



il Botteghino

anno XVIII 12 ottobre 2020 N. 257

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

appunti del redattore
di Vito Laraspata



PERCHÈ "IL BOTTEGHINO"

INFORMARE È UN BENE PUBBLICO

"Il Botteghino" che, senza pretese, è semplicemente una rivista d'informazione culturale, vuole essere, con tutta modestia, soprattutto un punto di riferimento per il lettore, un punto d'incontro, proprio come il banco per la vendita dei biglietti per gli spettacoli pubblici.

Nasce nel 2002, a Bruxelles, come organo d'informazione dell'associazione 'La Bottega dell'Arte', per gli italiani all'estero, voluta per soddisfare il desiderio e, nello stesso tempo, la necessità di salvaguardare la lingua, la cultura e l'arte italiane. Ora è l'organo d'informazione dell'associazione in Francia, "L'Italie en scène", ma l'obiettivo è rimasto lo stesso.

In una società democratica il giornalista deve fornire le notizie che servono a dare un'accurata ed imparziale informazione ai cittadini, perché il fine è quello del bene pubblico, che si ottiene quando ciascun membro della società è messo al corrente dei fatti e può, attraverso essi, prendere le proprie decisioni.

È grazie ai fedeli lettori che un giornale può rimanere in vita. È grazie all'incoraggiamento e alle critiche costruttive dei lettori che il giornalista trova la motivazione per scrivere e quindi

far conoscere, informare, comunicare.

Una considerazione puramente giornalistica s'impone: almeno in teoria, la funzione principale e unica del giornalista dovrebbe essere quella di informare.

Purtroppo nella società attuale, il giornalista è sempre più schierato politicamente, parziale e desideroso di voler convincere più che dare notizie.

Se ci facciamo caso, nel termine "informare" è però inserita anche l'idea di 'dare forma', e il giornalista, informando, dà alla realtà una certa... 'forma', interpretandola però secondo precisi e quasi sempre 'interessati' schemi e criteri.

Ma dov'è finito il doveroso obbligo per il giornalista di capire i fatti, le circostanze nelle quali i fatti sono accaduti, di riproporli il più onestamente possibile, avendo sempre in mente il fine dell'informazione che è il bene della società e l'imparzialità del suo resoconto? Ecco, "Il Botteghino" vuole contribuire a ristabilire quest'ultimo concetto e far riflettere su certi valori che stanno scomparendo.

V.L.

Il Botteghino

Fondato nel 2002

Edito da: gruppo editoriale e culturale
'L'Italie en scène'

email: italscene@hotmail.com ;

sito: www.bottegararte.eu

**Direttore e redattore responsabile
Vito Laraspata**

Agenzie stampa:

ANSA – AGI – AISE - Adnkrono - 9colonne

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

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

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

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

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

Appuntamento sul nostro sito:

www.bottegararte.eu

La pubblicazione del prossimo numero è prevista per il 9 novembre 2020



DOMENICA

25 OTTOBRE SI TORNA

ALL'ORA INVERNALE

**mettere le lancette degli orologi
un'ora indietro**

"Ensemble, défendons la liberté"

**tous les médias français s'unissent pour la liberté d'expression
dans une lettre ouverte à nos concitoyens**

Avec plus de cent autres médias, dont Le Monde, L'Obs et plusieurs journaux de presse quotidienne régionale, Radio France et France Télévisions signent, mercredi 23 septembre, une lettre ouverte, à l'initiative de la rédaction de Charlie Hebdo, pour défendre la liberté d'expression. Pointant du doigt les menaces de morts qui visent certains médias et les pressions de quelques Etats sur des journalistes français, le texte rappelle l'article 10 de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789.

La violence des mots s'est peu à peu transformée en violence physique

"Il miglior investimento per una società è mettere del latte dentro i bambini"

(W. Churchill)

**SOCIETÀ
SOCIETE**

Vers la fin des pièces de 1 et 2 centimes?

La commission européenne invite les citoyens à donner leur avis sur la pertinence des petites pièces qui se cachent au fond de notre porte-monnaie.

La Finlande, les Pays-Bas, la Belgique, l'Irlande... Ces pays ont déjà abandonné les pièces de 1 et 2 centimes d'euros. Le débat n'est pas nouveau et revient sur le devant de la scène avec le lancement d'une **consultation en ligne** organisée par la Commission européenne.

L'objectif annoncé: étudier "s'il y a lieu d'introduire une règle pour arrondir les paiements en espèces aux 5 centimes les plus proches. Cette règle pourrait entraîner la suppression progressive des pièces de 1 et 2 centimes".

Les citoyens européens ont jusqu'au 26 octobre 2020 pour participer: "Les avis seront pris en compte pour développer et ajuster l'initiative", précise Bruxelles.

Pour prendre part à la consultation, rendez-vous sur <https://ec.europa.eu>. Vous pouvez changer la langue du site.

• Trop chères petites pièces?

En octobre 2015, lorsque l'Irlande avait supprimé ces pièces cuivrées, elle avait mis en avant un coût de fabrication supérieur à leur valeur faciale. Ainsi 1 centime d'euro coûtait ... 1,65 centime et une pièce de 2 centimes 1,94 centime.

En France, selon la Monnaie de Paris en charge de la frappe, ce n'est pas la même histoire: le surcoût de fabrication serait bien inférieur à l'Irlande: 0,2 centime pour la pièce de 1 centime et 0,3 centime pour celle de 2 centimes.

Deux rapports publiés par Bruxelles en 2013 et 2018 avaient également souligné les "coûts élevés de production et de traitement" de ces deux pièces, ainsi que leur "perte importante" qui peut avoir un impact environnemental. La Commission européenne note aussi que les particuliers les remettent peu en circulation. En moyenne, chaque citoyen européen en détiendrait... 181 de ces pièces!

• Mais très utiles pour certains

On les cherche souvent! Oubliées dans les fonds de tiroir ou les vide-poches, les petites pièces jaunes sont difficiles à récupérer dans les recoins du porte-monnaie et peu pratiques à manipuler. Elles ont pourtant quelques vertus: les utiliser lorsque les prix ne sont pas ronds. Elles font aussi la joie des enfants dont elles alimentent la tirelire, leur apprenant les rudiments de la gestion d'un budget. Certains les recherchent pour leur rareté. Ainsi, les centimes finlandais – abandonnés en 2001 – valent mille fois leur prix facial! Et surtout, ces petites pièces contribuent à la mise en place de vrais projets solidaires. C'est le cas notamment de l'opération "pièces jaunes", organisée par la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France, qui profite chaque année de ces petites pièces dont personne ne veut...



Verso la fine delle monete da 1 e 2 cent?

La Commissione Europea invita i cittadini a dare il loro parere sulla rilevanza delle piccole monete nascoste in fondo ai nostri portafogli.

Finlandia, Paesi Bassi, Belgio, Irlanda ... Questi paesi hanno già abbandonato le monete da 1 e 2 cent. Il dibattito non è nuovo e torna alla ribalta con il lancio di una **consultazione** organizzata dalla Commissione Europea.

Obiettivo dichiarato: studiare "se sia opportuno introdurre una regola per arrotondare i pagamenti in contanti ai 5 centesimi più vicini. Questa regola potrebbe portare alla graduale eliminazione delle monete da 1 e 2 cent".

I cittadini europei hanno tempo **fino al 26 ottobre 2020** per partecipare: "Si terrà conto dei pareri per sviluppare e adeguare l'iniziativa", ha affermato Bruxelles.

Per partecipare alla consultazione, andare su <https://ec.europa.eu>. Si può cambiare la lingua del sito.

• Monete piccole e troppo costose?

Nell'ottobre 2015, quando l'Irlanda aveva rimosso queste monete di rame, aveva proposto un costo di produzione superiore al loro valore nominale. Quindi 1 centesimo di euro costa ... 1,65 centesimi e una moneta da 2 centesimi costa 1,94 centesimi.

In Francia, secondo la Monnaie de Paris incaricata del conio, non è la stessa storia: il costo aggiuntivo di fabbricazione sarebbe molto più basso che in Irlanda: 0,2 centesimi per la moneta da 1 centesimo e 0,3 centesimi per quello di 2 centesimi.

Due rapporti pubblicati da Bruxelles nel 2013 e nel 2018 hanno anche sottolineato gli "alti costi di produzione e lavorazione" di queste due monete, nonché la loro "perdita significativa" che può avere un impatto ambientale. La Commissione europea rileva inoltre che i privati non li rimettono in circolazione. In media, ogni cittadino europeo detiene ... 181 di queste monete!

• Ma molto utili per alcuni

Li cerchiamo spesso! Dimenticate in fondo ai cassetti o delle tasche, le piccole monete gialle sono difficili da recuperare negli incavi della borsa e poco pratiche da maneggiare. Tuttavia, hanno alcune virtù: dare il resto quando i prezzi non sono del tutto arrotondati.

Rallegrano anche i bambini che alimentano i loro salvadanai, insegnando loro le basi per gestire un capitale. Alcuni li cercano per la loro rarità. Così, i centesimi finlandesi - abbandonati nel 2001 - valgono mille volte il loro prezzo nominale! E soprattutto, questi piccoli pezzi contribuiscono alla realizzazione di veri progetti di solidarietà. È il caso in particolare dell'operazione "monete gialle", organizzata dalla Fondazione Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France, che ogni anno si avvale di queste monetine che nessuno vuole ...

COME IL CONFINAMENTO HA CAMBIATO I NOSTRI RITMI

ANSIA, STRESS, SONNO "CATTIVO": UNA DISTORTA PERCEZIONE DEL TEMPO CHE SCORRE

Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale: il 24.2% (24.95% dei lavoratori, 23.73% degli studenti) del nostro campione ha mostrato sintomi da moderati a estremamente severi di depressione, il 32.6% di ansia e uno su due (49.47% dei lavoratori, 51.6% degli studenti) sintomi di stress.

"Abbiamo evidenziato un grande cambiamento nel ritmo sonno-veglia: vi è un dato identico sull'orario in cui il campione va a dormire mentre si è registrato che i lavoratori si sono svegliati molto più tardi durante il 'lockdown' - dichiara Nicola Cellini del Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova -. Infatti le persone hanno iniziato ad andare a letto circa 41 minuti dopo il consueto orario e a svegliarsi 54 minuti più tardi rispetto al periodo precedente alle restrizioni (i lavoratori si sono svegliati 1 ora e 13 minuti dopo mentre gli studenti solo 45 minuti). Non solo, nonostante le persone passassero più tempo a letto, la qualità del sonno è peggiorata: in particolare in persone con elevati sintomi di depressione, ansia e stress quelle con problemi del sonno è aumentata dal 40.5% al 52.4%."

ricordi di viaggio souvenir de voyages

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



NORCIA (PG)

Con la penetrazione della civiltà etrusca nei territori umbri e sabini si è probabilmente diffuso il culto della dea la "Nemesi" Nortia, dei greci, che indica "buona fortuna".
In Etruria esisteva del resto una città chiamata Noria o Norchia.

La serena bellezza delle chiese

Norcia, in provincia di Perugia, è racchiusa entro una cinta muraria del XIII secolo dalla singolare forma a cuore. Lungo il perimetro sono visibili le otto antiche porte della cittadina, che hanno conservato il nome e le caratteristiche di un tempo, ed i torrioni medioevali. Entrando da Porta Romana si arriva nella piazza principale, naturalmente dedicata a San Benedetto. Qui - intorno alla statua in onore del figlio più illustre di Norcia si affacciano i più importanti edifici della cittadina. Sul lato destro del Palazzo Comunale vi è la Basilica di S. Benedetto, con la facciata in stile gotico ed un bel portale a fasci di colonnine. La Concattedrale di Santa Maria Argentea ha origini molto antiche: al tempo dell'impero romano, sull'area ora occupata dalla Castellina, sorgeva un tempio dedicato alla Dea Fortuna Argentea, che nel III sec. d.C. fu convertito al culto cristiano. La ex-chiesa di San Francesco, è uno dei più significativi esempi d'arte gotica della zona, con apprezzabili affreschi interni del XV e XVI sec. La chiesa di S. Agostino che conserva al suo interno altari barocchi in legno.

Camminando per le vie di Norcia si notano numerosi palazzi gentilizi, costruiti dalle famiglie più facoltose, con interessanti elementi architettonici e capolavori d'artigianato che decorano portali, balconi e finestre. A differenza che in altre città dell'Umbria, nell'edilizia civile non predomina la pietra medievale ma l'intonaco e una commistione di stili che si spiega con le vicende sismiche che hanno cambiato più volte l'aspetto di Norcia. Splendidi sono i balconi settecenteschi in ferro battuto, i portali, le scalinate interne e i saloni.

La fioritura dell'Altopiano di Castelluccio di Norcia

Tra fine maggio e i primi giorni di luglio, l'altopiano di Castelluccio è testimone di un evento di particolare importanza, 'la Fioritura. Per diverse settimane la monotonia cromatica del pascolo, viene spezzata da un mosaico di colori, con variazioni di toni che vanno dal giallo ocra al rosso. Anche se la festa della "Fiorita" ricade nella terza e nell'ultima domenica di Giugno, non esiste un preciso giorno per ammirare questo incantevole spettacolo. Ogni anno tutto è affidato all'andamento climatico della stagione. Le specie floreali che tingono il Pian Grande e il Pian Perduto in questo periodo, sono innumerevoli, camminando lungo i sentieri possiamo incontrare: genzianelle, narcisi, violette, papaveri, ranuncoli, asfodeli, viola Eugeniae, trifogli, acetoselle e tant'altro.

Le anguste stradine che salgono e scendono, portano ai diversi livelli dell'abitato. Le case, addossate le une alle altre sembrano difendersi vicendevolmente dal freddo, molto spesso hanno piccole finestre, e sui muri sino a pochi anni fa si potevano vedere piccole figure sacre in ceramica, che una volta forse rappresentavano la sola difesa degli abitanti contro le avversità della natura.

Il prodotto del borgo: Norcia è un vero paradiso gastronomico dove regnano produzioni tipiche d'eccellenza. Tra queste il tartufo nero pregiato, la lenticchia di Castelluccio (la migliore d'Italia) e il prosciutto, entrambi premiati dall'Indicazione Geografica Protetta, i salumi e i prodotti della norcineria, i formaggi, il farro e altri cereali, il miele.

Il piatto del borgo:

spaghetti al tartufo, zuppa di lenticchie e salsicce, torta di ricotta.

