



PROGRESSO SÌ, MA QUANTA STUPIDITÀ!

Durante il XX secolo e l'inizio del XXI, c'è stato un incredibile progresso in tutti i campi della conoscenza, dalla tecnologia, alle scienze. L'avvento della televisione e dei satelliti, della pubblicità e dei telefoni cellulari, di internet e dell'intelligenza artificiale che hanno contribuito a miglio-

ra il conforto e il tenore di vita degli uomini. Ma con il conforto si è dato un posto importante al denaro e alle ricchezze personali perdendo di vista certi valori e i punti di riferimento necessari per una vita sana ed equilibrata. Si è andati sempre più verso un individualismo esacerbato dando così origine all'egoismo e ad un incredibile aumento della stupidità e dell'ingenuità.

Perché questo enorme divario tra i progressi in campo scientifico, le scoperte e le nuove tecnologie, da una parte, e la stupidità che rima con ingenuità della società moderna, dall'altra? La differenza sta nel fatto che mentre i progressi, le scoperte in campo scientifico e tecnico sono piuttosto risultati di lavori d'équipes o di qualche raro "illuminato", il genere umano, preso singolarmente, ha la tendenza a disconnettere finendo per accettare tutto con la convinzione di essere moderni.

Un esempio semplice è dato dalla pubblicità: prendiamo le confezioni di "thé freddo", chissà se la gente le compra perché convinta che sia freddo comunque, oppure arriva a pensare che diventerà freddo solo se messo in frigorifero. La gente compra prodotti la cui eccellenza è vantata dagli stessi produttori. Pubblicitari che sono pronti a pagare miliardi per poter utilizzare il nudo dell'attrice più in voga per vendere i loro prodotti: ovviamente perché ci sono colo-

ro che, stupidamente, li comprano. C'è chi gode nel voler essere influenzato volontariamente dai cosiddetti 'influencer'. E che dire per quelle squadre di calcio che sono disposte ad offrire cifre da capogiro a dei giocatori...? La saga della stupidità continua...

Il progresso, ha cambiato il cuore degli uomini e delle donne. Ha anche scombussolato i valori della famiglia: meno matrimoni, ma più concubinage e divorzi, aumento del lavoro femminile, ma diminuzione della natalità.

E per completare il quadro, c'è stato un impoverimento del linguaggio dovuto all'avvento dei 'socials' e all'invasione dalle 'neo lingue', soprattutto televisive e burocratiche. Insieme ad una ignoranza del sapere e alla corruzione del linguaggio parlato e scritto, pieno di errori, favorito anche dai cosiddetti messaggi 'sms'.

Fermiamoci un attimo, oppressi dal logorio della vita moderna e riflettiamo...

vi.lar.

LE PROGRÈS OUI, MAIS TELLEMENT DE STUPIDITÉ !

Au cours du XXe et au début du XXIe siècle, des progrès incroyables ont été réalisés dans tous les domaines de la connaissance, de la technologie à la science. L'arrivée de la télévision et des satellites, de la publicité et de la téléphonie mobile, d'Internet et de l'intelligence artificielle ont contribué à améliorer le confort et le niveau de vie des hommes. Mais avec le confort, l'argent et à la richesse personnelle ont pris trop de place, et ont fait perdre de vue certaines valeurs et repères essentiels pour conduire une vie saine et équilibrée. Notre société a évolué certes mais vers un individualisme exacerbé, engendrant ainsi égoïsme et à une augmentation incroyable de la bêtise et de la naïveté.

Pourquoi cet énorme écart entre le progrès scientifique, les découvertes et les nouvelles technologies, d'une part, et la bêtise qui rime avec la naïveté de la société moderne, d'autre part ? La différence réside dans le fait que si le progrès et les découvertes dans les domaines scientifiques et techniques sont plutôt le résultat d'un travail d'équipe ou de quelques rares "éclairés", l'espèce humaine, prise individuellement, a tendance à se déconnecter, finissant par tout accepter avec la conviction d'être moderne. Un exemple simple est fourni par la publicité : prenons les paquets de « thé froid », qui sait si les gens les achètent parce qu'ils sont convaincus qu'ils sont froids d'emblée, ou s'ils finissent par comprendre qu'il faudra les mettre dans un réfrigérateur pour qu'ils deviennent froids. Les gens achètent des produits dont l'excellence est vantée par les producteurs mêmes. Des annonceurs prêts à payer des milliards pour vendre leurs produits en utilisant la nudité d'une actrice célèbre de préférence : parce que bien évidemment beaucoup se laissent abuser bêtement et achètent ces produits. Il y a ceux qui aiment se laisser volontairement influencer par les soi-disant 'influenceurs'. Et que dire de ces équipes de football qui sont prêtes à offrir des sommes faramineuses aux joueurs... ? La saga de la bêtise continue... Le progrès a changé le cœur des hommes et des femmes. Il a également bouleversé les valeurs familiales : moins de mariages, mais plus de concubinage et de divorces, augmentation du travail féminin, mais baisse de la natalité. Et pour compléter le tableau, il y a eu un appauvrissement de la langue dû à la diffusion des 'socials' et à l'invasion des 'néo-langues', notamment celles de la télévision et des bureaucrates. À cela s'ajoute une corruption et une méconnaissance du langage parlé et écrit, qui fourmille d'erreurs, favorisé également par les messages 'sms'. Arrêtons-nous là un instant, oppressés par la vie moderne et réfléchissons...

