



il Botteghino

anno XVIII 14 aprile 2020 N. 253

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

appunti del redattore
di Vito Laraspata



5 APRILE

"Giornata Internazionale della Coscienza"

di Jean Fabre, ex-alto funzionario ONU

Domenica 5 aprile è stata designata dall'Assemblea Generale dell'ONU, nel luglio 2019: "Giornata Internazionale della Coscienza".

Nessuno avrebbe potuto immaginare in quel momento che il giorno in cui i 7,7 miliardi di membri della famiglia umana e ogni nazione sulla terra sarebbero invitati a fare una pausa per interrogare la propria coscienza su ciò che facciamo delle nostre vite e sui rapporti che abbiamo stabilito tra noi, la metà della popolazione mondiale sarebbe confinata per cercare di fermare un pericolo che minaccia tutti, senza tener conto delle frontiere e delle categorie di ogni genere.

NIENTE ACCADE PER CASO

Prendiamo quindi il tempo di un'introspezione. Umilmente. Niente nelle nostre società accade per caso. Il coronavirus può essere una stranezza biologica, ma i suoi effetti devastanti non lo sono interamente. Sono in parte il risultato del modo in cui abbiamo condotto le nostre vite, e abbiamo strutturato le nostre relazioni. Molti fattori sono importanti. Concentriamoci su uno di essi. I nostri valori non sono ciò che proclamiamo, ma ciò che facciamo. In tutti i tempi, molte persone hanno dato prova di uno straordinario altruismo. Ma qual è stato in modo crescente il punto di riferimento del sistema economico globalizzato se non la concorrenza libera e non falsata? Il che significa che siamo tutti messi gli uni contro gli altri. Per decenni ci è stato chiesto di essere "competitivi". A livello locale, nazionale o internazionale, siamo troppo spesso e in troppi settori più vicini a una giungla che a una società. Dimentichiamo che ogni vita nel mondo vale quanto vale la nostra. E dimentichiamo che, dalla fine della seconda guerra mondiale, la semplice crescita demografica in un mondo dalle risorse limitate ci ha resi tutti(e) interdipendenti(e).

LA VITA UMANA NON HA PIÙ VALORE

Ancora più importante: mentre la generazione del dopoguerra è la prima nella storia dell'umanità ad avere i mezzi e le capacità per sradicare la povertà e la fame, non abbiamo investito né ciò che dovevamo né ciò che potevamo per salvare milioni di vite distrutte ogni anno dalla malnutrizione e dalla fame, nonostante gli avvertimenti dei media, anno dopo anno. Il messaggio che abbiamo trasmesso alle generazioni che sono cresciute davanti a un televisore e poi a quelle che sono cresciute davanti a uno schermo di computer è chiaro: abbiamo il diritto di lasciare morire una vita che può essere salvata! In altre parole, la vita umana non ha valore. Quindi può anche essere sfruttata, abusata, rubata, stuprata, drogata... e privata di letti di terapia intensiva negli ospedali, di ventilatori, di personale sanitario... e (come si vede anche in alcuni paesi ricchi) può essere lasciata senza assicurazione malattia o dovere pagare delle fatture mediche molto al di sopra dei mezzi di persone che lavorano duro.

Dal 1° gennaio, la fame e la malnutrizione hanno preso più di 2,3 milioni di vite - 40 volte più del coronavirus. Non sappiamo come controllare il virus, ma sappiamo sradicare la fame e le sue conseguenze mortali - per di più per un costo che rappresenta solo una piccola frazione di quello che stiamo giustamente spendendo per contrastare la pandemia.

PER UNA CULTURA DI PACE

È più che tempo di focalizzare la nostra straordinaria creatività ed energia sull'obiettivo di permettere ad ogni essere umano di condurre una vita appagante, quindi di sostituire la competizione con la cura di ogni essere umano, e lo sfruttamento cieco dell'ambiente con la sua preservazione. Il titolo della risoluzione delle Nazioni Unite che ci invita a cercare la luce in noi stessi indica chiaramente il cammino: "Per una cultura di Pace, con amore e coscienza". Accettiamo la sfida! - Tavola della pace, via della viola 1 (06122) Perugia - 335.6590356 email adesioni@perlpace.it - www.perlapace.it - <https://www.facebook.com/PerugiAssisi/>

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 - NIP - Adnkrono - 9colonne

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

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

IMPORTANTE: A partire dal 25 maggio 2018, è entrato in vigore il Nuovo Regolamento europeo in materia di protezione dei dati personali (GDPR). Ricevete "Il Botteghino" perché siete iscritti nella lista dei destinatari. La nostra rivista detiene i Vostri indirizzi di posta elettronica e li conserva in modo sicuro utilizzandoli esclusivamente per inviarvi i numeri, gli aggiornamenti e per informarvi sugli eventi. Assicuratevi 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 l' 11 maggio 2020

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

**SOCIETÀ
SOCIETE**

**cambio
di orario**

**Il 29 marzo, abbiamo
avanzato i nostri
orologi di un'ora.**

**changement
d'horaire**

**Le 29 mars, nous
avons avancé nos
montres d'une heure.**

Bello, i giorni si allungheranno ! Ma ora d'inverno o estate, cos'è meglio per la nostra salute ?

Chouette, les journées vont s'allonger ! Mais heure d'hiver ou d'été, laquelle est meilleure pour notre santé ?

• Perché cambiare l'ora ?

Il cambiamento di orario è stato applicato per la prima volta in Europa nel 1917. Il tempo di guerra ha portato a risparmi sul carbone e l'aggiunta di un'ora in estate è stata un passo in questa direzione. Dopo fu abbandonato. Il cambio d'orario è tornato di moda dopo gli shock petroliferi degli anni '70. È in vigore in Italia dal 1966 e in Francia dal 1975, ma ha perso il suo interesse economico con l'arrivo dell'illuminazione a LED.

• Presto finito ?

Nell'agosto 2018 la Commissione europea ha pubblicato il risultato della "consultazione pubblica sulle disposizioni relative all'ora legale". 4,6 milioni di persone hanno risposto al sondaggio (su oltre 400 milioni di europei in età di voto): l'84% era contrario al cambiamento del tempo. Il presidente della commissione proporrà questa soppressione, ma la data non è stata ancora fissata.

• Una curiosità

Fino al 1940, la Francia e l'Italia vivevano all'ora del loro meridiano, quello di Greenwich (GMT). Quando i tedeschi invasero parte del paese l'ora legale divenne quella di Berlino (GMT +1) nella zona occupata. Alla fine della guerra rimase l'ora di Berlino!

• Pourquoi changer d'heure ?

Le changement d'heure a été appliqué pour la première fois en Europe en 1917. Les temps de guerre poussaient à réaliser des économies sur le charbon, et l'ajout d'une heure en été allait dans ce sens. Puis il a été abandonné. Le changement d'heure est revenu après les chocs pétroliers des années '70. Il est en vigueur en Italie depuis 1966 et en France depuis 1975, mais a perdu de son intérêt économique avec l'arrivée de l'éclairage LED.

• Bientôt fini ?

En août 2018, la commission européenne publiait le résultat de la "consultation publique sur les dispositions relatives à l'heure d'été". 4,6 millions de personnes ont répondu à ce sondage (sur plus de 400 millions d'Européens en âge de voter): 84% étaient contre le changement d'heure. Le président de la commission va proposer cette suppression mais la date n'en est pas encore fixée.

• Une curiosité

Jusqu'en 1940, la France et l'Italie vivaient à l'heure de leur méridien, celui de Greenwich (GMT). Quand les Allemands ont envahi une partie du pays, l'heure statutaire est devenue celle de Berlin (GMT +1) dans la zone occupée. À la fin de la guerre, il est resté... l'heure de Berlin !

ANZIANI, INNAMORARSI ? NON È MAI TROPPO TARDI

Sentimenti che nascono spontanei anche dopo i 65 anni : ormai non vi è più nulla di cui meravigliarsi. Si tratta di un qualcosa di naturale, quasi fisiologico

La vita infatti si allunga, con innegabili miglioramenti in termini di qualità generale. Ne consegue un'accresciuta volontà di riscoprire emozioni, uscendo da una dolorosa condizione di solitudine per riscoprire la gioia di vivere con il supporto di persona accanto. Non è mai troppo tardi per innamorarsi. Ma non solo : come dimostrano alcune ricerche svolte in Giappone dalla Japan Geriatrics Society, una delle più prestigiose società di studi sulla vita degli over 65, l'amore fa bene anche alla salute. Dalla ricerca si evince come il concetto di "anziano" sia del tutto superato e obsoleto. Nella ricerca stessa si fa inoltre riferimento a un "pre-anzianità" dai 65 ai 75, a una "anzianità" vera e propria dai 75 agli 89 e a un "super-anzianità" dagli 89 anni in su. Insomma, appare chiaro che, allo scoccare di questa età, uomini e donne diventano più liberi, scoprendo così interessi e passioni comuni. Analizzando i report stilati dalla Japan Geriatrics Society, i settantenni "innamorati" stanno meglio, mangiano bene e sono energici. Anche nel nostro paese, un numero sempre più ampio di over 65 si prende cura del proprio corpo, facendo sport e seguendo un regime alimentare migliore rispetto al passato. E tutto ciò non si fa solo per "piacersi", ma anche per "piacere" agli altri. È, questa, l'anticamera della nascita di nuovi sentimenti amorosi nella terza età, con una rinnovata voglia di vivere che torna a stimolare la mente.

Anche Italia Longeva, l'osservatorio sulla terza età dell'Università Cattolica di Roma, ha recentemente illustrato come gli anziani innamorati vivano meglio e più a lungo rispetto ai loro coetanei single, divorziati o vedovi. Innamorarsi, dunque, andrebbe vivamente raccomandato così come l'attività fisica e la corretta alimentazione. I sessantenni e i settantenni, sia uomini che donne, sembrano riservare oggi un grande spazio della loro vita all'affettività e all'intimità. Altro che calo di energie : gli anziani di oggi sono dinamici, brillanti, perfettamente in forma. E, soprattutto, follemente innamorati.

**IN AUMENTO
I FIDANZAMENTI LUNGHI**

Accanto alla scelta delle libere unioni come modalità alternativa al matrimonio, sono in continuo aumento le convivenze prematrimoniali, le quali possono avere un effetto sul rinvio delle nozze a età più mature (posticipazione del primo matrimonio). Ma è soprattutto la protratta permanenza dei giovani nella famiglia di origine a determinare il rinvio delle prime nozze.

È quanto rileva l'Istat nell'indagine su "Matrimoni e unioni civili". Nel 2018 vivono nella famiglia di origine il 67,5% dei maschi tra 18 e 34 anni (oltre 3 milioni e 700 mila) e il 56,4% delle loro coetanee (oltre 2 milioni e 900 mila). Particolarmente rilevante è l'aumento nel tempo di chi vive nella famiglia di origine, specialmente per le donne: rispetto al 2008 le donne che non hanno ancora lasciato la famiglia di origine sono aumentate di 3 punti percentuali mentre gli uomini di 1,3.

La prolungata permanenza dei giovani nella famiglia di origine è, come è noto, dovuta a molteplici fattori: all'aumento diffuso della scolarizzazione e all'allungamento dei tempi formativi, alle difficoltà che incontrano i giovani nell'ingresso nel mondo del lavoro e alla condizione di precarietà del lavoro stesso, alle difficoltà di accesso al mercato delle abitazioni. L'effetto di questi fattori si amplifica nei periodi di congiuntura economica sfavorevole.

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

ricordi di viaggio
souvenir de voyages

20 BORGHI PIÙ BELLI D'ITALIA

Fénis, Valle d'Aosta

Immersa nell'idilliaco paesaggio montano della Val Clavalitè, Fénis sorge a soli 13 km da Aosta. Imperdibile è il castello, che con le sue torri massicce e le mura merlate vi farà sentire in pieno Medioevo.

Orta San Giulio, Piemonte

Il centro di Orta San Giulio si affaccia sulla sponda orientale del Lago d'Orta, nella provincia di Novara. Il borgo conserva un aspetto pittoresco grazie alle caratteristiche abitazioni con loggette e alle viuzze tortuose.

Dolceacqua, Liguria

Deliziosa e affascinante fin dal nome, Dolceacqua sorge tra le alture dell'entroterra ligure, a breve distanza da Ventimiglia e dal confine francese. La parte antica (Terra) e quella moderna (Borgo) del paese sono divise dalle acque placide del Nervia e sono unite da uno scenografico ponte medievale a schiena d'asino.

