



il Botteghino

anno XVIII 15 giugno 2020 N. 255

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

appunti del redattore
di Vito Laraspata



IL CORONAVIRUS CI PORTERÀ UNA NUOVA VISIONE DELLA NOSTRA VITA ?

Queste settimane di confinamento, quasi "surreali" e mai vissute prima, sono state una lunga parentesi che siamo riusciti e continuiamo a sopportare, con più o meno facilità

Per la maggior parte di noi rivela nuovi comportamenti e una visione diversa del mondo. Certo, le critiche e i numerosi commenti all'azione o all'inazione che ognuno di noi ha potuto fare, spesso fortunatamente e quasi involontariamente finiscono in una nota di speranza : che possa scaturire in un nuovo ordine sociale ed economico.

"Devi essere e rimanere positivo e il domani sarà sempre davanti" scrisse qualcuno. I vincoli del confinamento sono stati superati e talvolta anche vissuti con grande serenità. Camminare con il proprio cane o con quello del vicino, ascoltare solo uccelli e rane, scoprire o riscoprire il profumo delle cicale, identificare finalmente l'odore dei fiori e non il tubo di scappamento delle macchine, mangiare i prodotti della gente del posto, prestare attenzione agli altri.... È difficile riassumere i vari sentimenti di fronte all'esperienza, senza precedenti, di un isolamento imposto con una conseguente restrizione della circolazione e una rigorosa politica di confinamento.

Ma questa mancanza di movimento, così dolorosa con cui convivere, e di libertà di andare dove vogliamo e quando vogliamo sono state vissute da molti anche come un calvario : la mancanza di collegamenti, la mancanza di contatto, specialmente con i tuoi cari, non è stato facile. Il confinamento ci ha confrontati con il problema dell'attaccamento : durante questo periodo, la questione della non connessione fisica con gli altri è stata la più difficile da affrontare.

Toccarsi l'un l'altro, baciare i nipoti, accarezzare il parente anziano.... Gestì semplici e ovvi improvvisamente vietati. Mancanze queste che per molti hanno aperto nuovi orizzonti, principalmente digitali, nuove modalità di comunicazione, come i video di WhatsApp. Alcuni hanno scoperto l'applicazione "Zoom" che consente loro di vedere i figli e i nipoti attraverso lo schermo del computer. Ma, ci continuano a ripetere, fin quando il virus circola - e non si sa per quanto tempo ancora - e il vaccino non viene trovato vi sarà il rischio di contagio, se i 'gesti barriera' non verranno rispettati.

Ritorno alle origini e alle attività manuali

C'è stato un cambiamento nelle abitudini di consumo : per molti il 'confinamento' ha segnato un ritorno alle origini e una maggiore vicinanza al loro quartiere, alla loro città, alla loro regione, ma con un tocco di novità : scoprire o riscoprire il piacere del piccolo supermercato o del negozietto di frutta e verdura. Cucina, cucito, acquarello o palestra di casa ... hanno dato anche il tempo di pensare e di fare altre cose di cui si erano perse le abitudini. In ogni caso, che questo confinamento sia stato vissuto con serenità o come un 'calvario', in fin dei conti si può concludere che non è stata una punizione ma un ottimo momento per rilassarsi. Senza parlare dell'importanza di essere stati in grado di riflettere e di meditare sui legami emotivi che ci legano alla specie a cui apparteniamo. Questo tempo straordinario consisteva nel rallentare la corsa frenetica del quotidiano, ascoltare il silenzio e gli uccelli nel mezzo di una città circondata dal catrame e dal cemento. Per altri, si spera, che la cosa positiva sia stata l'aver ripreso a fare cose che avevano lasciato in sospeso da molto tempo e che hanno permesso di riflettere e apprezzare le piccole cose quotidiane e soprattutto assaporare il gusto della vita. Non criticare più, non aspettare più qualcosa di meglio, ma saper apprezzare ciò che si ha e che è importante.

E domani ? Non tutto arriva per caso ! La speranza è di vedere un mondo migliore e più unito, una società fatta di più benessere, autenticità, calma e solidarietà e che ci fermiamo un po' a pensare agli elementi essenziali, anche se il timore è che tutto ritornerà come prima.

Il Botteghino

Fondato nel 2002

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

email: italscene@hotmail.com ;

sito: www.bottegararte.eu

Direttore
e redattore responsabile
Vito Laraspata

Agenzie stampa:

ANSA - AGI - AISE - Adnkrono - 9colonne

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

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

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

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

Appuntamento sul nostro sito:

www.bottegararte.eu

La pubblicazione del prossimo numero è prevista per il 14 settembre 2020

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

**SOCIETÀ
SOCIETE**

cellulare

CINQUE SUGGERIMENTI

per prolungare la vita del cellulare

Prendersi cura del proprio cellulare, prolungare la sua durata e quindi evitare la sovrapproduzione: fa bene al pianeta

Progettato negli Stati Uniti, assemblato in Asia, con materie prime estratte in Africa e componenti fabbricati in Europa: prima ancora di arrivare nelle tue mani, il tuo cellulare ha fatto il giro del mondo più spesso di te ... Senza nemmeno menzionare le condizioni umane e sociali in cui è prodotto, il suo impatto ecologico è catastrofico. Dobbiamo sforzarci di non cedere alle novità: cambiamo il cellulare in media ogni due anni, mentre nell'88% dei casi funziona ancora! Meglio usarlo il più a lungo possibile assicurandosi che rimanga in buone condizioni. Per questo, l'ADEME (Environment and Energy Management Agency) fornisce alcuni consigli da seguire alla lettera.

1. Proteggi lo schermo

L'80% delle riparazioni effettuate su smartphone riguarda gli schermi. Non lesiniamo sulla sua protezione, con un guscio che lo protegge quando cade il telefono o una protezione a fogli mobili. È possibile installare uno schermo protettivo.

2. Lascialo riposare

Oggi funziona spesso come GPS, lettore musicale, 'console' di gioco: dopo un uso intenso, lascialo riposare! La batteria e il processore sono molto sensibili alle alte temperature e hanno bisogno di tempo per raffreddarsi.

3. Ricaricare la batteria regolarmente

Non aspettiamo che la batteria sia scarica per ricaricarla! Essenzialmente costituite da litio, le batterie del cellulare preferiscono alternare la ricarica. L'opzione migliore : mantieni la batteria tra il 20 e l'80% per tutto il giorno. Evitiamo anche di caricare il telefono durante la notte, consuma molta energia ed consuma le batterie.

4. Non cercare la rete a tutti i costi

In metropolitana, nella foresta o sui treni ... quando la rete non è stabile, il telefono raddoppia i suoi sforzi per captare il segnale, e ciò consuma considerevolmente il suo processore. E se approfittassimo per passare alla "modalità aereo" e fare una pausa?

5. Ripararlo, quando possibile

Solo il 14% tenta una riparazione se il proprio dispositivo presenta un problema. I produttori hanno riparatori autorizzati, ma ci sono anche molti professionisti non autorizzati che possono offrirti preventivi. Hai l'anima di un MacGyver? Scopri come ripararlo da solo su internet. E la prossima volta che il telefono si arrende, opta per uno smartphone progettato per durare e facile da riparare. Con un semplice cacciavite, chiunque può cambiare la batteria, la fotocamera o il microfono.

Les Français toujours trop sédentaires

Les Français sont trop peu nombreux à pratiquer suffisamment d'activité physique, selon une étude qui montre que la situation s'est même dégradée pour les femmes. Moins des trois-quarts (71%) des hommes et un peu plus de la moitié (53%) des femmes "atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique", soit au moins 2h30 par semaine d'activité d'intensité modérée ou 1h15 d'activité intense, selon cette étude publiée dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire de Santé publique France.

smartphone

CINQ CONSEILS

pour allonger la durée de vie de son smartphone

Prendre soin de son smartphone, allonger sa durée de vie et ainsi éviter la surproduction : c'est bon pour la planète

Conçu aux États-Unis, assemblé en Asie, avec des matières premières extraites en Afrique et des composants fabriqués en Europe : avant même d'arriver entre vos mains, votre smartphone a fait le tour du monde plus souvent que vous... Sans même évoquer les conditions humaines et sociales dans lesquelles il est fabriqué, son impact écologique est catastrophique. Il faut s'efforcer de ne pas céder aux sirènes de la nouveauté : on change en moyenne le portable tous les deux ans alors que, dans 88% des cas, il fonctionne encore ! Mieux vaut utiliser son smartphone le plus longtemps possible en s'assurant qu'il reste en bon état. Pour cela, l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) donne quelques conseils à suivre à la lettre.

1. Protégez l'écran

80% des réparations effectuées sur les smartphones concernent les écrans. On ne lésine pas sur la protection, avec une coque qui le protège quand le téléphone tombe, ou une housse à clapet. Il est possible de faire poser un écran de protection.

2. Laissez-le se reposer

Aujourd'hui, il fait souvent office de GPS, de lecteur de musique, de console de jeux : après une utilisation intense, laissez-le souffler ! La batterie et le processeur sont très sensibles aux températures élevées et ont besoin de temps pour refroidir.

3. Rechargez la batterie régulièrement

Non, on n'attend pas que la batterie soit à plat pour la recharger ! Composées essentiellement de lithium, les batteries de smartphone préfèrent la charge alternée. La meilleure option : maintenir sa batterie entre 20 et 80% toute la journée. On évite aussi de charger le téléphone toute la nuit, cela consomme beaucoup d'énergie et épuise les batteries.

4. Ne cherchez pas le réseau à tout prix

Dans le métro, dans la forêt ou dans le TGV... lorsque le réseau n'est pas stable, le téléphone redouble d'efforts pour capturer le signal, ce qui use considérablement son processeur. Et si on en profitait pour passer en "mode avion" et souffler un peu ?

5. Réparez-le, quand c'est possible

Seulement le 14% tentent une réparation si leur appareil a un problème. Les fabricants ont des réparateurs agréés, mais on trouve aussi de nombreux professionnels non agréés qui peuvent vous proposer des devis. Vous avez l'âme d'un MacGyver ? Apprenez à le réparer vous-mêmes sur internet. Et la prochaine fois que votre téléphone rend l'âme, optez pour un smartphone imaginé pour durer et facile à réparer. Avec un simple tournevis, n'importe qui peut changer la batterie, la caméra ou le micro.

35 ANNI FA LA TRAGEDIA DELL'HEYSEL

Il 29 maggio, è stato celebrato il 35° anniversario della tragedia dell'Heysel, lo stadio di calcio di Bruxelles dove, in occasione della finale della Coppa UEFA 1985 tra Liverpool e Juventus, 39 persone persero la vita a seguito alle azioni violente portate avanti dai tifosi britannici. Il nome Heysel è un simbolo tragico del calcio italiano e internazionale, che ogni anno porta a celebrare il ricordo di quelle vittime innocenti. Nel 2005 l'ex Presidente al Parlamento Europeo, Antonio Tajani, aveva sostenuto il Comitato Italiano per la commemorazione del 20° anniversario della tragedia, ottenendo la realizzazione di un monumento nel luogo dove persero la vita 32 nostri connazionali.

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

ricordi di viaggio
souvenir de voyages

La Rochelle

un voyage dans le temps



À La Rochelle, vous pouvez trouver votre bonheur. Ici, on peut mesurer le rayonnement millénaire de cette porte Océane en visitant ses trois tours: Nicolas, la Lanterne et la Chaîne. Face à l'Atlantique, ces édifices sont les manifestes de l'immense entreprise de fortifications débutée à partir du XIIe siècle.

