tutti i miei amici. Sai, questo fine settimana, facciamo anche un pigiama party, ma mamma non lo sa ancora, devo prima trovare il posto per far dormire tutti".

Matteo, classe seconda. "Mi piace litigare con i maschi così facciamo la lotta e mi piace. Io ho una sorellina di 6 mesi, ma non posso fare la lotta con lei".

Federica, prima primaria. "Mi piace la mia classe, mi piacciono tutti i miei amici, anche se a Claudia non piacciono i miei stivali".

Lorenzo, classe quinta. "Mi dispiace quest'anno lasciare la mia classe, i miei amici sono super e anche le ragazze non sono male. Ora mi piacciono di più, alcune mi consigliano anche i vestiti da mettere, cioè mi dicono cosa mettere per piacere a una ragazza".

Per il momento è tutto, alla prossima avventura con il mondo scuola.



"QUANDO I DIRITTI DEL LAVORO CAMBIANO"

Nel dimenticatoio le conquiste degli anni settanta



di **Ketty Carraffa** Esperta di diritti sociali del lavoro

Negli ultimi anni sembra che la globalizzazione e la crisi generalizzata dell'industria, stia portando ad un cambiamento ormai epocale, in quelli che saranno i diritti futuri dei lavoratori e delle lavoratrici. Se in Italia, eravamo abituati ad essere in qualche modo più tutelati dallo Statuto dei lavoratori, da ora in poi, con l'avvento del Job Act, dobbiamo renderci conto e consapevoli che tutto cambierà, in materia di diritto del lavoro. Le conquiste degli anni '70, che hanno visto lottare milioni di operai delle grandi fabbriche, ad esempio alla Fiat di Torino e alla Falck di Sesto San Giovanni, (la Stalingrado d'Italia), sembrano smantellate giorno per giorno, così come viene stravolto il mercato del lavoro e la tipologia delle nuove assunzioni, nonché di nuovi contratti, quasi tutti "precari". Il fermento degli anni '70 sembra essersi sopito e i diritti, che vanno dalla parità di compenso tra uomo e donna, alla libertà di espressione e il diritto alla sicurezza, mette di fronte alla ricerca di nuove soluzioni, passando per nuove forme di conciliazione, tra qualità del lavoro e risparmi di costi.

Con lo stravolgimento delle tipologie contrattuali, che stanno rivolgendo sempre più attenzione al precariato, il diritto al riposo, le pari opportunità e alla formazione permanente, prevede un aggiornamento costante di saperi e competenze, anche nelle organizzazioni che difendono i lavoratori.

Nel contesto generale, l'attenzione delle forze sociali, dalle istituzioni del governo, sino ai sindacati, dovrebbero concentrare la loro attenzione alle nuove forme di lavoro, (che ormai tanto nuove non lo sono più), verso le problematiche legate ai lavoratori atipici, la grande massa cosiddetta "il popolo delle partite Iva", rispetto alle situazioni di grave mancanza di sostentamento reale o, addirittura, di avvicinamento alla povertà, a cui milioni di persone non avrebbero mai pensato di arrivare.

In particolare, la richiesta di diritti, prima magari "acquisiti e sicuri" con l'ormai dimenticato "posto fisso", diventa pressan-

te in coloro che hanno perso il lavoro a 40/50 anni e, in special modo, se di genere femminile.

La mancanza di tutele, purtroppo sembra una prospettiva più che presente per chi ha condizioni atipiche di lavoro, e le donne, che sono in maggioranza giovani con contratti a progetto cosiddetti "falsi", prospettano per il loro avvenire tempi di vita e di lavoro durissimi.

La nuova strutturazione del mercato del lavoro, può fornire ai nostri occhi una fotografia purtroppo non nitida o incerta sui dati di occupazione precaria, però, dalle storie raccontate, dalle persone che ho avuto modo di incontrare e conoscere, viene dimostrata in pieno la frammentazione del mercato del lavoro legata al "privato", sempre meno gestibile da parte di uomini e donne che, in molti casi, chiedono supporto psicologico oltre alla tutela prettamente sindacale.

Questo perché, le persone sono consapevoli che per la tutela dei diritti, in mancanza di strumenti, serve un punto di riferimento molto personalizzato, al di là della soluzione della precarietà nel lavoro. Se l'aumento della crisi globale

porta disagi e aumenta i licenziamenti per

i lavoratori dipendenti, per gli atipici, la sofferenza è duplicata, in quanto la quasi totale assenza di diritti nei loro confronti, nega anche l'accesso a dati definitivi o chiari. Consideriamo che in Italia aumentano i lavoratori atipici, i redditi medi restano fermi e, i primi ad essere lasciati a casa sono i precari, in primis le donne.

Oltre la metà dei collaboratori non supera ad esempio i 10mila euro lordi l'anno e, nel dettaglio, le lavoratrici sono ancora più penalizzate perché in media percepiscono uno stipendio minore ai loro colleghi uomini. Se un uomo guadagna 800 euro al mese, una donna, ne guadagna 680 lordi e le donne sono costrette, per esigenze di lavoro di cura, o per una maternità, a chiedere sempre più spesso il part-time... o a lasciare, a malincuore, definitivamente il lavoro. Anche se esistente da tempo in Italia, la legge approvata dal nuovo Governo USA, sul salario paritario uomo/donna, sembra a noi lontana anni luce, la



sua realistica applicazione.

Nel biennio 2014/2015 si conferma un complessivo giudizio negativo sulla qualità dell'evoluzione dell'occupazione nel nostro paese.

I lavoratori a rischio precarietà sono i più giovani e gli over 40, sono coloro che non riescono a rientrare nel mercato del lavoro e coloro che hanno un lavoro subordinato o meglio, un falso lavoro autonomo.

E sempre di più, alle donne con contratto a progetto, viene richiesta l'apertura della Partita Iva, abbassando ancora di più la prospettiva di welfare o di sostegno al loro reddito.

E' infine un fatto, il più allarmante, che la lettura dell'età ci parli non di una modalità di accesso al mondo del lavoro per le donne giovani, ma dell'affermarsi di una "cronicità" nella permanenza parasubordinata, preoccupante sia sul versante della persistenza della "vita da precario", che su quello della continua sofferenza per l'insicurezza e la ricerca di lavoro dipendente, ad esclusivo vantaggio delle imprese, delle loro pretese ed esigenze.

Sembrano lontane le rivendicazioni politiche e pubbliche di welfare. Per le donne con un lavoro precario, ad esempio, che debbano affrontare una maternità, occorrono politiche ancora di base, che agiscano sulla tutela e l'assistenza nel periodo della gravidanza, ma che riconoscano, in pieno, il valore sociale della maternità legata al lavoro e al periodo post-maternità, per la totale mancanza di servizi.

E anche qui, perché tutto ciò si realizzi, occorre entrare nei meandri ormai oscuri del degrado culturale e sociale del nostro paese; perché, l'estensione di questi diritti acquisiti, sono messi in discussione dalla società anche nel lavoro "dipendente", e, nella precarietà femminile, diventano oc-

casione di discriminazione da parte dei datori di lavoro e dei colleghi col posto "fisso", con l'attuazione di nuove e neppure tanto striscianti vessazioni se non abusi.

Sono inoltre tante le donne che hanno acquisito grande professionalità e che raggiungono la vetta di un posto dirigenziale, ma che, portando avanti un progetto di maternità sanno già di rinunciare ad un avanzamento eventuale di carriera o di qualifica, consapevoli che l'aspetto della "cura", non solo dei figli ma anche di genitori anziani malati, sarà di gran lunga di loro competenza...

E' quindi fondamentale conoscere per rivendicare, perché questi diritti non vengano disattesi e perché, impostando un percorso di estensione a tutto l'universo del mondo "atipico", le maggiori garanzie possono diventare uno strumento molto utile per fare fronte alle esigenze di cambiamento, anche del lavoro "tipico", perché l'essere "atipico" diventi una condizione lavorativa e professionale con pieno riconoscimento, anche contrattuale.

Questa "fotografia" è agli angoli sfuocata, ma pone al centro focale il ruolo delle donne nel lavoro e nella società civile. Devono coesistere progetti reali, di parità e opportunità, per costituire un prezioso e valido aiuto, per le donne e per tutti coloro che chiedono a gran voce un supporto, per uscire dalla crisi, di una vita incerta di lavoro precario.

Se volete scrivermi o farmi sapere cosa ne pensate i miei riferimenti sono: info@upvillage.it

in collaborazione con



LA "DOLCE" EPIDEMIA DEL XXI SECOLO

3,6 milioni i malati in Italia



di **Pietro Stramba-Badiale**

Lhanno definita "l'epidemia del XXI secolo". No, non è ebola, né l'influenza aviaria né la SARS che tante (ingiustificate) paure hanno suscitato negli ultimi anni. Non è nemmeno l'AIDS né alcun'altra malattia infettiva. È il diabete, una malattia metabolica cronica, un tempo presente soprattutto nei Paesi più ricchi ma ora in rapida espansione in tutto il mondo e in particolare nel Mediterraneo orientale, in Medio Oriente, in India e in Asia orientale.

Delle tre principali forme di diabete (tipo 1, che colpisce soprattutto bambini e ragazzi; tipo 2, che si sviluppa negli adulti e negli anziani; gestazionale, che colpisce una donna che porta a termine la gravidanza su 7), è la seconda quella di gran lunga più diffusa e, nello stesso tempo, più insidiosa perché spesso per anni non evidenzia alcun sintomo, manifestandosi solo quando ha già provocato gravi danni all'organismo. Il diabete, che colpisce all'incirca in uguale misura uomini e donne, è causa diretta o indiretta di complicazioni potenzialmente mortali, come infarti e ictus, o gravemente invalidanti, come cecità, amputazioni degli arti inferiori, insufficienza renale.

La Federazione internazionale del diabete (IDF), che riunisce 230 associazioni nazionali del settore in 170 Paesi e territori, stima che nel 2015 fossero 415 milioni (l'8,8% della popolazione adulta mondiale) le persone tra i 20 e i 79 anni affette dalla malattia ma che solo poco più della



metà di esse abbia ricevuto una diagnosi certa. Altri 318 milioni (6,7% degli adulti a livello mondiale), pur non avendo ancora sviluppato la malattia, soffrono di ridotta tolleranza al glucosio, una condizione che aumenta di molto la probabilità di ammalarsi. E sempre nel 2015 l'IDF stima che di diabete - o di complicanze comunque derivanti dal diabete - nel mondo siano morti ben 5 milioni di persone.