Turismo e vacanze

IN ESTATE IL 97% DEGLI ITALIANI HA SCELTO LA PENISOLA

Il desiderio di vacanza si prolunga fino all'autunno e le previsioni lasciano sperare: il 58% di italiani ha in programma almeno un soggiorno in quel periodo stando ai dati Enit-Agenzia Nazionale del Turismo. Saranno ancora vacanze al mare (57%) o in montagna (48%), ma si prevede anche un ritorno alle città d'arte (42%). Tra gli altri tipi di soggiorni ci sono quelli enogastronomici (29%), al lago (29%) e alle terme (28%). Il 33% poi già pensa alle vacanze di Natale, per il 92% in Italia, in particolare in Lombardia, Sicilia, Piemonte e Campania.

Enit ha intervistato oltre 4mila persone nell'ultima settimana di agosto (dal 24 al 30) per fare il punto sull'estate. E dal bilancio emerge che il 41% degli italiani non ha potuto fare vacanza, mentre il 59% della popolazione ha effettuato almeno un periodo fuori casa: il 42% ha trascorso un periodo di vacanza mentre il 17% ha passato due o più periodi fuori dalla propria residenza. In media le ferie sono durate 7 notti (il 34% soggiorni tra le 3 e le 6 notti, il 24% 1 o 2 notti, il 22% tra le 7 e le 10 notti ed il 20% oltre 10 notti). La maggior parte degli italiani (il 97%) è rimasto in patria, preferendo destinazioni quali l'Emilia-Romagna, la Puglia e la Sicilia, scelte dal 9% dei vacanzieri italiani. Buone performance anche quelle della montagna con il Trentino Alto Adige (8%), ma anche la Toscana (8%), il Piemonte (7%) e la Lombardia (7%). All'estero (3%), gli italiani sono rimasti in Europa mediterranea (35%), in Nord Europa (24%) o nell'Est europeo (14%). In media una famiglia ha speso 850 euro per una vacanza e tre su dieci arrivano a spendere mille euro. La maggior parte degli italiani è andato infatti in vacanza in coppia (46%) o in famiglia con i figli (40%), mentre solo il 17% si è spostato con amici. Il 7% ha scelto la vacanza da solo.

VACANZE IN ITALIA: I PIATTI PIÙ DESIDERATI REGIONE PER REGIONE

Gli italiani preferiscono destinazioni di mare: la top 3 delle regioni per questa estate italiana sono la Toscana, la Puglia e la Sicilia. Quali sono le specialità gastronomiche che i turisti hanno provato durante queste vacanze. Per chi ha viaggiato in Toscana i piatti favoriti sono il cacciucco, e la famosa bistecca alla fiorentina. Chi invece è andato in Puglia ha mangiato la classica tiella di riso, patate e cozze e al secondo posto le bombette pugliesi. Chi è andato in vacanza in Sicilia ha certamente provato il couscous alla trapanese e la rinomata pasta alla Norma. Chi ha viaggiato in Italia è andato al ristorante per lo più da una a tre volte a settimana, principalmente a cena e la spesa media è stata tra i 20 e i 30 euro a persona per pasto, ma molti avevano previsto di spendere anche di più. Anche senza partire per un viaggio estivo, gli italiani non rinunciano al piacere di un pasto fuori casa, infatti il 72% andrà al ristorante circa una volta a settimana, preferendo sempre la cena al pranzo e con una spesa media tra i 20 e i 30 euro.

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

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

MUSEO DELL'OPERA DEL DUOMO A FIRENZE

MUSEI

RIPRENDE IL RESTAURO DELLA PIETÀ DI MICHELANGELO E APRONO LE VISITE GUIDATE AL CANTIERE

Il restauro della Pietà di Michelangelo, detta anche Pietà Bandini o dell'Opera del Duomo, iniziato lo scorso novembre e interrotto a causa del Covid-19, è ripreso nel Museo dell'Opera del Duomo a Firenze. Per la prima volta lunedì 21 settembre, è stato possibile accedere al cantiere di restauro grazie a delle speciali visite guidate (riservate al massimo per cinque persone alla volta) con i restauratori e gli esperti dell'Opera di Santa Maria del Fiore.

Le visite al cantiere proseguiranno ora, previa prenotazione, negli orari e nei giorni indicati a questo link. <https://duomo.firenze.it/it/home>

La prima pulitura della superficie, finita sul retro del gruppo scultoreo e in fase iniziale sul davanti, sta riportando alla luce le cromie frutto di precedenti trattamenti del marmo e dettagli non conosciuti della Pietà di Michelangelo.

Scolpita in un enorme blocco di marmo bianco di Carrara, tra il 1547 e il 1555 circa, quando Michelangelo era alla soglia di suoi 80 anni, la Pietà Bandini o dell'Opera del Duomo a Firenze, carica di vissuto e sofferenza, è una delle tre realizzate dal grande artista. A differenza delle altre due - quella giovanile vaticana e la successiva Rondanini - il corpo del Cristo è sorretto non solo da Maria ma anche da Maddalena e dall'anziano Nicodemo, a cui Michelangelo ha dato il proprio volto. Particolare confermato anche dai due biografici coevi all'artista, Giorgio Vasari e Ascanio Condivi, grazie a cui sappiamo che la scultura era destinata a un altare di una chiesa romana, ai cui piedi l'artista avrebbe voluto essere sepolto. Michelangelo non solo non la termina, ma tenta di distruggerla in un momento di sconforto.

Maisons d'artistes et d'écrivains

Normandie, la fondation Claude-Monet



"Claude Monet est le peintre qui a donné son nom au mouvement des impressionnistes. Pendant plus de quarante ans (de 1883 à 1926), il a vécu dans cette maison dont il a conçu le jardin afin qu'il soit une source d'inspiration permanente. C'est un lieu dans lequel il devait y avoir beaucoup de vie. J'adore les bleus, les jaunes de la cuisine, de la salle à manger. À l'étage, je peux imaginer Monet discutant le soir dans le salon. Et, dans le jardin, c'est l'émotion de voir en vrai le paysage des nymphéas qu'il a peints à l'infini."

- Giverny. www.fondation-monet.com tél.: 02-32-51-28-21.

A STABIAE, L'ATTUALE CASTELLAMMARE DI STABIA

in epoca imperiale luogo privilegiato di villeggiatura e riposo dell'alta nobiltà romana.

Affreschi e reperti delle ville dell'area di Pompei riemergono dopo 30 anni dai depositi e 'vivono' in un museo

Un museo in una reggia

Il nuovo spazio museale è negli storici ambienti della 'Reggia di Quisisana', dalla cui terrazza si può ammirare un panorama del golfo di Napoli da cartolina, lo stesso visto da Plinio il vecchio mentre moriva, e permette di conoscere un patrimonio custodito negli ultimi 30 anni in depositi non visitabili.

Il percorso, curato dagli specialisti del Parco Archeologico di Pompei, offre un quadro complessivo di Stabiae dall'età arcaica fino all'eruzione del 79 dopo Cristo. Le prime sale sono dedicate alla storia della Reggia e delle ricerche archeologiche. Ci sono poi le collezioni della Stabia preromana datati da metà IV secolo a.C. fino alla fine del II secolo a.C., riferibile al culto di una divinità femminile non meglio identificata; e i corredi funerari della necropoli arcaica che risalgono alla seconda metà del VII secolo a.C. fino alla fine del III secolo a.C..

Le ville romane ricostruite

Il periodo romano, fino ai giorni dell'eruzione del Vesuvio, è ricostruito con un criterio espositivo non solo cronologico ma anche topografico e attraverso approfondimenti tematici. Infatti nell'area dell'odierna Castellammare di Stabia sorgevano ville cosiddette d'otium in posizione panoramica, con giardini, peristili, ampi quartieri abitativi, strutture termali, portici e ninfei splendidamente decorati.

Tra i reperti esposti, quelli che provengono da Villa San Marco ma anche la Villa del Pastore, dal Secondo complesso e da Villa Arianna. Villa San Marco aveva una superficie di 11000 metri quadrati ed era una delle più grandi, mentre Villa Arianna è quella con le decorazioni più raffinate. Esposte anche le pareti affrescate: pitture a tema dionisiaco che si riferiscono alla produzione del vino, attività principale.

Il carro di bronzo e i finimenti

Ma tra i reperti che possono essere di nuovo visti, c'è anche il carro in bronzo di Villa Arianna, esposto per la prima volta con i finimenti per gli animali. L'approfondimento tematico sui lavori agricoli e sulle produzioni tipiche del territorio stabiese, è illustrato anche con un campionario di attrezzi e anfore.

La cultura in pillole

Le case si scaldano grazie al calore accumulato in estate

In futuro potremmo avere edifici e abitazioni che si riscaldano in inverno grazie al calore accumulato nelle proprie strutture durante l'estate. Questo grazie a un nuovo materiale appena messo a punto da un gruppo di ricercatori del Politecnico di Torino che hanno pubblicato i risultati delle loro ricerche sulla rivista 'Scientific Reports'.

A cosa serve il taschino ?

Fu introdotto a fine ottocento come 'watch pocket'. Gli uomini, infatti, lo usavano per riporre gli orologi da tasca. Negli anni ha perso la funzione originale finendo per essere puramente decorative.

RAFFAELLO E IL GIALLO DELLA MORTE: POLMONITE LA NUOVA IPOTESI DELL'UNIVERSITÀ MILANO-BICOCCA

A 500 anni dalla scomparsa del genio del Rinascimento, Raffaello Sanzio, avvenuta ,dopo giorni di malattia, il 6 aprile 1520, a 37 anni, la causa precisa della sua morte è ancora circondata da un alone di mistero e nel tempo si sono avanzate le più disparate ipotesi: sifilide, malaria, tifo, polmonite, avvelenamento.

Ora una ricerca dell'Università di Milano-Bicocca, basandosi su testimonianze dirette e indirette dell'epoca, cerca di fare luce tra queste ipotesi, indicando la polmonite come la più plausibile. E inquadrando il trattamento terapeutico allora adottato – il salasso – all'interno di un dibattito medico-sanitario vivace e non così omologato come a volte si è portati a pensare.

Lo studio:

dal titolo *“La morte di Raffaello. Una riflessione sul salasso nel Rinascimento”* è stato pubblicato da *“Internal and Emergency Medicine”*, la rivista ufficiale della Simi – Società italiana di medicina interna, a cura di Michele Augusto Riva, ricercatore di Storia della medicina dell'Università di Milano-Bicocca, Michael Belingheri, ricercatore presso lo stesso ateneo e dai medici Maria Emilia Paladino e Marco Motta.

“Ci siamo basati su alcune fonti dirette e indirette dell'epoca – spiega Riva – che mi hanno permesso di approfondire le circostanze della morte di Raffaello. Oltre a “Le vite” del Vasari, fonte irrinunciabile ma pubblicata 30 anni dopo l'evento, ho approfondito le testimonianze di personaggi storici coevi del pittore e presenti a Roma in quel periodo, come quella di Alfonso Paolucci, ambasciatore del duca di Ferrara Alfonso I d'Este o alcuni documenti riscoperti nell'Ottocento dallo storico dell'arte Giuseppe Campori”.

Primo punto fermo di questa ricerca: non fu la sifilide il morbo fatale.

“C'è chi ha voluto ricollegare la scomparsa di Raffaello a una condotta di vita molto libertina – continua Riva – ma la sifilide è una malattia dal decorso molto lungo, mentre i testimoni ci raccontano di una malattia sviluppatasi all'improvviso, che porta alla febbre e alla morte sopraggiunta dopo 8-10 giorni. Per quanto la sifilide fosse molto diffusa nel '500, i sintomi descritti sullo stato di salute di Raffaello non vanno in quella direzione”.

Secondo punto: esclusi anche malaria e tifo.

“La malaria ha come sintomi febbri intermittenti – osserva il ricercatore di Milano-Bicocca – mentre quella di Raffaello fu continua. Inoltre, in quegli anni non vengono segnalate epidemie di tifo, malattia che, soprattutto per le condizioni igienico-sanitarie di quei tempi, aveva un alto tasso di contagiosità”.

Un altro aspetto degli ultimi giorni di vita dell'autore della *“Trasfigurazione”* e dello *“Sposalizio della Vergine”* non è sfuggito. *“La sua malattia è stata di natura infettiva – prosegue la sua diagnosi medico-storica Michele Riva – ha causato la comparsa di una febbre, ma non è stata invalidante: Raffaello riesce a fare testamento, a individuare gli eredi, dare gli ultimi ordini, è vigile e cosciente”.*

Il che porta al terzo punto: l'ipotesi forse più accreditabile.

“Il decorso della malattia unito ad altri sintomi, indurrebbe a pensare a una forma di polmonite. Non possiamo affermarlo con sicurezza né possiamo ipotizzare se sia stata di origine batterica o virale come l'attuale Covid-

19, ma tra le varie cause è quella che più corrisponde a quanto ci viene raccontato: un decorso acuto ma non immediato, la mancanza di perdita di coscienza, assenza di sintomi gastroenterici e febbre continua”. Così fosse, stando sempre alle carte, a peggiorare il quadro clinico ci sarebbe stato anche un errore medico.

“Raffaello viene trattato con i salassi – ricorda Riva –. Secondo la teoria degli umori, derivata dalla tradizione medica ippocratica-galenica e allora in voga, si pensava che un eccesso di sangue potesse causare la febbre. Uno dei possibili rimedi era il salasso, ovvero sottrarre alla persona malata una certa quantità di sangue per riequilibrare gli umori. Cosa assolutamente sconsigliata in caso di febbre polmonare”.

Ma l'errore medico fu inconsapevole.

“Il Vasari ci dice che il pittore nasconde ai medici i comportamenti tenuti fino al momento della malattia: era uscito spesso nelle notti precedenti per scorribande amorose. Non confessando egli il disordine che aveva fatto, per poca prudenza” i medici gli cavarono il sangue”.

Non conoscendo la condotta del paziente e non potendo inquadrare meglio l'origine di quella febbre, i medici avrebbero sbagliato a insistere con il salasso. Cosa che probabilmente non avrebbero fatto, se Raffaello avesse confessato la sua condotta.

Un altro aspetto messo in luce dalla ricerca:

la terapia del salasso per quanto diffusa, non era una pratica accettata da tutti. *“Raffaello era il pittore amato da papa Leone X e il papa lo fece assistere dai migliori medici di Roma. Le testimonianze analizzate ci offrono tante informazioni sulla conoscenza e sulla pratica del salasso nel Rinascimento. Che non era certamente un mito intoccabile”.*

LE MARCHE CELEBRANO RAFFAELLO A COMINCIARE DA URBINO

Il 2020 è l'anno delle celebrazioni del 500° anniversario della morte di Raffaello Sanzio, artista che ha mosso i suoi primi passi proprio nelle Marche, in particolare a Urbino, sua città natale.