Sur la pointe des Minimes, vous pourrez admirer le phare du Bout du monde, réplique à l'identique de celui du même nom érigé sur l'île des États, en Patagonie, au XIXe siècle. Ne manquez pas l'aquarium.

Pénétrez dans l'enceinte de la ville en passant sous l'emblématique campanile de la tour de la Grosse Horloge. Flanez dans les ruelles en profitant du magnifique patrimoine bâti. Maisons à colombages, à arcades et hôtels particuliers vous offriront un véritable voyage dans le temps, du Moyen Âge à la Renaissance.

La rue Saint-Jean du Pérot recèle de nombreux restaurants. Direction le grand marché central, sous une halle magnifique. Tous les jours, vous y trouverez d'excellents produits et des spécialités locales: mouclades et galettes charentaises, salicornes, pommes de terre de l'île de Ré...

Éloignez-vous du cœur historique pour découvrir rue Saint-Nicolas et des boutiques moins attendues avec des articles de mode et de déco super originaux.

Juste à côté, allez savourer un café dans l'épicerie fine Merci Louis! Terminez la journée en beauté sur la plage de la Concurrence, en profitant du coucher de soleil et en dînant dans le cadre unique de la Yole de Chris, le bistro du chef étoilé Christopher Coutenceau.

Si vous avez envie de vastes plages, rendez-vous à Châtelailion Plage, station balnéaire au charme préservé des années 1950. Vous pourrez aussi prendre le large en gagnant l'île de Ré pour faire du long-côte ou une randonnée aquatique. De La Rochelle, il faut vingt minutes à vélo électrique par le pont!

Si vous êtes amateur d'aventures et d'histoire, mettez le cap sur l'île d'Aix, accessible en bateau à partir du port de la Fumée, à Fouras. Pendant la traversée, vous pourrez admirer le célèbre fort Boyard. Véritable écrin de nature sauvage, foisonnant de criques, sentiers et plages, l'île d'Aix a également contribué à l'histoire de France. C'est ici que l'empereur Napoléon passa ses derniers jours en terre française, avant de partir en exil à Sainte-Hélène!

Voici le carnet pratique

- **Tours de La Rochelle**, vieux-port. tél. 05-46-41-33-14;
- **Aquarium La Rochelle**, quai louis-prunier. tél.05-46-34-00-00;
- **Muséum d'histoire naturelle**, 28, rue Albert-1er. tél.05-46-41-18-25;
- **Le bunker de La Rochelle**, 8, rue des Dames. tél.05-46-42-52-89; www.bunkerlarochelle.com ;
- **Musée napoléonien de l'île d'Aix**, (réouverture juin 2020), 30, rue napoléon. tél. 05-46-84-66-40; musees-nationaux-malmaison.fr

• Où dormir

- **Hôtel Saint-Jean d'Acre**, 3, rue saint-Jean-du-Pérot. tél. 05-46-41-73-33; www.hotel-la-rochelle.com ;
- **Hôtel Les Brises**, 29, rue Philippe Vincent. tél. 05-46-43-89-37; www.hotel-les-brises.com ;
- **Hôtel La Monnaie**, 3,rue de la Monnaie. tél.05-46-50-65-65; www.hotellmonnaie.com ;

• Où manger

- **Les P'tits Loups**, 20, quai Georges Simenon. tél. 05-46-30-27-59;
- **Le P'tit Bleu, cours des Dames**. Tél. 05-46-28-32-65;
- **Ginger**, 33, rue Saint-Jean-du-Pérot. tél. 09-62-69-25-14;
- **Mertensia Ostrateka**, 18, rue st Jean du Pérot; tél.05-46-31-58-54;
- **Iséo, place de la Chaîne**. Tél. 05-46-41-06-08;
- **La Yole de Chris**, plage de la Concurrence. tél. 05-46-41-41-88; www.layoledechris.com ;
- **Le Bouillon**, 15, rue du Dr Bigois. tél. 05-46-42-05-29;
- **La Côte rôtie**, 2 bd Maréchal Lyautey. Tel 05-46-44-04-19;

• Se faire plaisir

- **Le Casino Barrière**, 15 Allée du Mail. Tél. 0033 5 46 34 12 75, avec bar, brasserie, restaurant et terrasse sur l'océan.
- **Marché central de La Rochelle**, centre-ville, tous les matins de 8h à 13h.
- **Marché de Port-Neuf**, le jeudi de 8h à 13h.
- **Audalisque**, 15 rue Saint-Nicolas. Tel 09-84-04-44-58
- **MerciLouis!**, 18, rue Saint-Nicolas. Tél. 09-86-40-76-52.
- **Fromager Xavier Ropert**, 28, rue de Soissons. tél. 05-46-35-02-51.
- **Mareyage Moreau**, place de l'île-de-France. tél. 05-46-00-31-82.

**IL BOTTEGHINO AUGURA
 SERENE E RIPOSANTI VACANZE**



CULTURA

un magazzino di memorie condivise e un patrimonio di conoscenze comuni

ARCHEOLOGIA

LA NATURA SI RIPRENDE LA VALLE DEI TEMPLI DI AGRIGENTO

La Valle dei Templi di Agrigento come non l'avete mai vista: con i fiori sbocciati tra i massi, le piante rigogliose ovunque, le farfalle che volteggiano indisturbate, persino le capre girgentane che brucano l'erba. Doveva essere un Eden delicatamente selvaggio, quello che appariva agli antichi greci. E oggi, dopo oltre due mesi di confinamento, la Valle dei Templi riappare in tutta la sua bellezza. Il tempo qui si è fermato, la mano dell'uomo non ha agito per tagliare, disboscare, sistemare, come normalmente avviene.

Il risultato è in un video girato e montato da Daniele Rosapinta | CoopCulture che racconta il sito archeologico con immagini che lasciano il segno. E che non saranno mai più ripetibili perché nella Valle sono stati già avviati i lavori di sistemazione e sanificazione, per condurre alla riapertura. "Che dovrà essere contingentata e con tutti i sistemi di sicurezza necessari per poter godere appieno della Valle" spiega il direttore del Parco archeologico, Roberto Sciaratta. E dunque termoscanner all'ingresso, tornelli e ticket online, con una particolare attenzione per il territorio.

Poi ripartiranno anche i cantieri e le campagne di scavo; intanto i visitatori potranno riscoprire le imponenti "macchine" edili dell'esposizione a cielo aperto "Costruire per gli dei", organizzata da MondoMostre, che ha riaperto al pubblico il 6 giugno e verrà prorogata fino al 31 dicembre. Uno spunto ulteriore per calarsi nel mondo di chi eresse questi templi che l'Unesco protegge. (aise)

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 la pomme de terre contre les brûlures

Si la brûlure est superficielle, frottez délicatement la zone brûlée avec une pomme de terre coupée en deux. Si elle est plus importante, coupez une rondelle de ce féculent, appliquez-la sur la partie abîmée et maintenez-la sous un bandage d'une à deux heures.

Pourquoi ça marche? Ce tubercule renferme de 70 à 75% d'eau et 20% d'amidon. Grâce à cette composition, en cataplasme, la pomme de terre permet d'apaiser l'inflammation, calme les spasmes vasculaires, répare et adoucit les peaux lésées. Cette recette est à réserver aux brûlures au 1^{er} degré. Celles aux 2^e et 3^e degrés nécessitent de consulter un médecin sans tarder, après avoir plongé la zone brûlée dans l'eau froide.

LE INVENZIONI CHE HANNO CAMBIATO LA STORIA

Bussola

È difficile individuare le origini esatte della bussola. Probabilmente era già usata dalle antiche civiltà cinesi, così come dai Greci. Forse inventata dagli arabi, il suo uso è stato registrato nel Mediterraneo dal XII secolo.

Vaccino

Mentre si crede che i cinesi abbiano sviluppato la vaiolizzazione, un precursore del vaccino, fu in realtà il fisico britannico Edward Jenner che scoprì nel 1796 la moderna tecnica di vaccinazione.

Lenti ottiche

Si crede che gli obiettivi siano nati in Italia nel XIII secolo. Ma fu solo nel 1730 che Chester Moon Hall, un avvocato inglese, inventò la prima lente acromatica usando il vetro.

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

La cultura in pillole

La mostra di Raffaello riapre a Roma

"Raffaello 1520 – 1483"

la mostra più attesa dell'anno, in collaborazione con le « Scuderie del Quirinale » si conferma un evento record con 22000 biglietti venduti in meno di una settimana e richieste provenienti da tutta Europa.

La rassegna, la più grande mai tentata in precedenza, con oltre 200 opere, tra le quali 120 dello stesso Raffaello, è realizzata con le Gallerie degli Uffizi, restando aperta fino al 30 agosto, con orario prolungato tutti i giorni dalle 9 alle 22.

Il biglietto potrà essere acquistato solo 'online' o tramite le rivendite del circuito VivaTicket. Saranno ammessi in mostra gruppi da 6 persone ogni 5 minuti - per un totale di circa 72 visitatori all'ora - che all'ingresso saranno sottoposti ad una procedura di 'trriage' con tappetino decontaminante, rilevazione della temperatura corporea mediante termoscanner e sanificazione delle mani. La visita lungo il percorso espositivo durerà all'incirca 75 minuti, durante i quali i visitatori potranno essere accompagnati dalla nuova audio-guida, disponibile gratuitamente scaricando sul proprio cellulare l'applicazione di Scuderie del Quirinale.

"ITALIA MI MANCHI"

VISITA IL SITO DEL



FONDO AMBIENTE ITALIANO

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

Un cerotto realizzato con le 'alge azzurre' fa guarire le piccole ferite

Un cerotto che deriva dai cianobatteri, che vengono comunemente chiamati "alge azzurre", è in grado di accelerare la guarigione delle ferite e potrebbe aiutare a gestire le lesioni croniche nei pazienti diabetici. Lo hanno sviluppato i ricercatori dell'Università di Nanchino, in Cina, che hanno descritto i loro risultati sulla rivista Science Advances. *"Circa un quarto delle persone che soffrono di diabete sviluppa ferite croniche a causa dei problemi circolatori e altre complicazioni che rendono più ardua la guarigione da tagli o graffi. Nei casi più gravi è necessario amputare la parte interessata"*, spiega Huanhuan Chen, dell'Università di Nanchino. *"Questo tipo di ferite viene trattato con ossigeno gassoso, ma il problema principale è che questa sostanza penetra difficilmente e lentamente attraverso la pelle. Per questo il nostro cerotto, ricco di cianobatteri noti come Synechococcus elongatus, sfrutta il processo di fotosintesi per il rilascio di ossigeno, derivante dalla luce solare". "Il cerotto contiene delle microsfele di idrogel che assorbono l'ossigeno prodotto dai batteri e lo trasportano in profondità nella pelle, filtrando nei dotti del sudore e nei follicoli piliferi"*.

BIEN-ETRE

Les bienfaits du poireau

Peu calorique et économique le poireau est un aliment idéal pour prendre soin de sa ligne et de sa forme

Le poireau est présent sur les étals du marché tout au long de l'année mais c'est entre octobre et mars qu'il connaît son heure de gloire.

•Le poireau, un atout pour la ligne

Il n'apporte que 27 kcal pour 100 g (l'équivalent d'un petit poireau), moins que le haricot vert (30 kcal), pourtant réputé légume minceur puisqu'il contient de l'eau (90%) et seulement 4 % de glucides (sucres).

Le blanc de poireau, riche en fructosanes diurétiques, assure un drainage naturel: consommer son eau de cuisson aide à "dégonfler" en cas de rétention d'eau.

C'est aussi un concentré de fibres - 3,5%, soit 7 g dans une assiette de 200 g, le quart de l'apport quotidien conseillé. Certaines fibres à fort pouvoir rassasiant sont disponibles dans le blanc, d'autres, qui accélèrent le transit intestinal, dans le vert. Attention, ces fibres peuvent être irritantes: en cas de gastrite ou de colite, le vert de poireau est déconseillé!