Secondo il Diabetes Monitor 2015, in Italia i malati di diabete diagnosticati sono 3,6 milioni (1 persona su 16) e altrettanti o sono già malati ma ancora non lo sanno o sono a rischio a causa della ridotta tolleranza al glucosio. Anche qui, come nel resto del mondo, i numeri sono in rapido

aumento, tanto che si stima che nel 2030 i malati diagnosticati potrebbero arrivare a 6 milioni.

Fin qui le cattive notizie. Ma per fortuna ce n'è anche una buona, anzi ottima per chi ne è affetto: con il diabete si può convivere, e anche molto, molto a lungo, conducendo una vita sostanzialmente normale da ogni punto di vista a patto di seguire puntualmente la terapia assegnata dal diabetologo e, soprattutto, prendendo e mantenendo con costanza alcune buone abitudini.

Niente di trascendentale o di particolarmente difficile o faticoso, semplici regole di buon senso che - diabete a parte - farebbero bene anche a chi è sano e ci tiene a rimanere tale: smettere di fumare (meglio ancora non co-

minciare proprio), bere alcoolici con molta moderazione e solo ai pasti, alzarsi dalla poltrona e fare con regolarità un minimo di attività fisica (anche qui, non c'è bisogno di andare a sfiancarsi in palestra o fare di corsa il giro della circoscrizione: basta un'oretta di camminata di buon passo da 3 a 5 volte alla settimana), mangiare in modo sano ed equilibrato, stando attenti soprattutto a non superare le quantità consigliate di carboidrati, privilegiando quelli complessi più salutari (cereali specie se integrali, pasta) e limitando molto quelli semplici (zucchero e prodotti che lo contengono, dalle merendine alle bibite dolcificate).

In diversi casi, seguire queste semplici regole è già sufficiente a riportare entro i limiti della normalità la concentrazione di glucosio nel sangue. Spesso, però è necessario ricorrere a dei farmaci, come l'ormai storica ma sempre valida metformina, e talvolta (quando i farmaci per bocca si rivelano inefficaci o nel caso del diabete di tipo 1, il cosiddetto diabete giovanile) alle iniezioni d'insulina prima dei pasti e prima d'andare a dormire. Per tutti, comunque, vale la stessa regola:

MANGIAR SANO SÌ MA ANCHE CON GUSTO

Vediamo come si può realizzare, anche senza essere dei grandi chef stellati, un piatto unico appetitoso, sostanzioso, tutto sommato abbastanza semplice da preparare. E anche abbastanza economico, il che non guasta mai.

Per preparare il nostro pollo alle verdure in versione invernale, per 4/6 persone occorrono innanzitutto un pollo ruspante tagliato in una dozzina di piccoli pezzi o, in alternativa, sei sovracoscia di pollo divisi a metà o in quarti, che si fanno rosolare in una casseruola con poco olio extravergine d'oliva. Una volta rosolati si mettono da parte al caldo e nella casseruola si fa brevemente tostare un misto di timo, maggiorana e pepe nero macinato al momento. Intanto si affetta sottili una grossa cipolla bionda, un quarto di cavolo cappuccio e un porro e si tritano grossolanamente 2-3 coste di sedano e 1 carota.

Si mettono le verdure nella casseruola e si fanno appassire a fiamma non troppo forte. Dopo una decina di minuti si aggiunge 400 grammi di funghi misti cubettati (anche surgelati) e qualche minuto dopo si mette il pollo già rosolato. Si bagna con vino bianco, si fa evaporare e si aggiunge brodo vegetale. Si abbassa la fiamma e si lascia quindi cuocere per 40 minuti/un'ora (a seconda se si tratta di pollo ruspante o no).

Nel frattempo si prepara l'accompagnamento, che può essere una polenta tenuta piuttosto morbida o, meglio ancora, del farro o del grano saraceno o dell'orzo bolliti per 45 minuti in acqua salata, o anche del couscous, che si acquista precotto ed è pronto in 5 minuti o poco più. Sconsigliabile il riso bianco, che ha un indice glicemico molto alto e quindi è poco adatto a un diabetico, che può mangiarne solo porzioni molto ridotte e del tutto insoddisfacenti.

A questo piatto, che rappresenta di fatto un pasto completo e molto equilibrato, è sufficiente accompagnare alla fine un frutto:

la sempiterna mela, ma anche una pera, un'arancia, una fetta d'ananas, del melone invernale o perfino - recenti ricerche l'hanno sdoganata anche per i diabetici - una piccola banana lievemente acerba.



le prescrizioni dello specialista vanno seguite alla lettera e con assoluta costanza.

Il diabete è una condizione cronica che richiede una terapia che dura tutta la vita, senza eccezioni né pause. Sembra perfino banale sottolinearlo, ma è purtroppo un dato di fatto che, in questa come in altre patologie croniche, col passare del tempo un malato su due smette di seguire la cura prescritta o lo fa saltuariamente, favorendo così l'aggravamento dell'infermità e delle complicanze, anche mortali, che ne possono derivare.

Tutto sommato, prendere una compressa o due prima di mettersi a tavola non è un impegno gravoso né mortificante. Si può anche fare con molta discrezione, anche se per la verità non c'è proprio nulla di cui vergognarsi: essere affetti da una malattia non è certo una colpa. Il problema, spesso, viene dopo, quando le prescrizioni dello specialista fanno sentire in dovere di mangiare poco (e questo, in linea generale, è un bene), di evitare una lunga lista di ingredienti e di modi di prepararli e di trovarsi nel piatto, alla fine, delle cose che saranno sì sane ma appaiono anche assai poco appetitose quando non decisamente mortificanti, da penitenza cronica.

Il medico, però, ci ha ordinato di mangiare in modo sano e moderato, non di espiare a tavola chissà quali peccati mangiando cibi insipidi, incolori, tristi come una porzioncina di spaghetti in bianco, bisteccina alla griglia e due foglie d'insalata scondite. Una volta stabilito che a ogni pasto principale dobbiamo mangiare un 50% di carboidrati complessi, un 25-30% di grassi e un 15-20% di proteine, oltre a una-due porzioni di verdura e a un frutto, con poco sale per non far aumentare la pressione arte-



REBUS ETICHETTE

In qualsiasi supermercato italiano – per non parlare delle farmacie – c'è almeno uno scaffale, in genere piuttosto ampio e ben reclamizzato, dedicato ai prodotti alimentari senza glutine. Ottima cosa, ovviamente, perché chi soffre di celiachia, malattia autoimmune che colpisce l'intestino tenue, deve stare molto attento a quel che mangia: anche piccole tracce di glutine possono scatenare reazioni infiammatorie importanti di diversa gravità, e l'unico rimedio a oggi conosciuto è l'astensione, totale e a vita, da alimenti che contengono appunto glutine.

E per i diabetici? Per loro non c'è uno scaffale di prodotti dedicati, nemmeno un angolino. La cosa curiosa è che i celiaci ufficialmente diagnosticati – si legge nella recentissima Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia del ministero della Salute – erano 172.197 (per oltre due terzi donne) nel 2014, anche se si stima che complessivamente possano essere fino a 600.000, pari a circa l'1% della popolazione italiana.

Numeri sicuramente importanti, ma tutto sommato poca cosa rispetto ai 3,6 milioni di diabetici ufficialmente diagnosticati e ai complessivi 7,2 milioni tra diagnosticati, non diagnosticati e affetti da ridotta tolleranza al glucosio, vale a dire il 12% della popolazione italiana, con una presenza sempre più significativa di persone giovani, attive e con buone capacità di consumo.

Per questo colpisce l'apparente mancanza d'interesse dell'industria alimentare e della grande distribuzione per un numero potenzialmente così alto di consumatori che potrebbero essere interessati ad acquistare prodotti pensati appositamente per loro.

Sì, è vero che in commercio si trovano diversi prodotti "senza zuccheri aggiunti", "zero calorie" e simili. Ma tutti, senza eccezione, puntano sugli aspetti dietetici legati al controllo del peso (che pure, certo, in-

teressano anche ai diabetici) ma non su quelli più strettamente riferiti alla malattia e alla sua cura.

E così il diabetico deve destreggiarsi tra corsie e scaffali, leggere con attenzione tutte le etichette (beh, questo per la verità andrebbe comunque sempre fatto) ed evitare di cadere nei trabocchetti di diciture non sempre limpide. È il caso, per esempio, dei succhi di frutta e delle marmellate "senza zuccheri aggiunti", alcune delle quali però dichiarano tra gli ingredienti il succo d'uva concentrato, che è, in fin dei conti, un concentrato di fruttosio, uno zucchero naturale della frutta un cui elevato consumo si è dimostrato alla lunga più dannoso rispetto ad analoghe quantità di saccarosio (il comune zucchero di barbabietola o di canna, composto da glucosio e fruttosio).

Di nuovo il fruttosio lo si ritrova in alcuni dolcificanti "dietetici" o "alternativi" allo zucchero, che così perdono gran parte delle loro presunte qualità dietetiche e sicuramente sono inadatti al consumo da parte dei diabetici. Uguale attenzione va posta agli ingredienti di certi yogurt "dietetici" (che magari vantano di non contenere grassi ma sorvolano sugli zuccheri), dei biscotti "senza zucchero" (che comunque necessariamente contengono elevate quantità di carboidrati raffinati sotto forma di farina) e di molti cibi precotti o inscatolati che possono contenere quantità relativamente importanti di carboidrati sotto forma dell'onnipresente amido di mais e di altri ingredienti utilizzati nelle preparazioni industriali.