Monte Isola, Lombardia

Monte Isola è la pupilla del Lago d'Iseo. Il comune occupa l'intera superficie dell'isola lacustre più grande d'Italia. Questo luogo di pace circondato dal verde e dalla natura si può raggiungere in traghetto sia dalla sponda bresciana sia da quella bergamasca.

Arquà Petrarca, Veneto

Da quando, nel 1370, Francesco Petrarca la scelse come sua casa, il nome di Arquà è rimasto per sempre legato a quello del suo più famoso cittadino, le cui spoglie riposano proprio qui. Questo piccolo centro della provincia di Padova ha conservato praticamente immutato il suo fascino antico, che emana dalle stradine acciottolate e dagli edifici di pietra chiara.

Vipiteno/Sterzing, Trentino-Alto Adige

Shopping, musei, piazzette medievali e un panorama da mozzare il fiato. Il centro altoatesino di Vipiteno (o Sterzing alla tedesca) brulica di attività e punti di interesse e saprà regalarvi un soggiorno davvero indimenticabile sia in estate che in inverno.

Palmanova, Friuli-Venezia Giulia

Vista dall'alto, Palmanova regala uno spettacolo unico. Costruita nel XVI secolo per fare da baluardo contro i turchi e gli austriaci, questa città-fortezza ha una pianta a forma di stella a 9 punte, che è rimasta praticamente immutata nonostante i suoi cinque secoli di storia. Ed è proprio questa sua speciale caratteristica che ha fatto guadagnare a Palmanova il nome di 'città stellata'.

San Leo, Emilia Romagna

Su uno sperone roccioso che domina la Valmarecchia, San Leo ha visto passare tra le sue mura san Francesco, Dante e il Conte di Cagliostro, che per le sue attività esoteriche fu imprigionato nel poderoso forte del paese. Con le sue viuzze e le scale scavate nella roccia, San Leo conserva intatto il suo aspetto medievale.

San Gimignano, Toscana

Le torri di San Gimignano svettano sul panorama della campagna senese, rendendo la cittadina immediatamente riconoscibile anche da una certa distanza. Grazie al suo centro storico due-trecentesco perfettamente conservato, dal 1990 San Gimignano fa parte dei Patrimoni dell'Umanità tutelati dall'UNESCO.

Bevagna, Umbria

Al centro della valle Umbra e ai piedi della catena del monte Martano si trova Bevagna, un paradiso nel cuore dell'Italia. In questo luogo a misura d'uomo il tempo sembra rallentare, offrendo al visitatore un'atmosfera rilassante in cui l'arte e la storia emergono da ogni angolo e da ogni pietra.

Gradara, Marche

"Amor ch'a nullo amato amar perdona", come dimenticare questo verso del V Canto dell'Inferno dantesco che racchiude tutta la tragedia della storia di Paolo e Francesca... Ma sapevate che il loro dramma ebbe luogo tra le mura del castello di Gradara? Questo borgo di aspetto medievale, circondato da mura trecentesche, è posta sulla sommità di un colle panoramico in provincia di Pesaro Urbino.

Sperlonga, Lazio

Affacciata sulle onde luccicanti del mar Tirreno, Sperlonga è una località rinomata fin dall'antichità per le sue bellezze e la sua atmosfera rilassante; basti pensare che l'imperatore romano Tiberio decise di stabilire proprio qui la sua residenza imperiale. Oltre ai resti dell'antica Villa di Tiberio, questo meraviglioso paesino può vantare anche un mare con calette meravigliose di sabbia dorata.

Loreto Aprutino, Abruzzo

Questa perla incastonata tra il Gran Sasso e la costa adriatica ha una storia plurimillennaria tutta da scoprire. Alla sua guida si avvicendarono i romani, i normanni e diversi signori feudali, che hanno contribuito ad accrescere lo splendore del borgo.

Venafro, Molise

Venafro vi incanterà con il suo suggestivo paesaggio, caratterizzato dalla presenza di vasti oliveti. Ma oltre al suo grande patrimonio naturalistico, questa deliziosa cittadina della provincia d'Isernia offre al visitatore numerosi e interessanti itinerari storico-artistici.

Sant'Agata de' Goti, Campania

Incantevole località della valle Caudina, Sant'Agata de' Goti è il comune più popoloso della provincia di Benevento. La cittadina sorge su un'impervia terrazza di tufo e conta un ricchissimo patrimonio di chiese splendide: solo nel centro storico ce ne sono addirittura 10!

Venosa, Basilicata

Patria del poeta latino Orazio, Venosa offre scorci suggestivi di rara bellezza. Si passa dalla Cattedrale al Castello, dove ogni anno a settembre si tiene la manifestazione vinicola «Aglianica Wine Festival». Non dimenticate di visitare l'abbazia della Trinità e la grande area archeologica, con i resti delle terme, delle domus e dell'anfiteatro romani.

Locorotondo, Puglia

Locorotondo deve il suo curioso nome alla caratteristica forma del suo centro storico, costituito da un insieme di piccole case bianche con tetti aguzzi in pietra viva disposte su anelli concentrici. Trovate l'occasione di perdervi in questo grazioso e bianchissimo borgo della Murgia dei Trulli, siamo certi che non ve ne pentirete.

Stilo, Calabria

Il paese che ha dato i natali al filosofo Tommaso Campanella è adagiato sulle pendici del Monte Consolino. Tra i suoi gioielli più splendidi c'è la famosissima "Cattolica": una curiosa chiesetta in mattoni costruita dai monaci più di 1000 anni fa che con le sue cinque cupolette ricoperte da tegole è uno dei monumenti più inconfondibili di tutta la Calabria.

Caltabellotta, Sicilia

Città tra le più antiche di tutta la Sicilia, Caltabellotta è abbarbicata sul monte Kratas a circa 950 m di altezza. Il suo nome deriva dall'arabo Kalat al-Ballut castello delle querce), ma in epoca greca era nota come Triokala per le tre bellezze che caratterizzano oggi come allora il suo territorio: la ricchezza di acque sorgive, i fertili terreni circostanti coltivati a vigne e ulivi, e l'alta e aguzza rupe che domina il suo panorama e che la rende praticamente inespugnabile.

Castelsardo, Sardegna

Castelsardo sorge su un promontorio roccioso a strapiombo sul mare che bagna la Sardegna nord-occidentale. Grazie a questa sua particolare posizione, dal paese si può godere di una vista incantevole sull'intero golfo dell'Asinara e sulle coste della Corsica. L'abitato invece è costituito da due nuclei distinti: Su Casteddu, l'antico borgo sovrastato dalla rocca, e Sa Pianedda, che occupa il piano ai piedi della rupe, un tempo borgo di pescatori.

CULTURA

un magazzino di memorie condivise e un patrimonio di conoscenze comuni

ARTE

LEONARDO DA VINCI ERA AMBIDESTRO

Leonardo da Vinci era ambidestro e scriveva e dipingeva con entrambe le mani: sia la sinistra, per lui la principale, sia la destra. La conferma, definitiva, di questa peculiare caratteristica arriva dalle analisi dell'Opificio delle Pietre Dure di Firenze sul Paesaggio noto come 8P (il suo numero d'inventario), considerato da molti il primo disegno noto dal grande artista e scienziato toscano e certamente il suo primo lavoro datato (5 agosto 1473). È da poco terminata la grande campagna diagnostica sull'opera, di proprietà delle Gallerie degli Uffizi, in vista della trasferta del 'Paesaggio' nella terra natia di Leonardo, Vinci, per la mostra organizzata nell'ambito del Cinquecentenario della sua morte "Alle origini del Genio".

LA PROVA DELL'AMBIDESTRIA

Il documento contiene due scritte: una sul fronte, tracciata secondo la celebre stesura al contrario di Leonardo, da destra verso sinistra, "Di di s[an]ta Maria della neve / addj 5 daghossto 1473" ed un'altra sul retro, vergata invece nel verso ordinario, da sinistra verso destra, "Io, Morando d'Antoni, sono chontento", riconducibile ad un appunto, con l'abbozzo di una formula contrattuale. È dal confronto tra queste due frasi che si delinea la conferma all'ambidestria di Leonardo: innanzitutto entrambe risultano autografe, effettuate dall'artista di suo pugno, in quanto scritte con lo stesso inchiostro. Una scrupolosa indagine calligrafica, svolta attraverso il paragone delle due scritte con svariati altri testi autografi di Leonardo ha fornito ulteriori prove in questo senso. Entrambe le calligrafie, pur contenenti alcuni elementi grafici differenti, legati all'uso di mani diverse, sono però caratterizzate da numerosi tratti chiave in comune, inequivocabilmente riconducibili allo stile unico di Leonardo. "Leonardo nasce mancino, ma viene rieducato all'uso della mano destra fin da ragazzino", spiega la storica dell'arte Cecilia Frosinini. "Dall'osservazione dei suoi scritti, incluso quello sul disegno, si capisce che la sua calligrafia da destro è colta, ben fatta; Leonardo sa adoperare bene questa mano. Quanto alla scrittura specchiata, con verso da destra a sinistra, è probabile che Leonardo stesso, da adulto, abbia scelto volontariamente di adottare questo stile originale, che è infatti, nei primi esempi, molto elaborato, direi anche artificioso; poi, con il passare del tempo e la continuità di uso, si fa più semplificato e corsivo. La nostra ipotesi è che l'idea gli sia nata osservando le scritte a rovescio sui lucidi da lui usati per i disegni, dopo averli capovolti".

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. Si nos experts sont convaincus, 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.

• De l'estragon pour bien digérer

Pour faire disparaître ballonnements et sensation de pesanteur d'estomac, faites infuser un bouquet d'estragon (environ 30 g pour un litre d'eau) pendant 10 minutes. Buvez-en immédiatement une tasse, puis une autre après chaque repas jusqu'à complète disparition de vos ballonnements. Cette recette est aussi efficace en prévention d'un repas lourd: buvez une tasse environ 30 minutes avant les agapes.

Pourquoi ça marche? L'estragon contient de 60 à 70 % d'estragol. Ce dernier stimule les sucs gastriques de l'estomac facilitant la digestion et diminue le taux d'acidité, ce qui calme les ballonnements et combat les spasmes. Vous reprendrez bien un peu de dessert.



THÉÂTRES FERMES : SI LE VIRUS TUAIT ÉGALEMENT LES ÉMOTIONS ?

Rideaux baissés. Et pour de nombreuses réalités théâtrales, il y a le risque que le rideau rouge ne se rouvre pas, même lorsque nous reviendrons à la normale. Oui, mais quelle normalité peut-il y avoir pour des centaines de théâtres stables et de compagnies que Coronavirus a littéralement éliminées ? Le scénario est dramatique : des panneaux d'affichage bloqués, des jours et des jours de travail et des saisons perdus qui se terminent des mois à l'avance, avec pour conséquence l'effondrement des collections, du travail et des salaires. Mais il y a pire : le virus risque de casser irrémédiablement cette confiance entre le théâtre et ses spectateurs, cette relation pour laquelle - pendant quelques heures - on décide de compter sur une compagnie d'acteurs pour rire, pleurer, rêver, réfléchir. Sombrier dans un fauteuil, à quelques centimètres de ceux qui, comme nous, ont choisi le même moment de la vie. Voila : qui fera plus confiance ? Qui ira s'enfermer dans une pièce avec d'autres personnes au risque d'être infecté ? Et surtout, y aura-t-il encore quelqu'un qui sera "infecté" par le rire ou l'émotion ?

TEATRI CHIUSI : SE IL VIRUS UCCIDESSE ANCHE LE EMOZIONI ?

Giù il sipario. E per molte realtà teatrali c'è il rischio che il telo rosso non riapra più, anche quando torneremo alla normalità. Già, ma quale normalità potrà mai esserci per centinaia di teatri stabili e di compagnie che il Coronavirus ha letteralmente azzerato? Lo scenario è drammatico: cartelloni bloccati, giorni e giorni di lavoro buttati e stagioni che si sono concluse con mesi di anticipo, con il conseguente tracollo di incassi, lavoro e salari. Ma c'è di peggio: il virus rischia di minare in modo irreparabile quella fiducia che c'è fra il teatro e i suoi spettatori, quel rapporto per il quale - per qualche ora - si decide di affidarsi a una compagnia di attori per ridere, piangere, sognare, riflettere, sprofondati in una poltrona, a pochi centimetri di distanza da chi, come noi, ha scelto lo stesso momento di vita. Ecco: chi si fiderà più? Chi si chiuderà in una sala con altra gente col rischio di uscirne infetto? E soprattutto, c'è ancora qualcuno che si farà "contagiare" da una risata o da un'emozione?