• Il prévient de nombreuses maladies

Le poireau est riche en potassium, qui prévient l'hypertension artérielle. C'est un vrai cocktail d'antioxydants, ralentisseurs du vieillissement cellulaire. Un poireau de 100 g apporte 100% de l'apport quotidien conseillé en bêta-carotène, 17% en sélénium, 16% en vitamine C et 8% en vitamine E.

Ce légume aide aussi à prévenir l'anémie et les problèmes cardio-vasculaires grâce à sa vitamine B9. À l'instar des choux, de l'ail et de l'oignon, il comporte des composés odorants soufrés, qui protègent contre certains cancers, comme celui de l'estomac ou du côlon. Automnales, hivernales, printanières ou estivales, les variétés se distinguent par la couleur des feuilles, la longueur et le diamètre du pied. Les plus gros, qui ont le plus de goût, sont réservés pour la soupe. Les plus fins, permettent de préparer de délicieux poireaux vinaigrette.

SALUTE

PELLE, COME PREVENIRE LE SCOTTATURE

E AVERE UN'ABBRONZATURA PERFETTA

Una bella abbronzatura in estate è l'obiettivo di ogni amante della spiaggia e del mare che ogni anno è in cerca di segreti efficaci per una tintarella bronzea, duratura e brillante. Per raggiungere tale obiettivo e al tempo stesso evitare problematiche cutanee, ecco i consigli di esperti e dermatologi su cosa occorre conoscere prima di esporsi ai raggi solari e per sapere quali sono le regole principali per un'abbronzatura senza rischi. È quanto emerge da uno studio di 'In a Bottle' (www.inabottle.it) condotto su consigli di oltre 30 esperti tra dermatologi e medici.

Esistono due diverse tipologie di raggi ultravioletti legati alle problematiche cutanee. La prima riguarda i raggi ultravioletti B, responsabili dell'eritema e della scottatura, presenti nel nostro clima continentale soprattutto nelle ore centrali della giornata, maggiormente in estate, e che non passano attraverso il vetro. I raggi ultravioletti A, invece, non sono schermati dal vetro e sono responsabili della pigmentazione, quindi sia dell'abbronzatura che del foto-invecchiamento e delle lesioni che possono diventare precancerose per quanto riguarda la componente epidermica dei cheratinociti. Questi sono presenti nell'arco di tutta la giornata e anche in inverno. I danni causati da eritemi e scottature sono dovuti all'esposizione di una pelle, esposta in modo aggressivo e senza protezione alla radiazione solare.

I SINTOMI PRINCIPALI DI UNA SCOTTATURA

Quali sono i sintomi principali di una scottatura ? *"L'eritema solare si manifesta attraverso la comparsa di micro papulette arrossate, soprattutto sul petto e sul dorso, per poi diventare scottature di primo grado con un arrossamento o di secondo grado con la comparsa di vesciche e bolle che vanno a seccarsi ed a formare un'escoriazione - afferma Magda Belmontesi, medico chirurgo specializzato in Dermatologia - Le scottature solari ripetute da un lato accelerano i processi d'invecchiamento, dall'altro favoriscono la comparsa di lesioni precancerose della pelle"*. Occorre precisare che l'azione del sole non riguarda solo lo stare al mare o in montagna, ma è legata a tutto l'arco dell'anno, in particolare durante il periodo estivo. A livello preventivo è possibile lavorare su due fronti: da un lato attraverso l'utilizzo di una protezione solare inizialmente alta, per poi scalarla gradualmente nell'arco del tempo, che consente alla pelle di adattarsi al sole; dall'altro grazie all'uso di integratori fotoprotettivi, prescritti dal medico di famiglia e iniziando l'applicazione tre settimane prima dell'esposizione solare, qualora si abbia una pelle particolarmente chiara o irritabile. La prevenzione è facile e non mette a rischio l'abbronzatura. L'idratazione è importantissima, sia a livello cutaneo sia legato all'assunzione sistemica, anche per prevenire i cosiddetti colpi di sole o di calore, quest'ultimi dovuti all'eccessiva esposizione di infrarossi in ambienti surriscaldati anche se all'ombra a cui i bambini, con un sistema di termoregolamentazione ancora molto labile, sono maggiormente esposti. *"Per questo è consigliato bere molto, possibilmente bevande non gasate e zuccherate come spremute di frutta, the freddo e soprattutto acqua, in particolare quelle integrate con sali minerali"* - afferma la dott.ssa Belmontesi. Inoltre, coloro che trascorrono la maggior parte della giornata all'aperto e mangiano fuori, non devono dimenticarsi che con temperature elevate è importante consumare cibi leggeri come insalata, frutta, pesce leggero, yogurt. Tutto ciò consente il giusto apporto di sali minerali e antiossidanti, non affatica l'apparato digestivo e non accentua le problematiche dovute al calore.

LE 5 REGOLE PER UN'ABBRONZATURA SENZA RISCHI

Ecco le 5 regole per un'abbronzatura senza rischi:

1. Assumere integratori fotoprotettivi per tutto il periodo estivo, non solo in vacanza o poco prima di iniziare ad andare in spiaggia.
2. Utilizzare creme con protezioni alte anche se si ha una pelle particolarmente scura, per poi scolare lentamente. Per una buona abbronzatura è consigliabile non scendere mai al di sotto della protezione 30 o 15, a seconda dell'unità di misura.
3. Ripetere l'applicazione della crema solare durante tutto l'arco della giornata, non solo all'inizio ma ogni 4-5 ore. Esistono creme solari che durano anche mentre si sta in acqua, tuttavia è opportuno, durante la giornata, fare una doccia con acqua dolce per poi riapplicare la protezione solare con la pelle asciutta.
4. Evitare l'esposizione solare nelle ore più calde e non sostare in luoghi troppo riscaldati.
5. Utilizzare sempre il doposole : non è un optional, ma è indispensabile per un effetto idratante, decongestionante, lenitivo, rinfrescante. Una pelle che ha subito le cosiddette "botte di sole" ha bisogno di ricompensare subito l'azione protettiva. Inoltre, più la pelle viene tenuta idratata, più l'abbronzatura sarà duratura e luminosa.

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

LIBRI da LEGGERE

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

LIVRES à LIRE

“LA NATURA E' INNOCENTE”

di Walter Siti

“Ho scelto due ‘tipi’ generalmente condannati dalla società : il matricida e l’arrampicatore sessuale – li ho ascoltati per mesi, mi stanno simpatici ; potrebbero essere miei figli. Se li ho scelti non è solo perché amo le stranezze ; la ragione per cui ho raccontato insieme le loro storie è più sotterranea e radicale : perché, sommandosi, i miei due eroi hanno fatto quello che avrei voluto fare io”. Nati alla periferia umana e urbana di due città italiane a pochi anni di distanza, percorsi dalla comune fiera di chi deve guadagnarsi il proprio posto al sole, Filippo e Ruggero hanno due storie dall’incipit simile. Le loro vite, però, si muovono divergenti nella realtà e nel racconto che ascoltiamo dalla voce lucida e insieme partecipe di Walter Siti nel romanzo “La natura è innocente. Due vite quasi vere”, pubblicato da Rizzoli. Filippo ha vent’anni quando, sorvegliato dall’ombra dell’Etna, uccide la madre fedifraga e così amata, gesto estremo e vulcanico come il suo sentimento per lei. Ruggero ne ha qualcuno in più quando in America, col nome d’arte Carlo Masi, inizia la sua carriera di pornoattore ; tornato a Roma, incontrerà Giovanni del Drago, l’uomo che farà di lui una principessa. In bilico tra tragedia e fiaba, quelle di Filippo e Ruggero sono vite amorali, davanti alle quali sospendere il giudizio, ma sono anche la filigrana attraverso cui, con una scrittura immersiva, Siti affronta il suo buio più segreto proprio mentre sperava di allontanarsene ; perché i romanzi sono più intelligenti del loro autore e si parlano tra loro. Siti ci consegna un libro potente e disperato, scommettendo su una letteratura che sia ancora capace di farsi domande e di accettare l’imprevisto come risposta. Walter Siti, originario di Modena, vive a Milano. Ha insegnato nelle università di Pisa, Cosenza e L’Aquila. È il curatore delle opere complete di Pier Paolo Pasolini e, dal 2013, il direttore di “Granta Italia”. Tra i suoi libri, Il canto del diavolo e Resistere non serve a niente (Premio Strega 2013). Il suo ultimo romanzo è Exit strategy (2014).

“SUD”

di Mario Fortunato

Le famiglie felici non sono interessanti; quelle complicate sì. È l’assunto da cui prende le mosse Mario Fortunato nel romanzo “Sud”, edito da Bompiani. Valentino lascia la Calabria da ragazzo, negli anni settanta del Novecento, ma la maturità, che si annuncia con il baleno a sorpresa del rimpianto, lo costringe a voltarsi indietro per misurarsi con la memoria e le memorie del mondo in cui è cresciuto. E quando torna a guardare e ascoltare scopre che se le persone non ci sono più, e spesso non ci sono più da molto tempo, le loro vite sono lì, e chiedono di essere raccontate. Ecco i patriarchi: il vecchio Notaio con i suoi figli accidentali e il Farmacista col suo violino chiuso nell’armadio, due famiglie parallele – due rami che s’incrociano nella famiglia nuova dell’Avvocato e della moglie, l’amatissima Tamara che solo lui chiama Mara; la gente del popolo: Ciccio Bombarda l’autista senza patente, Peppo della posta che ha paura dei figli, Rosa e Cicia le passionarie, Maria-la-pioggia e Maria del Nilo silenziose come tutte le divinità; e poi zie bizzarre e amici immaginari, domestici fedeli e mogli minuscole come bambine, amicizie che durano dalla soffitta di casa al campo di battaglia, ideali irrinunciabili e inconfessate debolezze; e gli oggetti, le automobili, i due piccoli Gauguin appesi nell’ombra. La storia di un mondo borghese che s’intreccia con la storia dell’Italia che intanto cambia in meglio e in peggio; il ritratto affettuoso e spietato di un luogo che è anche un tempo. Fortunato ha diretto l’Istituto italiano di cultura di Londra ed è editorialista della Süddeutsche Zeitung. Critico letterario, traduttore di autori come Maupassant, Virginia Woolf e Evelyn Waugh, ha pubblicato romanzi, racconti, saggi e memoir. Tra i suoi libri, tutti editi da Bompiani, ricordiamo: Allegra Street, Amore, romanzi e altre scoperte, L’arte di perdere peso, Luoghi naturali, Noi tre, Quelli che ami non muoiono, Tre giorni a Parigi, Tutti i nostri errori e Le voci di Berlino.

***“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”***

“LE REGOLE DEL LUSSO”

DAL MEDIOEVO ALL’ETÀ MODERNA

di Maria Giuseppina Muzzarelli

Maria Giuseppina Muzzarelli racconta “Le regole del lusso” in un saggio pubblicato dal Mulino in cui analizza il rapporto tra “apparenza e vita quotidiana dal Medioevo all’Età moderna”. Dal 2007 è in vigore in Tagikistan una “legge sulla parsimonia” che regola gli sprechi in occasione di matrimoni, cerimonie e ricorrenze varie: onde evitare indebitamenti folli è fissato il numero massimo degli invitati, come pure quello delle portate. Il provvedimento, incongruo alle nostre orecchie, si richiama alla secolare storia del disciplinamento che, con apposite leggi suntuarie, ha temperato l’esibizione del lusso fra Medioevo ed età moderna. In una società rigidamente gerarchica, occorre infatti vigilare affinché ognuno desse di sé un’immagine coerente con la propria condizione sociale. Nel mirino erano essenzialmente le donne, i loro abiti, i gioielli, i pizzi, i copricapi, le calzature, ma anche i banchetti e le feste. Attraverso una quantità di storie particolari, l’autrice ci parla di costumi, mode e passioni e, in controluce, di un tema oggi sempre più sentito, ovvero “quando troppo è troppo”. Maria Giuseppina Muzzarelli insegna Storia medievale, Storia delle città e Storia e patrimonio culturale della moda nell’Università di Bologna.