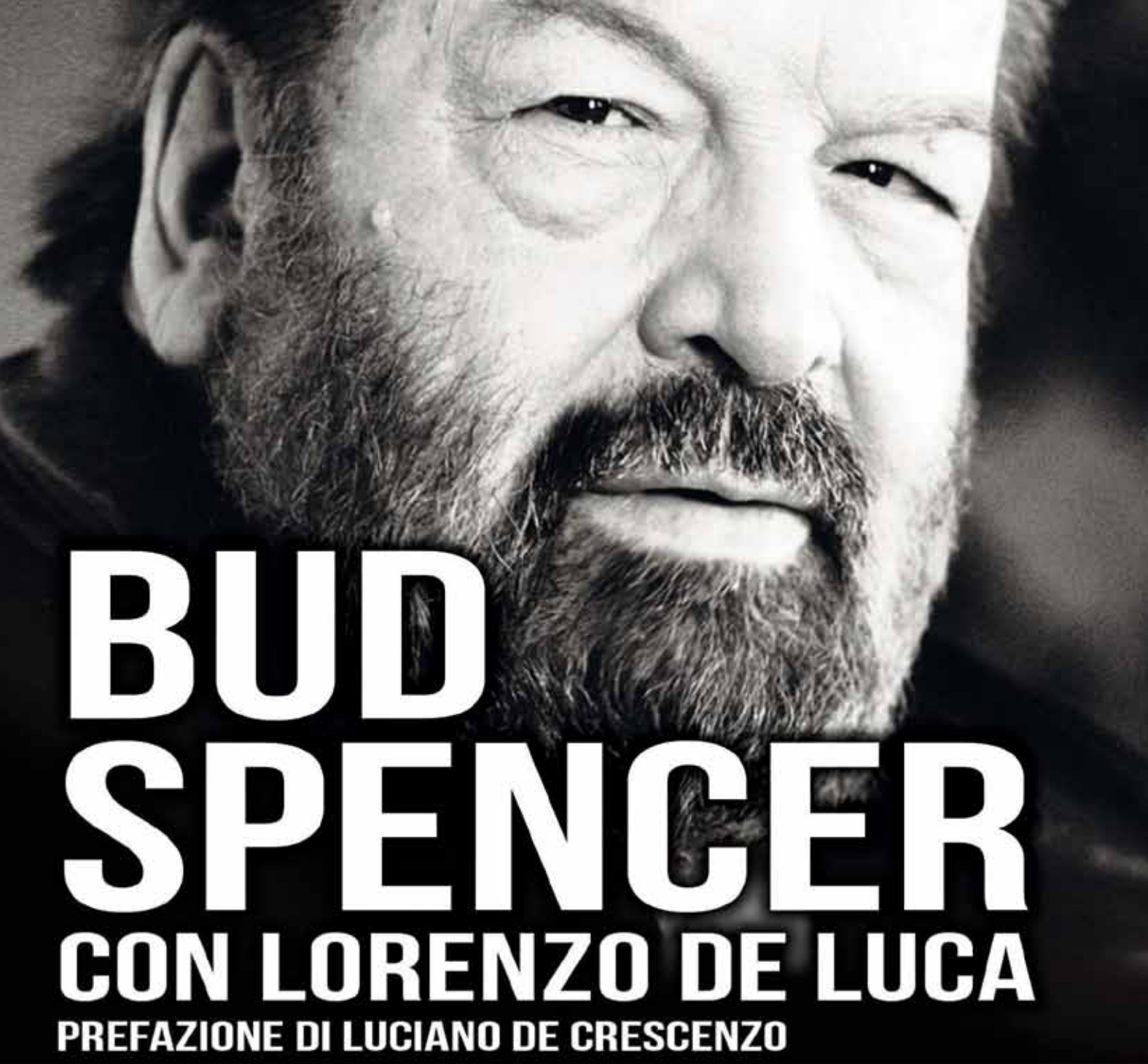
Lanciamo una proposta all'industria alimentare: perché non impegnarsi, anche in assenza di una specifica legge che lo imponga, a segnalare in etichetta alcuni dati nutrizionali importanti come l'indice glicemico e il carico glicemico? Diversi milioni di consumatori italiani lo apprezzerrebbero, e molti di loro sarebbero invogliati ad acquistare un prodotto "amico" dei diabetici.

riosa, l'unico limite è la fantasia o, ahimè, la sua mancanza.

Intanto, due piccoli trucchi: anziché preparare un pasto italiano tradizionale – primo, secondo con contorno, frutta –, meglio di tanto in tanto regalarsi un bel piatto unico. Serie ricerche scientifiche hanno dimostrato che, a parità d'ingredienti, con il piatto unico si mangiano porzioni complessivamente più ridotte. E il secondo trucco? Servire il pasto in piatti più piccoli del consueto, magari poi usando per mangiare le posate da dessert, più piccole di quelle "normali". Anche in questo caso ci soccorre una ricerca che ha dimostrato come, a parità di porzioni, la sola impressione che il piatto sia molto pieno (mentre in realtà è solo più piccolo) induce a mangiare di meno sentendosi ugualmente sazi. Provare per credere.

Il sale va limitato, si diceva. I cibi insipidi, però, non sono certo invitanti. Ma per insaporire, per fortuna, non c'è solo il sale. E allora avanti, senza timidezze, con le spezie e le erbe mediterranee, scoprendo sapori a volte dimenticati e a volte proprio sconosciuti, dal cumino al pepe verde, dal timo al dragoncello, dal cardamomo all'anice stellato, dal sesamo al coriandolo.

Ma se poi, nonostante tutto, resta una voglia irrefrenabile, per esempio, di un dolce? Beh, certo non deve diventare un'abitudine, ma di tanto in tanto, con giudizio, una vaschettina di gelato anche un diabetico se la può concedere. A patto, anche qui, di essere giudiziosi nelle dosi e di rispettare alcune semplici regole: preferire le creme (per esempio cioccolato, stracciatella, zabaione) ai gusti alla frutta, che contengono più zuccheri; preferire un buon gelato artigianale appena preparato; e, soprattutto, mangiare il gelato non dopo il pasto ma al posto del pasto. Non si può avere tutto...



BUD SPENCER

CON LORENZO DE LUCA

PREFAZIONE DI LUCIANO DE CRESCENZO

MANGIO ERGO SUM



Dietro la macchina da presa

"PER UN PUGNO DI FILM"



Come è cambiato il cinema italiano nel mestiere dello scrittore

di **Lorenzo De Luca** Sceneggiatore

La seggiola è di legno, piena di graffi, ma la sala è enorme. È l'estate del 1973, ho sette anni e seggo coi miei genitori in un cinema di seconda visione, dove si gusta il 'film-del-momento'. ... anche se quando arriva qui, il suo momento è passato da mesi e la pellicola è graffiata come le sedie. L'età delle multisale, super-eleganti ma un po' asfittiche, e dei film bruciati in tre settimane e scaricabili da internet, è ancora Fantascienza. Qui nella borgata romana di Torre Maura, in quel Casilino tanto caro a Pasolini, la consuetudine è entrare al primo spettacolo e se il film piace, rivederlo subito dopo, tanto si paga una sola volta. Che pacchia.

Il film del nostro rito settimanale in questo tempio pagano che non odora d'incenso ma di sigarette e popcorn, è IL FURORE DELLA CINA COLPISCE ANCORA. È già vecchio di due anni, ma in Occidente è uscito solo ora. Ci lavora un certo Bruce Lee, che morirà di colpo fra un paio di mesi, condizionando buona parte della mia vita, cosa che ovviamente al momento ignoro. Della trama capisco poco - anche perché poco c'è da capire, ma 'sti Cinesi saltano come cavallette e si menano con calci e pugni acrobatici che nemmeno Zorro o Tarzan. Roba che in TV, due canali Rai in bianco e nero, te la sogni. Insomma per vedere un film come Dio comanda, si deve andare al cinema, che è sempre traboccante di gente, eppure nei discorsi degli adulti sento sempre

Lorenzo De Luca con Brandon Lee nel 1992, pochi mesi prima dell'uccisione del giovane attore sul set de IL CORVO

dire che è in 'crisi'. ... Salto in avanti ed arriviamo ad oggi. Scusate l'incipit stile Come eravamo, ma fu in quel cinema dalle sedie di legno che contrassi la malattia che oggi è la mia professione. Se in quel 1973 mi avessero preconizzato che meno di vent'anni dopo su quel Bruce Lee avrei scritto una collana di libri, che avrei incontrato suo figlio Brandon e che io stesso sarei divenuto uno sceneggiatore. ... non avrei capito un accidente, perché avrebbero dovuto prima spiegarmi cosa fosse uno sceneggiatore.

Ancor oggi i più lo confondono con lo scenografo.

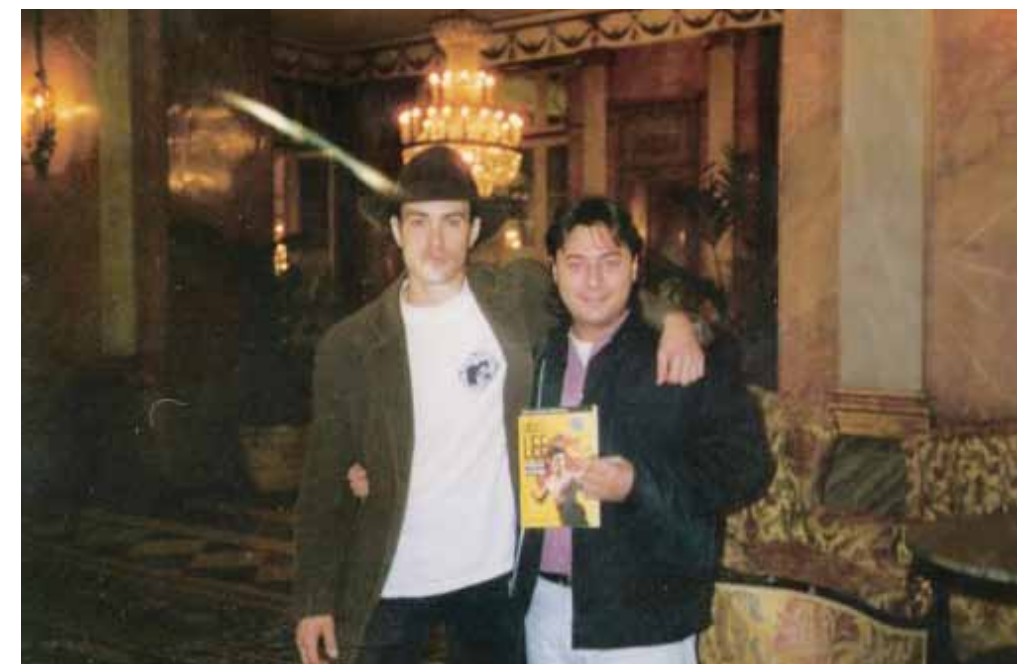
Lavorare con attori di cui mi ero innamorato da piccolo - e che in alcuni casi, ad esempio Bud Spencer e Franco Nero, sono diventati i miei amici nella vita -, è divenuta l'emozione più bella di un mestiere che, soprattutto nel nostro Bel Paese di santi poeti navigatori e digitatori di SMS, arranca sempre più. Specialmente per via della recessione.

Ma a conti fatti è sempre meglio che andare a lavorare e consente di

nutrire la sindrome di Peter Pan. Il mio dentista sarà più ricco di me, ma non si diverte altrettanto. Il cinema è un'amante impareggiabile al cui talamo puoi arrivare dalla porta o, come ho fatto io, dalla finestra.