INTEGRATORI ALIMENTARI ? È SUFFICIENTE MANGIARE IN MODO SANO E VARIO

SALUTE

QUALI SONO GLI ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA C

SmartFood, il programma di comunicazione in scienze della nutrizione dello IEO (Istituto Europeo di Oncologia di Milano) sostenuto dalla Fondazione IEO-CCM, tiene alta l'attenzione sulla sana alimentazione e risponde a una delle tante domande che circolano in questo periodo di emergenza sanitaria: è possibile raggiungere il fabbisogno di vitamina C solamente attraverso gli alimenti? Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) il fabbisogno giornaliero di vitamina C corrisponde a 105 mg per gli uomini e 85 mg per le donne. Queste quantità sono facilmente raggiungibili seguendo un'alimentazione sana che prevede, tra le altre cose, la regolare assunzione di verdura e frutta fresche. Come indicato da SmartFood non è quindi assolutamente necessario ricorrere all'utilizzo di integratori di vitamina C che, al contrario, a eccessivi dosaggi, possono generare nausea, diarrea, dolori addominali e anche problemi renali, con conseguente formazione di calcoli.

Sebbene la vitamina C svolga importanti funzioni per il nostro organismo, le sono state attribuite delle proprietà di super-nutriente, cavalcate dal mercato degli integratori alimentari, come, ad esempio, la capacità di prevenire infezioni di varia natura, tumori e anche patologie cardiovascolari. Purtroppo, però, queste proprietà miracolose non corrispondono alla realtà, non essendo state scientificamente dimostrate in modo incontrovertibile. Sicuramente, l'assunzione di vitamina C attraverso l'alimentazione è importante per la salute generale e per la corretta funzionalità del sistema immunitario.

Tuttavia, né una semplice spremuta d'arancia né, tantomeno, gli integratori di vitamina C, possono consentire all'organismo di affrontare le infezioni con minori rischi, se, oltre ad una corretta alimentazione, non si conduce uno stile di vita sano che prevede una regolare attività fisica, l'astensione dal fumo e da un eccessivo consumo di bevande alcoliche.

Tra gli alimenti più ricchi di vitamina C troviamo i peperoni crudi, 100 grammi di questi vegetali, infatti, coprono più del 100% del fabbisogno giornaliero. Anche due kiwi di dimensioni medie, pari a una porzione di frutta, consentono di superare ampiamente il fabbisogno giornaliero di questa vitamina; mentre un'arancia ne copre il 70% per l'uomo e il 90% per la donna. Va tenuto presente, inoltre, che la scorza degli agrumi è molto più ricca di vitamina C di quanto lo sia la polpa. Sebbene non si consumino abitualmente e in grandi quantità, l'impiego in cucina delle scorze di agrumi rappresenta un'ottima strategia per insaporire i nostri piatti, diminuendo, in questo modo, l'impiego del sale. Altre fonti interessanti, e poco note, di vitamina C sono rappresentate dalle verdure a foglia verde e dai broccoli crudi, una ciotola di lattuga e mezzo piatto di broccoli, coprono circa il 50% del fabbisogno giornaliero. Sebbene le quantità normalmente utilizzate in cucina non siano tali da permettere la copertura di una grande percentuale del fabbisogno, tra gli alimenti più ricchi di vitamina C troviamo anche il peperoncino fresco.

VITAMINA C A TAVOLA: CONSIGLI PRATICI

Nella pratica, accompagnare un piatto unico di lenticchie e riso integrale, aromatizzato a crudo con fettine sottili di peperoncino fresco e scorza di limone, con un'insalata mista di lattuga, rucola e peperoni crudi e terminare il pasto con due kiwi, ci permette di superare abbondantemente le necessità giornaliere di vitamina C. Questa associazione alimentare aiuta, inoltre, a rendere più facilmente biodisponibile il ferro contenuto nelle lenticchie. È bene precisare che non tutti gli alimenti ricchi di vitamina C devono far parte di un unico pasto. Ottimo, quindi, anche iniziare la giornata con una spremuta di arance e coprire la seconda porzione di frutta della giornata con due kiwi, o una coppetta di fragole quando di stagione. Non va dimenticato che l'eccessivo calore e la cottura prolungata determinano una perdita parziale o totale di vitamina C, quindi: aggiungiamo condimenti ricchi di vitamina C come peperoncino fresco, succo e scorza di agrumi, sempre a crudo. Alcune verdure ricche di vitamina C, come broccoli e cavolo cappuccio, se consumate crude, sono una buona fonte. Se decidiamo di cuocerli è preferibile la cottura a vapore per pochissimi minuti (meno di 10).

« Il y a quelque chose de beau dans chaque journée, à vous de le trouver »

La ricetta per preparare da se stessi il gel idroalcolico

BENESSERE

Di fronte alla carenza di bottiglie di soluzione idroalcolica vendute sul mercato, l'OMS ha pubblicato la guida alla produzione di un prodotto sostitutivo. La ricetta è semplice e consente a tutti di preparare un litro di gel per lavarsi le mani.

Per prevenire la diffusione dell'epidemia di coronavirus, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda di adottare una serie di "gesti di barriera", come starnutire o tossire nel gomito, utilizzare fazzolettini usa e getta, evitando lo stretto contatto con i malati e lavarsi le mani regolarmente con acqua e sapone e, in mancanza, con una soluzione idroalcolica. Per far fronte, l'OMS ha pubblicato una ricetta sul suo sito Web per consentire ai farmacisti di preparare in vendita una soluzione idroalcolica fatta in casa. Una volta che la ricetta è stata divulgata, ognuno è libero di creare il proprio gel.

Una ricetta semplice

Per produrre 1 litro di gel idroalcolico, è quindi necessario:
- 833 ml di alcol (96% di etanolo o 99,8% di isopropanolo);
- 41,7 ml di acqua ossigenata (3% di perossido di idrogeno);
- 14,5 ml di glicerina (98% glicerolo)
- acqua distillata o bollita da completare.

Una volta ottenuta la preparazione, deve essere immediatamente distribuita in diversi contenitori e attendere 72 ore prima di usarla perché è il tempo che consente la distruzione delle spore batteriche potenzialmente presenti nell'alcool o nei contenitori che siano essi nuovi o riutilizzati.

BIEN-ETRE

La recette pour fabriquer soi-même du gel hydroalcoolique

Face à la pénurie de flacons de solution hydroalcoolique vendus dans le commerce, l'OMS vient de publier le guide de fabrication d'un produit de substitution. La recette est simple et permet à tous de préparer un litre de gel pour se laver les mains.

Afin d'éviter la propagation de l'épidémie de coronavirus, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'adopter une série de «gestes barrières», comme éternuer ou tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs jetables, éviter tout contact étroit avec des personnes malades et se laver les mains très régulièrement avec du savon et de l'eau et, à défaut, avec une solution hydroalcoolique.

L'OMS a publié sur son site internet une recette pour permettre aux pharmaciens de préparer eux-mêmes une solution hydroalcoolique artisanale. La recette ayant été divulguée, libre à chacun de fabriquer son propre gel.

Une recette simple

Pour faire 1 litre de gel hydroalcoolique, il faut donc :
- 833 ml d'alcool (éthanol 96 % ou Isopropanol 99,8 %) ;
- 41,7 ml d'eau oxygénée (peroxyde d'hydrogène 3 %) ;
- 14,5 ml de glycérine (glycérol 98 %) ;
- de l'eau distillée ou bouillie pour compléter.

Une fois la préparation obtenue, il faut la répartir immédiatement dans plusieurs flacons et attendre 72 heures avant de l'utiliser car il s'agit du délai permettant la destruction des spores bactériennes potentiellement présentes dans l'alcool ou dans les flacons qu'ils soient neufs ou réutilisés.

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

"I NEMICI DEGLI ITALIANI"

di **Amedeo Feniello**

Galli, Cartaginesi, Unni, Normanni, Turchi, Spagnoli, Francesi, Tedeschi, Americani. Nella storia della nostra Penisola al centro di tutto c'è sempre stato lui: il nemico. E la sua storia racconta meglio di qualunque altra cosa chi siamo stati e come siamo diventati. Per secoli dalla terra e dal mare i nemici sono arrivati in Italia: Cartaginesi, Vandali, Unni, Arabi, Normanni, Turchi, Spagnoli, Austriaci... un elenco che sembra infinito. Ogni epoca ha avuto il suo, di nemico. Pronto a invadere il nostro Paese, a conquistarlo, a saccheggiarlo, a tiranneggiarlo per poi insediarsi e sfruttare le sue ricchezze e le sue bellezze. E in effetti quando arriva il barbaro, il nemico di turno, un mondo finisce e un altro inizia, senza soluzione di continuità. Poi, bisogna aspettare: che i barbari diventino meno barbari, si amalgamino con gli altri e comincino, anche loro, a temere nuovi stranieri. Insomma, ci sono nemici che vanno e altri che vengono, in un susseguirsi secolare dove, ogni volta, il tempo passa e la storia si sedimenta, la paura diventa oblio e ciascuno degli antichi nemici si ritrova a temere nuovi invasori, nuove minacce alle proprie tradizioni e alla propria identità. Amedeo Feniello racconta "I nemici degli Italiani" (con la partecipazione di A. Vanoli), saggio pubblicato da Laterza. Amedeo Feniello insegna Storia medievale all'Università dell'Aquila. Per Laterza ha collaborato alla Storia mondiale dell'Italia (a cura di A. Giardina, 2017) ed è autore, tra l'altro, di Sotto il segno del leone. Storia dell'Italia musulmana (2011), Dalle lacrime di Sybille. Storia degli uomini che inventarono la banca (2013) e Storia del mondo. Dall'anno 1000 ai giorni nostri (con F. Canale Cama e L. Mascilli Migliorini, 2019).

*"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"*

**"LA MEMORIA DEL CRICETO:
VIAGGIO NELLE AMNESIE ITALIANE"**

di **Sergio Rizzo**

Non è vero che i criceti sono poco intelligenti. Il loro problema è un altro: hanno una pessima memoria. Se uno stimolo non viene ripetuto moltissime volte, se ne dimenticano. Ma non sono i soli: questo problema lo hanno anche interi Paesi. Paesi come l'Italia. Da più di un secolo diciamo di voler combattere la corruzione, ma non riconosciamo le sue radici e creiamo leggi che la incentivano. Per non parlare delle grandi opere: dalle Autostrade alla Tav, ci lamentiamo che non si riescono a costruire o a completare. Però facciamo di tutto perché finisca sempre così. O della guerra ai privilegi del Palazzo: un ritornello che ci accompagna da decenni. Senza che la guerra si riesca mai a vincere. La storia del potere e delle sue appendici si ripete sempre uguale a se stessa. Nel saggio "La memoria del criceto. Viaggio nelle amnesie italiane" (Feltrinelli) Sergio Rizzo ci presenta un catalogo esilarante e al tempo stesso desolante di vicende e lotte che appartengono al nostro passato e si ripetono tragicamente oggi senza soluzione di continuità. Così scopriamo la catena italiana di intrecci ricorrenti, di tira e molla e di leggi rimandate, approvate, blindate e poi mai veramente applicate. Una galleria di storie sotterranee che denuncia l'eterna ripetizione delle promesse e delle menzogne con cui siamo stati felicemente ingannati e continuiamo a ingannare noi stessi. Dalla privatizzazione della Rai al salvataggio dell'Alitalia, sino alla lotta alla burocrazia: in Italia tutto ci è sempre già stato promesso dalla politica. Solo che lo abbiamo dimenticato, e così continuiamo a ripetere sempre gli stessi errori. A chi conviene un'Italia senza memoria?

L'AUTORE: Rizzo è vicedirettore di "Repubblica". È stato inviato e editorialista del "Corriere della Sera", dopo aver lavorato a "Milano Finanza", al "Mondo" e al "Giornale". Tra i suoi libri: Rapaci, La cricca e Razza stracciona. Con Gian Antonio Stella ha scritto La Casta, La Deriva, Vandali, Licenziare i padretorni e Se muore il Sud (2013). Sempre da Feltrinelli ha pubblicato Da qui all'eternità. L'Italia dei privilegi a vita (2014), Il facilitatore (2015), La repubblica dei brocchi (2016), Il pacco. Indagine sul grande imbroglio delle banche italiane (2018), 02.02.2020. La notte che uscimmo dall'euro (2018).