“INVERNO PIÙ NERO”

di Carlo Lucarelli

È il 1944, Bologna sta vivendo il suo “inverno più nero”, titolo del nuovo romanzo di Carlo Lucarelli in uscita il 3 marzo per Einaudi. La città è occupata, stretta nella morsa del freddo, ferita dai bombardamenti. Ai continui episodi di guerriglia partigiana le Brigate Nere rispondono con tale ferocia da mettere in difficoltà lo stesso comando germanico. Anche per De Luca, ormai inquadrato nella polizia politica di Salò, quei mesi maledetti sono un progressivo sprofondare all’inferno. Poi succede una cosa. Nella Sperrzone, il centro di Bologna sorvegliato dai soldati della Feldgendarmarie, pieno di sfollati, con i portici che risuonano dei versi degli animali ammassati dalle campagne, vengono ritrovati tre cadaveri. Tre omicidi su cui il commissario è costretto a indagare per conto di tre committenti diversi e con interessi contrastanti. Convinti che solo lui possa aiutarli. “Alle 17:10, al primo calare del sole, il coprifuoco avrebbe trasformato il suk dentro le mura di Bologna in una città fantasma, accataca dall’oscuramento e muta, a parte gli scarponi delle pattuglie o quelli dei partigiani. Ma fino a quel momento, quella casbah fradicia e sporca, che scoppiava di voci rombando sorda come un treno in una galleria, brulicava di gente che cercava qualcosa, la neve, il burro, una sigaretta, un attimo in più per superare quello che per tutti, dall’inizio della guerra, forse da sempre, era l’inverno più ruvido e freddo. L’inverno più nero”.

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

Connaissez-vous la différence entre la mozzarella et la burrata?

Stars des apéros et des pizzas, le fromage est un délice international. Apprécié des plus gourmands, cet aliment se décline en une infinité de variétés. La mozzarella figure parmi les plus consommés. Classique et traditionnellement produite en Italie, ce fromage a également donné naissance à des dérivés, comme la burrata.

Accompagnée d'une baguette française, incorporée dans une bonne salade ou consommée avec un peu d'huile d'olive et de la fleur de sel, la mozzarella fait preuve d'une polyvalence sans précédent. La burrata, bien qu'elle en soit une dérivée, n'est pas tout à fait la même chose que la mozzarella.

La mozzarella, un fromage d'exception

La France, en plus d'être le pays du vin et de la baguette, est aussi connue pour son fromage. Pays d'origine de nombreux délices de la fromagerie, la mozzarella, y est également très apprécié. Originare d'Italie, la mozzarella traditionnelle, mieux connue sous le nom de 'Mozzarella di bufala campana', est faite à base de lait de bufflonne. Il s'agit d'une Appellation d'Origine Protégée (AOP) attribuée uniquement à la mozzarella produite artisanalement dans des régions d'Italie, notamment Les Pouilles.

A l'origine, la mozzarella di bufala vient de la Campanie alors que le foyer d'origine de la burrata serait le talon de l'Italie, dans la région des Pouilles, à Andria. Sa naissance daterait des années 1920/ 1930.

La burrata, proche de la mozzarella

Appartenant à la même famille de fromage que la mozzarella, La burrata aurait été inventée par un fermier qui cherchait à limiter ses pertes. A cette époque, les Pouilles était une région pauvre, il était donc primordial d'optimiser au mieux toutes ses matières premières. Le fermier prit donc l'initiative de récupérer des effilochés de mozzarella qui n'avaient pas été utilisés. Mélangée à de la crème fraîche issue de la traite, la mixture était insérée dans une pâte étirée de mozzarella pour former une boule. Aujourd'hui, la recette est restée la même bien que les variantes entre la méthode traditionnelle et la méthode industrielle donnent un goût très différent.

Des différences subtiles

Bien que les deux fromages se présentent tous deux sous la forme d'une boule, la mozzarella di buffala et la burrata ne sont pas à confondre l'une avec l'autre. Côté saveur, la première s'avère bien plus riche en protéines et en graisse que son homologue au cœur onctueux. Cela en fait le fromage le plus gouteux du duo. La burrata, de son côté, se démarque par sa texture onctueuse, très appréciée des Parisiens. Par ailleurs, parce qu'elle est garnie manuellement, la burrata originelle, à base de lait de bufflonne, est plus chère que la mozzarella. Dans tous les cas, les deux produits se suffisent à eux-mêmes lors d'une dégustation de fromages, tout comme ils peuvent se faire accompagner d'un filet d'olive.

**MATURITÀ
CHE ANSIA L'ESAME DOPO IL
CONFINAMENTO**

“Stai facendo fatica a concentrarti in questo periodo pre-esame?”.

Dice sì, più dell'83% del campione dei 10.567 ragazzi del quinto anno delle superiori intervistati nel corso dell'indagine “Maturità 2020” condotta dall'Associazione Nazionale Di.Te. (Dipendenze tecnologiche) in collaborazione con il portale Skuola.net e con l'elaborazione dati a cura dell'Università Politecnica delle Marche.

LINGUA ITALIANA



SETTIMANA DELLA LINGUA ITALIANA NEL MONDO

L'ITALIANO TRA PAROLA E IMMAGINE

9 al 25 ottobre 2020

la XX Settimana della lingua italiana nel mondo

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

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

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

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

Nasce l'app 'iovadoamessa.it'

al di fuori dei confini emiliano-romagnoli, come la parrocchia di Santa Giulia Vergine e Martire a Torino e la Parrocchia di San Carlo alla Ca' Granda a Milano.

Nasce a Correggio la 'web app' iovadoamessa.it, creazione targata 'Studio Il Granello', per supportare le esigenze della Diocesi di Reggio Emilia-Guastalla che dallo scorso 18 maggio ha ripreso le sue attività liturgiche, ed è già boom di prenotazioni.

La 'web app', sviluppata sulle specifiche esigenze delle comunità parrocchiali, è infatti strutturata sia per la gestione della singola Chiesa, sia per la gestione di realtà più complesse come Diocesi o gruppi di Parrocchie. Ed è allo studio anche lo sviluppo di una 'app' mobile per renderne l'utilizzo ancora più semplice.

Messa in conto la necessità di recarsi presso la propria Chiesa di appartenenza mezz'ora prima dell'inizio delle funzioni e già muniti di mascherina, per la misurazione della temperatura, l'igienizzazione delle mani e l'assegnazione del posto, iovadoamessa consente di prenotarsi, appunto, per la Santa Messa, ma anche di verificare disponibilità e orari oltre che reperire informazioni sulle Chiese aperte. Sul sito della diocesi - dove è pubblicato anche un video con tutte le informazioni necessarie per i fedeli - si legge che la prenotazione della Messa è possibile 24 ore su 24 e chiude due prima dell'inizio della celebrazione.

ATTUALITÀ

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

ACTUALITE

RICERCA & UNIVERSITÀ

SBADIGLIARE È PIÙ “CONTAGIOSO” TRA FAMILIARI E AMICI

Sbadigliare è più “contagioso” tra familiari e amici, piuttosto che tra sconosciuti: a far luce sulle cause di questo fenomeno c’è un nuovo studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* e condotto da Elisabetta Palagi del Dipartimento di Biologia dell’Università di Pisa e da Ivan Norscia, Anna Zanoli, Marco Gamba dell’Università di Torino. Attraverso una raccolta dati etologica quasi decennale sui casi di contagio di sbadiglio, i ricercatori hanno evidenziato che rispondere a uno sbadiglio non dipende solo dal vedere qualcuno che sbadiglia. Infatti, pur rimuovendo la chiave visiva, cioè solo ascoltando uno sbadiglio, il contagio resta massimo tra familiari e amici e minimo tra sconosciuti e semplici conoscenti. Questo nuovo studio conferma quindi l’idea che il contagio rifletta la connessione emotiva che lega le persone. Non sembra quindi che l’attenzione visiva rivolta al soggetto che sbadiglia sia il fattore fondamentale, come invece viene spesso suggerito da altri autori che studiano lo stesso fenomeno.

ECCO LA BIRRA E IL LIQUORE AI FIORI DI CANAPA TUTTE TOSCANE

Una birra artigianale ed un liquore aromatizzati ai fiori di canapa: le due inedite bevande alcoliche, ora commercializzate con marchio Hempltaly, sono il risultato di uno studio dell’Università di Pisa appena pubblicato sulla rivista scientifica *Food Chemistry*. *“La nostra idea era di realizzare dei prodotti ecosostenibili in un’ottica di economia circolare grazie al riutilizzo dei fiori di canapa che sebbene siano la parte più ricca di oli essenziali della pianta non sono sfruttati e diventano scarti agricoli”*, spiega la professoressa Luisa Pistelli dell’Ateneo pisano. Il gruppo di Biologia Farmaceutica del Dipartimento di Farmacia da lei coordinato ha condotto il lavoro in collaborazione con tre realtà toscane: il Circolo ARCI La Staffetta di Calci (Pisa) e il Birrifico Artigianale “Vapori di Birra” di Castelnuovo Val di Cecina (Pisa) per la produzione delle bevande alcoliche aromatizzate e l’Azienda Agricola Carmazzi di Viareggio (Lucca) per la fornitura del materiale vegetale. *“L’aromatizzazione con la canapa, pur arricchendo il bouquet della birra, non ha stravolto quelle che sono le classiche note di questa bevanda – spiega il professor Guido Flamini dell’Università di Pisa - il luppolo e la canapa, infatti, appartenendo alla stessa famiglia botanica (Cannabaceae), hanno caratteristiche aromatiche comuni”*. *“Il liquore, invece – aggiunge il professore - avendo una matrice neutra, si è molto arricchito delle note balsamiche conferite dagli oli essenziali estratti dai fiori di canapa, rivelando un bouquet aromatico molto deciso e complesso”*.

Una bottiglia di cognac di 258 anni è stata venduta a 130 mila euro

Una rarissima bottiglia di cognac invecchiato per 258 anni è stata venduta ad un’asta online a più di 130 mila euro, segnando un record mondiale per questo tipo di transazione.

Lo ha annunciato la casa d’asta Sotheby’s, precisando che ad acquistarla è stato un collezionista privato in Asia. *“Il cognac è datato 1762 e per gli ultimi 140 anni è stato conservato nella cantina di una famiglia. Dovrebbe comunque avere un buon sapore”* ha precisato Sotheby’s.

La bottiglia di Cognac Gautier - questo il nome della casa che la produsse, nella rinomata regione francese - venduta all’asta è una delle tre ultime al mondo. Una è già stata battuta all’asta a New York nel 2014 per circa 53 mila euro e l’altra è conservata in un museo in Francia.

EN FRANCE

SLOW FOOD la nouvelle tendance

À l’heure actuelle, les ‘fast food’ et la malbouffe dominant le marché alimentaire.

Il est devenu courant pour les consommateurs, notamment les jeunes, de manger ces menus vite préparés, pourtant gras et caloriques.