Scuole apposite non me le potevo permettere, così la mia palestra, come per molti altri, furono le sale di periferia, i cineclub, le recensioni dei quotidiani e montagne di libri. Col senno di poi, penso che la parola crisi fosse abusata, visto che ancora si producevano, negli anni '70, circa 200 film all'anno, se non di più, ed eravamo fra le prime cinque cinematografie del mondo. Dall'Italia uscivano film Gialli, Erotici, Polizieschi, Drammatici, Horror, d'autore, ovviamente tanta Commedia - stampella del nostro cinema - e una legione di filmetti comici, e perfino qualche incursione nei generi a noi proibiti per motivi di budget, il Fantasy e la Fantascienza.

Poi, gradualmente, il cinema dei generi che costava poco e rendeva tanto, iniziò a scricchiolare negli anni '80 e schiantò sotto il peso dell'offerta televisiva, per morire nei '90, lascian-





In alto, Lorenzo De Luca tra il premio Oscar Murray Abraham e Franco Nero, a lato, con Bud Spencer, alias Carlo Pedersoli



doci solo film comici e ad occasionali premi Oscar.

Oggi le nostre sorti sono affidate ai record di Checco Zalone, ed io che ho collaborato anche a tre cinepanettoni campioni d'incasso, non ho la puzza al naso. Mai avuta. Ad avercene di Zalone, sul piano industriale. Per me, da ragazzino, andare a vedere PIERINO CONTRO TUTTI o Fellini nello stesso pomeriggio, era normale, non ci vedevo le stimmate della serie A e serie B, che per me significava Bello. Ma quell'Eldorado è finito per sempre. Ho fatto in tempo a viverne l'ultima zampata, come spettatore prima e sceneggiatore poi, ma ormai il cinema come industria stava già diventando una succursale della televisione, un po' come l'Italia è oggi una succursale della Cina.

Ma ecco una rapida serie di consigli non richiesti per quanti volessero scrivere per il cinema.

1. Frequentate scuole, corsi, università, etc., non sono determinanti, ma una formazione accademica è buona cosa.
2. Se avete già un lavoro raziocinante, non abbandonatelo. La storia del cinema è piena di sceneggiatori che facevano due lavori.
3. Abituatevi all'idea che sarete pagati poco o nulla all'inizio, con la scusa del rodaggio, e che sarete pa-

gati poco anche dopo, con la scusa della crisi, ma che se imbroccate un successo, quella cifra salirà e, tutto sommato, anche il 'poco' corrisponde comunque a cinque o sei stipendi di un operaio, e in più non dovete alzarvi alle 6 e andare al cantiere. . .

4. Innamoratevi sempre di ciò che scrivete, ma siate pronti a modificarlo se viene richiesto per ragioni di budget.
5. Ricordatevi che se il film andrà male sarà colpa vostra mentre se incasserà sarà merito di tutti tranne che dello sceneggiatore. . . leggetevi Hollywood di Charles Bukowski e capirete.
7. Non rifiutate nulla, uno sceneggiatore deve essere versatile, così da poter navigare in mari, laghi e stagni. Mi fermo a sette, perché al cinema è un numero cabalistico, basti pensare a I 7 SAMURAI, I MACNIFICI 7, SEVEN.

E per chi si stesse chiedendo che cavolo ho fatto per essere invitato sulle pagine di questo bel giornale a sproloquiare, vi basterà andare sul motore di ricerca e digitare il mio nome, se proprio volete prendervi il disturbo. A me snocciolare ciò che ho fatto sa sempre un po' di ridicolo, e di palloni gonfiati in questo mestiere ne galleggiano già troppi. Molti anni fa mi toccò udire un collega che, come me, militava nei cinepanettoni, af-

fermare che IL GLADIATORE era un film sopravvalutato che lui avrebbe saputo scrivere in una settimana. Gli fece eco un noto regista di film comici che criticava la regia di Ridley Scott. Per carità, il diritto di critica è legittimo, ma io preferii tacere, giacché nel mio curriculum non figuravano, che so, IL GIORNO DELLA CIVETTA o AMARCORD, tanto per citare i primi che mi vengono alla mente. Non avevo scritto nemmeno C'ERA UNA VOLTA IL WEST o LA VITA È BELLA, quindi non mi permisi di criticare un kolossal americano che si era portato a casa cinque oscar.

Ma realizzai che il senso del ridicolo e della vergogna, nel cinema italiano, è un optional. Perciò invece di parlare dei film che ho o non ho firmato, preferisco raccontarvi qualcosa di divertente e stravagante, ad esempio che a sette anni non sapevo le tabelline ma sapevo chi erano John Wayne e Boris Karloff, perché i miei insegnanti di cinema, mamma casalinga e papà falegname, erano malati rispettivamente di Horror e di Western, ed io ero il frutto del loro malsano connubio. In quinta elementare preoccupai papà perché avevo scritto un tema sul cinema di Fantascienza, invece di scriverne uno su come avevo trascorso la domenica.



Franco Nero e John Saxon sul set di Jonathan degli Orsi, scritto da Lorenzo De Luca.

Peggiorai alle Medie, dove l'insegnante di Italiano mi intimò di piantarla coi temi sul cinema, minacciandomi di un brutto voto per principio, se non avessi variato tema. L'accontentai parlando di disagio giovanile, e con quella scusa scrissi la recensione di GIOVENTU' BRUCIATA. . . quando uno è tarato, è tarato.

Oggi ho 49 anni, avrò pubblicato una dozzina di libri, fra film e serie televisive ho scritto perfino qualcosa di passabile, ma semmai dovessi un giorno vantarmi, mi vanterei dei due autografi del Signor Akira Kurosawa e del documentario che realizzai ad Hong Kong sui luoghi di Bruce Lee. Si intitolava DRAGONLAND-L'URLO DI CHEN TERRORIZZA ANCORA L'OCCIDENTE, ed in TV è passato un paio di volte. Ma ecco che anch'io cado nell'autocitazionismo. Chiudiamo qui.

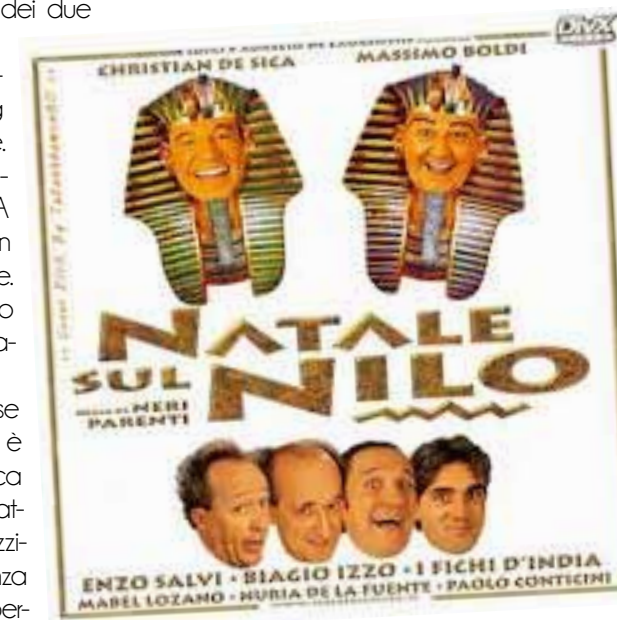
Due parole sul mestiere in se stesso. Scrivere per il cinema è un fatto tecnico, ma la tecnica la si impara in pochi giorni, i fattori più importanti sono un pizzico di estro e tanta conoscenza di ciò che ci ha preceduto, perché da Omero ad oggi non ci siamo inventati più nulla quanto a storie, e non c'è film che non sia debitore, per quanto originale sembri, di un qualche altro film o libro del passato. In tal senso vale l'aneddoto ormai leggendario di PER UN PUGNO DI DOLLARI. Eccolo in breve. È il 1964, Sergio Leone copia un film giapponese di Kurosawa, LA SFIDA DEL SAMURAI, convinto che tanto il suo remake western uscirà solo nelle periferie italiane, ma il suo genio ne fa un successo planetario, Kurosawa una domenica va al cinema sotto casa sua a Tokio, e scopre che sta guardando il suo film

rifatto in salsa cowboys. Causa per plagio, avvocati, bla-bla-bla, ma si scopre che a sua volta Kurosawa aveva plagiato un romanzo americano, PIOMBO E SANGUE di Hammett, il quale a sua volta si era ispirato ad ARLECCHINO SERVO DI DUE PADRONI di Goldoni, del '700. . . Insomma tutti copiano tutti, l'importante è copiare bene, come disse Spielberg. Un'altra regola che ho dimenticato di elencare, è di abituarsi all'amarezza che sovente le cose che amiamo di

vediamo al cinema sono solo una minuscola percentuale di quelli che vengono progettati e che per le più svariate ragioni restano irrealizzati. Mancanza di soldi, tempismo sbagliato, sfiga, rifiuti. . . sui rifiuti poi, c'è un'aneddotica sterminata.

Pensate a come si sarà mangiato i gomiti Tom Selleck quando Spielberg lo voleva per fare Indiana Jones, ma lui dovette rifiutare perché contrattualmente obbligato a girare la serie MAGNUM P.I., decretando così la fortuna di Harrison Ford. E pensate alla faccia di tutti gli attori che avevano rifiutato PER UN PUGNO DI DOLLARI, quando Leone ormai alla frutta scelse l'anonimo Clint Eastwood perché costava poco, facendone un divo mondiale. E al rifiuto del mio amico Franco Nero, quando nel 1967 non volle girare PREPARATI LA BARA, sequel di quel DJANGO che aveva fatto di lui una star internazionale, e al suo posto fu preso un giovane attore di nome Terence Hill perché gli assomigliava moltissimo. E sempre Terence, al secolo Mario Girotti, fu scelto l'anno

appresso per rimpiazzare un attore di nome Peter Martell, che si era infortunato ad un piede sul set di un western che si intitolava DIO PERDONA. . . IO NO. Il bello è che il coprotagonista di quel film si chiamava Bud Spencer, e se quel poveraccio non si fosse rotto un piede, forse la coppia più internazionale del cinema italiano, Bud e Terence, non sarebbe mai nata. Di questi aneddoti ve ne sono a migliaia, meglio concludere qui ricordandoci che il cinema imita indubbiamente la vita, ma la vita indubbiamente imita la televisione. Quella peggiora.