"FRANCESCO E IL SULTANO"

di **Ernesto Ferrero**

Francesco d'Assisi ha trentasette anni quando si imbarca ad Ancona per la Terra Santa. Insieme al fidato frate Illuminato lascia temporaneamente un Ordine già turbato dai primi contrasti e ancora privo di una Regola approvata dal papa. Malgrado le malattie che lo affliggono, è deciso ad affrontare ogni difficoltà pur di incontrare il Sultano d'Egitto, che a Damietta deve sostenere l'assedio di un poderoso esercito crociato. Vuole convertirlo? Intende offrire un esempio di proselitismo ai suoi frati? O cerca il martirio? L'uomo che vuole riportare il Cristianesimo alla spiritualità delle origini e ama definirsi "unus novellus pazzus", torna dopo un anno profondamente mutato. Ha vissuto gli orrori della guerra, ma anche il fascino di una spiritualità che ha molti punti di contatto con la sua e lo aiuta a trovare le parole del Cantico delle creature. In una comunità cresciuta troppo in fretta, deve affrontare conflitti, delusioni, infermità sempre più crudeli. Ma perché quarant'anni dopo Bonaventura da Bagnoregio, incaricato di scrivere la sua unica biografia autorizzata, racconta una verità diversa, in cui Francesco avrebbe sfidato il Sultano alla prova del fuoco? Un "falso d'autore" accuratamente architettato che verrà autenticato dagli affreschi della Basilica superiore di Assisi, attribuiti a Giotto.

In "Francesco e il Sultano" (Einaudi) Ernesto Ferrero ricostruisce una vicenda tumultuosa inserendola nel quadro di un'epoca in cui si muovono papi e imperatori, vescovi e cardinali, frati e soldati, mercanti e pellegrini, cronisti e pittori, tutti agitati da ambizioni, visioni, sogni più grandi di loro: ognuno è portatore della diversa immagine del santo. Con il passo di un romanzo d'avventura e la precisione di una biografia, Francesco e il Sultano trasforma il tessuto di racconti favolosi che chiamiamo Storia in una vicenda che continua a riguardarci da vicino.

L'AUTORE: Ferrero, torinese, ha lavorato a lungo in editoria e ha diretto il Salone del libro di Torino dal 1998 al 2016. Tra i suoi libri, i romanzi N. (Premio Strega 2000), L'anno dell'Indiano (2001), Disegnare il vento (Premio Selezione Campiello 2011), Storia di Quirina, di una talpa e di un orto di montagna (2014), tutti presso Einaudi, insieme a Barbablù. Gilles de Rais e il tramonto del Medioevo (2004) e al saggio Primo Levi. La vita, le opere (2007). Sempre per Einaudi, ha pubblicato nel 2018 Amarcord bianconero e nel 2019 Francesco e il Sultano. Presso Mondadori le Lezioni napoleoniche (2002) e presso Feltrinelli il libro di memorie einaudiane I migliori anni della nostra vita (2005). Traduttore di Flaubert, Céline e Perec, è presidente del Centro studi Primo Levi di Torino.

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

CHE NE SAI DELL'ENIGMISTICA !

Le combinazioni della lingua italiana
di Donato Continolo
(2^a parte)

L'indovinello e l'enigma, come abbiamo già visto sono due espressioni enigmistiche a soggetto unico, sia apparente che reale. Però, in virtù della duttilità, della flessibilità e della malleabilità della lingua italiana, sono state elaborate altre forme stilistiche di espressione enigmistica. Mi riferisco alla possibilità di individuare due o più soluzioni in ogni lavoro. Facciamo sempre riferimento alla letteratura dell'enigmistica classica e non a quella popolare che per altro attinge dalla prima. La letteratura enigmistica, inoltre, si è dotata di sue particolari regole assunte a livello tecnico in qualità di strutture uniche. Mi riferisco agli 'schemi'. Gli schemi sono una particolare composizione linguistica in base alla quale si possono ottenere altre soluzioni di natura multipla. Per esempio, il più famoso di questi schemi è l'anagramma dove partendo da una parola o frase date si posso ottenere la parole o frasi utilizzando tutte le lettere date. In forma teorica abbiamo nella seguente combinazione: xyzrtg = gxrtzy. Le parole sono tutte di senso compiuto e ogni singola lettera al loro interno cambiano di posizione. Uno degli esempi più noti è la parola ROMA dove un suo anagramma corretto è OMAR.

Mentre dall' anagramma della parola bibliotecario' si ottiene 'beato coi libri'. L'anagramma sprigiona, in sè e nella sua realizzazione, una notevole capacità creativa. Partendo da parole che concettualmente sono differenti tra di loro, si possono ottenere espressioni di senso compiuto altrettanto differenti concettualmente dalle sue componenti. Si parla in questo contesto di anagramma a senso continuativo. C'è ancora un'altra caratteristica che è quella da identificare nel suo movimento circolatorio. Ovvero quando si anagramma una frase e si impone il vincolo 'continuativo' si crea in tal modo un 'movimento' che individua un 'precedente' ed un 'successivo' alla frase. Per cui la frase da anagrammare ne precede una prima o ne segue una seconda. Considerando la sua capacità espressiva l'anagramma è stata oggetto di approfonditi studi che hanno interessato anche il campo della psicologia, della comunicazione, della sociologia ed altri ancora. Gli altri schemi sono indicati da una particolare terminologia e da una specifica tecnica applicativa, delle quali parleremo in un altro numero della rivista.

L'ENIGMA

I bei giorni del cinema muto

*Scorrevano giorno e notte
tra gli sguardi dei presenti,
seguendo l'andazzo corrente
di opposti rivali.
Ad ogni passaggio
uno scenario in esso fluiva.
Scorrevano sotto i nostri occhi
in un flusso
continuo che riversava
progressi verso l'infinito.
Nel locale qualche mormorio
per le azioni da prode.
In una sala lungo il corso
dove si incanalava la massa
si svolgeva la proiezione
che sempre sfociava
in uno spettacolo di portata
fantastica per folle straripanti.*

(la soluzione è in ultima pagina)

Il dopato ricorre alla mamma

*Per un paio di 'pere' che s'è preso
ha avuto delle coppe, e pur di peso!
e di mamma ora cerca copertura,
sentendosi con ciò ben sostenuto.
- autore Ilion -*

(la soluzione è in ultima pagina)

**En Espagne une femme sauvée
après six heures d'arrêt cardiaque**

"C'est comme un miracle", a reconnu cette femme britannique, Audrey Marsh, 34 ans, lors d'une conférence de presse à Barcelone aux côtés des membres des services d'urgences qui l'ont sauvée le 3 novembre.

"C'est l'arrêt cardiaque interrompu le plus long dont nous ayons connaissance en Espagne", a expliqué à l'AFP le docteur Eduard Argudo, chargé de la réanimation à l'hôpital Vall d'Hebron de Barcelone.

Audrey Marsh, qui réside à Barcelone, a perdu connaissance vers 13H00 après avoir été surprise par une tempête de neige durant une traversée des Pyrénées avec son mari. A l'arrivée des équipes de secours à 15H35, elle ne présentait aucun signe d'activité cardiaque et sa température corporelle était descendue à 18 degrés. Après de premières tentatives de réanimation sans effet, elle a été transférée en hélicoptère vers l'hôpital Vall d'Hebron qui possède un système innovant de réanimation baptisé ECMO (oxygénation par membrane extra-corporelle). Utilisé pour la première fois à cette occasion en Espagne pour une réanimation, ce dispositif repose sur une machine qui se branche au système cardiaque du patient pour se substituer aux poumons et au cœur. La machine extrait le sang d'une veine, le réchauffe, l'oxygène puis le réintroduit dans l'organisme par une artère.

Vers 21H45, plus de six heures après qu'elle a été secourue, après avoir attendu le réchauffement du corps, les médecins ont tenté de la réanimer. "Nous avons décidé de réaliser un électrochoc pour tenter de réveiller son cœur et ça a fonctionné", a expliqué le Dr Argudo. Selon lui, la réussite de l'intervention est notamment due à l'hypothermie.

"L'hypothermie l'a tuée et l'a sauvée en même temps. Avec le froid, le métabolisme ralentit, les organes nécessitent moins de sang et d'oxygène et cela permet au cerveau de se préserver". Le rétablissement d'Audrey Marsh a été inhabituellement rapide. Six jours plus tard, elle a quitté l'unité de soins intensifs sans séquelles neurologiques. Ses mains n'ont toujours pas retrouvé leur pleine mobilité, en raison de l'hypothermie, mais elle a "une vie pratiquement normale" et "elle reprendra le travail dans les prochains jours", a indiqué l'hôpital dans un communiqué.

**Cupido se ne va in giro a scagliare frecce:
sfortunatamente però, non è mai stato
a scuola di tiro con l'arco...**

**= A NE PAS MANQUER AU CINEMA =
Le 16 décembre : "West Side Story"**

Steven Spielberg revient... avec une comédie musicale ! Il propose en effet un remake du film "West Side Story", tourné en 1961. Les Jets et les Sharks jouent et chantent et, entre deux bagarres, l'amour surgit toujours.

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

ATTUALITÀ

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

ACTUALITE

EN FRANCE

CORONAVIRUS

Je rentre de mes courses, je fais quoi?

*Comment limiter le risque de ramener le virus à la maison après avoir fait des courses?
Les conseils de base.*

Files d'attentes placides (ou pas) qui s'allongent dans les rues, **chacun gardant une distance de sécurité d'un mètre minimum**; vigilance accrue, même avec un masque couvrant le nez et la bouche, pour **ne pas toucher son visage** (nez, bouche, yeux) jusqu'au retour à la maison après un **bon lavage de main**; entrée au compte-gouttes pour éviter de se croiser dans les rayons, **paiement par carte bancaire** pour limiter la manipulation de la monnaie où pourrait se déposer le virus : c'est fait, vous avez dans votre panier de quoi tenir quelques jours. **Au retour à domicile, il reste quelques gestes barrières à mettre en place.**

1) Retirer ses chaussures

C'est un réflexe de confort et d'hygiène auquel aucun japonais ne dérogerait et déjà très pratiqué en France, cela évite de diffuser chez soi les micro-organismes présents dans les rues et qui s'accrochent aux semelles. Au passage, laver les pattes de votre chien s'il vous a accompagné.

2) Laisser environ trois heures les courses dans le sac de transport ou le réfrigérateur

Déposez vos courses (sans les emballages autant que possible, comme pour les yaourts par exemple) avant de cuisiner. Posez vos achats sur une surface différente de celle où ils seront cuisinés... par terre près de la porte d'entrée par exemple. Concernant la durée durant laquelle le virus peut être actif sur une surface inerte, il n'existe pas à ce jour de consensus dans la communauté médicale. On parle de 24 heures pour le papier et le carton, 48 heures sur le plastique, beaucoup moins pour les objets en cuivre... Cela ne signifie pas que le virus est encore une source possible de contamination, il faut en effet une certaine charge virale pour être contaminé. "Sur un objet, le virus n'est plus infectieux au bout de trois heures", affirme l'Inserm ainsi que de nombreux infectiologues.

3) Sac de course, sac à main et portefeuille restent dans l'entrée

Posez vos affaires dès que vous êtes chez vous (si le sac à main n'a pas quitté votre épaule, le risque est faible qu'il soit vecteur de virus). En revanche si vous devez régler immédiatement un achat sur internet avec la carte bancaire utilisée au magasin, mieux vaut la désinfecter avec de l'eau et du savon avant un nouvel usage. Certains recommandent d'en faire autant avec les lunettes, même si le risque est faible sauf à avoir reçu en direct les postillons d'une personne contaminée.

4) C'est le moment de se laver les mains consciencieusement

Il faut que ça mousse, et bien passer partout, le savon fait glisser le virus qui ne pourra plus voyager.

5) Rincer à l'eau les fruits et légumes avant de les consommer

Il ne faudra pas les reposer sur une surface potentiellement souillée (par les mêmes légumes juste après l'achat par exemple, ou par le sac de courses) avant un nettoyage au savon ou un désinfectant.

RICERCA & UNIVERSITÀ

PORTATO ALLA LUCE UN TESORO DI MONETE D'EPOCA ROMANA

Sul sito archeologico di epoca romana di Bedriacum, nei pressi di Calvatone (Cremona), gli archeologi dell'Università degli Studi di Milano dell'équipe di ricerca guidata dalla professoressa Maria Teresa Grassi, del Dipartimento di Beni culturali e ambientali, hanno scoperto un ripostiglio di monete databili all'età di Gallieno, imperatore tra il 253 e il 268 d.C. Le circa 140 monete che compongono il "tesoro" erano state nascoste sul fondo di un vaso in ceramica, e mai più recuperate dal suo proprietario, in un momento di gravissima crisi, politica e militare, dell'Impero Romano. Il tesoro, dall'alto valore storico e archeologico, consiste, in particolare, in un gruzzolo di "antoniniani", moneta introdotta dall'imperatore Caracalla, all'inizio del III sec. d.C., del valore di un doppio denario, ufficialmente moneta d'argento, ma spesso soltanto rivestita del metallo prezioso.