En plus de cette banalisation alimentaire, l’industrialisation de l’agriculture s’impose progressivement. Face à cette dégradation évidente des habitudes, un mouvement international, visant la réinstitution des produits sains, locaux, et de l’alimentation équilibrée, a vu le jour : baptisé « Slow Food ».

L’environnement se dégrade à grande vitesse. Les actions humaines, telles que l’industrialisation massive des produits alimentaires ou encore l’usage de plastiques dans les ‘fast food’ aggrave cette situation. Face à ce problème majeur, le ‘Slow Food’, un mouvement à l’échelle internationale, cherche à restaurer l’équilibre alimentaire en encourageant le monde à privilégier les produits agricoles locaux.

Le Slow Food, qu’est-ce que c’est ?

Il s’agit d’un mouvement international de bien-être alimentaire adopté dans actuellement 132 pays et comptant environ 100 000 membres. L’idée est apparue en 1986, lorsqu’un fast food est venu s’installer sur la “Piazza di Spagna”, un site historique romain. Outré par cette invasion, Carlo Petrini, un chroniqueur gastronomique, a lancé le mouvement Slow Food dans l’intention de s’opposer à ce blasphème de la gastronomie qu’est la propagation de la malbouffe. Aidé de ses collègues, le chroniqueur généralise le concept qui devient alors une organisation internationale de protection du patrimoine gastronomique.

Les objectifs du Slow Food

Le Slow Food s’oppose à la standardisation alimentaire. Ses adeptes luttent pour réinstaurer une agriculture durable et une alimentation bonne, saine et équilibrée. Selon eux, il est tout à fait possible de vivre sans consommer les produits industriels, en privilégiant le travail des petits producteurs locaux. En plus de protéger l’environnement en diminuant de manière significative l’empreinte carbone, cette manière de procéder met en avant le savoir-faire des agriculteurs et permet de perpétuer les traditions locales, en voie de disparition.

Toujours plus proches des producteurs

Afin de promouvoir ce mode de consommation sain, le Slow Food mène de nombreuses actions à l’échelle internationale. L’association cherche notamment à rapprocher les petits producteurs méconnus des consommateurs à travers des salons et des marchés paysans. Parmi ces derniers se trouvent des événements connus tels que le salon international du goût ou le Presidio. Des communautés locales et mondiales, comme Terra Madre, ont également été mises en place dans le cadre de ce mouvement.

“IL BOTTEGHINO” AUGURA FELICI E RIPOSANTI VACANZE

ARRIVEDERCI A SETTEMBRE

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

DOSSIER

IL BEL CANTO ITALIANO

Monserrat Caballé, la grande star soprano!

di Donato Continolo

Se dovessimo aprire simbolicamente il sipario su un ipotetico palcoscenico, scostando appena appena, il tendaggio, ci imbattemmo in un soprano lirico che ha interpretato tutte le più belle opere del melodramma italiano. Senza dubbio, vista la sua partecipazione in quasi tutti i capolavori del bel canto italiano, saremo di fronte a Monserrat Caballé.

Nata nel 1933 a Barcellona da famiglia Borghese, in collegio apprese i primi rudimenti dell'opera.

Il suo nome completo è Maria de Monserrat Viviana Concepcion Caballé i Folch.

Chiamata dal Teatro dell'Opera di Basilea ed in seguito dal 1959 al 1960 dal Teatro dell'Opera di Brema, ma la sua consacrazione a livello internazionale avvenne nel 1965, dove fu chiamata a sostituire la soprano Marlyn Horne improvvisamente indisposta. In questa occasione ebbe modo di mettersi in evidenza malgrado non avesse avuto molto tempo a disposizione per preparare la sua interpretazione. Ma questo contrattempo non fu d'ostacolo alla sua recita ed ebbe modo di dimostrarlo. La sua presenza in Italia avvenne nel 1967 a Firenze in occasione ne 'Il pirata'.

Tutte le opere del melodramma italiano da Donizetti a Puccini, da Verdi a Rossini e via di seguito l'hanno vista acclamata protagonista. Si può benissimo dire che ha calcato tutti i più importanti teatri d'Opera del mondo riscuotendo ovunque lusinghieri apprezzamenti ed innumerevoli riconoscimenti ricevendo altresì ben 4 onoreficenze spagnole e ben sette internazionali tra queste anche quella del cavalierato del Presidente della Repubblica Italiana.

Come arte e talento si pone allo stesso livello di Maria Callas o di Luciano Pavarotti con il quale ha interpretato ruoli nell'Aida, nella Tosca ed altri ancora.

L'estensione della sua tonalità le permetteva di esprimersi nel canto con estrema facilità. I cronisti dell'epoca riportano un aneddoto che ha dell'inverosimile. Durante l'esecuzione di un'aria, il microfono si ruppe e lei, incurante di questo inconveniente continuò a cantare. Nessuno del parterre e dei loggioni avevano notato che cantava senza l'amplificazione del microfono.

Non c'era nessuna differenza! La sua vo-

ce era tanto possente che poteva anche cantare a più di un metro di distanza dal microfono senza che la sua voce perdesse in timbro e in potenza. Le era riconosciuta una voce brillantissima, intensa e possente tanto da poter fare irruzione anche nel campo della musica pop e rock ottenendo lo stesso strabiliante successo che per un pezzo d'opera.

Di notevole valore canoro è il suo duetto con Freddy Mercury dei Queen con il quale duettò nella canzone d'apertura dei giochi olimpici di Barcellona nel 1992, divenendone l'inno ufficiale dei giochi.

La registrazione e il suo relativo disco rimasero nella 'hit parade' internazionale per vari mesi. E non fu l'unica incursione che si conosca! Per conoscere le sue capacità canore consiglio di ascoltare l'aria cantata da lei di 'O babbino mio' tratta dalla nota opera comica di Gianni Schicchi di Puccini.

È venuta meno all'età di 85 anni, nel 2013, ma la sua presenza gioviale, aperta e schietta gli valgono a tutt'ora un incredibile tributo.

Su internet ci sono sue interpretazione che oscillano dai 15 ai 50 milioni di 'followres'.

IL PERSONAGGIO

LUCA PARMITANO

“VOGLIO ANDARE SULLA LUNA”

“Ho ancora tantissimi sogni, io sono un astronauta e cercare nuove sfide, quello che non ho ancora raggiunto, è sicuramente un obiettivo. Abbiamo un vicino di casa, la Luna, che è un sogno atavico e primordiale. L'uomo la guarda e si chiede da sempre come può essere camminarci, cosa può esserci che non abbiamo ancora scoperto. Io sono nato dopo le missioni lunari, poterci tornare un giorno è sicuramente uno dei miei sogni”, ha raccontato il 12 maggio Luca Parmitano in collegamento dalla sua casa di Houston, ospite di 'Vieni da me' su Rai1.

“Per me da bambino fare l'astronauta era uno sogno, che è stato come un faro che mi ha dato una guida in tutta la mia carriera”, ha spiegato. “Quando Gianluca Cerasola mi ha proposto di realizzare il docufilm 'Starman' ho pensato che fosse un'opportunità per smontare alcuni dei miti intorno alla figura dell'astronauta. A volte c'è la tendenza a metterci su un piedistallo per la visibilità che ci dà il nostro lavoro e la mia intenzione era fare divulgazione mostrando che dietro l'astronauta c'è una persona estremamente normale che, con tanto impegno e fatica, si mette alla prova per superare le difficoltà di un lavoro estremamente complesso, ma anche la vita familiare, lo sport, gli hobby. Quindi è stato una spinta per cercare di spiegare che è possibile ottenere risultati con dedizione e sforzo, senza nascondersi dietro alla falsa scusa che sia solo una questione di talento: io non credo di avere talenti particolari, ma semplicemente tanta voglia di lavorare e di mettermi in gioco. Sono certamente un privilegiato, mi sento ancora così dalla prima passeggiata all'ultimo atterraggio”, ha concluso.

**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

Proverbi

VISITATE IL NOSTRO SITO

www.BottegArte.eu



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

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

Unità di crisi servizio Viaggiare Sicuri

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

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

Registrazione via SMS

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



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.

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

Pizza dei confinati

Per 4 persone se si tratta di un piccolo aperitivo in compagnia

Per una persona (al massimo due) se come antipasto

ingredienti :

- Una pasta sfoglia già pronta e impacchettata sugli scaffali dei supermercati
- Un cucchiaino di capperi
- 10 acciughe
- Olive nere
- Un vasetto di carciofi sott'olio
- Circa 200g di polpa di pomodori in scatola
- Una mozzarella da 100g
- Origano in polvere

preparazione :

- accendere il forno (200°)
- nel frattempo aprire l'imballaggio della pasta sfoglia e seguire le indicazioni di preparazione (disporre la pasta in un piatto rotondo da forno, ritagliare con una forbice la carta da forno intorno alla pasta, bucare la pasta con una forchetta...)
- cospargere la superficie della pasta con la salsa di pomodori
- disporre sopra le acciughe (a raggi se piace), i capperi, alcuni carciofi tagliati a fette, le olive
- tagliare a fette la mozzarella e disporla sulla superficie
- spolverare di origano
- quando il forno ha raggiunto la temperatura, infornare la pizza
- cuocere per circa 30 minuti curando la cottura : quando il bordo sarà dorato, sfornare

Un po' di dolcezza

Biscotti alle mandorle

ingredienti :

- 100 g di mandorle in polvere - 1 uovo - 100g di zucchero
- Dei piccoli stampi per dolci

preparazione :

- mescolare le mandorle e lo zucchero
- aggiungere l'uovo
- mescolare
- fare delle piccole palline e disporle negli stampi
- cuocere al forno a 180° per 13 minuti
- sfornare gli stampi ; lasciarli raffreddare; togliere i biscotti dalle forme.

Ossobuco con risotto giallo

ingredienti : (per 4 persone)

- 4 ossobuchi tagliati piuttosto spessi
- 60g di burro
- 2 pomodori pelati (o circa 400g di polpa di pomodori in scatola)
- una cipolla - uno spicchio d'aglio - una manciata di prezzemolo
- un limone - un bicchiere di vino bianco secco - poca farina
- olio, sale, pepe

Per il risotto:

- 400g di riso - 80g di burro - 60g di parmigiano grattugiato
- una piccola cipolla - una bustina di zafferano
- un litro circa di brodo fatto con un dado pollo
- un bicchiere di vino bianco secco

preparazione :

- Far soffriggere nel burro e poco olio la cipolla tritata
- Unire gli ossibuchi leggermente infarinati e farli rosolare a fuoco vivo poi spruzzarli con il vino. Lasciare evaporare
- Aggiungere i pomodori, sale, pepe, coperchiare e far cuocere a fuoco basso, bagnando ogni tanto con poco brodo
- Nel frattempo si prepara il risotto : mettere in una casseruola, la cipolla tagliata a grossi pezzi e metà del burro ; far rosolare dolcemente per 10 min poi togliere la cipolla e aggiungere il riso.
- Farlo tostare per 5 min a fuoco moderato mescolando sempre ; aggiungere un bicchiere di vino bianco secco, lasciarlo assorbire dal riso, poi versare un mestolo di brodo e lasciarlo assorbire.
- Continuare ad aggiungere poco brodo alla volta, sempre a fuoco moderato
- Qualche minuto prima che il riso sia cotto aggiungere lo zafferano, il rimanente burro e mescolare lentamente, ma continuamente.
- A cottura ultimata, togliere la casseruola dal fuoco, unire il formaggio e mescolare per un paio di minuti.
- Cospargere gli ossibuchi con il prezzemolo tritato insieme con l'aglio e la scorza di mezzo limone
- Versare il risotto su un piatto riscaldato, disporvi sopra gli ossibuchi e il loro sughetto. - Servire subito.