Uno dei film co-sceneggiati da Lorenzo De Luca.

più restano irrealizzate. Nel mio cassetto galleggia ancora un copione intitolato L'IMPERO DEI DRAGHI, sugli Antichi Romani in Cina, comprato da Aurelio De Laurentiis ma mai realizzato, divenuto poi fonte di un libro omonimo del mio amico Valerio M. Manfredi. E ancora un copione irrealizzato per Bud Spencer e Jackie Chan, quando il divo cinese non era ancora una superstar di Hollywood e ci incontrammo a Roma. E potrei continuare. I film che

"UNA TECNOLOGIA INNOVATIVA PER LA TERAPIA A IONI NEGATIVI"

Intervista a Giuseppe Mauro, ricercatore nell'ambito della salute, fondatore della società Bios Omnia che ha inventato e prodotto il dispositivo Ioniflex, generatore di ioni negativi terapeutici



di **Carlo Rametta**

Sig. Mauro, come nasce l'idea del dispositivo Ioniflex?

Fonte d'ispirazione è stata sicuramente la scoperta del premio Nobel per la fisica Becquerel, il quale sosteneva che il corpo umano è elettrizzato di carica positiva per il 10 per cento e negativa per il 90 per cento e che proprio dalla carica negativa dipende la vitalità dell'organismo. Ma la spinta definitiva mi è stata data dal Dott. Orrico, inventore della lastra manuale Bior che ha avuto un grande successo terapeutico ma che presentava un inconveniente: inviava flussi di ioni negativi in modo non continuativo. Da qui l'esigenza di creare un dispositivo elettronico in grado di sopprimere a questa mancanza. Così dopo molti anni di studi, insieme ad un team di professionisti, è nato Ioniflex.

Come funziona e quali sono i benefici?

Ioniflex è un generatore di ioni negativi curativi, veicolati alle cellule tramite appositi diffusori utilizzabili a seconda del tipo di intervento. Gli ioni negativi hanno come obiettivo primario quello di neutralizzare i radicali liberi, cioè molecole altamente instabili e reattive, la cui presenza in eccesso è alla base della maggior parte delle patologie. Agiscono, quindi, positivamente sulle cellule favorendo i processi di guarigione delle infiammazioni e degenerazioni dei tessuti che trovano nei radicali liberi forti alleati.

Ioniflex consente un trattamento non invasivo e garantisce la persistenza dell'effetto terapeutico inoltre può essere utilizzato sia come prevenzione, cura e come coadiuvante alle terapie farmacologiche, potenziandole.

In che modo si differenzia dagli altri strumenti in commercio?

Caratteristica unica e fondamentale è che gli ioni ne-

gativi terapeutici, generati dal dispositivo Ioniflex, non stimolano la cellula ma agiscono alla radice della maggior parte delle problematiche, i radicali liberi.

Ho realizzato una linea di dispositivi così da consentire l'utilizzo ad un maggior numero di utenti: il dispositivo medicale, per l'estetica e per uso domestico.

Ioniflex Hed Pro è il dispositivo professionale per medici ed operatori sanitari. Certificato dal Ministero della Salute, offre la possibilità di utilizzare due accessori contemporaneamente, riducendo la durata dei trattamenti. Grandi sono i riscontri in diversi ambiti come in quello dermatologico e ortopedico.

Ioniflex Pocket, per uso domestico. Piccolo e maneggevole consente, grazie al borsello in dotazione, di eseguire la terapia anche in movimento. Ideale per le affezioni più comuni: ha, infatti, un effetto analgesico e antinfiammatorio.

Ioniflex Smart per uso estetico, per prevenire e/o contribuire al rallentamento dei processi di invecchiamento e contrastare i danni causati dallo stress ossidativo. Gli ioni negativi favoriscono i processi di rigenerazione cellulare, stimolano la produzione di collagene ed elastina e l'incremento naturale di acido ialuronico.



Pensa di
avere a
CUORE
la tua libertà.



**L'ASSICURAZIONE
CHE NON TI
ABBANDONA MAI!**

Per la tua salute.

■ www.uniqagroup.it

■ 800 25 27 47
Servizio Clienti
dal lunedì al venerdì
dalle 9.00 alle 18.00

■ [www.facebook.com/UNIQA Assicurazioni](https://www.facebook.com/UNIQA-Assicurazioni)

Pensa

UNIQA

"L'IMPORTANZA DELLA COMUNITÀ FILIPPINA IN ITALIA"

Intervista a Noemi Manalo

di Roberto Miotto

In questi ultimi tempi quando si parla di immigrazione si pensa subito a quella clandestina irregolare, ma esistono tante storie di immigrati che hanno raggiunto il successo qui da noi, in questo numero parleremo di una imprenditrice proveniente dalla comunità Filippina, Noemi Manalo.

Chi è Noemi Manalo e cosa fa?

Mi chiamo Noemi Manalo, ho 57 anni e sono nata il 29 gennaio del 1958 nelle Filippine a Padre Garcia nella provincia di Batangas, sono vedova, residente di Milano, Presidente dell'Associazione Nazionale Italo-Filippina ANIF, sono ventisette anni che vivo in Italia per meglio dire proprio qui in città, ho quattro figli. Ho lavorato come un badante nei miei primi due anni di soggiorno milanese, poi conobbi Teodoro Vittorio Lopercolo e iniziai convivere con lui dal 1991 fino ad oggi. Dal 1995 al 2002 viaggiavo molto perchè avevo un esercizio che vendeva all'ingrosso pelletteria, fornivo tredici Casinò nelle Filippine degli articoli da regalo, poi sono tornata a Milano in pianta stabile, e nel 2004 ho aperto un negozio di bomboniere e articoli da regalo. Nel 2007 ho fondato e registrato

l'Associazione Nazionale Italo-Filippina ANIF, aprendo nel 2007 una testata giornalistica free press chiamata Kabayan Times International in Inglese, Tagalog (lingua nazionale Filippina) e Italiano.

Quale è la consistenza numerica della Comunità Filippina regolare?

Secondo le statistiche del 2014, cioè le ultime in nostro possesso, la Comunità Filippina in Italia è di 168.238 cittadini regolarmente residenti. Nello specifico troviamo la Lombardia al primo posto dove abbiamo

la maggior concentrazione della Comunità con 58.782 pari al 35,5% del totale nazionale, con Milano capofila dove si trovano 42.236 individui.

Che cosa è l'Associazione Nazionale Italo-Filippina ANIF?

L'Associazione Nazionale Italo-Filippina ANIF, è una organizzazione no profit regolarmente iscritta con il numero 182 nel Registro Provinciale dell'Associazionismo nella Sezione F delle Associazioni Promozione Sociale. Mi sono decisa a costituire l'ANIF in quanto avevo notato quali e quanti fossero gli ostacoli che i miei connazionali incontravano nella quotidianità di un Paese, del quale

molte volte non conoscevano nemmeno la lingua. La comunità filippina risulta ottava per numero di associazioni sul territorio italiano, sono infatti, 63 le realtà associative afferenti alla comunità censite nell'ultima mappatura realizzata.

I principali ambiti di azione delle associazioni filippine contattate sono la mediazione culturale e l'accoglienza.

Che cosa fa l'ANIF per la Comunità Filippina e quali sono le attività che seguite maggiormente?

Aiutiamo i concittadini nelle pratiche di ricongiungimento familiare, rinnovo del permesso di soggiorno, liquidazioni e assistenza legale. Inoltre l'ANIF fa corsi di lingua Italiana per facilitare la loro integrazione. I corsi sono frequentati anche da quaranta allievi per sessione e durano tre mesi, il tutto senza nessuna sovvenzione o contributo da parte delle Istituzioni, questo nonostante l'ANIF abbia tutte le carte in regola per poter avere eventuali e contributi previsti per il Volontariato, sia da



© RichardNobleDigitalPhotography Cp# 3276332396

Noemi & Mr. & Mrs. Philippines Italy 2015 con Marichu Mauro Console Generale Filippine a Milano

parte della Regione Lombardia, che dal Comune di Milano, insomma promesse tante specialmente nelle tornate elettorali ma fatti concreti nessuno, il tutto a favore dei "soliti noti" con gli "appoggi giusti". Nel 2007 l'ANIF e il KTI hanno ideato un concorso di bellezza talento e cultura, Miss Filippine in Italia, che ha procurato alle vincitrici vantaggiosi contratti pubblicitari e passaggi televisivi con Aziende ed Enti come TIM e Quelli che il calcio su RAI2, la manifestazione in passato ha avuto il patrocinio non oneroso da parte della Regione Lombardia, della Provincia di Milano e del Comune di Milano. Nel corso degli anni è cresciuta di importanza e di affluenza sia di pubblico che di candidate Miss; lo scorso anno il concorso che si è svolto presso il Teatro Carcano in Corso di Porta Romana 63, ha registrato il tutto esaurito in ogni ordine di posti, in una sala che poteva contenere sedute massimo novecentonovanta persone, si sono avvicendati stando in piedi duemilacinquecento

spettatori, la kermesse è durata circa cinque ore tra sfilate balli canti, e varie altre esibizioni di talento e cultura Nazionale. Tra le molteplici attività di servizio che l'ANIF ha portato avanti nei confronti dei Filippini, c'è anche stata quella che ha visto una stretta collaborazione con la Sezione Investigativa della

Polizia di Stato del Commissariato Monforte Vittoria, nello smascherare una maxi truffa di alcuni milioni di euro perpetrata ai danni di cittadini Filippini, questo service ha fruttato all'Associazione una lettera di elogio da parte della Questura Centrale. Nel 2010 sono stata premiata con la concessione di una targa del Premio Fondazione ISMU



Mr. & Mrs. Philippines Italy 2016

in quanto "imprenditrice straniera di successo" per quell'anno, con la seguente motivazione "il suo impegno non si è limitato alla ideazione di una Associazione no profit, ma l'ha spinto a lanciarsi in una impresa molto più complessa e di grande valore civile e sociale quale è la creazione di un nuovo giornale".

Quale ritiene sia il grado di integrazione degli immigrati Filippini nel tessuto urbano Milanese?

L'integrazione della Comunità Filippina è molto positiva perchè abbiamo pochissimi casi di illegalità. La nostra Comunità è stata una delle prime a raggiungere l'Italia, principalmente grazie ai ponti creati, tra il nostro Paese e le terre d'origine, dal fattore religioso. La comunità filippina, è tra le più attive sotto il profilo associativo e organizzativo, si concentra soprattutto nelle grandi città di Milano e Roma, dove trova impiego in larga misura nel settore dei servizi familiari, il Terziario assorbe la quasi totalità

degli occupati di origine filippina circa il 90%; preponderanti i Servizi pubblici, sociali e alla persona che raggiungono un'incidenza pari a circa il 65%.

Quali sono i principali problemi che un immigrato Filippino incontra appena arrivato a Milano?

Oltre ai problemi di scarsa o nulla comprensione della lingua Italiana, ci sono le poche risorse che il governo centrale mette a disposizione, questo non favorisce l'integrazione. Dal punto di vista lavorativo, quasi l'80% degli occupati filippini percepisce un reddito mensile inferiore ai 1.000 euro.