Urbino, città Unesco, è stata recentemente inserita dal New York Times tra le mete turistiche del 2020, quindi da dove, se non dalla città dei Montefeltro, può partire il tour alla scoperta di Raffaello nelle Marche? Raffaello Sanzio nacque a Urbino il venerdì santo 28 marzo 1483 e lì nella casa del padre Giovanni Santi, umanista, poeta e pittore alla corte di Federico da Montefeltro, visse i primi anni della sua formazione artistica. Ancora oggi è possibile visitare la casa natale di Raffaello dove, come scriveva Carlo Bo nel 1984, *“ha imparato la divina proporzione degli ingegni, soprattutto ha imparato il valore della filosofia, della dignità da dare al suo lavoro di Pittore”.* A pochi passi da lì, si arriva al Palazzo Ducale,

voluto da Federico da Montefeltro e dimora principesca tra le più belle d'Europa. Oggi è sede della Galleria Nazionale delle Marche, che conserva nelle sue collezioni uno dei dipinti più enigmatici di Raffaello, il *Ritratto di gentildonna detta la Muta*, per le labbra perfettamente sigillate. Probabilmente Raffaello ha dipinto lo stesso soggetto in due fasi diverse: una prima stesura risale al periodo giovanile, quando la donna viene rappresentata con forme più morbide, i capelli mossi e una scollatura più ampia, mentre la figura ora visibile mostra tratti di austerità nel volto, i capelli raccolti, una posizione leggermente diversa delle spalle e non ha la scollatura, segno della morte del marito che avvenne nel 1501.

 Canzone ITALIANA
1900|2000

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

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

"ITALIA MI MANCHI"

VISITA IL SITO DEL



FONDO AMBIENTE
ITALIANO

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

LIBRI da LEGGERE

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

LIVRES à LIRE

LA GUIDA DI MONICA NANETTI
"LA VIA FRANCIGENA SVIZZERA.
DALLA FRANCIA ALL'ITALIA IN UNDICI TAPPE"

È dalla passione per le due ruote e per il turismo slow che nasce la guida di Monica Nanetti, giornalista, scrittrice e blogger milanese, che per Morellini Editore ha pubblicato "La Via Francigena svizzera. Dalla Francia all'Italia in undici tappe" (fuori collana; 132 pp. - 15,90 euro), in libreria dal 16 luglio, una guida turistico-escursionistica in territorio elvetico a uno dei tratti dell'antico percorso dei pellegrini che dalla Cattedrale di Canterbury arriva fino alla Basilica di San Pietro a Roma.

La Via Francigena è una delle tre peregrinationes maiores, (insieme con Santiago di Compostela e Gerusalemme) medievali e, lunga quasi 2000 chilometri, collega il Nord Europa a Roma. Il punto di partenza della Via Francigena è, per convenzione, il portico sud della Cattedrale di Canterbury, in Inghilterra: da qui l'itinerario si snoda nella campagna inglese del Kent fino a Dover, punto d'imbarco per attraversare il canale della Manica e sbarcare a Calais. In Francia il percorso prosegue per circa 1000 chilometri e attraversa la Piccardia, la Champagne-Ardenne fino alla Borgogna, per poi salire lungo i bordi dello Jura francese e raggiungere la Svizzera. In territorio elvetico, in poco più di 200 chilometri si scende fino alle sponde del lago Lemano e lo si costeggia, per poi percorrere la valle del Rodano e da qui affrontare l'impegnativa salita del tratto più elevato dell'intero percorso: quello che conduce al Passo del Gran San Bernardo, a 2473 metri di quota. Entrati in Italia, una "discesa" di altri mille chilometri conduce, passando per la Val d'Aosta, il Piemonte, l'Emilia e la Toscana, verso il celebre porticato del Bernini.

La parte centrale della Via Francigena Svizzera si snoda tra Pontarlier, in Francia, e il Gran San Bernardo, attraversando i cantoni del Vaud e del Vallese, 220 chilometri di morbidi saliscendi di mezza montagna in mezzo ai boschi, ordinate cittadine, percorsi lungo laghi e fiumi, oltre ad emozionanti sentieri di montagna ad alta quota.

Dopo una prima parte introduttiva allo storico cammino e corredata da informazioni di carattere generale (dove dormire e mangiare, trasporti, assistenza, ecc), l'autrice conduce l'escursionista attraverso le undici tappe (tra i 12 e i 27 chilometri giornalieri) di questo tracciato, con i dettagli dei diversi sentieri, i riferimenti per l'orientamento, le mappe e le altimetrie, gli indirizzi utili, le indicazioni e i consigli per l'organizzazione ottimale del viaggio.

Tra le mete degne di nota di questo straordinario percorso che attraversa la Svizzera vanno citate la villa di Charles Spencer Chaplin, oggi casa-museo, a Corsier-sur-Vevey; il monumentale complesso del castello di Chillon a Veytaux (immagine di copertina della guida); la Fondation Pierre Gianadda a Martigny con il Parco delle Sculture dove ammirare opere di Rodin, Chagall,

Calder, Brancusi, Mirò, e, sempre in questa cittadina, Barryland, il curioso museo dedicato ai cani San Bernardo e intitolato a Barry, celebrità canina locale la cui fama risale agli inizi del XIX secolo. Alle bellezze architettoniche e artistiche fanno da contrappunto gli splendidi paesaggi ameni tra boschi, gole, colline, vigneti, laghi e fiumi, che rendono indimenticabile questo cammino da assaporare con lentezza, a piedi, come moderni pellegrini; ma anche da prendere come spunto per inconsueti percorsi in bicicletta, in treno, in automobile.

L'itinerario è adatto a camminatori di ogni livello e di ogni età, al tempo stesso nuovo e antichissimo, ricco di inaspettati e affascinanti elementi di interesse nei più diversi ambiti: cultura, storia, natura, arte, enogastronomia.

L'autrice - Monica Nanetti

Giornalista, scrittrice e blogger milanese, un passato da bocconiana e una passione per i reportage di viaggio che le ha consentito di collaborare con varie testate nazionali. Dal suo primo percorso in bicicletta – compiuto a 56 anni lungo la via Francigena – è nata la passione per gli "itinerari lenti", che l'ha portata ad attraversare gran parte dell'Europa a piedi e su due ruote, illustrando le sue esperienze attraverso il blog secelhofattaio.it. Il suo primo viaggio da Aosta a Roma è stato raccontato nel libro "Se ce l'ho fatta io" (Ultra Sport Edizioni) e in una mostra fotografica itinerante.

**"GLI ITALIANI CHE HANNO FATTO
GRANDE LA FRANCIA"**

di Alberto Toscano

Alberto Toscano, giornalista e scrittore, ha dedicato agli italiani in Francia il suo ultimo libro: "Gli italiani che hanno fatto la Francia", edito da Baldini e Castoldi. Toscano (Novara, 1948) è giornalista, saggista e politologo. È stato ricercatore dell'ISPI di Milano e redattore del settimanale «Relazioni Internazionali». A Parigi, dove vive dal 1986 e collabora con i principali gruppi radiotelevisivi, i media lo hanno definito «il più francese dei giornalisti italiani». Ex presidente dell'Associazione stampa estera in Francia e attuale presidente del Club de la presse européenne di Parigi, è membro dell'Unità di formazione e ricerca di italiano della Sorbona. È cavaliere dell'Ordine del merito sia della Repubblica francese sia della Repubblica italiana. Questo libro riscatta tanti italiani che in Francia hanno vissuto e lavorato come emigrati ma che nel tempo hanno conquistato posizioni importanti. Non ultima tra gli emigrati che ce l'hanno fatto, Barbara Pompili, membro del nuovo governo francese, che è figlia di un minatore italiano emigrato. Con la Pompili altri due rappresentanti di italiani sono nel governo a dare lustro alla nostra amicizia con il Paese che spesso si è alternata a rivalità. Dalle scienze alla politica, dalla commedia alla pittura, dalla musica al cinema, dall'architettura alla moda e allo sport: tanti sono gli italiani che hanno contribuito a fare grande la Francia. Da Leonardo da Vinci a Pierre Cardin, da Caterina de' Medici a Émile Zola fino a Yves Montand... Questo libro non raccoglie biografie, ma traccia un itinerario attraverso le eredità che questi due Paesi, l'Italia e la Francia, condividono. Il risultato è il racconto di una storia veramente europea: a suon di aneddoti e avvenimenti storici, Alberto Toscano illustra scambi culturali. Un libro suggestivo, dalla scrittura lieve e raffinata, estremamente attuale. La storia ci insegna, infatti, che malgrado le difficoltà, l'arte, la cultura e la bellezza sono frutto di emigrazioni, integrazione e conoscenza: Gli italiani che hanno fatto la Francia vuole essere un tassello nel grande mosaico di una memoria da ritrovare e (finalmente) da valorizzare.

"STRADE ROTTE"

di Cristiana Venturi

Infinito Edizioni ha da poco pubblicato "Strade rotte. Settemila chilometri in ciabatte dall'Africa occidentale all'Italia" di Cristiana Venturi.

Due sedicenni partono, per motivi diversi, dal Gambia, destinazione Italia. Il viaggio, lungo settemila chilometri, dura due anni e si compie con i mezzi più disparati, a volte solo con le proprie ciabatte; dal Gambia al Senegal, poi al Mali, al Burkina Faso, al Niger, all'Algeria e infine alla Libia. Sono passati leggeri, conoscendo il valore della parola abarakà – grazie –, dentro un pezzo di mondo e di umanità capace di regalare sprazzi di paradiso e di rappresentare l'inferno. Hanno attraversato foresta, deserto, mare; conosciuto luoghi che non avrebbero mai pensato esistessero; incontrato civiltà sul filo della sopravvivenza.

Cristiana Venturi, nata a Vittorio Veneto da genitori pugliesi, è cresciuta a Schio e vive a Vicenza. Lavora come educatrice nell'ambito della disabilità. Le piace andare in treno, in bicicletta e scrivere perché il suo mondo interno non sa stare zitto.

DA SAPERE

*“La vera felicità costa poco,
se ci costa molto non è di una buona qualità”
“Le vrai bonheur coûte peu,
si cela nous coûte cher ce n'est pas de bonne qualité”*

A SAVOIR

LINGUA ITALIANA

**PAROLE A DOMICILIO
PER RACCONTARE LA BELLEZZA
DELL'ITALIANO**

In occasione del lancio dell'edizione 2021 del vocabolario Zingarelli, la casa editrice Zanichelli sceglie di raccontare la bellezza della lingua italiana attraverso la storia e l'origine delle parole: le etimologie.

Zanichelli ha deciso di guardare alle radici del lessico, selezionando 400 parole dalle etimologie particolarmente significative; nell'edizione del nuovo vocabolario, queste etimologie sono accompagnate da un alberello, simbolo grafico che le contraddistingue. Quando si conosce l'etimologia di una parola, si comprende meglio la natura di una parola e la si usa nel modo più adeguato. L'aggettivo “attonito”, rispetto ai possibili sinonimi 'stupito', 'meravigliato', 'sbigottito' ecc., ha etimologicamente il significato di 'stordito dal tuono' (dal lat. attōnitu(m), da tonāre 'tuonare'): l'immagine che se ne ricava è diretta, rende bene l'idea. Lo stesso si può dire di “denigrare” che, rispetto ai sinonimi 'diffamare', 'screditare', 'calunniare' ecc., acquista una connotazione particolare se si pensa al significato etimologico latino di 'oscurare (una fama, una reputazione)' in quanto 'tingere di nero (nigrare) completamente (de-)'. Nella lingua italiana le etimologie sono prevalentemente di origine latina e greca. Ma non mancano quelle da altre lingue. Per esempio “yoga”, voce sanscrita, che nell'induismo significa propriamente ‘unione (tra l'individuo e l'Essere Supremo)', dalla voce verbale yunākti ‘congiunge’, corrispondente al latino iūngere ‘porre al giogo’. Oppure “slogan” 'breve frase usata nella propaganda o in pubblicità', voce inglese proveniente dallo scozzese sluagh-ghairm ‘grido (ghairm) di guerra (sluagh) di una tribù o di un clan’. Oppure “tulipano”, dal francese tulipan, a sua volta dal turco tülbenç ‘turbante’, per la forma del fiore. Le etimologie costituiscono anche un'autentica risorsa nell'ambito della didattica, consentendo ai docenti di muoversi nella rete orizzontale (sincronica) o verticale (diacronica) delle parole, e nella pratica interdisciplinare. In ultima analisi, dato che usiamo il linguaggio per decodificare la realtà, una miglior comprensione del passato (linguistico) permette di avere una presa più ferma sul nostro presente e futuro.

Nella lingua italiana le etimologie sono prevalentemente di origine latina e greca. Ma non mancano quelle da altre lingue. Per esempio “yoga”, voce sanscrita, che nell'induismo significa propriamente ‘unione (tra l'individuo e l'Essere Supremo)', dalla voce verbale yunākti ‘congiunge’, corrispondente al latino iūngere ‘porre al giogo’. Oppure “slogan” 'breve frase usata nella propaganda o in pubblicità', voce inglese proveniente dallo scozzese sluagh-ghairm ‘grido (ghairm) di guerra (sluagh) di una tribù o di un clan’. Oppure “tulipano”, dal francese tulipan, a sua volta dal turco tülbenç ‘turbante’, per la forma del fiore. Le etimologie costituiscono anche un'autentica risorsa nell'ambito della didattica, consentendo ai docenti di muoversi nella rete orizzontale (sincronica) o verticale (diacronica) delle parole, e nella pratica interdisciplinare. In ultima analisi, dato che usiamo il linguaggio per decodificare la realtà, una miglior comprensione del passato (linguistico) permette di avere una presa più ferma sul nostro presente e futuro.



**L'ITALIANO
TRA PAROLA E
IMMAGINE**

*Si svolgerà dal 19 al 25 ottobre 2020
la XX Settimana della lingua italiana nel mondo*

Avrà come titolo "L'italiano tra parola e immagine: graffiti, illustrazioni, fumetti", una tematica che potrà essere declinata sia in chiave storico-linguistica sia ponendo l'accento su forme espressive come il fumetto, la novella grafica e l'editoria per ragazzi.