Le monete sono state rinvenute in un quartiere residenziale di Bedriacum, mai indagato prima d'ora, in cui sono state scoperte le tracce di alcuni edifici in forte stato di degrado. Secondo gli archeologi, la posizione in cui è stato trovato il ripostiglio - al cui interno si trovava il "tesoro" - indica chiaramente che, all'epoca del suo seppellimento, alla metà del III sec. d.C., questo settore dell'antico vicus romano era già caduto in rovina, era stato abbandonato e aveva già subito consistenti spoliazioni.

La più grave pandemia del secolo passato

L'influenza spagnola... che non venne dalla Spagna

(da "L'ARALDO" organo d'informazione dell'INAS - Istituto Nazionale Assistenza Sociale - per la comunità italiana in Belgio)

L'influenza spagnola fu chiamata così non perché veniva dalla Spagna, ma perché i primi a parlarne furono i giornali spagnoli. Infatti, la stampa degli altri Paesi, che era sottoposta alla censura di guerra, negò a lungo che fosse in corso una pandemia, sostenendo che il problema fosse confinato solamente alla Spagna.

Per questo, nella popolazione, si diffuse l'errata convinzione che quella malattia, che cominciava a mietere vittime anche in tutta Europa, provenisse dalla Penisola Iberica

La Grande guerra.

La *spagnola* fu la più grave pandemia influenzale della storia : tra il 1918 e il 1920 uccise circa 50 milioni di persone, tra cui 675.000 negli Stati Uniti. Uccise più della peste del Trecento e più della Grande Guerra, di cui fu in un certo senso la cospicua.

L'epidemia scoppiò a ridosso della Prima guerra mondiale e fu certamente favorita dalle condizioni umane e igieniche in cui dovettero combattere i soldati sui vari fronti, all'interno delle trincee. La caratteristica più sorprendente della pandemia fu il suo tasso di mortalità insolitamente alto tra le persone sane di età compresa tra 15 e 34 anni. Oggi si ritiene che fu diffusa dai soldati americani sbarcati in Europa dal 1917 per prendere parte alla Grande Guerra.

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

DOSSIER

LAVORO

ANSIA E STRESS: PREOCCUPA LA QUALITÀ DELLA VITA NEI LUOGHI DI LAVORO

Con 5,3 milioni di dipendenti che soffrono di ansia, stress, insonnia cresce la preoccupazione per la qualità della vita nei luoghi di lavoro

È quanto afferma un'analisi di Uecoop, l'Unione europea delle cooperative mondo del lavoro, su dati Censis/Eudaimon. Se da una parte negli ultimi 25 anni è aumentato il livello di sicurezza sui luoghi di lavoro e l'attenzione agli ambienti in cui i dipendenti si trovano a vivere per almeno 8 ore al giorno – spiega Uecoop – dall'altro lato i ritmi della vita moderna, gli impegni sempre più pressanti, la precarietà di molte professioni, le crisi economiche sempre più ricorrenti e prolungate e l'incertezza sul futuro stanno mettendo a dura prova la capacità di resistenza dei lavoratori sempre più stressati e in ansia. Una situazione che pesa poi anche in casa dove si è sempre meno tempo per seguire la famiglia o per dedicarsi ai propri hobby o al riposo con lo stress che colpisce quasi il 23% dei dirigenti, più del 24% degli impiegati e circa il 33% degli operai. Una situazione nella quale – sottolinea Uecoop - 1 italiano su 7 fa uso di psicofarmaci, dai semplici sonniferi agli antidepressivi, per resistere allo stress e gestire i mille impegni che la vita moderna impone.

DEPRESSIONE E CHILI IN PIÙ PER 6 LICENZIATI SU 10

Il lavoro offre stabilità e sicurezza, permette di avere un ruolo nella società e di sentirsi appagati ed è tra gli obiettivi principali di ogni essere umano. Ma cosa accade in caso di un licenziamento non previsto? Le conseguenze più frequenti riguardano la salute psicofisica, come evidenziato da numerosi studi internazionali. Secondo una ricerca, infatti, il 57% dei lavoratori che hanno perso il lavoro nella fascia 25-54 ha ammesso di essere stato colpito da sintomi depressivi, ansia e da un forte aumento di peso. Dalla ricerca è emerso inoltre che sedentarietà e perdita di motivazione sono stati il fil rouge che più ha accomunato coloro che hanno perso il posto dopo numerosi sacrifici. E ancora, secondo uno studio condotto dall'University of East Anglia in Inghilterra e pubblicato su Psychology Today, il 45% dei giovani lavoratori inglesi ha ammesso di aver avuto reazioni maggiormente negative da un licenziamento che da una rottura di una relazione amorosa. Ma come bisogna comportarsi per non lasciarsi sopraffare da quello che viene considerato un vero e proprio trauma psicologico? Gli esperti consigliano di accettare la realtà dei fatti esternando le proprie emozioni, trasformare il problema in un'opportunità di crescita reale e non sottovalutare il bagaglio delle competenze acquisite durante il percorso professionale. Consigli che potrebbero tornare utili ad esempio agli 890mila licenziati stimati in Italia nel 2017.

IN 10 ANNI GLI OCCUPATI STRANIERI HANNO “SOSTITUITO” GLI ITALIANI

Negli ultimi dieci anni gli occupati stranieri hanno “sostituito” quelli italiani. È questo il principale risultato di una ricerca del Centro Studi ImpresaLavoro, realizzata su elaborazione di dati Istat ed Eurostat. In Italia l'occupazione appare in ripresa rispetto al 2008 (+124.601 unità). Suddividendo gli occupati totali per cittadinanza - quindi tra italiani e stranieri (UE ed extra UE) - emerge però un effetto “sostituzione”: dal 2008 al 2018 quelli stranieri sono infatti aumentati da 1.690.090 a 2.455.003 (+764.913 unità, +45,3%) a fronte della riduzione di quelli italiani, che sono invece diminuiti da 21.400.258 a 20.759.946 (-640.312 unità, -3,0%). Prendendo in considerazione soltanto i cittadini stranieri extra-UE, ci si accorge inoltre di un dato altrettanto significativo: l'Italia è tra i pochissimi Paesi europei in cui questi sono occupati più e meglio dei cittadini nazionali. Si tratta di un dato in netta controtendenza rispetto a quanto avviene abitualmente negli altri Paesi e soprattutto nelle altre economie avanzate del continente. Oltre all'Italia, solo altri tre Paesi europei hanno tassi di occupazione più bassi tra i propri connazionali rispetto a quelli fatti registrare tra i lavoratori extracomunitari si tratta della Repubblica Ceca (-0,8 punti percentuali), della Slovacchia (-0,9) e di Malta (-2,7).

8 ITALIANI SU 10 SOGNANO UN'ESPERIENZA ALL'ESTERO

Le competenze linguistiche sono diventate sempre più una caratteristica imprescindibile per il mercato del lavoro e niente può essere più utile che un'esperienza diretta sul campo soprattutto all'estero. Lo sanno bene gli italiani: un 81% dichiara, infatti, che un'esperienza all'estero potrebbe dare una spinta alla propria carriera e l'84% ha sognato almeno una volta di lavorare all'estero. Lo riporta il 30 aprile La Sicilia citando i dati di una ricerca di Babel, la app leader nell'apprendimento delle lingue. Tra le destinazioni considerate più utili, il Regno Unito (46%), gli Usa (45%), la Germania (30%) la Spagna (27%) e la Francia (19%). Quasi la totalità dei genitori (98%) incoraggerebbe i propri figli a vivere un'esperienza di studio all'estero per diverse motivazioni: sia perché crede che parlare più di una lingua sia estremamente importante (77%), sia per la convinzione che ciò possa avere un influsso positivo sulle possibilità di carriera future dei propri figli (38%) e sia per l'idea che questo tipo di opportunità influisca positivamente anche sulla personalità (45%). Nonostante l'importanza attribuita a un periodo di formazione all'estero, solo il 15% degli intervistati ha però effettivamente studiato in un altro paese. Le mete più gettonate sono state il Regno Unito (31%), la Germania (19%), gli Usa (18%), la Francia (15%) e la Spagna (13%).

NELLA PASTA LE VITAMINE GIUSTE PER IL RELAX DI MENTE E CORPO

La pasta è un'ottima alleata anche di sera, soprattutto se siamo stressati, se soffriamo d'insonnia o se lamentiamo disturbi di sindrome premestruale. *“Il consumo di pasta favorisce la sintesi di insulina che, a sua volta, facilita l'assorbimento di triptofano, l'aminoacido precursore della serotonina (che regola l'amore) e della melatonina (che orienta il ritmo del sonno)”* – spiega infatti Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione.

**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

Aprile bagnato, raccolto assicurato

**Se aprile tuona e piove,
porta sempre buone nuove**

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

LA CUCINA DI RUGGERO

In questo periodo virale e di confinamento, non lasciamoci trascinare in una spirale di malinconia

Cucinare può essere uno degli ottimi antidoti : si pensa ; si prepara una lista per le compere ; ci si convince di non cadere nella troppa pigrizia di acquistare prodotti in scatola e solo da riscaldare ; si scelgono cibi semplici ma con elaborazione gustosa. Poi si riflette alle varie fasi di preparazione. Ci si mette in azione. E si vede un piccolo miracolo accadere : odori, profumi, sensazione che affiorano dalle padelle e dalle pentole... Poi viene il momento dell'assaggio e, perchè no, anche un po' il dubbio di avere sbagliato le proporzioni degli ingredienti. Poi la sentenza degli invitati o dei famigliari...ANGOSCIA ! speriamo bene!

Ruggero Miglierina

SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

Ingredienti per 4 persone :

- 300 g di spaghetti o linguine
- Olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 piccolo peperoncino rosso secco o in polvere
- Una scatola (circa 400g) di pomodori tagliati a pezzetti
- Un cucchiaino di capperi
- 3 filetti di acciughe
- 3 cucchiaini di olive nere
- Pepe nero

Preparazione : Cuocere la pasta in una pentola d'acqua bollente e salarla. Nel frattempo, mettere a rosolare a fuoco moderato per un minuto in una grande padella : 2 cucchiaini d'olio con il trito d'aglio, prezzemolo, peperoncino e mescolarlo. Aggiungere i pomodori. Portare a ebollizione, poi abbassare la fiamma e cuocere la salsa per 5 minuti. Aggiungere poi i capperi, le acciughe e le olive. Cuocere ancora 5 min, mescolando.

Quando la pasta sarà cotta, scolarla, rimetterla nella pentola e versarvi la salsa. Mescolare e servire subito.

NB : alcune ricette suggeriscono di condire con parmigiano grattugiato. Personalmente preferisco sentire il sapore genuino dell'acciuga e il sottile piccante del peperoncino, ma senza formaggio.

FINOCCHI GRATINATI

Questa ricetta sfiziosa, riuscirà a strappare un sorriso anche ai piccoli commensali perchè il sapore deciso dei finocchi viene ammorbidito dall'energia dei formaggi e dalla nota morbida della besciamella.

Ingredienti

- - 3 o 4 finocchi
- - sale
- - burro
- - sottilette o formaggio a pasta molle
- - parmigiano reggiano grattugiato
- - 200 ml. besciamella

Preparazione : Pulire i finocchi privandoli delle cime e le basi, tagliarli a metà e lavarli. Lessarli in una casseruola con il sale. Una volta cotti, toglierli dalla pentola e metterli a scolare. Quando si sono raffreddati, tagliarli a fette nel senso della larghezza.

Ungere di burro una pirofila e adagiare un primo strato di fette di finocchi. Cospargere con un pizzico di sale e coprire con le sottilette (o altro formaggio).

Completare con parmigiano reggiano grattugiato. Proseguire così in questa successione, fino all'esaurimento degli ingredienti. Comporre l'ultimo strato solo con finocchi a fette, la besciamella e parmigiano reggiano grattugiato.

Mettere in forno preriscaldato a 200° per 20-25 minuti.

Made in Italy

L'AMATRICIANA IN GAZZETTA UFFICIALE UE

La pasta all'Amatriciana è finita sulla Gazzetta ufficiale Ue in data 13 marzo (nel Registro europeo delle Denominazioni d'origine e Indicazioni geografiche e Specialità garantite). Da qui - scrive Il Manifesto il 19 marzo - , contro le sofisticazioni, l'importanza di garantire l'utilizzo 100% made in Italy per cucinare lo storico piatto (pasta, pomodoro, pecorino e guanciale). L' Amatriciana era il pasto principale dei pastori che vivevano sulle montagne di Amatrice (Abruzzo), portavano nei loro zaini pezzi di pecorino, sacchette di pepe nero, pasta essiccata, guanciale e strutto per preparare la cosiddetta "gricia", che con l'aggiunta del pomodoro è diventato uno dei primi piatti più conosciuti e buoni del mondo. Con questo riconoscimento - sottolinea Il Manifesto l'Italia vanta 5.155 produzioni di qualità.