La classe di reddito prevalente è quella compresa tra i 750 e i 1.000 euro che rappresenta il 35% dei miei connazionali che sono lavoratori occupati.

Come ritiene che siano i rapporti tra i Filippini e i Milanesi?

Personalmente credo sia molto buono, lavorano nelle case degli Italiani

e quando qualcuno lascia il lavoro viene sempre rimpiazzato da un connazionale.

Devo dire che nel mondo del lavoro esiste un fenomeno che è conosciuto come "specializzazione etnica". Così si possono riscontrare comunità prevalentemente impiegate nel settore dei servizi pubblici sociali e alle persone come la nostra, dove una percentuale del 65,5% dei lavoratori è occupata in questo particolare e delicato settore legato all'assistenza alle persone.

Che tipo di alimentazione seguite?

La cucina Filippina è un insieme di varie cucine cinesi, giapponesi, malesi, americane e spagnole, non manca mai il riso bollito, che è alla base della nostra alimentazione e ci serve per completare i piatti che sono a base di pesce, carni e verdure cotti spesso a vapore o nel latte di cocco a volte arrosto, seguito dalla frutta quale il mango, la papaia e la banana. In cucina utilizziamo spesso l'aceto o il

succo di agrumi per marinare i cibi, rendendoli così particolarmente agri, nell'isola di Mindanao è presente anche la cucina musulmana che si ritrova in particolare negli stufati di carne. Il piatto nazionale delle Filippine è il maialino da latte cotto alla griglia che il 12 giugno Festa dell'Indipendenza Nazionale in Tagalog Araw ng Kalayaan, oppure il 24 giugno durante la festa di Manila, è al centro dei festeggiamenti.

Riuscite facilmente a trovare gli ingredienti e i prodotti necessari per la vostra cucina?

I primi tempi era difficile trovare gli ingredienti tradizionali, ma adesso con tanti negozi per stranieri (gestiti da orientali) si trova quasi tutto, la gastronomia pinoy (termine col quale ci definiamo colloquialmente) può contare su un gran numero di ingredienti freschissimi, come ad esempio le salse all'aglio e pomodoro, i curry e l'uso del latte di cocco, la salsa di soia, gli agrodolci e le combinazioni a base di zenzero, la salsa di soya è onnipresente in cucina e qui serve a condire soprattutto le carni. Un esempio di supermercato multietnico è Kathay in via Antonio Rosmini 11 zona Stazione Centrale, qui possiamo trovare tutto l'occorrente per cucinare i Ginisang Monggo una saporita zuppa a base di fagioli verdi, oppure i Pansit spaghetti di soia con pollo e verdure, i Pansit Palabok spaghetti di riso con gamberetti e verdure, i lumpiang shanghai involtini di carne, i lumpiang gulay involtini primavera, la kaldareta spezzatino di capra con peperoni, o di manzo con patate, o l'adobong baboy spezzatino di maiale con spezie salate. Una volta imparato a cucinare questi manicaretti i vostri lettori diranno anche loro Masarap! in Tagalog Buono!

Dal punto di vista sanitario come vi regolate?

Diciamo che a livello inconscio in molti di noi sopravvivono credenze ancestrali che, sia anche se solo per "tradizione", sono ancora rispettate. Tra queste, ad esempio, il



Alcuni piatti tipici delle Filippine



non nutrirsi di quelle parti dell'anima che nel soggetto che le assume presentano una patologia, mi spiego meglio, non si mangia il fegato se si è affetti da un'epatopatia o il cervello se si soffre di emicrania. Numerosi sono i tabù alimentari relativi alla gravidanza, mangiando un determinato animale il bambino ne assumerà i comportamenti, particolare attenzione viene posta all'allattamento e in modo particolare, agli alimenti che possono favorirlo, tra questi ci sono le patate dolci e i frutti di mare univalvi.

Particolarmente interessante sul piano culturale, è la proibizione di alcuni alimenti per semplice "assonanza linguistica" come ad esempio un tipo di fagiolo detto kadièsche ricorda il suono di adiòs (arrivederci) e quindi indurrebbe l'abbandono delle forze o una particolare zucca detta kalubay, che potrebbe indurre stanchezza (malubay).

Però parlando seriamente di medici-

na ufficiale, dal punto di vista sanitario per noi filippini il Sistema Sanitario Nazionale che adottate è un grande vantaggio, perché nel nostro paese la legge sanitaria è diversa. Se non hai soldi e non sei assicurato, non puoi avere l'assistenza sanitaria. Purtroppo quelli che sono i dati amministrativi a noi disponibili, ai servizi sanitari sono relativi al ricorso ai ricoveri ospedalieri: in riferimento alla comunità filippina, si registrano 10.372 ricoveri nel corso del 2013, pari al 2,4% del totale dei ricoveri inerenti cittadini non comunitari.

Dopo questa lunga ed esaustiva chiacchierata su quella che a livello cittadino è la seconda Comunità più numerosa dopo quella Egiziana, ringrazio a titolo personale e a nome dei lettori di Pianeta Salute, la nostra gentile interlocutrice Noemi Manalo per tutte le preziose informazioni che ci ha fornito sulla Comunità Filippina.



"GEO BIMBI, UN'IDEA PER UN GIORNALINO DIDATTICO"



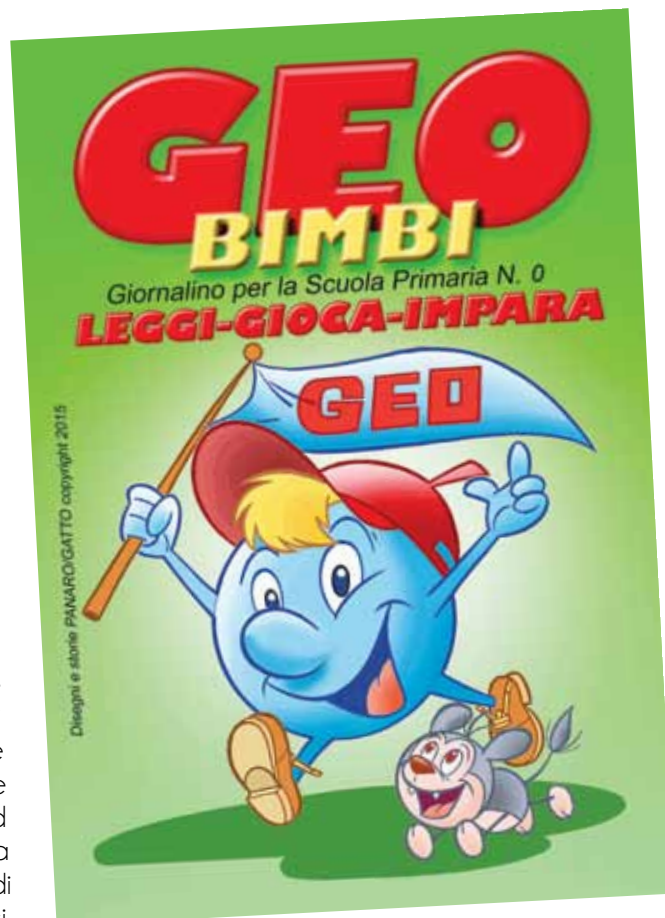
Una proposta giornalistica per facilitare lo studio anche per chi ha difficoltà

di **Bianca Zanardi**

La scuola sta vivendo un momento di grande difficoltà per numerosi motivi. Tralasciando le problematiche economiche che devono affrontare i vari istituti, le difficoltà di gestione delle strutture e dei programmi, si è profilato ormai un problema sempre più presente, quello di casi di difficoltà di apprendimento da parte dei nostri bambini. Forse però non si tratta di difficoltà, ma solo di cambiamento. Più genericamente si nota infatti come l'attenzione e la concentrazione dei nostri studenti sia diminuita, per dare sempre più spazio ad un'impostazione della lettura e dello studio di tipo 'digitale', schemi mentali probabilmente assimilati attraverso l'uso dei mezzi tecnici che i nostri figli hanno in mano fin dalla più tenera età. Al corrispettivo si constata quanto l'amore per la cultura, l'interesse per la conoscenza si sia ridotta, notevolmente: 'Tanto c'è Google' si dice, dimenticando che conoscere non significa solo imparare conte-

nuti, ma vuol dire elaborarli e per farlo occorre assimilarli, in pratica a questo serve studiare, per formare coscienze attente al ragionamento e alla coscienza di sé. E' vero però che un certo metodo di studio utilizzato nel passato, che confida nella lettura concentrata, si scontra con le propensioni dei 'nativi digitali' che hanno la mente predisposta ad altro. Ma la cultura fa la civiltà e quindi occorre rinnovarsi, non nei contenuti, ma nei metodi.

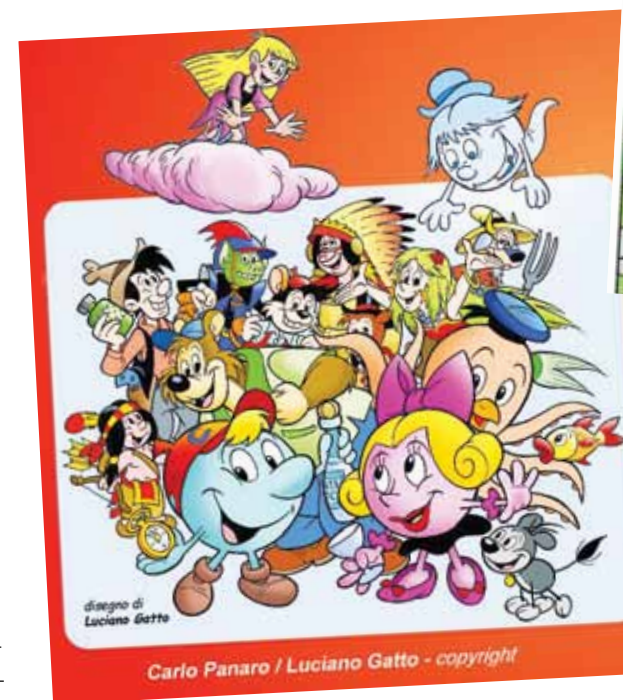
La casa editrice Liber lter da dieci anni lavora mettendo insieme queste informazioni e facendo della cultura promossa con le nuove tecnologie il suo cavallo di battaglia, ora infatti, propone un prodotto assolutamente unico nel suo genere. Geo Bimbi è un giornalino didattico che verrà pubblicato a



seguito di un progetto e che ha lo scopo preciso di rispondere alle esigenze fino ad ora elencate. L'idea è partita dall'incontro tra l'editore della Liber lter e due autori di Topolino, Carlo Panaro e Luciano Gatto i quali avevano in cantiere da tempo l'idea di pubblicare un giornalino per bambini delle primarie con personaggi e storie semplici, ma dirette, che trasmettessero sentimenti buoni come la solidarietà, la

lealtà e l'amicizia. Vedendo questi fumetti, l'editore della Liber lter ha pensato di realizzare un giornalino elettronico didattico che associasse a queste storie contenuti utili per imparare argomenti del programma, ma sotto forma di articoli giornalistici collegati ad approfondimenti ed esercizi. Grazie all'interattività, è infatti possibile saltare da un punto all'altro del giornalino, sia per approfondire certi argomenti che per trovare le soluzioni degli esercizi, il tutto concepito come un gioco, ma con fondamenti didattici precisi. Il concetto di fondo è imparare divertendosi, il tutto accompagnato dai personaggi del Mondo di Geo, cioè dalla geometria, in quanto questi personaggi sono forme

geometriche, sfere, piramidi, cubi... Oltre a questa serie però, saranno presenti nel giornalino altre 5 serie ambientate in posti diversi, ma osservanti sempre lo stesso spirito di positività. Per conoscerli meglio www.geoandcompany.it. Le materie sono tutte affrontate, sia sotto forma di rubriche che di giochi



interattivi, ma ci sono anche parti più classiche come un racconto e una filastrocca che gli insegnanti possono utilizzare come lettura da far riassumere o commentare. Una parte speciale è dedicata alla lingua inglese a cui i bambini possono avvicinarsi come in un gioco.