Sarà inoltre sottolineata l'importanza del coinvolgimento della comunità italiana all'estero, sul piano divulgativo e progettuale: a tal fine è stata discussa la possibilità di lanciare, con la collaborazione della RAI, un concorso di idee, rivolto agli italiani all'estero, sul tema della prossima Settimana della lingua.

La Settimana della Lingua Italiana nel Mondo è una manifestazione promossa ogni anno, nella terza settimana di ottobre, dalla rete culturale e diplomatica del Ministero degli Affari Esteri intorno ad un tema che funge da filo conduttore per l'organizzazione di un vasto programma culturale focalizzato intorno alla diffusione della lingua italiana. L'iniziativa nasce nel 2001 da un'intesa tra il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale e l'Accademia della Crusca cui si affiancò in seguito la Confederazione Svizzera, Paese in cui l'italiano è una delle lingue ufficiali.

Nel corso delle precedenti edizioni, la Settimana della Lingua ha finito per rappresentare – per il numero di attività messe in cantiere in contemporanea e in tutto il mondo – l'appuntamento privilegiato di promozione linguistica della Farnesina. Questo si è potuto realizzare grazie al crescente coinvolgimento delle comunità dei connazionali e degli italofoeni all'estero, delle istituzioni culturali locali e di una schiera di scrittori, poeti, artisti, professori e accademici che hanno animato le edizioni di questi anni in modo appassionato in centinaia di conferenze, convegni, letture, corsi di aggiornamento, dando vita a un dialogo culturale e interculturale con altri scrittori, artisti, intellettuali e sezioni della società civile in tantissimi Paesi. (aise)

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

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

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

**REMEDES DE GRAND-MERE
pourquoi ça marche?**

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

Le Dr Henry Puget, spécialiste des médecines douces et auteur de nombreux livres sur le sujet, et Marie-Laure André, diététicienne, ont confirmé leur efficacité et expliqué leur action. Ils rappellent qu'en l'absence d'amélioration ou en cas de complication au bout de quelques jours, il faut prendre rendez-vous avec le médecin traitant.

• L'huile d'olive pour la constipation

Pour relancer les intestins paresseux, il faudra sans doute se forcer un peu car l'un des remèdes phares est de prendre, à jeun, une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Pourquoi ça marche? L'huile d'olive contient 70% d'oléine aux vertus légèrement purgatives qui ramollit le bol fécal, facilitant l'évacuation des selles. Mais ce n'est pas tout, elle accélère également les contractions de la vésicule biliaire, stimulant alors la sécrétion de sels biliaires, véritables laxatifs naturels.

ATTUALITÀ

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

ACTUALITE

LE STRESS

PRENEZ SOIN DE VOUS

Qu'est-ce que le stress?

Le stress désigne ce que vous ressentez lorsque vous devez gérer plus de choses que d'habitude. Lorsque vous êtes stressé, votre corps réagit comme si vous étiez en danger. Il produit des hormones qui accélèrent votre rythme cardiaque et votre respiration, et vous apporte un élan d'énergie.

S'il n'est pas toujours possible de se débarrasser du stress, certains moyens permettent toutefois de le limiter.

Voici quelques astuces qui peuvent vous y aider :

Apprenez à organiser votre temps.

Vous pouvez accomplir davantage de choses tout en étant moins stressé si vous planifiez vos activités. Identifiez les tâches les plus importantes et exécutez-les en premier.

Trouvez des moyens de gérer votre stress.

Examinez la manière dont vous avez géré votre stress. Déterminez ce qui s'est avéré efficace et ce qui ne fonctionne pas.

Prenez soin de vous.

Reposez-vous suffisamment. Mangez équilibré. Ne fumez pas. Limitez votre consommation d'alcool.

Communiquez.

Ne pas arriver à mettre des mots sur ses besoins et ses préoccupations génère du stress et peut renforcer les sentiments négatifs. Communiquer avec confiance peut vous aider à exprimer ce que vous ressentez tout en faisant preuve de tact et de délicatesse.

Demandez de l'aide.

Ceux qui peuvent compter sur un solide réseau d'amis et de parents parviennent mieux à gérer le stress. Parfois, il est tout simplement impossible de contrôler son stress sans aucune aide. Parler à un ami ou à un membre de la famille peut être bénéfique, mais il peut également s'avérer utile de se confier à un conseiller.

Reconnaitre les signes du stress

Le stress peut se manifester par des symptômes physiques ou psychologiques. On parle parfois d'une «accumulation» de stress dans le corps (physique) ou dans l'esprit (mental).

Les symptômes physiques les plus courants incluent:

- ✓ Un rythme cardiaque rapide;
- ✓ Des maux de tête;
- ✓ Des tensions au niveau de la nuque et/ou des épaules;
- ✓ Des douleurs dorsales;
- ✓ Une respiration rapide;
- ✓ Des sueurs, un phénomène de mains moites;
- ✓ Des maux de ventre, la nausée ou la diarrhée

Vous pouvez également constater des signes du stress au niveau de votre raisonnement, de votre comportement ou de votre humeur.

Vous pouvez ainsi:

- Devenir irritable et intolérant face à des contrariétés;
- Vous sentir irrité ou frustré, perdre plus facilement votre calme et crier après les autres sans raison;
- Vous sentir agité ou constamment épuisé;
- Avoir du mal à vous concentrer sur certaines tâches;
- Vous inquiéter excessivement pour des choses insignifiantes;
- Douter de votre capacité à accomplir certaines activités;
- Imaginer des situations négatives, angoissantes ou terrifiantes; et
- Penser que des opportunités vous échappent parce que vous êtes incapable d'agir rapidement.

IL VADEMECUM PER L’AFFITTO SICURO

Ecco la guida di 8 regole per programmare e vivere una vacanza in sicurezza realizzata da Polizia Postale e delle Comunicazioni, Unione Nazionale Consumatori e Subito:

1. IMMAGINI REALISTICHE, COMPLETE E NON TROPPO PATINATE

Per verificare la coerenza e veridicità tra immagini e case, utilizzare un motore di ricerca web di immagini su cui caricare le foto presenti nell'annuncio e controllare che non si tratti di foto da repertorio ma di scatti di una casa reale

2. DESCRIZIONE COMPLETA E DETTAGLIATA DELL’IMMOBILE

Per capire se l'immobile e la zona (distanza dal mare, posizione centrale...) corrispondono alla descrizione fatta nell'annuncio, cercare la strada indicata sulle mappe disponibili nel web e, una volta trovato il luogo esatto, visualizzarlo tramite satellite

3. CONTATTARE L’INSERZIONISTA VIA CHAT

Per conferme ulteriori, prendere contatto con l'inserzionista tramite la chat della piattaforma, chiedere informazioni e foto aggiuntive sull'immobile e approfondire con una chiacchierata chiedendo il numero di telefono, possibilmente fisso

4. PREZZO DELL’IMMOBILE ADEGUATO

Per capire se un prezzo è alto, basso o adeguato è opportuno fare una ricerca sulla zona tramite la piattaforma in cui è presente l'annuncio, utilizzando anche un motore di ricerca e controllando se il prezzo non è troppo basso e quindi effettivamente in linea con la località e la struttura della casa

5. INCONTRO CON L’INSERZIONISTA

Per verificare che tutto sia regolare, incontrare ove possibile l'inserzionista per una visita della casa e per consegnare l'importo dovuto di persona

6. RICHIESTA E VALORE CAPARRA

La richiesta di una caparra è legittima, purché non superiore al 20% del totale

7. DOCUMENTI DI IDENTITÀ

Non inviare documenti personali: carta d'identità, patente o passaporto non devono mai essere condivisi in quanto potrebbero essere utilizzati per fini poco leciti

8. PAGAMENTI

Effettuare pagamenti solo su Iban o tramite metodi di pagamento tracciato, l'Iban bancario deve essere riconducibile a un conto corrente italiano che è possibile verificare tramite strumenti come Iban calculator.

NEL MONDO

MILIONI DI ALBERI

in Etiopia un rimboschimento da record

In barba alla pandemia di Covid-19 e alle alluvioni sempre più frequenti, l'Etiopia governata dal Nobel per la pace Abiy Ahmed è in prima linea nel rimboschimento. Per il paese del Corno d'Africa, da un paio d'anni riappacificato con la vicina Eritrea, piantare milioni di alberi rientra in una campagna voluta dal premier Abiy, la "Green Legacy", per promuovere il turismo ambientale e trasformare l'Etiopia in una economia verde, rispettosa della natura.

Gli etiopici sono già stati artefici di un primato mondiale: il 28 luglio 2019, in un solo giorno, hanno piantato 353 milioni di alberi, superando il precedente record dell'India, che nel 2016 ne aveva piantato 66 milioni nello stato di Madhya Pradesh.

Nonostante lo stato di emergenza in vigore da aprile a causa del coronavirus, il premier Abiy punta a raggiungere un altro traguardo: piantare 5 miliardi di alberi entro fine 2020.

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

DOSSIER

TUTTI GLI STRAFALCIONI DELLA MATURITÀ 2020

Non c'è maturità che si rispetti senza il suo carico di strafalcioni. L'anomala edizione 2020 non fa eccezione.

L'esame in forma ridotta – senza prove scritte ma con il solo colloquio orale – non ha, infatti, evitato che il catalogo degli 'orrori' si arricchisse di nuove perle. Così come le rigide norme di sicurezza, che limitavano l'accesso a scuola a pochissime persone, non hanno impedito che i selezionatissimi presenti aiutassero a diffondere i passi falsi degli studenti. Ecco i più clamorosi pronunciati durante le prime giornate di esami, raccolti dal sito Skuola.net. Tra le protagoniste del maxi orale c'è sicuramente la letteratura italiana. L'analisi del testo – in sostituzione del primo scritto – è uno dei passaggi obbligatori del colloquio. Impossibile che qualcuno non cadesse in modo rovinoso. Come quel ragazzo che ha attribuito "Se questo è un uomo" a Italo Calvino. Un dolore (postumo) in più per Primo Levi; proprio lui che ha vissuto direttamente quella tragica esperienza nel campo di concentramento di Auschwitz. Meno fragoroso, ma ugualmente grave, lo scivolone di un altro maturando che era convinto che "Rosso Malpelo", novella di Giovanni Verga, in realtà fosse stata scritta da Giovanni Pascoli. Lo avrà confuso il nome di battesimo? Ma non è tutto: scorrendo i resoconti della Maturità 2020 si scopre anche che la famosa Silvia non è stata oggetto delle attenzioni del solo Giacomo Leopardi, che le dedicò, appunto, l'ode "A Silvia". Perché, secondo qualche studente, le stesse identiche parole d'amore sono state scritte sia da Francesco Petrarca sia, ancora una volta, da Pascoli. Difficile che si sia trattato della stessa fanciulla (tra gli ultimi due autori balla un intervallo di tempo di circa 500 anni). Più probabile, semmai, che il nome Silvia sia fonte di particolare ispirazione per i poeti di ogni epoca. Ma la triste realtà è un'altra: è stato un gigantesco abbaglio. A volte, poi, lo smarrimento diventa totale. Sfiando la gag comica. C'è chi, ad esempio, ha detto che Pirandello era un esponente della pittura espressionista. Chi il titolo della poesia "X Agosto" di Pascoli lo ha letto esattamente com'è scritto: "Ics Agosto" (a questo punto è chiaro

che i maturandi si sono messi d'accordo per accanirsi contro il povero Giovanni). Infine, l'immane classico di ogni esame di quinto: Gabriele D'Annunzio? Che domande, il caposcuola degli 'estetisti' (e non degli 'esteti').

GLI "SFONDONI" DI STORIA

Un posto d'onore nella classifica degli strafalcioni da Maturità riescono sempre a ritagliarselo gli sfondoni di storia. Più che una materia un campo minato, dal quale spesso i ragazzi non escono indenni. Stavolta i picchi si raggiungono quando si legge di studenti che sostengono che le bombe atomiche su Hiroshima e Nagasaki sono state sganciate durante la Prima Guerra Mondiale o che, anche quando azzeccano il conflitto giusto (il Secondo), ne attribuiscono la paternità all'esercito nazista. E poi le date, vero tallone d'Achille di decine di maturandi. In molti casi l'errore può essere perdonato, in altri decisamente meno. Una breve rassegna riesce a spiegare meglio le proporzioni del disastro. Il crollo del Muro di Berlino? Nel 1948, subito dopo la Seconda Guerra Mondiale (quando non era stato nemmeno costruito); l'entrata in vigore della Costituzione Italiana? Nel 1968 (vent'anni dopo rispetto a quanto c'è scritto sui libri); la caduta del fascismo? Nel 1973. Ma perché? Infine un po' di 'varie ed eventuali', probabilmente frutto di domande supplementari fatte dai professori. Dovendo parlare degli integrali, un candidato al diploma si è prodotto in una dissertazione sull'importanza di questi elementi nell'alimentazione, passando in un attimo dalla matematica alla dietistica; un percorso multidisciplinare che però dubitiamo sia piaciuto alla commissione. Lo stesso si può dire per quel ragazzo che, parlando dei suoi progetti per il futuro, si è detto orientato verso carriere 'umanitarie': "Quindi vorresti fare il medico o il volontario"?, ha domandato l'ingenuo docente; "No, mi iscriverò alla facoltà di Lettere", ha risposto lo studente. Ogni commento è superfluo.