SPAGHETTI ALLE CIPOLLE

la ricetta del mese

Ingredienti per 3 o 4 persone: 400 gr. di spaghetti, 5 cipolle rosse, 1 cucchiaino di pasta di acciughe, 1 ciuffetto di prezzemolo, 6 foglie di basilico, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: Mettere a cuocere gli spaghetti. Nel frattempo affettare finemente le cipolle. In una padella mettere a cuocere le cipolle nell'olio a fuoco moderato per circa 5 min. Tritare il prezzemolo e il basilico e aggiungerli alle cipolle. Lasciare cuocere per 3 min. circa a fuoco basso. Aggiungervi la pasta di acciughe e farla sciogliere. Con un forchettoni per spaghetti, prelevare gli spaghetti direttamente dall'acqua di cottura, metterli nella padella e mischiare il tutto.

AGENDA 2020

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

almanacco di aprile

il mese

Aprile è il quarto mese dell'anno...

...nel calendario gregoriano, ed è il primo dell'anno solare a contare 30 giorni. Nell'antico calendario romano, prima della riforma di Numa Pompilio, era il secondo di dieci mesi.

Fin dall'antichità aprile era visto come il mese della rinascita della natura dopo il lungo letargo invernale, durante il quale la terra presenta le prime preziose fioriture, offrendosi nel contempo nelle condizioni migliori per essere arata e seminata. Non a caso, leggenda vuole che in questo periodo Romolo tracciasse con l'aratro i confini della "città eterna" che prenderà da lui il nome.

Rispetto al mese precedente, il clima si presenta tradizionalmente più mite, con giornate più lunghe ed esposte alla luce solare, ma con un'elevata piovosità. Nella civiltà contadina un aprile abbastanza piovoso significava ottenere un abbondante raccolto.

consigli per la salute

LA CURA DELLA PELLE

Le maschere vanno stese sul viso ben pulito e preparato con qualche spugnatura tiepida, dalla radice dei capelli alla base del collo. Si tengono 20 min. circa e bisogna stare sdraiati per distendere i muscoli. Le maschere si tolgono con acqua tiepida, poi tamponare il viso senza strofinare. Dopo aver applicato la maschera usare il residuo per le mani. Se la maschera è troppo liquida aggiungere della farina.

Se si vuole un'azione emoliente, usare la farina gialla. Si può anche applicare la pappetta su diversi quadrati di fazzoletti di carta o di garza e poi metterli sul viso come un impacco. Se si ha una pelle che si disidrata, aggiungere sempre un cucchiaino di olio di mandorle.

Les fruits et légumes de saison en avril ?

Ça y est, ils arrivent ! Les bons légumes débarquent. Place aux petits pois, à la laitue, aux concombres, aux pommes de terre primeur et aux bons petits artichauts ! À côté de ça, vous pouvez continuer sans problème à déguster carottes, asperges, épinards, betteraves, poireaux, radis, chou-fleur, blette et navets.

Pour les fruits la liste diminue encore par rapport au mois de mars. Vous devrez vous limiter aux pamplemousses, pommes, poires et citrons. Mais patience, car mai arrive !

En bref : Légumes : Ail - Artichaut - Asperge - Betterave - Blette - Carotte - Chou-fleur - Concombre - Endive - Épinard - Frisée - Laitue - Navet - Oignon - Petit pois - Poireau - Pomme de terre primeur - Radis -

Fruits : Amande sèche - Citron - Pamplemousse - Poire - Pomme.

il fiore del mese

Mughetto



Simbologia verginità, innocenza. Ha piccoli fiori bianchi raccolti a grappolo, dal profumo molto intenso.

Dal fiore si ricava un'essenza per l'industria dei profumi. In antico si vantavano molto le virtù medicinali dei mugheretti, ma oggi il loro prestigio è decaduto. Si adopera soltanto la

polvere ottenuta dalle radici disseccate e dai fiori, come starnutatorio nelle gravi emicranie, nelle flussioni corniche degli occhi, ecc. L'acqua d'oro che godeva una volta tanta reputazione presso i tedeschi e che credevano perfino atta a rianimare le forze vitali, era preparata coi fiori di mugheretto.

È successo il... 9 Aprile 1945

A BARI - L'esplosione della nave Henderson

Una terribile esplosione si verificò nel porto di Bari il 9 aprile di settantacinque anni fa. Pochi minuti prima di mezzogiorno saltò in aria il piroscafo americano Charles Henderson carico di bombe d'aereo e di altro pericolosissimo materiale bellico determinando conseguenze tra le più catastrofiche e luttuose della storia cittadina.

Per la seconda volta, dopo il disastroso raid aereo effettuato dai tedeschi un anno e mezzo prima, la città subì immani devastazioni e perdite elevatissime. Le vittime accertate furono 317, tutti civili in gran parte operai portuali, assieme a 13 militari e 35 civili della nave americana (dell'equipaggio se ne salvarono solo due), costituito da 13 militari e 35 civili. I feriti furono oltre un migliaio senza considerare i feriti lievi che non ricorsero alle strutture sanitarie.

accadde ad aprile...

- 18 aprile 1506** : iniziano i lavori della Basilica di San Pietro
- 8 aprile 1820** : scoperta la "Venere di Milo"
- 24 aprile 1821** : Manzoni inizia la stesura di "Fermo e Lucia"
- 14 aprile 1900** : a Parigi la prima "esposizione universale" del '900
- 15 aprile 1912** : affondamento del "Titanic"
- 16 aprile 1924** : fondata la Metro Goldwyn Mayer
- 1 aprile 1925** : in funzione a Milano il primo semaforo italiano
- 28 aprile 1937** : inaugurati gli studi di Cinecittà
- 12 aprile 1961** : il primo uomo nello spazio
- 29 aprile 1961** : Pavarotti debutta nella lirica
- 20 aprile 1964** : Ferrero produce il primo vasetto di Nutella
- 2 aprile 1968** : esce nelle sale "2001: odissea nello spazio"
- 13 aprile 1970** : incidente nello spazio per Apollo 13
- 3 aprile 1973** : prima telefonata da un cellulare portatile
- 30 aprile 1975** : finisce la guerra in Vietnam
- 26 aprile 1986** : disastro alla centrale nucleare Chernobyl
- 6 aprile 2009** : terremoto a L'Aquila alle 3:32 di lunedì 6 aprile

TACCUINO ITALIANO



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

italiani all'estero

COMUNICATO STAMPA
di Enrico Palmieri, presidente dell'Associazione Franco Italiana di Bourg-en-Bresse (Francia)
“Le Rondini Pugliesi”

RIFORMA DELLA LEGGE SUI COMITES è la richiesta che emerge con forza dall'incontro avvenuto giovedì 5 marzo 2020 presso la Casa degli Italiani di Lione (Francia), tra il Direttore Generale per gli italiani all'estero Luigi VIGNALI e le associazioni della circoscrizione consolare di Lione (Francia). Principali messi in causa i Patronati e il MAE. I primi accusati di avere la mano messa sui Comites e sul CGIE e di essere complici di un sistema che non serve a niente e che non ha mai servito a niente. Il secondo di sprecare centinaia di milioni di euro in un sistema che per 35 anni non ha mai dato nessun risultato concreto a favore degli italiani all'estero e che di conseguenza non ha mostrato altro che una palese inutilità.

Il collettivo associativo chiedeva una riforma seria che faccia delle associazioni l'elemento centrale dei prossimi Comites. A titolo di esempio, il collettivo citava il CoCoCo (Comitato Consolare di Coordinamento) Ente che ha preceduto il Coemit prima e il Comites dopo. Altro riferimento, la LR23/2000 della Regione Puglia che ha costituito il Consiglio Generale dei Pugliesi nel Mondo organo rappresentativo delle associazioni pugliesi nel mondo che rispondono a determinati criteri.

Il sistema in riferimento presenta non pochi vantaggi, eccone alcuni esempi:
- Propone dei rappresentanti chiaramente riconosciuti per il loro impegno sociale a favore della comunità italiana emigrata, ma anche dalle autorità estere dove vivono e contribuiscono allo sviluppo sociale, culturale ed economico della città di residenza. E di conseguenza anche persone che sono già giuridicamente riconosciute.

- Persone che sono vicine alle aspirazioni e al fabbisogno dei connazionali all'estero e di conseguenza più idonee a fare rimontare le necessità della nostra comunità all'estero

- Il sistema di elezione di questi rappresentanti sarebbe di molto snellito in confronto al sistema attuale. Il che, eviterebbe lo spostamento di migliaia di persone e nello stesso tempo rappresenterebbe una economia finanziaria enorme utile ad operare una politica più vicina alle esigenze delle associazioni e alle aspirazioni della collettività italiana all'estero.

A rafforzare la loro richiesta, nella pura tradizione dello spirito rivoluzionario francese, alcuni rappresentanti delle associazioni, prendendo atto di casi di riscatto nei confronti della nostra emigrazione, non hanno esitato a denunciare il conflitto di interesse tra la funzione di rappresentante stipendiato di un Patronato e la veste di rappresentante benevole del Comites.

Il collettivo associativo Lionnese conclude questo comunicato rivolgendolo un appello alla classe politica onesta desiderosa di dare prendere in considerazione questo stato di fatto.

(Riferimento : Enrico Palmieri / E-mail : palmieri.enrico39@gmail.com)



Il Ministero dei Beni Culturali Italiano ha inaugurato un sito sulla canzone italiana nel '900
<http://www.canzoneitaliana.it/>



Un intervento per la lingua italiana
Evitiamo gli anglicismi

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

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

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

<https://serviziconsolarionline.esteri.it>

Il Portale vuole essere un canale di contatto tra gli italiani all'estero e la sede consolare di competenza, in sostituzione dei mezzi di comunicazione tradizionali.

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.

Senza registrazione al portale si può : individuare il proprio Consolato di competenza o quello più vicino al luogo in cui ci si trova, accedere alle sue pagine informative e consultare la guida ai servizi consolari.

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.

SPETTACOLI

Trovate i vostri biglietti tra una scelta di 48000 spettacoli in più di 40 paesi

<http://www.music-opera.com/>

APPUNTAMENTO CON 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
uno spazio d'intrattenimento 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



A SE RAPPELER : En 2020, nous célébrons un triple anniversaire: celui de la naissance du général de Gaulle, de son décès et de l'appel du 18 juin, ainsi que le 150e anniversaire de la République.

Coquillages et crustacés, leurs bienfaits pour la santé

Véritables concentrés de nutriments, les fruits de mer sont aussi bons pour la ligne que pour la santé. Conseils pour en profiter au mieux.

Crevettes, étrilles, moules et autres bigorneaux ont beaucoup de vertus:

- Ils fournissent autant de protéines que les poissons et les viandes.
- Avec moins de 1% de lipides, ils sont très maigres (sauf adjonction de mayonnaise!)
- Faiblement énergétiques – autour de 80 kcal aux 100 g –, ils apportent cependant de bonnes proportions de graisses essentielles oméga 3.

Vitamines

Ils contribuent aux apports en vitamine D, indispensable à la santé osseuse, et en vitamines B3 et B12, qui facilitent le fonctionnement des neurones.

Minéraux

Les fruits de mer regorgent de minéraux:

- magnésium: bigorneau, bulot, huître;
- zinc: huître, crabe;
- fer: palourde, bigorneau;
- sélénium: moule, palourde;
- iode: tous les fruits de mer.

Attention, les fruits de mer sont riches en cholestérol: il s'agit donc d'en manger de façon occasionnelle.

À consommer rapidement

Il est recommandé de les cuire sitôt pêchés ou achetés et de les consommer dans les 24 heures.

Afin de préserver les espèces, il est autorisé de ramasser l'équivalent d'une consommation personnelle, pas plus (décret de décembre 1999), en respectant des tailles minimales, par exemple 3 cm pour les crevettes grises, et des périodes de capture (renseignement à la mairie).

Les crevettes cuisent dans l'eau de mer avec un peu de gros sel, 3 min à partir de l'ébullition. Plongez les autres crustacés dans un court-bouillon et comptez de 10 à 20 min de cuisson selon leur taille.

Moules, coques et palourdes soigneusement lavées peuvent cuire directement dans une soupe de poissons; bulots et bigorneaux simplement dans de l'eau salée.

Saviez-vous que...