LA RICETTA DEL MESE

« Biscotti integrali al miele »

ingredienti : 200 gr. Di farina integrale, 80 gr. di miele, 1 uovo, 1 dl di olio di oliva, 1 bustina di vanillina, ½ bustina di lievito per dolci, burro.

preparazione : con un cucchiaino di legno amalgamare l'uovo al miele. Dopo aver unito la farina integrale alla vanillina e al lievito, setacciarla sull'impasto di miele e uovo. Mescolare versando l'olio. Imburrare e infarinare una telia da forno. Cuocere in forno a 190° per 12 minuti circa.

AGENDA 2020

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

almanacco di giugno

**in questo mese
si festeggia**

LA FESTA DELLA REPUBBLICA

2 GIUGNO

La Festa della Repubblica è la festa nazionale italiana, che si celebra ogni anno il 2 giugno. La data è stata scelta perché il 2 e 3 giugno 1946 si svolse il referendum istituzionale indetto a suffragio universale, con il quale gli italiani venivano chiamati alle urne per esprimersi su quale forma di governo, monarchia o repubblica, dare al Paese, in seguito alla caduta del fascismo. Dopo 85 anni di regno, con 12.717.923 voti contro 10.719.284 l'Italia diventava repubblica e i monarchi di casa Savoia venivano esiliati. Il 2 giugno è l'unica festa nazionale d'Italia. A differenza del 25 aprile (Festa della liberazione) e 1° maggio (Festa dei lavoratori), il 2 giugno celebra la nascita della nazione, in maniera simile al 14 luglio francese (anniversario della Presa della Bastiglia) e al 4 luglio statunitense (giorno in cui nel 1776 venne firmata la dichiarazione d'indipendenza).

Prima della fondazione della Repubblica, la festa nazionale italiana era la prima domenica di giugno, anniversario della fondazione dello Statuto Albertino. Nel giugno del 1948 per la prima volta via dei Fori Imperiali a Roma ospitò la parata militare in onore della Repubblica. L'anno seguente, con l'ingresso dell'Italia nella Nato, se ne svolsero dieci in contemporanea in tutto il Paese, mentre nel 1950 la parata fu inserita per la prima volta nel protocollo delle celebrazioni ufficiali.

accadde a giugno...

- 4 giugno 1783** - Primo volo di una mongolfiera
- 6 giugno 1944** - Inizia lo sbarco in Normandia
- 7 giugno 1929** - Nasce lo Stato della Città del Vaticano
- 9 giugno 1934** - L'esordio di Paperino
- 10 giugno 1938** - Primo fumetto di Superman
- 12 giugno 1942** - Anna Frank inizia il suo diario
- 14 giugno 1777** - Gli Usa adottano la bandiera a "stelle e strisce"
- 15 giugno 1864** - Fondazione della Croce Rossa Italiana
- 15 giugno 1939** - Invenzione della bomboletta spray
- 21 giugno 1948** - Nasce il "33 giri"
- 23 giugno 1960** - Prima pillola anticoncezionale in commercio
- 24 giugno 1910** - Viene fondata l'Alfa Romeo
- 26 giugno 1945** - Nasce l'ONU
- 28 giugno 1846** - Invenzione del sassofono
- 29 giugno 2007** - Apple lancia sul mercato l'"iPhone"

curiosità

Il "cratere dei diamanti" è l'unico posto al mondo in cui si può andare liberamente alla ricerca di pietre preziose. Si trova in Arkansas (USA), sulla sommità di un vulcano spento ormai da milioni di anni. In questa zona non è difficile trovare pietre di valore, portate in superficie dalle eruzioni del vulcano. Il primo rinnovamento importante avvenne nel 1906.

Giugno, fin dai tempi dei romani, è visto come il mese della rinascita, della fertilità e della luce. Comprensivo di 30 giorni, per tutti segna il passaggio dalla primavera alla stagione estiva, che tradizionalmente viene fissato il 21, giorno del solstizio d'estate.

Il fiore del mese è IL GIGLIO fiore candido e maestoso

È originario dell'Europa, dell'Asia e del Nord America; comprende piante con un'altezza da 80 cm a 2 m, dotate di bulbo a scaglie imbricate, disposte intorno ad un disco centrale, da cui originano inferiormente le radici, e superiormente lo stelo. Per i Greci era addirittura un simbolo sacro, poiché lo credevano derivato dal latte della dea Era. Il suo nome deriva proprio dal greco "Leiron" che significa purezza, ma anche verginità e candore.

giardinaggio

In appartamento: gran parte delle piante succulente preferisce posizioni soleggiate: se possibile, riporle all'esterno facendo in modo che di abitudine gradualmente al sole diretto. Intensificare le annaffiature, verificando sempre che il terreno sia bene asciutto.

Sul balcone: il geranio regala una fioritura costante con colori intensi e brillanti; ma è possibile arricchire il balcone anche con altre piante, surfinie, petunie, torenie, lobelie, bacopa o verbene. Disporle sempre in posti soleggiate, anche in vasi non molto grandi. Le piante aromatiche allontanano le zanzare.

In giardino: la gran parte delle piante è in fiore o ha già preparato i boccioli, è quindi necessario assicurare il giusto grado di umidità e le esatte dosi di concime. Praticare annaffiature regolari (nel primo mattino o alla sera, soprattutto in presenza di temperature molto alte. Siepi rampicanti e rose, vanno potate con regolarità, ma evitare quest'operazione nelle giornate più calde. Utilizzare solo nelle ore serali eventuali insetticidi, per evitare di disturbare gli insetti utili.

consigli per la salute

Venti ciliegie al giorno, a colazione, sono l'ideale contro i disturbi della circolazione (tra i quali varici e gambe gonfie). Il loro consumo abituale difende la pelle da infiammazioni e dermatiti. Grazie all'abbondanza di potassio e ferro, le ciliegie aiutano a combattere anche i rialzi di pressione.

antichi rimedi

Se lo specchio è cosparso di macchie nere, passare su di esse alcune gocce di olio di oliva e pulire con un foglio di giornale, dopo due ore.

TACCUINO ITALIANO



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

italiani all'estero

“ADOTTA UNA MUCCA” IL PROGETTO FA IL BOOM ANCHE ALL'ESTERO

Il progetto "Adotta una mucca", lanciato dalla cooperativa Peralba di Costalta, ha fatto centro. Il sistema che ruota attorno al sito adottaunamuccacostalita.it è andato letteralmente in tilt tanto da indurre i promotori dell'iniziativa a sospendere temporaneamente le adozioni. Sono bastati quindici giorni agli allevatori di Costalta - scrive il Corriere delle Alpi - riuniti sotto la bandiera della cooperativa Peralba per farsi conoscere in tutta Italia e non solo. *“Le richieste arrivano da Francia, Svizzera e Germania ma anche da Belgio e Inghilterra. Per quanto riguarda l'Italia - ha spiegato il presidente della cooperativa Peralba di Costalta, Elvio Casanova Borca -, nelle ultime ore siamo stati contattati addirittura dalla Sicilia”*. L'iniziativa funziona così: attraverso la simbolica adozione di una delle dodici mucche della cooperativa Peralba di Costalta si acquistano, con periodicità fissa che va dal mese all'anno passando per il semestre, burro e formaggio prodotti dall'animale selezionato.

L'EUROPA PREMIA IL PATRIMONIO IMMATERIALE DELLE COMUNITÀ RURALI E MONTANE

Il progetto europeo Rete Tramontana III sul patrimonio immateriale delle comunità rurali e montane, realizzato in collaborazione con l'Università di Teramo, è tra i vincitori dell'edizione 2020 dei Premi del Patrimonio Europeo/Premio Europa Nostra, il più prestigioso riconoscimento europeo nel campo della conservazione del patrimonio culturale, che è stato assegnato a 21 progetti selezionati da giurie di esperti di tutta Europa che hanno valutato candidature provenienti da 30 Paesi europei.

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

“UNA COSA È CERTA: SE VUOI L'ARCOBALENO, DEVI ACCETTARE LA PIOGGIA. COSÌ È ANCHE PER LA FELICITÀ: SE VUOI LA GIOIA, DEVI ACCETTARE IL DOLORE”.



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.musicaparole.org/player.html>

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

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

Sito della radio: <http://www.musicaparole.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



Agatha Christie - Il y a 100 ans, Agatha Christie publiait son premier roman "La mystérieuse Affaire de Styles" où apparaissait son héros Hercule Poirot. Elle écrit le livre en 1917 à l'âge de 27 ans, mais il n'est publié qu'en octobre 1920 aux États-Unis. Il est publié l'année suivante au Royaume-Uni, et seulement en 1932 en France.

Les fruits et légumes de saison en juin

Juin signe l'arrivée de l'été et avec lui de bons produits comme le brocoli, le fenouil, le chou romanesco ou encore les délicieux poivrons.

Vous pourrez aussi vous régaler d'abricots bien sucrés, des premiers brugnons, de pêches, de cassis, de prunes et de bonnes petites framboises. C'est aussi le moment de faire le plein de céréales et légumineuses qui commencent à arriver : avoine et orge d'hiver, seigle, avoine de printemps et pois. Profitez-en ils sont très bons pour votre santé.

En bref : Légumes : Ail - Artichaut - Asperge - Aubergine - Betterave - Blette - Brocoli - Carotte - Chou romanesco - Concombre - Courgette - Épinard - Fenouil - Haricot vert - Laitue - Navet - Oignon - Petit pois - Poivron - Pomme de terre primeur - Radis - **Fruits :** Abricot - Amande sèche - Brugnons - Cassis - Cerise - Citron - Fraise - Framboise - Groseille - Melon - Pamplemousse - Pastèque - Pêche - Pomme - Prune - Rhubarbe - tomate.

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.

Savez-vous ...

Comment a-t-on inventé le champagne ?

Boisson incontournable de Noël et synonyme de célébration, le champagne est un vin créé à l'origine par un Anglais !

Breuvage alcoolisé indissociable des fêtes de fin d'année, le champagne est un vin effervescent qui aurait été inventé par dom Pierre Pérignon, un moine bénédictin de l'abbaye de Hautvillers. Mais cette légende n'est pas totalement vraie. Le moine français a, certes, essayé pendant de nombreuses années de maîtriser le vin mousseux, par l'assemblage de raisins conjugué à la juste dose de sucre, mais ce n'est pas uniquement lui qui a inventé le champagne.

N'en déplaise aux Français, grands adeptes de la boisson, c'est bel et bien aux anglais que lui doit l'origine du champagne ! En effet, en 1662, le physicien britannique Christopher Merret explique à la Société royale des sciences de Londres comment il est possible de rendre le vin français pétillant grâce à l'ajout de sucre et de mélasse. C'est là qu'est né le champagne !

Un travail de plusieurs siècles

Mais pour perfectionner l'assemblage de la boisson, il a fallu attendre 1668. En Champagne, le moine dom Pérignon mélange alors des cépages de chardonnay, meunier et pinot noir afin d'obtenir le champagne tel qu'on connaît aujourd'hui. En somme, les Anglais ont eu l'idée originelle, qui a permis aux Français de peaufiner la recette.

Au XVIIIème siècle, des négociants de champagne, tels que les Français Bollinger et Moët, développent la vente de pétillant, permettant ainsi d'introduire le fameux champagne dans l'Hexagone. Au fil des années, le champagne devient alors un vin noble et prestigieux, reconnu et apprécié dans le monde entier.

Papiers: que garder, que jeter?