ANNIVERSARI

Buon compleanno al bikini e alla sua intramontabile rivoluzione

L'amatissimo costume festeggia 74 anni. Simbolo dell'emancipazione femminile e star incontrastata dell'estate, a fascia, monokini, a triangolo, con slip a vita alta, alla brasiliana o tanga: le donne di oggi possono trovare qualsiasi modello in vendita e sbizzarrirsi come meglio credono. Ma dietro a questo strumento di seduzione, considerato fino a qualche tempo fa scabroso, c'è una lunga storia che inizia più di mille anni fa. Comparso per la prima volta nell'epoca greco-romana, lo troviamo su urne e affreschi del 1400 a.C.. Durante il I e II secolo d.C., il bikini non serviva per nuotare, perché all'epoca si nuotava nudi. Sembra che fosse usato per l'atletica, la danza e nelle scuole di ginnastica. Le prime immagini dettagliate si trovano nella villa romana di Piazza Armerina in Sicilia: nella stanza delle dieci ragazze, un mosaico del III sec. d.C. raffigura delle giovani che indossano un costume a due pezzi e fanno diverse attività sportive. Per la nascita del bikini bisogna però arrivare al dopoguerra: a preparare il terreno:

fu Coco Chanel che negli anni '20 sdoganò abiti più corti, scollati e con pantaloncini staccati dalla parte superiore del vestito. Poi nel 1932 fu Jacques Heim a creare per primo un costume da bagno talmente succinto e 'piccolo' per gli standard dell'epoca. Decise di chiamarlo "Atome", proprio per via delle sue dimensioni minute. Era comunque abbastanza ampio da coprire l'ombelico. Bisogna aspettare gli anni '40 per l'arrivo della vera 'rivoluzione': Louis Reard, un ingegnere che lavorava nel settore delle automobili, rileva l'attività di lingerie della madre e proprio nel luglio del 1946 crea il "bikini", non a caso ribattezzato con lo stesso nome dell'atollo delle Isole Marshall, nell'Oceano Pacifico, utilizzato dagli Stati Uniti per misurare gli effetti delle esplosioni nucleari. Lo stilista fece fatica perfino a trovare una modella che accettasse di indossare il costume che aveva troppo poco tessuto e così 'ingaggio' una spogliarellista del Casinò de Paris, Michelle Bernardini. Per quasi un decennio il bikini fece fatica a decollare. Fu fortemente osteggiato dal Vatica-

no che lo dichiarò "peccaminoso" e bandito da Spagna, Portogallo, Italia, Belgio e Australia. In molti Stati Usa restò fuori legge fino al 1959. Il grande successo arriva quando le dive del cinema iniziano a indossarlo. Rita Hayworth, nel film Gilda del 1946, sfoggia un bikini molto provocante al punto tale che un soldato, affascinato, disegnò l'attrice in costume su una bomba. Marilyn Monroe, nel 1953, ne indossa uno rosso in "Come sposare un milionario". E sempre nel 1953, per la prima volta, Brigitte Bardot, appena diciannovenne, sconvolge il pubblico del Festival cinematografico di Cannes sfoggiando, sulla spiaggia della Croisette, uno 'striminzito' bikini con stampa floreale. Poi nel 1956 ne indossa uno sul set del film 'E Dio creò la Donna'. Da quel momento in poi, l'elenco sarebbe troppo lungo per citarne tutte. E chi non ha in mente quello indossato da Ursula Andress, la 'bond girl', in "007 - Licenza di uccidere del 1962"? Infine, non si può non ricordare Raquel Welch con il bikini di pelle sfoggiato nel film 'Un milione di anni fa', di Don Chaffey: è il 1966 e la Welch ha 26 anni.

**PATRONATO INAS
ACV/CSC**



***** UFFICI OPERATIVI *****

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

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

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

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

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

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

“Il visto per l’Italia”

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



www.sededirappresentanza.com

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

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

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

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

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

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

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

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

Proverbi

VISITATE IL NOSTRO SITO

www.BottegArte.eu



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

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

Unità di crisi servizio Viaggiare Sicuri

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

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

Registrazione via SMS

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

Regolamento Europeo “Privacy”

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

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

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

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

TRADIZIONI

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

TRADITIONS

IL CIBO ITALIANO FESTEGGIA I DUE SECOLI DALLA NASCITA DI ARTUSI

Il cibo italiano celebra i 200 anni dalla nascita di Pellegrino Artusi, l'autore del primo codice alimentare dell'Italia unita “La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene” che diede un contributo fondamentale per amalgamare, prima a tavola e poi nella coscienza popolare, le diverse realtà regionali a tavola secondo una tradizione che ancora oggi tiene unito il popolo italiano in un unico senso d'appartenenza.

A ricordarlo è la Coldiretti in occasione del bicentenario del celebre scrittore, gastronomo e critico letterario italiano, unanimemente riconosciuto come il padre della cucina italiana, nato il 4 agosto a Forlimpopoli.

I PIATTI SIMBOLO DELLA TRADIZIONE ITALIANA

Molti dei piatti, descritti per la prima volta dall'Artusi sono – sottolinea la Coldiretti – frutto di un mix delle diverse esperienze regionali che sono diventati oggi il simbolo del nostro Paese: dal “sugo di carne” della domenica italiana alla balsamella, dai maccheroni alla napoletana al risotto alla milanese, dalla fiorentina ai saltimbocca alla romana fino al minestrone che sotto un unico nome lungo tutto lo stivale incorpora però ingredienti diversi. Il minestrone venne scoperto dall'autore a Livorno ma col passar del tempo è diventato famoso in tutta Italia, anche se con caratteristiche diverse in base ai prodotti locali e alle tradizioni.

E la balsamella, divenuta col passar del tempo besciamella, ancora oggi accompagna ogni piatto di festa e gli ingredienti, sono da sempre gli stessi: farina, burro, latte. La “Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene” – conclude la Coldiretti – è stato: pubblicato per la prima volta nel 1891 oltre ad essere un delizioso ricettario, rappresenta il vero punto fermo della tradizione culinaria italiana attraverso lo studio delle varie cucine regionali.

PER 3 ITALIANI SU 5 CUCINARE È L'ATTIVITÀ PIÙ RILASSANTE

In vacanza o no gli italiani non rinunciano al piacere della cucina fai da te in estate. Per 3 italiani su 5, infatti, cimentarsi ai fornelli è ritenuta tra le attività più rilassanti durante le ferie, preceduta solo dal vivere la natura (85%), seguita dallo sport (49%) e dalla lettura (37%). È quanto emerge da una ricerca di Lagostina, storica azienda italiana leader nella produzione di pentole a pressione. Complice l'estate post emergenza Covid-19, tra chi sceglierà di non viaggiare, ben l'86% dichiara che cene e pranzi in casa con familiari e amici saranno i momenti di svago prediletti. Non solo per il piacere di farlo, ma anche perché ritenute le occasioni più sicure per divertirsi e stare in compagnia. Secondo una recente indagine di Demoskopika 4 italiani su 10 optano per soluzioni ricettive ritenute “più sicure” e dove è possibile la cucina fai da te: appartamento preso in affitto 18,9%, seconda casa di proprietà della famiglia 17,4%, ospite di parenti o amici 5,2%. Ma le ferie estive, ovviamente, per gli italiani rimangono tali e il 73% del campione, intervistato da Lagostina, dichiara che opta per piatti semplici, veloci e leggeri.

LES GRANDS CLASSIQUES



L'AFFOGATO

la spécialité venue d'Italie

Glacé à la vanille arrosée de café chaud, l'affogato est une déclinaison moderne d'un dessert traditionnel transalpin.

Cette invention italienne permet de terminer en douceur un repas copieux avec une crème glacée mariée à la force du café. Parfaite pour garder la ligne, cette boisson-dessert est moins calorique qu'un dessert complet et plus gourmande qu'un simple café.

Cette boisson italienne est un dessert glacé tout en contrastes, alliant la douceur de la glace et l'amertume du café, entre le froid et la chaleur. Facile à préparer, elle peut être réalisée à partir d'ingrédients courants. Focus sur l'affogato.

la recette de base

Originaire de Naples, l'affogato signifie littéralement “noyé”. Il s'agit d'un cocktail de café chaud qui va faire fondre la glace pour donner une mousse lactée onctueuse et crémeuse. Sa préparation est similaire à celle d'un café crème vu que leurs recettes reposent sur les mêmes ingrédients, à savoir le café mélangé avec un produit laitier. Pour commencer, déposer une boule de glace dans une coupe ou une tasse qui résiste à la chaleur et au froid. Ensuite, verser délicatement un double espresso sur la boule glacée pour la faire fondre progressivement sous l'effet de la chaleur. Pour apporter une note croustillante à la préparation, il suffit de déposer quelques éclats de noisette ou d'amande, un peu de crumble ou des brisures de biscuits au sommet de la boule de glace. Par ailleurs, le parfum de la glace se choisit à volonté. Bien que le parfum vanille soit très apprécié, il est possible d'opter pour une glace à la noisette pour varier les plaisirs.

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

LA RICETTA DEL MESE

Polpette di tonno e ricotta

Ingredienti : per 15 polpette

- 3 scatole da 80g di tonno al naturale o in olio d'oliva
- 200g di ricotta
- 1 cucchiaio olive nere snocciolate e tagliate a pezzettini
- 1 cucchiaio di capperi sminuzzati
- 1 uovo ; 2 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di pangrattato + quello necessario a impanare le polpette
- 1 mazzetto di prezzemolo ; sale e pepe q.b.
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva

Preparazione: 40minuti > Cottura: 30minuti

In una terrina mettete insieme il tonno sgocciolato, la ricotta, le olive nere, i capperi, l'uovo, il parmigiano, un cucchiaio di pangrattato e il prezzemolo. Amalgamate bene con le mani o con il tritatutto se lo avete. Regolate di sale e pepe.

Riscaldare il forno a 200°C. Ungete una pirofila da forno con i 3 cucchiari di olio di oliva. Con le mani formate delle piccole polpette, passatele nel pangrattato e adagiatele nella pirofila con l'olio. L'operazione richiederà almeno 10 minuti. Infornate nella parte bassa del forno. Dopo 15 minuti girate le polpette e sfornatele dopo altri 15 minuti. Possono essere servite anche fredde.

Consiglio

Un semplice segreto per formare velocemente le polpette: bagnarsi spesso le mani per evitare che l'impasto si attacchi.

AGENDA 2020

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

almanacco di ottobre

questo mese segna...

... il 10° mese dell'anno e introduce nel vivo della stagione autunnale. Conta 31 giorni caratterizzati da una minore esposizione alla luce del sole, sancita anche dal ritorno, nei paesi dell'Unione Europea, all'ora solare con le lancette spostate un'ora indietro.

In realtà, dal punto di vista climatico c'è la stessa imprevedibilità che si verifica a marzo; non a caso i romani li mettevano in relazione, consacrando entrambi a Marte, ora come dio della guerra, allegoria dello scontro con l'inverno (a ottobre), ora come dio della rinascita (a marzo).

accadde ad ottobre...

1 ottobre 1869 : invenzione della cartolina per merito di un professore di economia austriaco, al secolo Hermann Emmanuel

1 ottobre 1982 : nei negozi arrivano i primi CD

3 ottobre 1990 : unificazione delle due Germanie a circa un anno dalla caduta del Muro di Berlino

6 ottobre 1927 : iniziano le trasmissioni radiofoniche

9 ottobre 1963 : disastro del Vajont

11 ottobre 1960 : prima trasmissione politica nella televisione italiana con il programma 'Tribuna elettorale'

11 ottobre 1492 : Cristoforo Colombo scopre l'America

16 ottobre 1978 : Wojtyla è eletto Papa

22 ottobre 1938 : Carlson inventa la fotocopiatrice

26 ottobre 1944 : nasce la RAI - la vecchia denominazione dell'*EIAR* (Ente italiano audizioni radiofoniche) venne mutata in Radio Audizioni Italiane S.p.A..

28 ottobre 1886 : viene inaugurata la Statua della Libertà

30 ottobre 1963 : nasce il mito Lamborghini

Il Santo del mese

SAN FRANCESCO D'ASSISI

il 4 ottobre

San Francesco d'Assisi, nato Giovanni di Pietro Bernardone ad Assisi il 26 settembre 1182, è patrono d'Italia

Diacono e fondatore dell'ordine che da lui poi prese il nome, è venerato come santo dalla Chiesa cattolica. Il 4 ottobre ne viene celebrata la memoria liturgica in tutta la Chiesa cattolica (festa in Italia; solennità per la Famiglia francescana). È stato proclamato, assieme a santa Caterina da Siena, patrono principale d'Italia il 18 giugno 1939 da papa Pio XII.

Conosciuto anche come *"il poverello d'Assisi"*, la sua tomba è meta di pellegrinaggio per decine di migliaia di devoti ogni anno. La città di Assisi, a motivo del suo illustre cittadino, è assurta a simbolo di pace, soprattutto dopo aver ospitato i tre grandi incontri tra gli esponenti delle maggiori religioni del mondo, promossi da papa Giovanni Paolo II nel 1986 e nel 2002, e da papa Benedetto XVI nel 2011. Oggi, San Francesco d'Assisi è uno dei santi più popolari e venerati del mondo.

Oltre all'opera spirituale, Francesco, grazie al *Cantico delle creature*, è riconosciuto come uno degli iniziatori della tradizione letteraria italiana.

Nel 1226 si trovava a Bagnara, presso Nocera Umbra; egli però chiese ed ottenne di poter tornare a morire nel suo "luogo santo" preferito: la Porziuncola. Qui la morte lo colse la notte tra il 3 e il 4 ottobre (si celebra il 4 ottobre che secondo il computo temporale medievale faceva iniziare il nuovo giorno al tramonto del giorno precedente).

curiosità

La civetta appartiene alla famiglia delle Surniinae, nome che deriva dal latino 'Surnia'. Questo termine è anche la radice dell'aggettivo 'sornione', usato per indicare una persona che nasconde le sue intenzioni dietro un atteggiamento placido. La civetta è considerata dalla tradizione popolare, un animale portatore di sventure; ma nell'antica Grecia, invece, era considerata sacra per la dea Atena. Spesso i cacciatori la usavano come esca per i piccoli uccelli, utilizzando le sue doti di richiamo: per questo motivo la sua figura è spesso associata a quella di una donna che ama farsi corteggiare.

consigli per la salute

Gli 'Omega 3' acidi grassi insaturi presenti principalmente nel pesce azzurro e nei semi oleosi, vantano diverse proprietà benefiche: proteggono il sistema cardiovascolare, sostengono le funzioni cerebrali e contrastano le infiammazioni. Si possono assumere anche attraverso integrativi specifici, nella quantità di due capsule al giorno per due mesi.

antichi rimedi

Per eliminare le macchie di muffa dalla parete, vaporizzare della candeggina sui punti interessati e lasciare agire. Dopo alcuni giorni le macchie secceranno e sarà possibile eliminarle con una semplice spatola.

bisogna sapere che...

Se tutti arrivassero a comprendere la preziosità del tempo, certamente ognuno si sforzerebbe di spenderlo lodevolmente.

TACCUINO ITALIANO



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

italiani nel mondo

ITALIANEAR: NASCE IL SERVIZIO “PER TROVARE GLI ITALIANI VICINI A TE!”

Un'APP gratuita che mette a disposizione la rete dei commercianti e professionisti in tutto il mondo dove c'è almeno una persona che parla italiano: questo il servizio che “Italianear” propone agli italiani che, all'estero, si trovano in difficoltà perché non conoscono bene la lingua del paese che li ospita.