...les prénoms les plus populaires en France sont

(continuation du N. précédent)

- 1. Louise** (le prénom germanique Louise a un petit côté ancien qui plaît beaucoup aux parents. Il a aussi été porté par plusieurs reines – **Gabriel** (Issu de l'hébreu 'galbur', il signifie 'force de Dieu')
- 2. Emma** (d'origine germanique, c'est un prénom popularisé au Moyen Âge) – **Raphaël** (d'origine hébraïque, qui se traduit par 'guérison de Dieu')
- 3. Jade** (inspiré de la pierre précieuse du même nom) – **Jules** (issu du latin 'Julius', il fait aussi référence au célèbre empereur romain Jules César)
- 4. Chloé** (dérivé du grec, le prénom Chloé signifie 'verdoyante' ou 'jeune plante') – **Léo** (issu du latin 'leo', qui signifie 'lion')

3 Numéros utiles à connaître

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)

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.

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



INFORMAZIONI dall'EUROPA

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

AL VIA L'OPERAZIONE IRINI DELL'UE

Il 1° aprile l'UE ha avviato una nuova operazione militare nel Mediterraneo centromeridionale, nel quadro della politica di sicurezza e di difesa comune, denominata IRINI, come la dea greca della pace. L'operazione IRINI è il risultato dell'impegno, assunto dai leader dell'UE alla conferenza di Berlino, ad assicurare azioni urgenti e concrete per contribuire alla pace e alla stabilità in Libia. L'operazione IRINI utilizzerà risorse aeree, navali e satellitari al largo delle coste libiche nel Mediterraneo per garantire l'attuazione pratica dell'embargo delle Nazioni Unite sulle armi, oltre ad assolvere altri compiti.

CORONAVIRUS LA COMMISSIONE UE INCREMENTA IL BILANCIO PER I VOLI DI RIMPATRIO

Il 27 marzo la Commissione europea ha proposto di rendere disponibili 75 milioni di euro provenienti dal bilancio UE per aiutare gli Stati membri a rimpatriare cittadini UE e per incrementare le risorse disponibili per la scorta di attrezzature mediche rescEU. I voli di rimpatrio sono coordinati dal meccanismo di Protezione civile dell'Unione e cofinanziati dell'UE, che contribuisce ai costi in base al principio di solidarietà.

DUE CITTADINI EUROPEI LANCIANO L'APPELLO: "UNIAMOCI"

"Non puntiamo il dito l'uno contro l'altro, non riproponiamo vecchi stereotipi, cerchiamo in armonia una soluzione comune, che sia accettabile per tutti gli Stati membri". È questo il senso dell'appello "Cittadini europei, uniamoci!", indirizzato alle istituzioni e al mondo dei media dei paesi europei e lanciato da due giovani "cittadini europei residenti a Monaco di Baviera", Daniela Di Benedetto e Peter Kuhlmann. *"Quella che stiamo attualmente vivendo è la più grande crisi umanitaria sin dalla seconda guerra mondiale e rischia di generare conseguenze catastrofiche anche per l'economia e l'unità politica dell'Unione Europea - è la premessa dell'appello -. Non dobbiamo e non possiamo permettere che questa crisi distrugga la nostra comunità Europea e pertanto rivolgiamo questo appello a chiunque rivesta una responsabilità politica o mediatica nei Paesi che la compongono.*

La situation actuelle est sans précédent. En pleine pandémie de coronavirus, nous sommes submergés par un flot constant d'informations, d'analyses mais aussi de rumeurs et de spéculations.

Nos vies et celles de nos proches étant en jeu, il est plus important que jamais d'examiner les informations qui nous parviennent avec un regard

Comment détecter des informations mensongères

- Vérifiez le contenu**
Un avis est-il cohérent avec les avis traités aux tribunes et ne les présente pas dans les articles.
- Vérifiez la plateforme**
La plateforme sous laquelle se présente l'information avec celles données par d'autres sources fiables.
- Vérifiez l'auteur**
Si l'auteur se présente sous un faux nom, ou ne mentionne pas son identité, cela reste certainement douteux.
- Vérifiez les sources**
Si l'article repose sur des sources anonymes ou ne repose sur aucune source, il pourrait s'agir d'une info.
- Vérifiez les images**
Une recherche d'images inversée peut permettre de savoir si le visuel a déjà été utilisé dans un autre contexte.
- Réfléchissez avant de partager**
Si un événement est réellement advenu, les médias fiables le couvriront aussi.
- Participez à la chasse aux mythes**
Soyez au courant des derniers faits et antitez et démentez parties mystificatrices. Signalez les infos.
- Soyez conscients de vos propres biais**
Parfois, une information est trop belle pour être vraie. Comparez l'information avec des sources fiables.

European Parliament
EPFR: EUROPEAN PARLIAMENTARY RESEARCH SERVICE

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

per CHI vuol saperne DI PIÙ...

NOTE A MARGINE DEL CORONAVIRUS

SARÀ ORAMAÌ COSÌ LA NOSTRA PROSSIMA ESISTENZA ?

di Donato Continolo

È una domanda che merita un'adeguata risposta

Prendiamo un po' le coordinate di questo malaugurato fenomeno del coronavirus, raccogliendo tutti i suoi aspetti e la sua dimensione.

Esso è nato e si è sviluppato in una delle aeree più industrializzate della Cina. In aree geografiche di grande densità abitativa e di popolazione. Aree nelle quali sono molto intensi gli scambi commerciali, in possesso di estese ed articolate reti viarie di trasporti. Zone geografiche in cui l'inquinamento, sotto tutte le forme conosciute, conosce ed assume altissimi livelli di concentrazione. C'è da aggiungere l'esistenza in larga scala dell' utilizzo di agricoltura 'chimica'.

Emerge dai molteplici comunicati che la popolazione più anziana è quella che sta pagando il più alto prezzo in vite umane. A ciò si deve aggiungere le inadeguatezze delle farmacologie nazionali ed internazionali ad affrontare efficacemente la situazione che è esplosa improvvisamente a livello globale.

Pare che il virus, pur appartenente ad una famiglia di acclerate conoscenze mediche, abbia, durante il suo decorso, mutato di struttura molecolare presentandosi a livello mondiale come una 'new entry'.

Tutti gli accorgimenti che sono stati attuati, puntano unicamente a limitare ed eventualmente a impedire la sua diffusione, e non a combattere la sua letalità con farmaci adeguati.

Queste caratteristiche si riscontrano anche nelle zone italiane investite dal virus e in altre aree dei paesi industrializzati del globo, in modo particolare nei paesi occidentali.

In altri paesi il fenomeno si è manifestato per evidenti carenze delle strutture sanitarie nazionali. In contropartita questo virus ci lascia la constatazione di ampie aree in cui l'inquinamento (quindi si può eliminare o ridurre) si è ridotto considerevolmente. A prezzo di un alto tributo di vite umane non auspicato.

Questa nuova realtà ha anche influito sui livelli sociali di vita modificandoli in qualcosa che non si era mai creduto che potesse corrispondere a verità. Neanche il più grande degli scrittori di romanzi catastrofici avrebbe mai potuto immaginare scenari di simili portate.

È un'osservazione personale quella di considerare l'attuale fase dell'evoluzione del pianeta come l'inizio di una nuova era geologica le cui prime manifestazioni più conosciute sono sotto gli occhi di tutti: scioglimento dei ghiacciai, escursioni termiche di elevate variazioni, modifiche climatiche improvvise ed imprevedute, ecc... ed ora c'è da aggiungere quest'altro caso.

C'è da chiedersi se il virus, sia l'ultimo lascito di un'epoca che va verso la sua fine e che si sta progressivamente consumando oppure il biglietto da visita di una nuova epoca che si avvicina portando con sé nuove caratteristiche (che spero non siano tutte così negative).

Di certo, (questo speriamo non altri) non è il benvenuto e di sicuro avremmo potuto farne benissimo a meno.

Corrispondenza dal mondo

ITALIANA A LONDRA: QUI NON HANNO CAPITO, MISURE TARDIVE

Fra i tanti giovani fidentini che abitano all'estero c'è anche Silvia Bifani, che vive a Londra e che ha raccontato la sua esperienza il 1° aprile alla Gazzetta di Parma. *"Io lavoro a casa da già da tre settimane. Lavoro per un marchio inglese che fa parte però di una grande 'corporate' con base a Parigi; quindi abbiamo seguito le direttive aziendali e non quelle inglesi che, purtroppo, fino al 23 marzo non erano pressanti. Tutto qui è arrivato in ritardo rispetto all'Italia e in quei giorni le persone andavano normalmente al lavoro, usando i mezzi di trasporto come sempre e senza preoccuparsi. Stiamo vivendo con due settimane di ritardo la vostra esperienza. Certo - racconta a Gazzetta di Parma -, preoccupa il futuro lavorativo, ci sono momenti di solitudine e malinconia per la libertà che avevamo prima. Ma sono convinta che tutto questo rafforzerà persone e nazioni".*

L'IMPRENDITORE ITALIANO: I NOSTRI SEI NEGOZI IN CINA HANNO RIAPERTO

"I nostri sei negozi in Cina hanno appena riaperto, è una nota di speranza". È un piccolo segno di ottimismo, quello dato da Toni Scervino, cofondatore e amministratore delegato della maison Ermanno Scervino, che prima dello stop dovuto all'emergenza Coronavirus stava registrando una crescita importante proprio nel 'Far East', e che da giorni fabbrica con le proprie sarte camicie, mascherine e cuffie in tessuto per il personale sanitario.

Coronavirus, in Italia serrata totale almeno fino a Pasqua poi riaperture graduali

Le attuali restrizioni in vigore fino al 12 aprile. Il nuovo provvedimento del governo entrerà in vigore sabato 4 aprile e durerà per due settimane, fino al 18 aprile. Quel che è certo già da ora, è che fino al 12 aprile ci saranno le attuali restrizioni, le più rigide.

Le attività che ripartiranno per prime. Nei giorni successivi, come riporta *Il Corriere della Sera*, potrà invece essere valutata la riapertura di alcune attività imprenditoriali collegate alla filiera alimentare e farmaceutica finora non comprese tra i servizi essenziali. Ad esempio le imprese di meccanica legata all'agroalimentare oppure quelle chimiche che dovranno comunque dimostrare di essere in regola con le norme sulla distanza di sicurezza tra i dipendenti e la dotazione dei dispositivi di protezione.

Prima gli artigiani, dopo parrucchieri e palestre. Si studiano aperture scaglionate a seconda della tipologia degli esercizi commerciali. E' probabile, riferisce *La Repubblica*, che inizialmente verrà dato il via libera a chi non ha particolari contatti con i clienti, come chi fa riparazioni oppure certi artigiani. Potrebbero essere costretti ad aspettare un po' di più estetisti e parrucchieri, così come le palestre.

Per bar e ristoranti riaperture con limitazioni. Per quanto riguarda bar, pub e ristoranti, potrebbero essere reintrodotte le misure già individuate subito prima della chiusura. Si dovrà quindi assicurare il distanziamento dei tavoli ed evitare che le persone stiano a contatto davanti ai banconi. Dovrà essere rispettata la regola della distanza minima di un metro.

Cinema e teatri gli ultimi a ricominciare. Fanalino di coda, in fatto di riapertura, sono cinema e teatri, che dovranno comunque far rispettare le distanze di sicurezza agli avventori, come già imposto prima del blocco. Anche grandi eventi, come concerti e partite, dovranno essere attentamente valutati. Gli esperti restano preoccupati dai grandi assembramenti.

“Non aspettate di essere felici per sorridere, sorridete piuttosto per essere felici”

EVENTI e APPUNTAMENTI

È tempo di fare pace. È tempo di prendere cura

Meeting della pace

Perugia-Assisi, 9-11 ottobre 2020 (<https://www.perugiassisi.org/>)

*** Progettiamo insieme le cose che dobbiamo fare nei nostri prossimi 10 anni ***

Il coronavirus ci sta ricordando che siamo tutti fragili, vulnerabili e interdipendenti. Per questo è tempo di prenderci cura gli uni degli altri e del pianeta in cui viviamo. Per questo abbiamo bisogno di pace. Per questo abbiamo bisogno anche di te. Ora è diventato evidente che abbiamo bisogno di responsabilità condivise, di cooperazione e di solidarietà a tutti i livelli. Abbiamo bisogno di affrontare collettivamente le tante crisi aperte e di costruire una nuova economia a servizio delle persone. Abbiamo bisogno di valorizzare ogni vita umana e assicurare a tutti una vita dignitosa. Abbiamo bisogno di garantire la sicurezza umana di ogni persona. Abbiamo bisogno di fermare il cambiamento climatico, di affrontare i drammi delle migrazioni, di mettere fine alle guerre, alla produzione e ai traffici delle armi. Abbiamo bisogno di un'informazione che ci aiuti a capire la realtà e sviluppi la partecipazione democratica alla vita della collettività. Abbiamo bisogno di salvare e rilanciare l'Europa e l'Onu, di costruire la Comunità del Mediterraneo. Abbiamo bisogno di costruire la cultura della pace con amore e coscienza. Abbiamo bisogno di ricostruire il patto educativo globale e territoriale. Abbiamo bisogno di ri-costruire comunità, il senso di cittadinanza, la solidarietà, la cooperazione, il rispetto, il dialogo, l'onestà,... Abbiamo bisogno di non lasciare nessuno indietro. Abbiamo bisogno di liberarci dalla schiavitù della competizione selvaggia, della corruzione e delle mafie. Abbiamo bisogno di ripartire dalle nostre città e dai nostri territori. Abbiamo bisogno di riscoprire la forza della nonviolenza. Abbiamo bisogno dell'impegno appassionato di tutti e di tutte. Nessuno escluso.