Intervista al cane

Gli porgo la mano e lui mi annusa un pochino, grato della mia cordialità. Noto che il cane è rilassato, infatti ha la bocca leggermente aperta con la lingua appena visibile, le orecchie dritte e la coda bassa.

-Come ti chiami?- chiedo
-Bau
-Si chiama Dodo - interviene il signor Giovanni.
-Chi è il tuo amico preferito?
-Bau, bau

E con le orecchie appiattite sulla testa, le palpebre che sbattono, la coda scodinzolante e la testa alzata, si dirige verso il Signor Giovanni, il capo del branco; appoggia il muso sulle sue ginocchia. Il suo padrone-amico lo accarezza sorridendo.

-Bene Dodo. Cosa ti piace fare con lui?
-Bau, bau.

Corre a prendere un guinzaglio e lo porta al Signor Giovanni. Poi si prepara vicino alla porta scodinzolando.

Ma all'improvviso il gatto, fulmineo, prende il guinzaglio e fugge. Non l'avesse mai fatto!

Dodo arriccia le labbra per mostrare tutti i suoi denti, spalanca gli occhi, alza la coda e il pelo sul dorso e sulle spalle. Ringhia. E' il tipico comportamento di un cane in preda all'ira.

Il pappagallo comincia a gridare e a soffiare.

Il Signor Giovanni, con molta calma, chiama Dodo e lo invita ad uscire in giardino per giocare. Ora il cane abbaia felice.



Il progetto comprende un'aspetto che interessa da vicino le scuole e gli insegnanti, infatti i docenti che adotteranno il giornalino potranno proporre alla redazione gli argomenti da trattare in modo che possano essere rispondenti alle reali esigenze della didattica. Questa collaborazione garantirà un prodotto attuale e adeguato alle esigenze di chi ne farà uso.

Questo progetto però prevede la partecipazione diretta dei lettori, infatti il giornalino verrà pubblicato a seguito dalla prenotazione di un certo numero di abbonamenti che consentiranno la copertura delle spese di pubblicazione. Per questo è iniziata una campagna per acquisire le prenotazioni degli abbonamenti che per sei numeri di Geo Bimbi ha il costo

di soli 10 euro all'anno.

Le prenotazioni possono essere fatte sia dai singoli che dalle scuole o da strutture interessate, con particolare riferimento a chi si occupa di DSA. Il giornalino verrà inviato direttamente sul supporto del lettore. Come accennato infatti i prodotti digitali sono di grande aiuto a chi ha difficoltà di apprendimento. Geo bimbi infatti essendo un giornalino elettronico si può leggere attraverso computer, tablet e anche smartphon e può essere letto con lettore vocale da qualsiasi supporto che abbia questa funzione.

Il concetto fondante di questo prodotto è imparare divertendosi, per suscitare interesse per lo studio attraverso le nuove tecnologie, abituare i ragazzi alla lettura, qualsiasi sia il suo supporto, avvicinare i bambini ai giornali, quelli che danno informazioni vere e approfondite, insegnare quindi alla scelta di qualità, ad avvicinarsi al mondo di internet con attenzione e intelligenza per crescere nella coscienza della propria identità.

Per informazioni e prenotazioni chiedere a info@liberiter.it, oppure vedere il filmato su youtube a 'Progetto Geo Bimbi, giornalino elettronico didattico'. Il pagamento dell'abbonamento verrà richiesto solo al momento della pubblicazione e quindi al raggiungimento del numero di abbonamenti necessario.

Giampiero Beltotto Barbari & digitali

Cronache dal fronte
di una guerra in corso

Numero a scopo promozionale -VIETATA la vendita e la copia in qualsiasi formato

"L'ALLEGRA CUCINA"

Viaggio tra i fornelli con le amiche



di **Patrizia Ansalone**



Continua il nostro viaggio tra i fornelli dell'allegra cucina. Questo mese si va tutti dalla mia amica e buongustaia Chiara che ci prepara due piatti gustosi, semplici e di sicuro successo. Pietanze che lei accompagna ad un ottimo vino bianco... Continuate a seguirci abbiamo in serbo per voi molte sorprese.

Buon appetito!!!

Proprietà delle cime di rape

Le cime di rapa appartengono alla famiglia delle Brassicaceae, come i broccoli, i cavoli, le rape, i cavolfiori, e sono originarie delle regioni mediterranee tanto che in Puglia appartengono ai Prodotti tradizionali regionali note per le loro proprietà remineralizzanti e disintossicanti. Le cime di rape sono ricche di minerali, calcio, fosforo, ferro e vitamine A, B2 e C, ma anche di proteine, quindi rappresentano un vero e proprio toccasana per la salute. Per assimilare meglio il ferro si consiglia di mangiarle dopo averle sbollentate in acqua salata con un condimento a base di limone. Le cime di rapa contengono pochissime calorie e per questo sono indicate a chi segue regimi dietetici. Inoltre, le cime di rapa sono un toccasana perché aiutano a combattere il gonfiore addominale. E grazie all'elevato contenuto di vitamine del gruppo B, contribuiscono a proteggere il sistema cardiovascolare.



Proprietà del pistacchio

Studi recenti hanno evidenziato come il consumo di frutta secca, pistacchio compreso, contribuisca alla riduzione dei livelli di colesterolo LDL nel sangue e concorrono alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari.

L'assunzione di pistacchi contribuisce ad innalzare i livelli di colesterolo HDL (quello buono) nel sangue, oltre a fornire fibre vegetali, acidi oleici e grassi monoinsaturi necessari al corretto funzionamento dell'organismo. I pistacchi sono ricchi di vitamina E, rappresentano una fonte di vitamine del gruppo B grazie all'alto contenuto di acido folico, riboflavina, tiamina, niacina, acido pantotenico (o vitamina B5) e vitamina B6. 100 grammi di pistacchi forniscono il 144% della quantità giornaliera raccomandata per quanto riguarda l'assunzione di rame, un minerale coinvolto nel metabolismo, nella sintesi dei globuli rossi e nel funzionamento dei neurotrasmettitori.

Inoltre, la presenza di due carotenoidi rari nella frutta secca rende i pistacchi un alimento utile per la protezione della vista e degli occhi dall'azione dei radicali liberi.

In commercio si possono trovare freschi oppure tostati e si prestano, oltre ad essere consumati direttamente, per la preparazione di altri alimenti, tra cui i gelati.

In Italia il pistacchio viene coltivato in Sicilia dove troviamo i rinomati pistacchi del Bronte, cittadina in provincia di Catania, che hanno acquisito il marchio D.O.P.



Orecchiette vongole e cime di rape

Ingredienti per quattro persone

- 500 gr di orecchiette fresche
- 1 kg di cime di rapa (da pulire)
- olio extra vergine di oliva
- 1 kg di vongole veraci
- Peperoncino
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco
- Sale

Questo è un piatto gustosissimo e veloce da preparare. Noi dell'Allegra cucina l'abbiamo scoperto in un ristorante milanese gestito da una famiglia siciliana e ce ne siamo subito innamorate. Così l'abbiamo riproposto alla prima cena casalinga... il risultato è stato spettacolare!!!

Preparazione

Mettere a spurgare le vongole in un recipiente con acqua fredda salata per circa un'ora. Ripetere l'operazione.

Nel frattempo pulite le cime di rapa: lavatele con acqua fredda, tagliate la parte del gambo più dura e utilizzate le cime e le foglie più tenere. Terminata la pulizia cuocetele per 15 minuti in acqua salata e bollente.

A cottura ultimata scolatele. Ricordatevi di non buttare l'acqua di cottura.

In un tegame scaldare l'olio, uno spicchio d'aglio e il peperoncino e unire le vongole.

Sfumate con il vino. Quando le vongole si saranno aperte completamente, unire le cime di rapa precedentemente lessate così da amalgamare i due sapori.

Utilizzate l'acqua bollente delle cime e cuocete le orecchiette.

Non vi resta che mantecare la pasta nella padella con le cime e le vongole e una manciata di prezzemolo tritato e... buon appetito!



Trancio di pesce spada in crosta di pistacchi

Ingredienti

- 4 tranci di pesce spada
- Pistacchi non salati
- Panegrattugiato
- Lime
- Timo
- Maggiorana
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe

Grazie alla panatura di pistacchi e pangrattato il pesce spada rimarrà internamente morbido, mantenendo il suo gusto delicato. È un piatto appetitoso che piace molto anche ai bambini. Potete accompagnare questo piatto con delle patate al forno o un'insalata di stagione. Sarà un successo!

Preparazione

Sgusciate i pistacchi e fateli tostare in una padella antiaderente. Controllate che non diventino troppo scuri, bastano pochi minuti. La tostatura ne esalterà il profumo. Toglieteli dalla padella e tritateli con l'aiuto di un mixer assieme ad un rametto di maggiorana e di timo. In un recipiente unite i pistacchi tritati al pane grattugiato, al sale e al pepe: sarà la panatura del vostro pesce spada. In una ciotola preparate una emulsione a base di olio extravergine di oliva e succo di lime.