vi.lar.

fondato nel 2002 / fondé en 2002

gruppo editoriale e culturale
groupe éditorial et culturel

'L'Italie en scène'

italscene@hotmail.com

sito / site : www.italscene.eu

direttore responsabile / directeur responsable

Vito Laraspata

redattrice / rédactrice

Catherine Bourdeau

collaborano gentilmente / collaborateurs bénévoles

Ilaria Bandini, Donato Continolo,
Sabrina Gatti, Gianni Ludi, Lucio Causo

grafismo/graphisme: Catherine Bourdeau



ORA LEGALE 2024

Mettere la lancetta un'ora
indietro nella notte fra
sabato 30 e domenica 31 marzo

HEURE D'ÉTÉ 2024

Reculer l'aiguille d'une heure
dans la nuit du samedi 30
au dimanche 31 mars

EN FRANCE**La mention "lu et approuvé" a-t-elle vraiment una valeur juridique ?**

Una formalità frequentemente exigée est pourtant considérée come inutile par les juges.

Avant de signer un document, il est souvent demandé d'écrire à la main l'expression "lu et approuvé", qu'il s'agisse d'actes à caractère professionnel ou personnel. Cette formalité se retrouve en effet pour de nombreux actes courants, tels que des devis, des contrats de travail, des formulaires administratifs.... En pratique, la rédaction de cette mention vise à appuyer l'engagement formel du signataire.

Ce que disent les juges sur la mention "lu et approuvé"

Il faut pourtant savoir que, juridiquement, écrire "lu et approuvé" est inutile pour formaliser votre accord dès lors que votre signature figure sur le document. Comme l'a affirmé la 1ère chambre civile de la Cour de cassation dans un arrêt en date du 30 octobre 2008 (arrêt n°07-20001), les [actes sous seing privé](#), sauf exceptions prévues par la loi, ne sont soumis à aucune condition de forme : seule compte la signature des parties.

Una menzione qui n'est utile que dans de très rares cas

Conclusion : alors qu'elle est encore très répandue aujourd'hui, l'expression "lu et approuvé" est pourtant sans réelle valeur juridique puisqu'elle n'est pas una condition de validité formelle d'un engagement.

IN ITALIA**MULTE PIÙ ALTE A CHI NON SI ISCRIVE ALL'AIRE**

"Nella recente legge di bilancio si ricorda che iscriversi all'Aire è un obbligo e chi non lo fa è soggetto a delle multe. Il tariffario è stato aggiornato: le sanzioni vanno da duecento a mille euro per ogni anno di mancata iscrizione, per un massimo di cinque anni". Lo ricorda un articolo pubblicato il 27 febbraio dal Corriere delle Alpi. "La stessa norma parla anche di incentivi per i Comuni che aumentano gli accertamenti – continua il quotidiano – "Ci dobbiamo mettere a fare gli investigatori?" si chiede invece il sindaco di Val di Zoldo, Camillo De Pellegrin, "che ha una partita aperta sul fronte dell'emigrazione o meglio sull'aspetto specifico della richiesta di doppia cittadinanza che sta sommergendo di lavoro gli uffici del suo Comune".

CERTIFICATI ELETTORALI DISPONIBILI SUL PORTALE ANPR

Dal 4 marzo, sono attivi sul portale dell'ANPR - Anagrafe Nazionale della Popolazione Residente (<https://www.anagrafenazionale.interno.it>) nuovi servizi che consentiranno ai cittadini di consultare, in modalità telematica, i propri dati elettorali e di scaricare, in formato digitale, il certificato di iscrizione nelle liste elettorali e di godimento dei diritti politici.

Si tratta di nuove funzionalità disponibili grazie all'attività di integrazione delle liste elettorali con i dati anagrafici già presenti nell'ANPR, così come previsto dal Codice dell'amministrazione digitale (CAD). Questa integrazione permetterà, in futuro, anche la possibilità di attivare il cosiddetto "Certificato elettorale Digitale" in sostituzione delle attuali tessere elettorali cartacee.

L'iniziativa è frutto del lavoro congiunto del Ministero dell'Interno, del Dipartimento per la trasformazione digitale della Presidenza del Consiglio dei Ministri, e di Sogei, partner tecnologico.

PERMIS DE CONDUIRE**Visite médicale obligatoire: le P. E. dit NON**

323 voix contre, 270 pour et 20 abstentions. La proposition de loi visant à rendre obligatoire una visite médicale tous les 15 ans pour les titulaires du permis de conduire a été rejetée ce mercredi 28 février au Parlement européen. Mais d'autres ont été adoptées, afin d'harmoniser les règles européennes en la matière. Il est notamment question d'une auto-évaluation des conducteurs, lors du renouvellement du permis - tous les 15 ans en France - ou lors de la délivrance du permis.