Factures, contrats d'assurances, fiches de paie... Pendant combien de temps faut-il conserver les documents de la vie courante? Tout dépend de la nature du document! (sera publié dans le numéro de septembre)

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



INFORMAZIONI dal'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

SOLIDARIETÀ NELLE DIFFICOLTÀ

Sondaggio UE su cittadini di 21 Stati membri

Migliorare strumenti e aumentare il proprio ruolo nell'affrontare crisi come quella da coronavirus. Aumentare e rilanciare la solidarietà fra paesi in tempi di crisi. Sono questi i risultati del sondaggio commissionato dal Parlamento Europeo, e condotto online da Kantar tra il 23 aprile e il 1° maggio su un campione di 21.804 cittadini europei compresi tra i 16 e i 64 anni provenienti da 21 Stati membri, da cui emerge come l'opinione diffusa (il 69%) sia che l'Unione Europea dovrebbe avere maggiori competenze per affrontare crisi come la pandemia del Coronavirus. Parallelamente, quasi sei intervistati su dieci si dicono insoddisfatti della solidarietà dimostrata tra gli Stati membri dell'UE durante la pandemia.

Rilanciare la solidarietà europea in tempi di crisi - Questa forte richiesta di maggiori competenze e di una risposta UE più coordinata va di pari passo con l'insoddisfazione espressa dalla maggioranza degli intervistati per quanto riguarda la solidarietà tra gli Stati membri dell'UE nella lotta contro la pandemia del Coronavirus: il 57% è insoddisfatto dell'attuale stato di solidarietà, tra questi il 22% "non è affatto" soddisfatto. Solo un terzo degli intervistati (34%) è soddisfatto, soprattutto in Irlanda, Danimarca, Paesi Bassi e Portogallo. Gli intervistati di Italia, Spagna e Grecia sono tra i più insoddisfatti, seguiti dai cittadini di Austria, Belgio e Svezia.

Le misure adottate dall'UE sono conosciute ma non sufficienti - Tre intervistati su quattro, in tutti i Paesi in cui è stato condotto il sondaggio, dicono di aver sentito, visto o letto delle misure di risposta dell'UE alla pandemia del Coronavirus, e un terzo degli intervistati (33%) conosce queste misure.

Difficoltà finanziarie per sei cittadini su dieci - Una netta maggioranza degli intervistati (58%) ha dichiarato nel sondaggio di aver incontrato difficoltà finanziarie dall'inizio della pandemia di Coronavirus. Tra i problemi riscontrati figurano perdita di reddito (30%), disoccupazione totale o parziale (23%), utilizzo di risparmi personali prima del previsto (21%), difficoltà a pagare l'affitto, le bollette o i prestiti bancari (14%), nonché difficoltà ad avere pasti adeguati e di buona qualità (9%). Un intervistato su dieci ha dichiarato di dover chiedere aiuto finanziario a famiglia o amici, mentre il 3% degli intervistati ha dovuto affrontare un fallimento.

Nel complesso, gli intervistati di Ungheria, Bulgaria, Grecia, Italia e Spagna sono quelli che hanno avuto i maggiori problemi finanziari, mentre quelli di Danimarca, Paesi Bassi, Svezia, Finlandia e Austria sono i meno propensi a segnalare problemi. In questi ultimi paesi, infatti, più della metà degli intervistati non ha avuto problemi finanziari: il 66% in Danimarca, il 57% nei Paesi Bassi, il 54% in Finlandia e il 53% in Svezia.

MIGRANTI, VIA LIBERA ALLE NUOVE NORME SULLE STATISTICHE

Gli Stati membri dell'UE dovranno raccogliere ulteriori dati su immigrazione, permessi di soggiorno, ingressi illegali e rimpatri in base a nuove norme già concordate dagli eurodeputati e dal Consiglio europeo. Il 25 maggio, con 65 voti favorevoli e due contrari, la Commissione per le libertà civili del Parlamento europeo ha dato il proprio appoggio al nuovo regolamento relativo alle statistiche comunitarie in materia di migrazione e protezione internazionale. Nel caso dei permessi di soggiorno, dovranno chiarire se si tratta di permessi per la prima volta, i motivi per cui sono stati rilasciati e la durata della validità. Per quanto riguarda i rimpatri, i dati raccolti devono riflettere la tipologia del rimpatrio e l'assistenza ricevuta, nonché il paese di destinazione.

Dopo l'approvazione da parte del Parlamento europeo, probabilmente nella plenaria di giugno, il testo sarà pubblicato nella Gazzetta ufficiale dell'UE. Una parte delle modifiche si applicheranno da marzo 2021, le restanti da luglio 2021.

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

per CHI vuol saperne DI PIÙ...

CORONAVIRUS: BOOM DI INSONNIA, ANSIA DA ISOLAMENTO, DEPRESSIONE

NOTE A MARGINE DEL CORONAVIRUS

Depressione, peggioramento della qualità del sonno, stress da isolamento per proteggersi dal Coronavirus e aumento del consumo di cibo per gestire l'ansia con conseguente tendenza a ingrassare, sono alcuni dei segnali di 'disagio' che cominciano a emergere dagli italiani dopo 3-4 settimane di lockdown rilevati dall'indagine realizzata dall'Osservatorio Pool Pharma. La ricerca ha coinvolto 890 soggetti intervistati, sia uomini sia donne, di età compresa tra i 20 e i 60 anni, su tutto il territorio nazionale per valutare gli effetti dell'emergenza Covid-19 sul sonno. *"Non tutti hanno la possibilità o semplicemente stanno approfittando di questa situazione per migliorare stili di vita, rallentare i ritmi o cor-*

reggere l'alimentazione per fronteggiare il virus. Molti si sono ammalati o hanno vissuto l'esperienza di una persona cara ricoverata o deceduta, a tutto ciò si aggiunga che le misure di restrizione hanno avuto un impatto negativo sul fronte lavoro per disoccupati, liberi professionisti e imprenditori con significative conseguenze sull'equilibrio psico-fisico." – Commenta la dott.ssa Camilla Pizzoni, Direttore dell'Osservatorio Pool Pharma.

Il 34% dei rispondenti, di cui il 24% sono donne, ha dichiarato di fare i conti con l'insonnia a causa di sintomi del disturbo da stress post-traumatico. Il 18% lamenta di non riuscire ad adattarsi al nuovo stile di vita da "isolamento" e non riesce a prendere sonno a

causa del clima stressante in casa, in particolare tra chi non dispone di uno spazio ampio o esterno. Il 22% lamenta di non riuscire a dormire perchè hanno un pensiero ricorrente: hanno subito o temono una riduzione del proprio reddito. Il 13% degli intervistati accusa di manifestare depressione e sbalzi di umore e di aiutarsi con ansiolitici e antidepressivi prescritti dal proprio medico di fiducia. L'8% sostiene che pur avendo più tempo libero non lo utilizza, per pigrizia, per potenziare l'attività fisica e ritiene quindi di dormire male a causa della sedentarietà che si autoinfligge. Il restante 3% va a dormire tardi rinunciando a preziose ore di sonno a causa di una dipendenza da televisore: anzichè riposare preferisce i talk in diretta per tenersi aggiornato o i films.

Il 2% non si è ancora abituato all'ora legale entrata in vigore lo scorso 29 marzo e preferisce leggere un libro a letto con la luce accesa.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

"Mantenere buone abitudini e un'alimentazione corretta servono per prevenire i disagi del sonno legati all'isolamento forzato di questi mesi". Lo spiega la dott.ssa Camilla Pizzoni che aggiunge: *"Evitare l'utilizzo del pc e dello smartphone prima di addormentarsi è fondamentale: a causa della luce blu emanata dai dispositivi elettronici, non solo è causa di insonnia e malessere, ma può anche danneggiare la rielaborazione notturna della memoria. Nelle ore serali evitare di assumere alimenti che richiedono tempi di digestione molto lunghi, come le proteine della carne, superalcolici o alimenti eccitanti. "Educare" quindi le fasi del sonno e riorganizzare le proprie abitudini in modo da non dormire meno di 7 ore a notte. La mossa giusta è aiutare il nostro organismo, quando persistono insonnia, nervosismo o irritabilità a ritrovare il giusto equilibrio in modo da godere dei benefici per tutta la giornata e arrivare meno stressati alla sera per "cadere tra le braccia di Morfeo" più rilassati anche con l'aiuto della melatonina in forma di integratore alimentare, per indurre velocemente il sonno che dura tutta la notte senza risvegli e regola il fisiologico bioritmo sonno-veglia. Favorisce il benessere mentale e il rilassamento, oltre a mantenere il normale tono dell'umore. La melatonina è prodotta da una struttura collocata al centro del cervello, ma la si trova anche in alcuni alimenti come orzo, olive e noci. È reperibile anche in farmacia sotto forma di pratiche compresse non a caso è meglio chiedere consiglio al farmacista o al proprio medico poiché la melatonina che si trova in farmacia ha un dosaggio più preciso".*

LES DEUX CHARENTES OFFRENT 100 EUROS POUR UN SEJOUR DE VACANCES

Dormez deux nuits, mangez au restaurant et visitez un site en Charente ou Charente-Maritime et recevez un chèque de 100 euros après votre séjour : c'est l'offre que ces deux départements proposent cet été pour soutenir le tourisme.

Ce plan de soutien d'un million d'euros prendra la forme de 10.000 bons "Infiniment Charentes" d'une valeur nominale de 100 euros "destinés aux vacanciers français et internationaux pour soutenir les acteurs des Charentes", a annoncé Charentes Tourisme, l'Agence de développement économique et touristique commune aux deux départements. *"Le dispositif permettra à 10.000 foyers de bénéficier de cet appui pour un séjour dans les Charentes entre le 1er juillet et le 1er novembre 2020".*

Après avoir choisi une destination "Infiniment Charentes" et l'avoir fait valider via un site internet dédié, *"il faudra au minimum avoir séjourné 2 nuits, avoir mangé dans un restaurant traditionnel et découvert une activité de loisirs ou un site de visites"* pour obtenir un remboursement, précise Charentes Tourisme. Ce remboursement interviendra sur envoi des factures, au retour de vacances. *"Les bons seront répartis sur l'ensemble du territoire (charentais) afin d'éviter une consommation trop importante sur le littoral"*, où se trouvent notamment les très touristiques îles de Ré et d'Oléron, précise le communiqué.

LA NOTTE DEI RICERCATORI SI FESTEggia IL 27 NOVEMBRE

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

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

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

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

EVENTI e APPUNTAMENTI

È TEMPO DI FARE PACE

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 ***

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”

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. 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

ISCHIA FILM FESTIVAL NEL 2020 È LIVE

Si terrà dal 27 giugno al 4 luglio l’**Ischia Film Festival**, concorso cinematografico dedicato alle **location** che quest’anno giunge alla sua diciottesima edizione.

"Ischia Film Festival Live" è il titolo che gli organizzatori hanno voluto dare alla particolare edizione di quest’anno. "Live" ha un significato doppio, spiega il fondatore e direttore artistico della manifestazione Michelangelo Messina: "Live vuol dire "vivo", così come l’edizione di quest’anno che nonostante il Covid-19 si farà, seppur in forma ridotta di spazi. "Live" perché saremo online con molti degli autori che hanno deciso di partecipare con le loro opere al concorso di quest’anno (oltre 70 film in competizione)". Le opere in concorso saranno visibili sul portale interamente dedicato al cinema <http://www.ischiafilmfestival.it/>.

Les Molières 2020 sont maintenus !

La 32ème cérémonie des Molières aura bien lieu mardi 23 juin, sans public certes, mais diffusée en prime time sur France 2 : une première depuis 10 ans !

Découvrez tous les nommés dans 19 catégories avec notamment : Isabelle Adjani, Léa Drucker, Isabelle Carré, Édouard Baer, Guillaume de Tonquédec, Philippe Torreton, Muriel Robin...