“La nostra app mette a loro disposizione i contatti ItaliaNear, ovvero una rete di punti di riferimento (farmacie, negozi, studi medici, agenzie, alberghi, ristoranti) in cui c'è almeno una persona che parla la nostra lingua”, si legge sul sito. “La rete dei contatti ItaliaNear è costituita da commercianti e professionisti (italiani e stranieri) che vivono all'estero, lavorano al pubblico e parlano la nostra lingua. Nella rete troviamo ristoratori, negozianti, medici, farmacisti, artigiani e professionisti di ogni tipo. Tutto ciò che ti serve, nella tua lingua, in tutto il mondo!”. Il servizio ItaliaNear “è gratuito per tutti: sia per gli utenti (gli italiani all'estero), sia per i contatti (gli esercenti residenti all'estero che parlano la nostra lingua). Il nostro servizio è vantaggioso per tutti: sia per gli utenti, che riescono così a superare la barriera della lingua, sia per i contatti, che in questo modo rendono la loro attività più accogliente e cosmopolita”.

Tutte le informazioni sul servizio e su come scaricare l'app sono disponibili qui: <https://italianear.it/>.

SEMINARIO GIOVANI PALERMO: IL RESOCONTO VIDEO DELL'EVENTO

Dal 16 al 19 aprile 2019 si è tenuto a Palermo il Seminario dei giovani italiani nel mondo, per iniziativa del Consiglio Generale degli Italiani all'Estero (CGIE). Un momento di incontro e un'occasione per creare una rete di giovani italiani nel mondo. In questo video la voce dei protagonisti e i momenti più emozionanti della manifestazione.

Ecco il link:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=avw5CI--FjQ

È possibile pubblicare online gratuitamente il video. La riproduzione è consentita citando la fonte (NoveColonneATG).

CORONAVIRUS - LE TESTIMONIANZE DEGLI ITALIANI ALL'ESTERO

L'11% ha usufruito di ammortizzatore sociali come la cassa integrazione, o l'aspettativa retribuita. Da tutte le testimonianze emerge che i più colpiti sono stati i lavoratori del settore della ristorazione, a cui probabilmente appartiene quel 6% degli intervistati che ha perso il lavoro, chi è rimasto a casa senza stipendio, e molti degli ‘invisibili’, quelli arrivati negli anni più recenti, di solito non iscritti all'Aire. Naturalmente la situazione cambia da stato a stato, e se in Germania o Francia gli italiani paiono esser soddisfatti della reazione delle istituzioni, in altri paesi come Regno Unito, USA, ma anche Svezia, si percepisce un maggiore scetticismo, sia per quanto riguarda la tutela del lavoro sia per la gestione della salute pubblica. Con il Coronavirus, come chiarisce un giovane italiano a Oslo, “si è aggiunto un criterio fondamentale per la selezione di un paese nel quale trasferirsi: la sanità!”.



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

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

CONSOLATO ITALIANO A MARSIGLIA: NUOVI ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO

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

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

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

passaporti.marsiglia@esteri.it.

INFO E SERVIZI PER GLI ITALIANI ALL'ESTERO - NUOVO PORTALE “FAST IT”

<https://serviziconsolarionline.esteri.it>

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

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

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

CARTOLINE DALL'ALTRA ITALIA

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

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

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

Radio Emozioni Live

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

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

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

Ascolta la radio anche dai seguenti collegamenti:

<http://musicaemozioni.caster.fm>

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

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

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

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

Unità di crisi

servizio Viaggiare Sicuri disponibile su Televideo

www.viaggiare Sicuri.it

curato dall'Unità di Crisi della Farnesina

è disponibile sul sito www.televideo.rai.it



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

CARNET FRANCAIS

La France compte 12 régions dont 7 nouvelles

La France compte désormais 12 régions contre 21 auparavant. Le nombre des régions est descendu de 21 à 12 depuis l'entrée en vigueur de la réforme territoriale en janvier 2016. Si 5 d'entre elles ont conservé leurs anciens noms et périmètres, 7 régions ont été rebaptisées. La Corse obtient un statut particulier. 7 nouvelles régions : - Auvergne-Rhône - Bourgogne-Franche-Comté - Hauts-de-France - Grand Est - Occitanie - Normandie - Nouvelle Aquitaine



Les fruits et légumes de saison EN OCTOBRE

Octobre est le mois parfait pour se régaler de courge sous toutes ses formes, on ajoute à cela quelques échalotes nouvelles, quel régal ! C'est aussi le moment de découvrir des légumes que l'on connaît moins : rutabaga et topinambours remplissent les étals, profitez-en. La liste des fruits de saison diminue au fur et à mesure que l'été s'éloigne. Ce mois-ci sortez en forêt ramasser des châtaignes et dégustez de bons kakis. Du côté des céréales c'est le soja qui est à l'honneur !

Légumes : Ail - Aubergine - Betterave - Blette - Brocoli - Carotte - Céleri-branche - Céleri-rave - Chou - Chou blanc - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou rouge - Concombre - Courge - Courgette - Echalote - Endive - Épinard - Fenouil - Frisée - Haricot vert - Laitue - Navet - Oignon - Panais - Patate douce - Poireau - Pomme de terre de conservation - Potiron - Radis - Rutabaga - Salsifi - Topinambour -

Fruits : Amande sèche - Baie de goji - Châtaigne - Citron - Coing - Figue - Framboise - Kaki - Myrtille - Noisette - Noix - Physalis - Poire - Pomme - Raisin - Tomate.

116 006

nouveau numéro pour aider les victimes
Violence physique, harcèlement, cambriolage ...

Une écoute privilégiée pour libérer la parole - Le 116 006 est gratuit, accessible 7 jours sur 7, de 9h00 à 19h00. En dehors de ces horaires ou quand toutes les lignes sont occupées, une messagerie interactive est mise à disposition des appelants. La plateforme d'écoute est également accessible depuis l'étranger en composant le +33 1 80 52 33 76.

Les numéros d'urgence accessibles gratuitement 24/7

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

Numéros utiles à connaître

- SOS médecins (36 24)
- le Samu Social (115)
- les Urgences médicales de Paris : 01 53 94 94 94
- SOS Psychiatrie : 01 47 07 24 24 ou Urgences psychiatrie : 01 40 47 04 47
- Enfants disparus : 116 000

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

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

Saviez-vous que ...

A Oradour-sur-Glane

village martyr de la Seconde guerre mondiale

Le bilan du massacre est récemment officiellement passé de 642 à 643 morts, après la découverte d'une victime ignorée, une réfugiée espagnole qui était passée à travers les registres.

A la suite d'un "jugement déclaratif de décès" du tribunal de grande instance de Limoges en décembre 2019, le nom de Ramona Dominguez Gil a été officiellement ajouté, plus de 75 ans après le massacre, a indiqué à l'AFP Claude Milord, président de l'Association nationale des familles des martyrs d'Oradour. Ramona Dominguez Gil, une septuagénaire originaire d'Aragon, avait suivi en France son fils fuyant le franquisme, et la famille --avec sa bru et trois petits-enfants-- était hébergée dans une maison d'Oradour. Il a bien été établi que "toute la famille avait été décimée dans le massacre" mais pour une raison inconnue, la septuagénaire "n'a pas été répertoriée dans la liste des victimes" par la suite, selon le jugement du tribunal. Le 10 juin 1944, la division SS Das Reich avait rassemblé les hommes d'Oradour dans les granges du village et les avaient fusillés. Ils avaient regroupé femmes et enfants dans l'église avant d'y mettre le feu. Un centre de mémoire, ouvert en 1996 non loin des ruines du village martyr, accueille environ 300.000 visiteurs chaque année. Selon M. Milord, "il est probable qu'il y ait d'autres personnes mortes dans le massacre mais oubliées des registres". (AFP)

Automne : des huiles essentielles contre la déprime saisonnière

Période de l'année où l'effervescence estivale tombe avec la chute des feuilles, la saison automnale est une transition permettant de se préparer à l'hiver. Mais certains voient alors leur moral faiblir et venir les sautes d'humeur, la fatigue psychique, la tristesse ou la mélancolie. Supporter avec l'aromathérapie ces variations parfois inconfortables : toutes les essences d'agrumes sont bienvenues dans les diffuseurs atmosphériques de la maison pour illuminer l'automne.

INFORMAZIONI dall'EUROPA



**"Rien n'est possible sans les hommes,
rien n'est durable sans les institutions"**
(Jean Monnet)

Parlamento Europeo

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

Commissione Europea

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

Consiglio dell'Unione Europea

www.consilium.europa.eu

Corte di giustizia delle Comunità europee

www.curia.europa.eu

Comitato economico e sociale

www.eesc.europa.eu

Comitato delle regioni

www.cor.europa.eu

Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea

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

www.ted.europa.eu/

EUR Info Centres

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



Associazione Sviluppo Europeo
Association pour le Développement Européen
European Development Association

ASSOCIAZIONE SVILUPPO EUROPEO

sede fiscale a Bruxelles e rappresentanza in Italia

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

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

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

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

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

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



**"L'Europa è più sana di quanto
molti credono
La vera malattia in Europa
sono i suoi oppositori"**
(Jacques Delors)



NOTIZIE STAMPA



TURISMO, LA COMMISSIONE UE PROVA A DETTARE LA LINEA

La Commissione europea ha presentato il 13 maggio un pacchetto di orientamenti e raccomandazioni per aiutare gli Stati membri a eliminare gradualmente le restrizioni di viaggio e consentire la riapertura delle imprese turistiche nel rispetto delle necessarie precauzioni sanitarie.

Il pacchetto comprende: una strategia complessiva volta alla ripresa nel 2020 e oltre; un approccio comune per il ripristino della libera circolazione e l'eliminazione delle restrizioni alle frontiere interne dell'UE in modo graduale e coordinato; un quadro a sostegno del graduale ripristino dei trasporti, che garantisca nel contempo la sicurezza dei passeggeri e del personale; una raccomandazione che punta a far sì che i buoni di viaggio siano per i consumatori un'alternativa attraente al rimborso in denaro; criteri per la ripresa graduale e in sicurezza delle attività turistiche e per lo sviluppo di protocolli sanitari per le strutture ricettive quali ad esempio gli alberghi. Qualora la situazione sanitaria non giustifichi un'eliminazione generalizzata delle restrizioni, la Commissione propone un approccio graduale e coordinato che inizi con l'eliminazione delle restrizioni tra zone o Stati membri che presentano situazioni epidemiologiche sufficientemente simili.

Il confinamento abbatte lo smog nelle città europee: -75% di CO2

Emissioni ridotte fino al 75% nelle città caratterizzate da alta densità di attività commerciali e traffico intenso. Gli effetti del confinamento in sette città europee sono stati osservati dall'infrastruttura Europea Icos - Integrated Carbon Observation System. Lo studio, condotto da un team internazionale e coordinato dalla Fondazione Cmcc e dall'Università della Tuscia, rileva una chiara connessione tra le restrizioni e la riduzione delle emissioni, la cui entità dipende dalle caratteristiche delle aree campionate e dalla rigidità delle restrizioni messe in atto. Le restrizioni relative al Covid-19 hanno costretto molti a rimanere a casa.

Ciò ha fortemente ridotto il traffico stradale e le attività economiche, in particolare nelle città e nelle aree urbane ad alta densità abitativa, riducendo di conseguenza le emissioni di anidride carbonica (CO2) in atmosfera indotte dall'uomo. Lo studio dimostra come il 'lockdown' abbia finora ridotto le emissioni di anidride carbonica in tutte le città analizzate. *"Le riduzioni vanno dall'8% di Berlino, in Germania - un'area urbana ricca di vegetazione - al 75% nel centro della città di Heraklion in Grecia"*, afferma Dario Papale, direttore dell'Icos.

Le città europee incluse nello studio sono Basilea in Svizzera, Berlino in Germania, Firenze e Pesaro in Italia, Helsinki in Finlandia, Heraklion in Grecia e Londra nel Regno Unito. A Pesaro, uno stop quasi completo del traffico ha ridotto le emissioni di CO2 fino a un terzo. In altre città, come Firenze, Basilea e Helsinki, la riduzione delle emissioni è stata controbilanciata dall'aumento del riscaldamento domestico.

MOBILITÀ VERDE Finanziati progetti in Francia, Germania, Italia e Spagna

L'UE finanzia cinque progetti che mirano a offrire servizi di trasporto più sicuri e più ecologici. La conferma è arrivata il 29 settembre. I progetti selezionati riguardano la messa in circolazione di autobus più puliti e l'installazione di infrastrutture per la ricarica a Parigi e Barcellona, la costruzione di 255 nuove stazioni per la ricarica elettrica lungo le strade italiane e l'installazione del sistema europeo di gestione del traffico ferroviario su 238 veicoli ferroviari nel Baden-Württemberg, in Germania.

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

per CHI vuol saperne DI PIÙ...

NOTE A MARGINE DEL CORONAVIRUS

COME LA FIRENZE DEI MEDICI HA INVENTATO LA VENDITA DEL VINO "SENZA CONTATTO"

Firenze, gioiello del Rinascimento, può vantare un patrimonio di fama mondiale, ma di cui alcuni dettagli sono ancora oggi sconosciuti: è il caso delle discrete "finestre del vino" che adornano la facciata di alcuni palazzi, che hanno permesso la vendita del vino "senza contatto", concetto tornato d'attualità in questi tempi di coronavirus.

Di piccole dimensioni (20 cm di larghezza e 30 cm di altezza), queste aperture ad altezza d'uomo situate accanto al portico dei sontuosi palazzi appartenenti alle grandi famiglie fiorentine servivano per vendere il vino direttamente dal produttore al consumatore.

Nel corso dei secoli, questo particolare architettonico e la sua funzione sono caduti nell'oblio della storia fino a quando Massimo Casprini, studioso fiorentino, ha deciso di riscoprirli e dedicargli un libro, **"I finestrini del vino"**, pubblicato nel 2005.

Queste finestre *"furono realizzate a partire dal 1532 dopo la caduta della Repubblica, quando i Medici tornarono al potere e volevano promuovere l'agricoltura, spingendo i grandi proprietari fiorentini ad investire in oliveti e vigneti (...) dando loro vantaggi fiscali per rivendere direttamente la loro produzione in città"*.

Unica restrizione: *"Potevano vendere solo vino di loro produzione e in un formato particolare di circa 1,4 litri"*.

"L'altra funzione di queste piccole finestre era sociale, consentendo alla gente comune di acquistare vino a un prezzo più ragionevole che dai commercianti, senza intermediari".