Dal 9 all'11 ottobre 2020 vieni a Perugia

Saranno tre giorni dedicati alla ricerca delle soluzioni ai problemi che incombono. Poche analisi e molte idee positive per progettare i nostri prossimi 10 anni. Tre giorni di incontri, creatività, cultura, laboratori, seminari, dialoghi, lezioni, video, musica, canzoni, poesie, teatro e altre manifestazioni. E alla fine ci ritroveremo tutti in una nuova grande, grandissima Marcia PerugiaAssisi della pace e della fraternità.

Invia subito la tua adesione. Iscriviti ora : adesioni@perlapace.it

Prenota il tuo alloggio : Senti l'Agenzia viaggi che abbiamo incaricato: Brunella Marioli, SETTE8 TRAVEL 075.39.85.76 – fax 06.950.55.171 – email incoming@sette8travel.com

Resta informato. Seguici sui siti www.perlapace.it e

<https://www.perugiassisi.org/>

Segui la pagina facebook @PerugiAssisi

Invita i tuoi amici. Diffondi l'invito a partecipare. Coinvolgi il tuo gruppo, la tua associazione, la tua rete e organizzati per partecipare. **Aiutaci ad organizzare un incontro utile, bello e sostenibile.** Sostieni il lavoro di organizzazione del Meeting e della Marcia versando un contributo • con PayPal – Dona subito on line • con Bonifico Bancario - Intestato ad Agenzia della Pace presso Banca Popolare Etica, IBAN: IT 58 Q 05018 03000 000011070737 • con Bollettino postale – Su c/c postale n. 19583442 intestato ad Agenzia della Pace, Via della Viola n. 1 – 06122 Perugia

La pace non è solo il contrario della guerra

“La pace è molto di più. È il frutto del rispetto dei diritti umani di tutti gli uomini e tutte le donne. La pace non è solo il rifiuto della violenza. La pace è lavoro, cibo, acqua, salute, istruzione, dignità, uguaglianza, giustizia, rispetto, fraternità, nonviolenza, libertà, dialogo, democrazia, legalità, solidarietà, inclusione, accoglienza, responsabilità, diritti umani, memoria”

La cura è il contrario dell'indifferenza e della cultura dello scarto

“È responsabilità, rispetto, amore, solidarietà, vicinanza, condivisione, gratuità, accoglienza. La cura rende felici, realizza i diritti umani, crea comunità”

MUSEES

les plus belles expositions de l'année 2020

Du 28 février au 3 janvier 2021 : - Monet, Renoir ... Chagall, Voyages en Méditerranée, à Paris - Atelier des Lumières, 38, rue Saint Maur; Tél. 01 80 98 46 00. Attention: pas de billetterie sur place

Du 13 mars au 20 juillet : - Turner, peintures et aquarelles de la Tate à Paris - Musée Jacquemart-André, 58 bd Haussmann; Tél 01 45 62 11 59

Du 24 mars au 19 juillet : - James Tissot, l'ambigu moderne, à Paris - Musée d'Orsay, 1, rue de la Légion d'Honneur; Tél. 01 40 49 48 14

Du 17 avril au 31 décembre : - Gustav Klimt, d'or et de couleurs, à Bordeaux - Bassin des lumières, Impasse Brown de Colstoun

Du 29 avril au 17 août : - Pharaons Superstars, à Marseille Mucem, J4, 1 Espl, Tél. 04 84 35 13 13

Du 17 avril au 20 septembre : - Pharaon, Osiris et la momie. L'Égypte ancienne, à Aix-en-Provence - Musée Granet, Place Saint Jean de Malte; Tél. 04 42 52 88 32

Du 30 avril au 11 octobre 2020 : - Joaquín Sorolla, à Aix-en-Provence - Hôtel de Caumont-Centre d'art, 3 rue Cabassol; Tél 04 42 20 70 01

Du 19 mai au 15 novembre : - Les Olmèques, à Paris Musée du Quai Branly-Jacques Chirac, 37 Quai Branly; Tél. 01 56 61 70 00

Du 16 mai au 13 septembre : - Valadon et ses contemporaines... L'art moderne au féminin, à Bourg-en-Bresse - Monastère royal de Brou, 63, boulevard de Brou; Tél. 04 74 22 83 83

Du 27 juin au 22 novembre : - Les Giacometti, à Saint-Paul de Vence - Fondation Maeght, 623, chemin des Gardettes; Tél. 04 93 32 81 63

Du 26 septembre au 21 février 2021 : - Derniers impressionnistes. Le Temps de l'intimité, à Lodève - Musée de Lodève,

Du 30 septembre au 24 janvier 2021 : - Femmes peintres, des artistes comme les autres (1780-1830), à Paris - Musée du Luxembourg, 19 Rue de Vaugirard; Tél. 01 46 34 31 19

Du 11 septembre au 25 janvier 2021 : - Botticelli, un laboratoire de la Renaissance, à Paris - Musée Jacquemart-André, 158, bd Haussmann; Tél. 01 45 62 11 59

Du 17 octobre au 15 février 2021 : - Chagall, le passeur de lumière, à Metz - Centre Pompidou-Metz, Tél. 03 87 15 39 39

INSERTO

“STORIA DEL PIATTO PIREX”

1887

Nascita del vetro borosilicato. Il chimico tedesco Otto Schott scopre che l'aggiunta di ossido di boro alla composizione del vetro lo rende altamente resistente agli shock termici. La sua formula del vetro borosilicato è un immediato successo commerciale. W. C. Taylor, un chimico dell'azienda americana Corning, migliora la ricetta di Schott nel 1912 e ottiene un vetro ancora più "duro": il **Nonex**.

Lo sapevi ? : Il Nonex viene utilizzato per le lanterne di segnalamento ferroviario. I fiocchi di neve, che un tempo facevano scoppiare i bulbi caldi, ora scivolano sul vetro senza alterarlo.

1915

Creazione della marca Pyrex
Bessie Littleton, moglie del fisico Jessie Littleton, ingegnere presso Corning, ha dato origine al marchio. La sua lunga esperienza con piatti rotti o incrinati dopo una sola cottura in forno la spinge a chiedere al marito dei fondi di contenitori da laboratorio in Nonex, per testare la cottura di una "Torta della Savoia". Un vero successo ! Bessie riprova con ogni tipo di ricette e ingredienti, patate, carne... I suoi successi convincono la direzione della Corning, che decide di iniziare a produrre utensili da cucina. Manca solo un nome per presentarsi al pubblico. Prima si pensa a "Pyright", poiché era stato utilizzato inizialmente come stampo per torte (pie plate). Il nome si trasforma rapidamente in Pyrex, in rima con Nonex.

Molto presto, la pubblicità si entusiasma per questo vetro rivoluzionario che resiste al freddo e al fuoco e le cucine americane si riempiono di casseruole e piatti trasparenti.

1916

Viene lanciato il primo stampo per torte dalle fabbriche del marchio Pyrex® (Bake & Enjoy).

1922

La produzione di vetro Pyrex® attraversa l'Atlantico e si afferma in Francia. I pionieri di Pyrex in Francia, i soffiatori di vetro Clovis e Léon Régent, realizzano i loro primi palloncini in borosilicato nelle fabbriche di vetro di Bagneaux-sur-Loing (nella regione di

Parigi). Questi esperimenti portano alla creazione della Società Le Pyrex, di cui Saint-Gobain è azionista così come Corning, che detiene il 10% delle azioni.

1930

Il vetro Pyrex® entra nel settore sanitario : Cannule, siringhe, ventose, sputacchiere, contagocce nasali... Presto viene creata un'ampia gamma di prodotti igienici in vetro Pyrex®, resistente all'acqua bollente, alle fiamme, all'alcool e agli agenti chimici.

1936

Il successo della gamma Biberon. Creato negli anni '20, il biberon Pyrex® è una piccola rivoluzione : affidabile, sicuro, igienico, tutto ciò che serve per assicurare le giovani mamme. La fabbrica di Bagneaux-sur-Loing riceve un'enorme quantità di ordini.

Viene sviluppata quindi una macchina semiautomatica (fino ad allora i biberon venivano soffiati con una canna) che ne ottimizza l'efficienza.

1948

Cucina elettrica. L'arrivo dell'elettricità in cucina rivoluziona la cottura. I forni combinati a gas-elettrici o a carbone-elettrici iniziano a farsi vedere. Le pirofile in Pyrex® sono presenti in tutte le case.

1970

Costruzione dello stabilimento di Châteauroux, nascita del forno più grande d'Europa
La fabbrica Pyrex® viene trasferita a Châteauroux, in un posto che si trasforma poco a poco nel principale luogo di produzione, mentre si verifica un declino delle attività nelle vetrerie di Bagneaux-sur-Loing.

1975: lancio europeo di "Pyrex Pasticceria", una gamma di stampi per dolci, torte, brioches, soufflé, oltre a un mattarello e a un bicchiere per misurare. Il vetro Pyrex®, che non si graffia e non si ossida, ha solo da guadagnare e si lancia alla conquista dei pasticceri.

1985

Lancio della prima gamma di prodotti in vetro per la conservazione in freezer. Mentre le famiglie iniziano a dotarsi di forni a microonde e congelatori, Pyrex® lancia una linea di contenitori per cottura e per il congelatore; l'azienda progetta dei piatti la cui forma cubica è appositamente pensata per il microonde e per risparmiare spazio.

2004 - 2010

Nuove varianti. In questo periodo si verifica una piccola rivoluzione. La marca Pyrex® è ormai disponibile in metallo, ceramica e acciaio inox. Il marchio vuole dimostrare di non limitarsi solo al vetro, per cui offre una gamma variegata anche per il piano cottura: padelle, pentole, wok e padelle sauté.

2008 - 2014

Espansione geografica. I mercati esteri, tradizionalmente gestiti dalla Francia, beneficiano di uffici locali in Russia (2008) ed Europa dell'Est (Ucraina e Polonia nel 2012). Prima vengono creati dei team commerciali, poi di marketing per supportare lo sviluppo del marchio Pyrex® in questi paesi.

2017

Certificato Origine France Garantie. Lanciato nel 2010, il certificato "Origine France Garantie" è ormai saldamente radicato nella mente dei francesi. L'82% degli intervistati conosce l'etichetta "Origine France Garantie". Attualmente, è l'unico riconoscimento a garantire l'origine francese oltre che un certo livello di qualità e si differenzia quindi dal "made in France", un criterio doganale troppo generico e mal controllato. È una garanzia di affidabilità sull'origine francese di un prodotto per l'84% dei francesi.

2018

L'innovazione, sempre al centro della strategia. Sempre alla ricerca di nuove tendenze, il marchio Pyrex® continua ad innovare per soddisfare le aspettative dei suoi consumatori e nel 2018 crea un prodotto unico e brevettato, ideale per il riscaldamento in microonde.

Le pillole

I rumori più odiati e più amati dalle nostre orecchie

Un sondaggio inglese, condotto su un campione di circa 2000 persone, ha stilato un elenco di 50 rumori preferiti e i 20 più odiati dall'orecchio umano. Tra i suoni più gradevoli : il suono delle onde contro le rocce, la pioggia sulle finestre e la camminata sulla neve. Tra i rumori meno amati : le unghie sulla lavagna, qualcuno che tossisce e si lamenta, l'allarme dell'auto, il trapano del dentista e chi parla a bocca piena.

Una notte in cella

Una notte da turista in carcere per 90 euro. L'idea è venuta a Geronimos Dimitrelos, imprenditore di Vero Beach, in Florida, che ha comprato un vero penitenziario trasformandolo in un curioso albergo.

Soluzioni dell'enigma a pag. 7

I bei giorni del cinema muto:

- Il fiume

Il dopato ricorre alla mamma:

- Il reggisenò