A FIENZE

RIAPRE IL GIARDINO DI BOBOLI

Dopo oltre dieci settimane di chiusura a causa dell’emergenza epidemiologica, il Giardino di Boboli ha riaperto le sue porte giovedì 21 maggio. Il giardino è un vero e proprio museo all’aperto unico al mondo, con uno straordinario patrimonio botanico, e un impianto paesaggistico e architettonico che ospita, tra i suoi viali, aiuole e boschetti, una collezione di oltre 300 sculture dell’età classica, del Rinascimento e del Barocco.

Sarà accessibile sia attraverso l’ingresso di Palazzo Pitti, sia attraverso la porta di Annalena tutti i giorni della settimana, ovvero dal lunedì alla domenica (ad eccezione del primo e l’ultimo lunedì del mese).

A NAPOLI

RIAPRE IL BOSCO DI CAPODIMONTE

Ha riaperto il 18 maggio il Real Bosco di Capodimonte, secondo i consueti orari, dopo la chiusura imposta dalle misure di contenimento del contagio da Covid-19. Importanti lavori di restauro e riqualificazione paesaggistica sono stati effettuati e continueranno anche nei mesi futuri con un’intensa messa in sicurezza del patrimonio arboreo per ricostruire storicamente le architetture vegetali. Sono stati recuperati 24 ettari in più e 14 chilometri di viali, impiantati 1000 tra alberi e arbusti. Restituito al pubblico il settecentesco Giardino Tardo-barocco, riportato alla sua forma originale (taglio verticale dei filari nei viali laterali e taglio 'a grottone' nel viale centrale), dopo i danni dovuti alla tempesta del 2018 che portò alla perdita di centinaia di alberi. I tanti fruitori che hanno scelto Capodimonte per trascorrere il loro tempo libero all’aria aperta hanno trovato a disposizione complessivamente 68 ettari di bosco.

RIAPRONO AL PUBBLICO

I MONUMENTI DEL DUOMO DI FIRENZE

Da venerdì 22 maggio, hanno riaperto al pubblico i monumenti del Duomo di Firenze dopo la chiusura per la pandemia da Covid-19.

Dal primo giugno gli orari sono cambiati e i monumenti e il Museo sono aperti al pubblico tutti i fine settimana (venerdì, sabato e domenica) e il 24 giugno, Festa di San Giovanni, Patrono della Città di Firenze. Per i mesi successivi gli orari di apertura potranno aumentare progressivamente, in base ai flussi turistici, per poi tornare nel più breve tempo possibile alle aperture precedenti al lockdown, ovvero tutti i giorni.

Anche la bigliettazione cambierà e si passerà da un biglietto unico a 5 giornalieri per ogni monumento. Anche per visitare la Cattedrale sarà necessario prenotare un ingresso gratuito con il giorno e l’ora. Per accedere alla Cupola e al Campanile il costo del biglietto sarà di 15 euro per ognuno dei monumenti; l’ingresso al Museo costerà 10 euro e 5 al Battistero. La Cripta di Santa Reparata rimarrà, per il momento, non accessibile al pubblico non essendoci le condizioni necessarie per le visite in sicurezza.

Per garantire la massima sicurezza nelle visite, l’Opera di Santa Maria del Fiore ha adottato le misure indicate nel Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (DPCM) del 17 maggio 2020, tra cui la gestione controllata e programmata dei flussi dei visitatori attraverso la prenotazione obbligatoria con percorsi a senso unico. Di conseguenza ci sarà una notevole riduzione del numero d’ingressi che passeranno al giorno dai 3.500 con biglietto del 2019 al massimo di 1.000 al Museo dell’Opera del Duomo e 80 sul Campanile di Giotto. Per gli altri monumenti potranno salire in Cupola 304 persone ogni fine settimana (mentre in precedenza potevano salire 2600 persone al giorno); 1.710 in Battistero; 3.750 in Cattedrale (1.500 il venerdì e il sabato e 750 la domenica). Sulla Cupola del Brunelleschi e sul Campanile di Giotto si potrà accedere solo accompagnati in piccoli gruppi. Nel Battistero saranno a disposizione delle guide per illustrare il monumento e il restauro in corso. Nel Museo il percorso, per il momento, esclude la visita all’ultimo piano non essendoci la possibilità di creare un itinerario a senso unico.

INSERTO

COVID-19 DA MAMMA E DA PSICOLOGA

C'interrogiamo su alcune condizioni emotive che si stanno sviluppando in seguito al confinamento per il Covid-19 nelle mura domestiche e lo chiediamo a Ilaria Bandini Psicologa e Psicoterapeuta, nonché mamma che, per ragioni di lavoro, spesso è dovuta rimanere lontana dagli affetti familiari.

intervista a Ilaria Bandini Psicologa e Psicoterapeuta

Come ritiene si stiano adattando i bambini e gli adolescenti a questa condizione? Cosa sta cambiando nella loro percezione del mondo e come stanno cambiando loro?

I.B.: Consentitemi una premessa. Personalmente, ho sempre considerato che mio figlio, figlio del XXI secolo e di tutto quello che ne consegue, avesse la necessità di confrontarsi con la realtà in continua evoluzione come nell'utilizzo degli strumenti tecnologici, e di starne al passo. Così come Noi venivamo introdotti (anche troppo) ad un utilizzo della Tv più massiccio dei nostri genitori, i bambini dal 2000 ad oggi, hanno avuto la necessità di essere introdotti alla comprensione e all'utilizzo dei nuovi strumenti di comunicazione, dei pericoli del vasto mondo di internet e dei temuti social network, ma anche delle immense potenzialità di questi strumenti.

Fino al fermo che ci è stato imposto, la scuola e gran parte della società conservatrice, vedeva negli strumenti tecnologici, qualcosa ancora di pericoloso, non adatto ai nostri bambini e potenzialmente dannoso per i nostri adolescenti. Improvvisamente, però, il "nemico", è diventato strumento necessario per permettere un minimo di continuità scolastica e di relazione con l'esterno, per consentire di portare avanti i benamati (e antichi) programmi scolastici.

Quindi c'è stato un ripensamento?

I.B.: La contraddizione è evidente. E con essa l'impreparazione della scuola ad affrontare la situazione. Tanto che si sono create delle vere e proprie spaccature tra una fascia della società e un'altra; ad esempio c'è chi ha avviato un massiccio utilizzo delle video lezioni, e chi non è stato in grado di garantire neanche un'ora di connessione al giorno ai propri studenti.

Tutto questo è importante perché non si può parlare di bambini e ragazzi se non si parla di scuola, infatti, la scuola dell'infanzia, primaria, secondaria, fino alle superiori rappresenta dopo la famiglia la principale agenzia educativa.

Come mamma e come tutte le famiglie, anche io con la mia, allargata, infatti siamo 3 più 2 a settimane alternate, ci siamo trovati ad affrontare una realtà alla quale non eravamo preparati e ci

abbiamo messo un po' di tempo per ammortizzare lo shock e riuscire a riorganizzarci.

Tutto era rimasto uguale a prima, ma diverso: il lavoro, la scuola, il gioco, la casa stessa, che ha acquisito anche una forma diversa... per stare tutti a casa e consentire ai tre ragazzi di seguire le lezioni 'online' e a mio marito di lavorare, ho dovuto anche riorganizzare i mobili in alcune stanze!

Da mamma mi sono travata a fare i conti con la mia ansia e le mie preoccupazioni e con quelle di tutti i membri della mia famiglia, soprattutto il piccolo di 7 anni che i primi giorni era pieno di domande e necessitante di spiegazioni appropriate al perché di tutto quanto stava accadendo.

Una volta preso atto della situazione, in che modo ha cercato di adeguarsi?

I.B.: Preso il primo scossone abbiamo più o meno capito come organizzarci e soprattutto ci siamo dovuti dare delle regole, che rispetto a prima, diventavano fondamentali per restare tutti rinchiusi in casa senza litigare o impazzire! Allora, una volta capito gli orari delle lezioni 'online' della scuola di ognuno abbiamo, in maniera un po' automatica, stabilito delle routine specifiche uguali per tutti: improvvisamente era diventato necessario decidere in maniera condivisa l'orario della sveglia, chi stava dove e fino a che ora, gli orari del pranzo, delle pause, "impegni online"... il tutto non dimenticando di non fare rumore. Sì, perché il rumore, anche minimo, dai microfoni dei pc si sente... e si crea una gran confusione. Perciò regole chiare e da rispettare. Da psicologa posso anche dire che la necessità di impostare dei ritmi e delle routine come i ritmi circadiani e l'orario dei pasti è stato fondamentale per riuscire a mantenere una certa sanità mentale senza perdersi nell'ozio, nel caos o nella noia... la definizione di uno spazio e di un tempo ordinati e possibilmente costanti e regolari, sono fondamentali, come d'altronde nelle sedute di psicoterapia, per avere quella cornice che permette di dedicarsi a qualcosa senza perdersi.

Complice l'indecisione delle scuole, mio mal-

grado, devo dire che la scuola ha avuto delle pecche enormi: come si può mandare un compito per l'indomani, la sera alle 18.30/19? come si fa a stampare pagine e pagine di esercizi presi da altri libri, quando anzitutto, siamo già pieni di libri, e poi, si è impossibilitati a stampare perché i negozi sono chiusi e la cartuccia è finita? Come si può non pensare che i bambini/ragazzi, abituati ad uscire a fare delle attività sportive, hanno bisogno di spazi personali di gioco o di svago che tra le lezioni e i compiti si sono ridotte al minimo? Si potrebbe andare avanti per molto... Quello che voglio dire è che tutto questo caos ha generato ansia e incertezza.

Ha ritenuto proporzionate o sufficienti le misure adottate dalle istituzioni per affrontare l'emergenza?

I.B.: Le istituzioni e la scuola, operando come hanno fatto, non ci hanno aiutato né concretamente né psicologicamente. Perciò a tutte quelle mamme o ai papà che si sono arrabbiati una volta di troppo con i figli che gli chiedevano aiuto, e ora si sentono un po' colpevoli, io dico di non sentirvi né in colpa né affranti, perché l'impreparazione alla situazione e le conseguenti imposizioni dall'esterno, sono state nemiche della nostra capacità di gestire le nostre emozioni più distruttive. Regolare le emozioni, che tradotto nella vita di tutti i giorni può significare ad esempio essere capaci gli sopportare una situazione fastidiosa, non farsi bloccare dall'ansia di fronte ad un compito, o mantenere la calma di fronte ad una ingiustizia, è possibile solo se si è in una cornice che ci permette di operare in serenità: il virus, l'incertezza della salute e del futuro, la caoticità delle informazioni, non sono stati certo, il terreno adatto per dare il meglio di sé: le famiglie hanno faticosamente dovuto fare delle rinunce alla propria libertà, rinunciare a progetti e attività, ridurre o modificare il lavoro, rivedere il proprio stile di vita, allontanarsi dagli affetti, o addirittura restare da soli, isolati. Tutto questo ha inciso sulle nostre capacità di regolare le emozioni, di gestire gli stati d'ansia e con ciò si è complicata la nostra capacità anche di progettare, pianificare e portare a termine compiti o lavori, che malgrado tutto, invece, siamo riusciti a portare avanti.

Se questo vale per i grandi, figuriamoci per i più piccoli, o gli adolescenti!...

continua sul nostro sito, la versione integrale : « Approfondimenti e inserti » <http://www.botteghino.eu/botteghino.html>

“Punto focale è l'individuo, non il problema. Lo scopo non è quello di risolvere un problema particolare, ma di aiutare l'individuo a crescere perché possa affrontare sia il problema attuale, sia quelli successivi in maniera più integrata.”

Carl Rogers