- Episodi di peste -

All'epoca del coronavirus e dell'allontanamento sociale, Massimo Casprini ricorda che *"grazie a questo sistema abbiamo evitato il contatto", mentre "epidemie ed episodi di peste erano molto frequenti nel Cinquecento"*.

"Infatti la finestra del vino era chiusa da un pannello di legno, il cliente si presentava e bussava con il battente, dentro c'era un commerciante di vino che prendeva la bottiglia vuota e la riempiva. Nessun contatto diretto!" afferma l'affascinante settantenne, dilettante di motociclette d'epoca e autore di circa 70 libri incentrati sul capoluogo toscano.

Finora, 267 di queste vetrine sono state elencate in Toscana, di cui 149 nel centro di Firenze. *"Ce n'erano molti di più!"* - ritiene Casprini - *"quasi tutti i proprietari terrieri avevano una finestra, ma molti di loro sono scomparsi, soprattutto durante i bombardamenti della seconda guerra mondiale"*.

Alcune sono state anche murate, ma grazie all'occhio di lince del nostro esperto possiamo ancora riconoscere i contorni della loro cornice in "pietra serena" (arenaria grigia) o pietra delle cave di Fiesole, vicino a Firenze.

In linea con il libro del professor Casprini, è stata costituita un'associazione, denominata "Le buchette del vino", che elenca e appone una targa su ogni vetrina. Il suo sito web (<https://buchettedelvino.org/>) offre anche una mappa interattiva per partire alla loro scoperta, oltre ad una galleria fotografica e una presentazione storica di questi piccoli tesori architettonici.

Si cita, ad esempio, una guida in francese di Firenze del 1892 che cita la finestra di un palazzo: *"questa cantina piuttosto famosa per i suoi vini d'annata consegna ai consumatori solo quelli provenienti dalle proprietà della marchesa Leonia degli Albizi Frescobaldi"*.

Caduti in disuso, i "finestrini del vino" sono oggi oggetto di rinnovato interesse e una forma di riciclo: esposizione in negozio, botola di servizio in un bar, o anche un piccolo altare dedicato alla Vergine.

Anche se sono tutelate dalla legge, il signor Casprini deplora che *"tre finestre siano già scomparse"* dal suo primo censimento nel 2005.



BUCHETTE ANTICONTAGIO IERI E OGGI

Anno 2020: emergenza Covid-19.

Dall'8 marzo tutti in casa per due mesi, poi finalmente una graduale riapertura. Alcuni locali fiorentini ripristinano l'uso della loro buchetta del vino per servire caffè, bevande, tramezzini e gelati, in assoluta sicurezza.

Anno 1634: peste a Firenze.

È appena finita la peste a Firenze e l'accademico fiorentino Francesco Rondinelli redige una "Relazione del contagio" dove descrive l'efficacia anticontagio degli "sportelli" del vino. Un documento di grande importanza per la storia delle buchette, trovato e raccontato da Diletta Corsini.

CURIOSITÀ

STRESS, ANSIA, INSONNIA E DEPRESSIONE LE CONSEGUENZE DEL VIRUS

Uno studio pubblicato il 3 agosto sulla rivista scientifica 'Brain, Behavior and Immunity' e coordinato dal professor Francesco Benedetti, psichiatra e Group leader dell'Unità di ricerca in Psichiatria e psicobiologia clinica dell'IRCCS Ospedale San Raffaele, ha descritto e riportato per la prima volta al mondo le conseguenze di COVID-19 a livello psichiatrico, con patologie quali disturbo post traumatico da stress, ansia, insonnia e depressione. Lo studio è stato condotto su 402 pazienti nell'ambito dell'ambulatorio di follow-up (FU) post COVID-19 che il San Raffaele ha attivato lo scorso maggio.

Si tratta di un percorso di controlli di circa 6 mesi per i malati Covid-19 dimessi dalla struttura, che prevede visite con équipe multidisciplinari composte da medici internisti, infettivologi, neurologi, psichiatri, nefrologi e cardiologi.

I medici hanno riscontrato nel 28% dei casi il disturbo post-traumatico da stress, nel 31% la depressione, nel 42% dei pazienti l'ansia e nel 40% l'insonnia, e infine nel 20% una sintomatologia ossessivo-compulsiva. Nel complesso, il 56% delle persone ha manifestato almeno uno di questi disturbi.

EVENTI e APPUNTAMENTI

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

CINEMAMED 2020

**Festival du cinéma Méditerranéen
a Bruxelles
dal 26/11 al 5/12**

“BENVENUTI IN FRANCIA”! ONLINE LA 5ª EDIZIONE



Si terrà online la quinta edizione di “Benvenuti in Francia”, appuntamento informativo rivolto ai connazionali che, appena arrivati Oltralpe, hanno bisogno di consigli utili per orientarsi al meglio, nella vita, nello studio e sul lavoro. Appuntamento il 14 ottobre ‘online’, a partire dalle 18.00, con le associazioni italo-francesi e i rappresentanti delle istituzioni italiane a Parigi.

Interverranno rappresentanti dell’Ambasciata e del Consolato, dell’IIC e del Consiglio generale degli italiani all’estero, di molte associazioni italo francesi della regione parigina attive negli ambiti di arte e cultura, insegnamento, studio e ricerca, inserimento professionale, vita pratica e diritti sociali.

La lista completa delle associazioni e le modalità di partecipazione saranno pubblicate a breve.

LAUREE ITALO-FRANCESI IN GIURISPRUDENZA

***L’accordo tra le Università di Macerata,
Orléans e Parigi***

L’Università di Macerata ha attivato due percorsi di formazione giuridica italo-francese: il dipartimento di Giurisprudenza dell’ateneo marchigiano, infatti, ha stretto accordi con l’Università di Orléans e con la Faculté Libre de Droit et d’Economie Gestion de Paris. I due accordi riguardano un percorso comune di studi in diritto italiano e diritto francese della durata di cinque anni, che si svolgerà sia in Francia sia in Italia, con l’obiettivo di formare una figura professionale di elevata qualificazione altamente competente in diritto italiano e in diritto francese.

DANTE 2021

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

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

“LA VERITÀ SU LA DOLCE VITA” IL FILM PIÙ FAMOSO NEL MONDO

***La storia della realizzazione del film inizia con un
viaggio fino a San Giovanni Rotondo***

In anteprima mondiale alla 77esima Mostra del Cinema di Venezia, Fuori Concorso, il docufilm di Giuseppe Pedersoli che per la prima volta con documenti inediti e un’appassionata ricostruzione, svela la genesi e le avventure di uno dei capitoli immortali della storia del cinema.

Verso la fine del 1958 Federico Fellini attraversa un periodo professionale complicato. Ha già vinto due Oscar per “La Strada” e “Le Notti di Cabiria” ma nessun produttore vuole realizzare il suo nuovo progetto: una storia scritta da lui, Ennio Flaiano e Tullio Pinelli, intitolata La Dolce Vita. Soltanto un uomo, Giuseppe Amato, già famosissimo produttore di capolavori come “Umberto D.”, “Quattro passi tra le nuvole”, “Francesco Giullare di Dio”, “Don Camillo”, comprende la straordinarietà del soggetto. Amato sembra essere davvero l’unico a immaginare, e dire, che il copione che ha tra le mani contiene un capolavoro. Con la sua esperienza trentennale intuisce anche che l’operazione sarà molto rischiosa ma nessun ostacolo può impedirgli di realizzare un progetto in cui crede.

La storia della realizzazione del film inizia con un viaggio fino a San Giovanni Rotondo, dove Amato, da uomo molto religioso, si reca per ottenere la benedizione di Padre Pio in persona, per iniziare il lavoro su “La Dolce Vita”. Amato non sbagliava in nessuna delle sue intuizioni: da lì partirà la storia del film italiano più popolare di sempre all’estero, un film mitico e iconico. E una realizzazione travagliatissima, la produzione più costosa fino a quel momento in Italia. Amato convince il magnate e suo storico socio Angelo Rizzoli a co-finanziare l’opera, che arriverà a costare il doppio di quanto preventivato e concordato con il regista.

La lavorazione subirà liti, battute d’arresto, sfiurati, minacce. I contrasti tra Fellini e la produzione sono duri. Il primo montato, della durata di quattro ore, per Rizzoli non è distribuibile nei cinema. I coproduttori internazionali neppure lo prendono in considerazione.

Il film sarà la causa della rottura del sodalizio ventennale tra Amato e Rizzoli. E varrà una Palma d’oro a Cannes, un successo straordinario al botteghino, una delle polemiche più controverse mai registrate sui giornali italiani e internazionali. La gloria eterna al film.

Oggi, a sessant’anni dalla sua produzione, e nel centenario di Fellini, La verità su La dolce vita, docufilm diretto da Giuseppe Pedersoli, racconta per la prima volta, grazie a documenti inediti, tra cui soprattutto la corrispondenza tra Fellini, Giuseppe Amato e Angelo Rizzoli, la nascita e le irripetibili vicissitudini di uno dei più celebrati capolavori della storia del cinema. Raccontati attraverso una felice ricostruzione con attori professionisti, sequenze originali del film, importanti testimonianze d’archivio e odierne dei protagonisti della vicenda (in primis Fellini, Mastroianni, Amato, Dino De Laurentiis, e tanti altri). E racconta uno dei più straordinari casi in cui il cinema ha creato, per merito di un regista fuori dal comune, un mondo che prima non c’era. Soprattutto, racconta una vera storia d’amore per il cinema: quella di un produttore per un film, innamorato di un sogno fino quasi al costo della vita. Un film in cui nessuno voleva credere, e che oggi è un emblema del nostro amore per quest’arte.

Eurovisione 2021

Le date per l’Eurovision 2021, che si svolgerà ad Ahoy Rotterdam, sono state annunciate ufficialmente. Le semifinali si terranno il 18 e 20 maggio. La Francia, in quanto principale contributore finanziario, è qualificata come Germania, Spagna, Italia e Regno Unito automaticamente per la finale di sabato 22 maggio. Resta solo da trovare l’artista ideale per difendere le possibilità tricolori.

LES BELLES HISTOIRES DE NOTRE-DAME

par Florence Monteil « Notre Temps »

Les ferronneries du diable

Le travail de dentelle et d'équilibre des ornements des portes de la façade principale est tellement impressionnant qu'il ne peut pas être humain! C'est en tout cas ce qu'a colporté la rumeur dès le 13e avant de traverser les siècles: vers 1250, un ouvrier serrurier du nom de Biscornet voulait devenir maître dans sa corporation. On lui imposa pour chef-d'oeuvre la réalisation des ferrures et serrures des portes de la façade principale. Il se mit à l'ouvrage mais réalisa vite qu'il n'était pas à la hauteur de la tâche. Le diable lui proposa alors de finir le travail en échange de son âme. Biscornet accepta et le lendemain les portes étaient achevées... à l'exception des serrures de la porte centrale par où passait le Saint-Sacrement qui effrayait le diable. Biscornet prit donc le relais et se trouva délié de son serment. Et fut reçu maître... "Pour bien prendre la mesure de la minutie de ce travail, regardez aussi le dos des portes, où l'on voit les clés qui maintiennent l'ensemble", conseille Benjamin Mouton.

Le grand bourdon: incroyable rescapé

Avant la Révolution, Notre-Dame comptait 8 cloches sur deux étages dans la tour nord et deux bourdons dans la tour sud: le petit (Marie) et le grand (Emmanuel) dont la dernière refonte date de 1685. En 1791, les cloches sont déposées pour être transformées en canons et en monnaie... Toutes? Non, une va survivre. La plus grosse. "Les Révolutionnaires ont pillé et abîmé l'édifice, mais ils ont gardé Emmanuel tout simplement parce qu'il en avait besoin, notamment pour sonner le tocsin", explique Benjamin Mouton.

LAVARE I JEANS PUÒ ESSERE UNA MINACCIA PER L'AMBIENTE

Ecco perchè

Secondo uno studio dell'università di Toronto, circa 50mila microfibre vengono diffuse nell'ambiente ad ogni lavaggio

Vi piacciono i jeans scoloriti, quelli vissuti, lavati e rilavati? Attenti, perchè mettere i blue jeans in lavatrice può rappresentare una minaccia per l'ambiente: rilasciano microfibre e sostanze potenzialmente dannose. Lo hanno scoperto gli esperti dell'Università di Toronto, che hanno condotto uno studio, pubblicato sulla rivista 'Environmental Science & Technology Letters', analizzando campioni d'acqua prelevati in tutto il territorio canadese. "Una quantità variabile tra il 12 e il 25 per cento di tutte le microfibre che abbiamo rilevato - dichiara Miriam Diamond dell'Università di Toronto - proveniva da blue jeans. Alcune microfibre provenivano da una profondità di 1.500 metri, questo suggerisce che il tessuto è decisamente resistente". L'esperta aggiunge che le più alte concentrazioni di microfibre di jeans sono state registrate nei laghi suburbani poco profondi. "Il nostro lavoro - precisa la ricercatrice - si basa sui dati raccolti in Canada, ma è ragionevole ipotizzare che i risultati possano essere estesi ad altre regioni. Il ritrovamento di fibre nell'Artico dimostra il profondo impatto dell'azione antropica". Il team ha anche monitorato la resistenza media dei jeans durante un lavaggio medio, scoprendo che circa 50mila microfibre vengono diffuse nell'ambiente ad ogni lavaggio.

Gli autori sottolineano di non poter affermare con certezza quali siano gli effetti delle microfibre sull'ambiente. "Non si tratta di sostanze plastiche - conclude Samantha Athey dell'Università di Toronto - ma sono comunque modificate antropogenicamente. Sarebbe importante cercare di lavare i tessuti in denim meno frequentemente. Saranno necessari ulteriori studi per comprendere al meglio l'impatto chimico di queste sostanze sull'ambiente". (agi)

ARRIVANO I MATTONCINI LEGO BRAILLE

le costruzioni per bimbi ipovedenti

Giocare è un diritto di tutti. Ne è convinta la Lego, il gigante danese del giocattolo, che ha annunciato l'arrivo dei suoi celebri mattoncini affinché possano essere utilizzati anche dai bambini ipovedenti.