Prendete le fette di pesce spada e passatele prima in questa emulsione e poi nella panatura di pistacchi, premendo leggermente così da farla aderire bene.

Non vi resta che adagiare i tranci di pesce spada su una teglia e cuocerli in forno per una ventina di minuti. E buon appetito!



"I nostri amici a quattro zampe"

"PROBLEMI D'INSONNIA? DORMI CON FIDO!"



di **Elena Livia Pennacchioni**

Chi ha pensato fino ad oggi che dormire con il proprio cane o gatto potesse essere dannoso o inopportuno, dovrà ricredersi. La conferma scientifica arriva dall'Arizona: Lois Krahn, specialista americano in medicina del sonno ha condotto lo studio "Are pets in bedroom a problem?" alla Mayo Sleep Clinic, e ha rivelato inequivocabilmente che dormire con gli animali aiuta l'insonnia e l'umore. A testimoniarlo è stato un campione di 150 persone, tra possessori di animali domestici e non. Secondo il 41% degli intervistati dormire con il proprio animale darebbe maggior senso di sicurezza e tranquillità, regalando un sonno di maggior qualità. A trarre vantaggio dalla condivisione del letto con il proprio animale sono soprattutto persone sole, single e anziani che riescono a trovare compagnia e conforto. Ma i benefici non finiscono qui: a quanto pare, la ricerca stabilisce che dormire con una compagnia "a quattro zampe" ha effetti positivi anche sull'umore ed aiuta a rilassarsi maggiormente, tanto che molte persone decidono di adottare un animale proprio per tentare di risolvere i problemi di sonno. Molti ef-

fetti benefici sono dovuti anche dal respiro sincronizzato col proprio animale nel sonno e dal calore che esso rilascia nel letto.

Il dottor Krahn ha specificato: "Nel corso dell'indagine ci sono state tantissime risposte molto differenti tra loro, alcune davvero singolari ma tutte comunque in grado di contribuire a definire un quadro chiaro sul rapporto con gli animali in relazione al sonno umano. Una signora ad esempio, ha spiegato come i suoi due cagnolini le riscaldino il letto d'inverno, mentre un'altra ha raccontato come percepire la presenza del suo gatto durante la notte riesca a rasserenarla. In ogni caso, è fondamentale precisare come occorra fare una distinzione da animale a animale, non si può certo paragonare un chihuahua con un alano per ovvie ragioni".

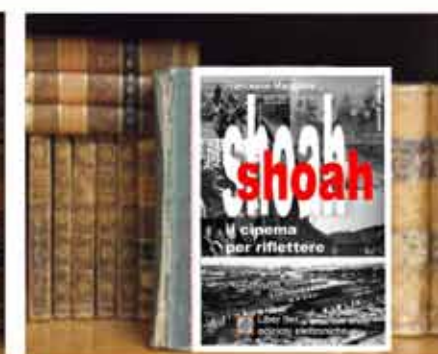
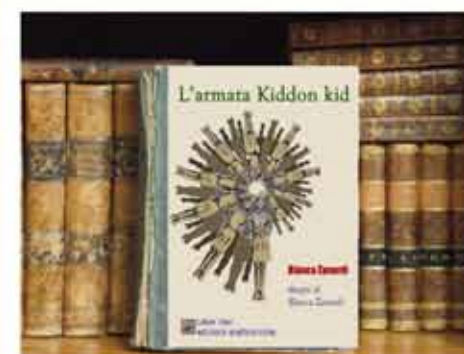
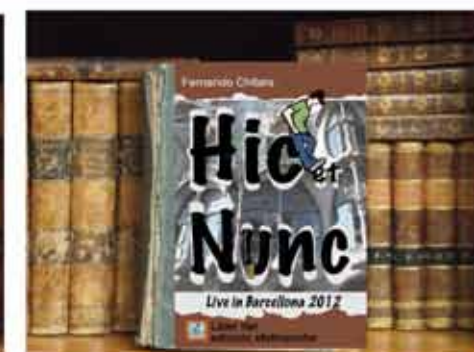
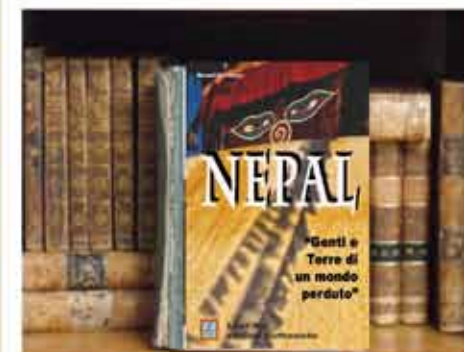
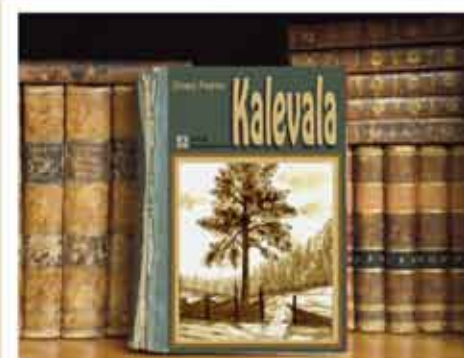
Solo il restante 20% dei partecipanti alla ricerca si è detto contrario alla presenza di un animale durante il riposo: i movimenti, il russare, gli odori e i rumori non andrebbero d'accordo con il sonno prolungato e provocherebbero addirittura insonnia.



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!!



L'OLTREPÒ PAVESE... IN GIAPPONE"

Alla ricerca di nuove frontiere

di **Matteo Rizzardi**

Le esportazioni di vino italiano, secondo gli addetti ai lavori, sono in crescita negli ultimi anni, soprattutto verso i mercati emergenti dell'Asia, quali Cina, Corea e Giappone. Il 2016 segna i 150 anni dalla firma del trattato di amicizia tra Italia e Giappone. Sarà una buona opportunità per tutti coloro che volessero provare a entrare con i loro prodotti sul mercato giapponese.

Esaminando più da vicino la storia dei rapporti tra i due paesi, la presenza dei vini italiani risale ai primi anni del dopoguerra. Il mercato fu aperto da alcuni pionieri che inviarono fino all'oriente estremo i loro vini nelle primissime pizzerie e ristoranti italiani. Il vero sdoganamento si ebbe a partire dagli anni '80 del novecento, durante il periodo della cosiddetta bubble economy, quando il Giappone si scoprì incredibilmente ricco e potente, voglioso di provare tutto ciò che era possibile.

Il vino non fece eccezione, e molte aziende vinicole italiane sbarcarono con i loro prodotti a Tokyo. Seguirono anni di crescita, con qualche lieve flessione, e il picco delle importazioni fu nel 1998, mentre i decenni seguenti videro peggiorare la situazione economica del paese, stagnare i consumi e diminuire il numero di bottiglie importate; ma il gusto per il vino era ormai entrato a far parte della vita di tutti i giorni per un buon numero di persone. In questi anni di crisi economica, le importazioni di vino hanno continuato, bene o male, a crescere, e i dati relativi al 2014 lo confermano. Andandoli ad analizzare si vede che, anche se la Francia continua a farla da padrona (52% del vino importato, per quanto riguarda il valore), l'Italia mantiene la seconda posizione, mentre per il volume, vale a dire il numero di ettolitri di vino esportati, ci piazziamo in terza posizione con il 15%, dietro a Cile (26%) e Francia (25%).

Il mercato nipponico è senza dubbio, tra i più sofisticati di tutta l'Asia, ed è ormai quasi saturo, visto che ogni regione vinicola ha cercato di prendersi la sua fetta di mercato, rendendo la concorrenza agguerritissima. Esiste ancora lo spazio per aggiungere nuovi prodotti, ma per avere successo occorrono pazienza, investimenti e pubbliche relazioni. Il vino italiano è legato indissolubilmente alla

ristorazione, attraverso la quale si fa conoscere dai consumatori. A partire dalla fine degli anni '90 del secolo scorso, i ristoranti italiani hanno conquistato il Giappone: oggi sono più di 3500 quelli registrati ufficialmente, più della metà dei quali nell'area urbana di Tokyo.

La megalopoli nipponica, città affascinante che vive di continui cambiamenti, merita un discorso a parte.

È un paradiso per gli amanti della buona cucina e del buon vino, i consumatori sono ormai esperti, e quello nipponico è un mercato che non ammette errori, o la ricerca di scorciatoie per aumentare il profitto, diminuendo la qualità di un prodotto. Le scuse non sono ammesse, non vengono date seconde

occasioni. Un altro importante canale è la grande distribuzione, i giganteschi Department Store che si trovano in tutte le grandi città giapponesi. Questo è un segmento di mercato nel quale i prodotti enologici italiani non sono ancora riusciti ad entrare in maniera continuativa e convincente, un fatto dovuto alla gestione familiare di moltissime cantine italiane, non in grado, nemmeno volendo, di fornire i volumi e gli investimenti necessari per entrare in questo circuito, molto complicato da gestire.

Questi dati stanno spingendo una nuova realtà dell'oltrepò pavese, la società agricola Giulio Ferraris (www.giulioferraris.it - www.vinoltre.it) a cercare uno spazio per i propri prodotti nel mercato nipponico.

La cantina, nata tre anni fa per volere dell'imprenditore Giulio Ferraris, appassionato di enologia e dei prodotti della terra, è a conduzione familiare, possiede sette ettari di terreno nella frazione di Quarti di Pietra De' Giorgi, in provincia di Pavia, e ha una produzione di poco superiore alle 50mila bottiglie. Qualità è la parola d'ordine, l'uva è tutta raccolta a mano e la cura del territorio è esemplare.

La produzione è varia, da vini IGT a DOCG, dal Pinot nero spumantizzato, alla barbera frizzante, bonarda e pinot grigio, insieme ad altre tipologie. L'azienda sta cercando il giusto importatore per portare i vini dell'oltrepò sulle tavole dei ristoranti e dei consumatori giapponesi.



L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE



IL N° 1 NELLA
RASSEGNA
DA STAMPA E
SITI WEB

**ECO
STAMPA**
by L'ECO DELLA STAMPA®

RASSEGNE
RADIO E TV,
CON UN CLICK



**ECO
VIDEO**
by L'ECO DELLA STAMPA®



IL SOCIAL MEDIA
MONITORING
SU MISURA

ECO SMM
SOCIAL MEDIA
MONITORING
by L'ECO DELLA STAMPA®

MEDIA ANALYSIS,
PER CAPIRE
E PER FARE



**ECO
ANALYSIS**
by L'ECO DELLA STAMPA®

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

magazine
Kazakhstan
& Italy

Anno I - N. 1 - Febbraio 2016

**Una “bussola”
per le Aziende italiane**