Ma cosa caratterizza questi speciali mattoncini? "I mattoncini sono modellati in modo tale che le piccole borchie a incastro riflettano le singole lettere e i numeri dell'alfabeto Braille, pur rimanendo pienamente compatibili con il sistema Lego", ha spiegato il gruppo in un comunicato stampa. L'obiettivo è quello di incoraggiare i bambini ipovedenti a esplorare nuovi modi di imparare a leggere e scrivere. I nuovi mattoni, nella stessa gamma di colori dei mattoni tradizionali in modo che possano essere utilizzati anche dai vedenti, hanno lettere, numeri e simboli stampati sulla loro base.

Presto disponibili in 20 Paesi Brasile, Danimarca, Francia, Germania, Francia, Norvegia, Regno Unito e Stati Uniti sono i primi sette paesi interessati dal lancio dei nuovi kit, che dovrebbero poi essere estesi a 20 paesi entro l'inizio del 2021.

LA NOTTE DEI RICERCATORI SI FESTEggia IL 27 NOVEMBRE

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

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

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

A PARIGI NASCE L'ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI



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

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

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

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

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

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

“DANTE 700”

LE TRADUZIONI ARABE DELLA DIVINA COMMEDIA



La storia della Divina Commedia in traduzione araba inizia nel 1911, quando il commerciante triestino di origine ebraica Marco Besso (m. 1920) commissionò l’inizio del canto XI del Purgatorio per completare la sua collezione di questo passo in tutte le lingue. Poco dopo, nel 1919, l’orientalista spagnolo Miguel Asín Palacios pubblicò uno studio capitale intitolato *La escatología musulmana en la Divina Comedia*, nel quale ipotizzava le origini arabo-spagnole della grande opera dantesca. Questa ipotesi appassionò alcuni intellettuali arabi promotori del rinnovamento della cultura araba, spesso cristiani come il siriano Qustaki al-Himsi (m. 1941), e segnò l’esordio degli studi danteschi nel mondo arabo.

La prima traduzione della Commedia, in prosa semplice, apparve a Tripoli tra 1930 e il 1933 a cura di un impiegato del governo italiano in Libia, il cristiano maronita Abbud Abu Rachid (m. 1955). Un altro tentativo parziale, che interessò solo la cantica dell’Inferno, si deve qualche anno dopo (1938) ad Amin Abu Sha’r, un altro arabo cristiano di Gerusalemme.

La prima traduzione completa e letterariamente pregevole fu pubblicata al Cairo tra 1959 e il 1969 con il titolo *Al-Kumidya al-ilahiyya*. L’autore, l’egiziano Hasan ‘Uthman (m. 1973), si era perfezionato in italianistica prima nella Facoltà di Lingue del Cairo, poi a Perugia, e infine a Roma, alla Sapienza, dove aveva seguito le lezioni di due pionieri dell’orientalistica italiana, Carlo Alfonso Nallino ed Ettore Rossi. I tre volumi della sua traduzione, fedele all’originale e redatta in una bella prosa attenta alla sonorità e soprattutto al ritmo delle parole come vuole la tradizione letteraria araba, contengono un cospicuo apparato di introduzioni, riassunti analitici, annotazioni, e appendici dedicate all’ambiente in cui Dante visse e ai molti personaggi che il Poeta incontrò lungo il suo Viaggio.

Tutte le traduzioni arabe della Commedia si scontrano con la difficoltà di rendere accettabili le posizioni teologiche dantesche ai lettori di fede musulmana. Questo è particolarmente evidente nell’eccellente versione di Hasan ‘Uthman, musulmano che si rivolge a musulmani, il quale evidenzia continuamente i parallelismi tra l’opera dantesca e i testi teologici islamici, omette il nome di Saladino nel Limbo (Inf. IV) e salta del tutto un passo dell’Inferno (Inf. XXVIII) dove il Profeta dell’Islam e suo cugino e genero ‘Ali

ibn Abi Talib figurano tra i dannati. Nell’annotazione, il traduttore osserva: “Ho eliminato da questo canto, giudicandoli inappropriati da tradurre, i versi in cui Dante commette un errore enorme influenzato dall’opinione comune alla sua epoca”.

La più recente traduzione completa della Commedia è apparsa nel nuovo millennio, a opera del poeta e accademico francese di origine irachena Kadhim Jihad Hassan (n. 1955).

Questa versione (*Al-Kumidya al-ilahiyya*, Arab Institute for Research and Publishing / Éditions UNESCO, 2003) mantiene la cantica dell’Inferno nella sua interezza ma a sua volta sostituisce il nome del Profeta con dei puntini di sospensione e il nome di ‘Ali con l’espressione “il figlio di mio zio”, “mio cugino”. (aise)

DANTE IN MOSTRA

AL QUIRINALE: IL SOMMO POETA NEGLI SCATTI DI SESTINI

La mostra è stata inaugurata il 3 ottobre dal Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, nella Palazzina Gregoriana del Palazzo del Quirinale. Un racconto fotografico in 20 immagini, in formato 150x100, realizzate da Massimo Sestini, fotoreporter di fama internazionale, noto per la sua capacità di cogliere la realtà con uno sguardo inedito e con tecniche fotografiche sperimentali e non convenzionali. Da Firenze, città natale di Dante, a Ravenna, dove sono conservate le sue spoglie, passando per la sorgente dell’Arno sul Monte Falterona. Ma anche Venezia, Roma, Verona e Poppi, per scoprire quanto il volto del poeta continui ad accompagnare le nostre vite. “*Ci prepariamo a un anno di celebrazioni imponenti della figura del Sommo Poeta* – commenta il sindaco di Firenze, Dario Nardella - *Firenze, suo luogo natio, ha già in programma numerosi appuntamenti ed è pronta ad accogliere questa speciale esposizione nel complesso di Santa Maria Novella*”. A fine ottobre “Dante 700” si trasferirà a Firenze e si aprirà al pubblico. Mentre da gennaio 2021, la mostra sarà ospitata nelle principali capitali straniere, in collaborazione con il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale e con gli Istituti italiani di Cultura.

INFORMAZIONI IN LIBERTÀ

La 43esima edizione del Festival du Film Italien de Villerupt dal 23 ottobre all’8 novembre

“Siamo un po’ meno allegri del solito nell’annunciarla. - scrive Passaparola, il mensile italiano in Lussemburgo e Francia - *Comunque, il festival si farà, nel rispetto assoluto delle norme di sicurezza. Possiamo anticiparvi che rispetto alle scorse edizioni ci sarà una riduzione delle proiezioni: oltre 50 comunque*”.

PALMA: città di emigrazione, candidata a capitale della cultura

La città di Palma di Montechiaro ha presentato i motivi della sua candidatura a Capitale Italiana della Cultura 2022, con un incontro articolato in cinque sessioni a Palazzo degli Scolopi, alla presenza del gruppo di lavoro responsabile anche della redazione del dossier di candidatura. Lo riferisce il “Giornale di Sicilia”.

INSERTO

“E-PSYCHOTHERAPY”

LA PSICOTERAPIA AI TEMPI DEL COVID

a cura di Ilaria Bandini

(Psicologa-Psicoterapeuta - Esperta e Perfezionata in Criminologia Clinica e Psicopatologia Forense - Esperta in Psicologia Giuridica)

la persona e le sue esigenze prima di tutto

Fare tele-psicoterapia vuol dire trasportare l'ambiente terapeutico dalla stanza fisica del terapeuta ad una stanza virtuale. Questo spostamento pone, inevitabilmente dei limiti ma anche innumerevoli vantaggi.

Al fine di rendere più comprensibile la parola tele-psicoterapia o e-psychotherapy, vorrei prima sincerarmi che, chi legge, comprenda cosa si intende quando si parla di psicoterapia in generale. Non è superfluo ricordare la differenza tra la psicologia e la psichiatria: le persone che non hanno familiarità con la nostra disciplina e che non sono mai venute in contatto con il mondo “PSI-”, spesso confondono le discipline e possono ritrovarsi confusi anche nella scelta di chi contattare nel momento del bisogno.

Pertanto, quando parliamo di Psicologo, intendiamo un laureato in psicologia, iscritto al suo albo professionale e abilitato all'esercizio della professione; lo Psichiatra, invece, è un medico che ha svolto la specializzazione in psichiatria a seguito della laurea in medicina. Entrambi possono svolgere l'attività di Psicoterapeuta.

Ma cos'è la psicoterapia?

Per psicoterapia, s'intende quel percorso di conoscenza di Sé, portato avanti attraverso la relazione individuale con il terapeuta oppure in una seduta di gruppo, insieme ad altre persone. Il percorso di consapevolezza e analisi dei propri processi intrapsichici e interpersonali, che sottostanno, o addirittura determinano, in maniera più o meno consapevole, la nostra vita mentale e di relazione, e con essa il nostro livello di sofferenza o soddisfazione, può avere una durata variabile a seconda degli obiettivi che si decide di raggiungere con il proprio terapeuta. Strumento di elezione della psicoterapia è la relazione con il terapeuta, il dialogo conoscitivo, l'analisi della storia e dei vissuti personali del paziente, attraverso un processo di anamnesi e diagnostico che può essere portato avanti in vario modo a seconda della tecnica utilizzata dal terapeuta.

Nella relazione con il terapeuta, il paziente, inizia a vedere se stesso in un'ottica più ampia e sfaccettata, scevra da critica e giudizio, che ha lo scopo di attivare le sue proprie risorse e ridurre le situazioni di sofferenza e di rischio. Nessuno cambia se stesso con la psicoterapia, ma, attraverso un'umentata consapevolezza delle proprie emozioni, pensieri e relazione tra gli stessi, si può aumentare il proprio livello di autodeterminazione anziché essere in balia degli eventi. Perciò, che si tratti di un sintomo di ansia o depressione, di un problema esistenziale o scolastico, di una crisi di coppia, di un blocco emotivo o sessuale, di un problema lavorativo o di qualcosa di più grave come eventi di vita avversi cui non si riesce più a far fronte o patologie psichiatriche vere e proprie, qualunque sia l'“area” che si avverte come fonte di sofferenza e

fuori dal proprio controllo, chi si rivolge ad uno specialista, troverà nella psicoterapia, nelle sue varie forme o modalità, e con i suoi diversi “metodi” di intervento, uno strumento in grado di aiutarlo a comprendere e infine a gestire e superare le questioni irrisolte.

La psicologia non risolve tutto

La psicoterapia non è certo la panacea di ogni male, o che da sola sia in grado di risolvere tutti i problemi immaginabili, al contrario, negli anni si è dimostrato che è solo l'integrazione di diverse discipline e la collaborazione di più professionisti che consente di aiutare le persone. Ma la psicoterapia, in quanto percorso di conoscenza e di sostegno, rappresenta, quasi sempre, una parte essenziale del processo di guarigione.

Fondamentale per il processo psicoterapeutico è la Relazione, ovvero il rapporto di fiducia che s'instaura con il terapeuta. Oltre alla motivazione personale di voler migliorare la propria vita, e/o il proprio livello di benessere percepito, una buona relazione tra paziente e terapeuta, è fondamentale perché la persona si senta, anzitutto a proprio agio nel parlare di se, e poi riesca a mobilitare le proprie risorse per il cambiamento e la guarigione, quando questa è possibile.

Va da se che la prima cosa che si perde con la psicoterapia condotta ‘online’, è proprio la relazione, o meglio, il contatto interpersonale concreto alla base di un rapporto tra persone.

Ma come si può instaurare una tale relazione a distanza?

la questione, a mio avviso, fondamentale e che ho avuto modo di sperimentare come terapeuta, e soprattutto come persona: lo spazio della stanza del terapeuta, l'incontro fisico con il proprio interlocutore, sebbene sia il fondamentale prerequisito della relazione, quando si soffre, o ci si ritrova soli e scoraggiati, passa inesorabilmente in secondo piano: lo spazio emotivo e mentale che si può creare tra due persona distanti fisicamente, in situazioni di isolamento, solitudine e distanza, acquista un valore assoluto. L'instaurarsi di una relazione intima e di fiducia (che richiede del tempo anche in una terapia vis à vis), crea uno spazio mentale ed emotivo di assoluta vicinanza, sia che ci si trovi a qualche km di distanza o dall'altra parte del mondo. In molte condizioni, pertanto, il contatto diretto, dove c'è la possibilità di guardarsi negli occhi, può essere l'unico spazio necessario per non sentirsi più soli e condurre un proficuo percorso terapeutico.

Lo abbiamo visto prima con le email, poi con i messaggi, poi con le chat di whatsapp, adesso lo

vediamo attraverso le videochiamate, che hanno portato le persone sempre più vicine, sebbene a chilometri di distanza.

Inutile specificare come l'applicabilità di questo principio dipenda comunque da diverse variabili e fattori sia del paziente, ma anche del terapeuta!, sia clinici: pensiamo ad esempio a quei pazienti particolarmente difficili o sintomatici, a quelli che fanno della reclusione la loro difesa dal mondo, specialmente adolescenti; in questi casi, sicuramente, i vantaggi della telepsicoterapia svaniscono per intero per colludere con la stessa psicopatologia.

Altri invece, come nel caso di persone anziane, o in difficoltà economiche, o che abitano in zone particolarmente isolate, o persone sole, magari in difficoltà relazionali all'interno della stessa famiglia di appartenenza; la possibilità, per queste persone di chiedere e raggiungere un aiuto di qualità e in breve tempo, potrebbe fare una grande differenza.

Spetta al clinico

Questa differenziazione spetta al clinico che, dopo un iniziale colloquio di conoscenza o una serie di colloqui di consulenza, supportati da strumenti diagnostici, deve essere in grado di proporre al paziente il progetto terapeutico più idoneo alle sue necessità.

E prevedere anche una serie di possibili passaggi o sviluppi dello stesso progetto terapeutico che a fronte di una iniziale strategia, potrebbero modificarsi: pensiamo a quei ragazzi che studiano e decidono di affrontare dei percorsi formativi all'estero ma che non vogliono rinunciare al loro percorso di crescita, o a chi perde il lavoro ed è costrette a modificare il progetto terapeutico per problemi economici.

Insomma, anche la flessibilità che permette questo nuovo approccio di cura e assistenza alla persona, è una caratteristica tecnica che ha ampliato gli strumenti nelle mani del clinico che può decidere, a seconda della situazione, di muoversi come meglio crede sempre in accordo con le esigenze di cura e quelle di chi richiede il suo intervento.

La e-psicoterapia si integra nella vita di un individuo forse meglio di quanto può fare una terapia così come la conosciamo garantendo, vicinanza, assistenza, supporto nel momento del bisogno rendendo la psicoterapia stessa un'attività accessibile a tutti e non più un lusso riservato a pochi, ma una intervento clinico sanitario, al pari di altri.