Ils nous écrivent de...**Ci scrivono da....
...Lione**

Cinque bandiere italiane davanti a un monumento francese, portate da cinque alfieri friulani, per cinque martiri italiani fucilati dai tedeschi il 21 febbraio 1944 in periferia di Parigi. Questi eroi facevano parte del gruppo di 23 partigiani di Missak Manouchian, gruppo composto da emigrati di varie nazionalità tra cui anche Rino Della Negra di Segnacco, comune di Tarcento, Udine.

Come mai tante bandiere? Il presidente Macron ha deciso che Missak Manouchian entrerà, con il suo gruppo, al Pantheon di Parigi, dove riposano i grandi uomini che hanno fatto la Storia di Francia, così aveva deciso Napoleone, e nella cripta del Pantheon vi troviamo Victor Hugo, Emile Zola, Voltaire ecc. tutta gente che ha contribuito allo sviluppo dell'umanità.

Ma cosa ha fatto Rino della Negra? Niente...ha solo dato la sua vita per la libertà, assieme ai suoi amici partigiani MOI (Mano d'Opera Immigrata) Era immigrato? Certo! Era figlio di Rizieri di Segnacco, mano d'opera friulana per la Francia. In paese la casa di nonno Patrizio sta crollando, forse già crollata, ma che importa, il nipote Rino, trova riposo fra gli Dei della Repubblica francese. Quest'entrata al Pantheon viene esaltata da tutta la stampa e canali televisivi francesi, Mano d'Opera Immigrata, per questo, cinque alfieri friulani onorano Rino, era uno dei nostri, ha solo dato la vita per la libertà e... per la nostra dignità! Siamo italiani, friulani, emigrati, immigrati, certo, ma sappiamo anche dare la vita se occorre, Rino lo ha dimostrato e questo cambia tutto! Francamente val la pena di farlo sapere anche in Paese!

Danilo Vezzio

Comunicato stampa

del 28-02-2024

Le proposte del Parlamento europeo per aggiornare le norme sulle patenti di guida [Le proposte del Parlamento per aggiornare le norme UE sulle patenti di guida | Attualità | Parlamento europeo \(europa.eu\)](#)

Anniversari

Anniversaires

NOVEMBRE 1924 / NOVEMBRE 2024

**CENTENARIO DELLA MORTE
DI GIACOMO PUCCINI**

(Lucca, 22 dicembre 1858 – Bruxelles 29 novembre 1924)

Epicentro delle celebrazioni promosse per ricordare il compositore sarà Torre del Lago, il paese toscano in cui il maestro trascorse oltre vent'anni della sua vita e compose molti dei suoi successi.

A Torre del Lago si terrà il **70° Festival Puccini** da giugno ad agosto 2024. Questo festival è un'occasione imperdibile per gli amanti della musica lirica, con un programma ricco di spettacoli e attività legate alle opere di Giacomo Puccini.

"Io sono Giacomo Puccini"

**fumetto per ragazzi in tre lingue per il
"2024 Anno Pucciniano"**

Nell'anno in cui tutto il mondo celebra il centenario della morte di Giacomo Puccini, arriva in libreria un fumetto appassionante e storicamente documentato, che ne racconta la vita e l'arte ai più giovani: "Io sono Giacomo Puccini" di P. Alessandro Polito e Laura Pederzoli, pubblicato dalle Edizioni Curci nella collana Curci Young, in collaborazione con CIDIM-Comitato Nazionale Italiano Musica.

Il volume, che uscirà in libreria il 6 marzo, sarà disponibile anche in inglese con il titolo **"I am Giacomo Puccini"** e, grazie alla partecipazione della Direzione Generale per la diplomazia pubblica e culturale del MAECI, in francese, **"Je suis Giacomo Puccini"**. Dalla giovinezza a Lucca sino al successo internazionale, al centro del libro è l'appassionante vicenda di un compositore che con la forza delle sue protagoniste femminili, da Tosca a Turandot, ha conquistato il pubblico dell'opera in tutto il mondo.

Le illustrazioni, frutto di un'accurata ricerca iconografica, sono accompagnate da una selezione di brani proposti in forma di playlist online che introducono il lettore all'universo sonoro di Puccini e fanno da commento musicale alle vicende narrate. Un viaggio avvincente pensato per i più piccoli (dai 7 anni), che condensa in poche pagine e con una narrazione accessibile ma rigorosa la vita e l'arte di uno dei maggiori operisti di tutti i tempi, autore di melodie e scene indimenticabili che popolano da sempre l'immaginario collettivo.



NOVEMBRE 1924 / NOVEMBRE 2024

CENTENAIRE DE LA MORT DE GIACOMO PUCCINI

Figure majeure de l'histoire du théâtre lyrique, Puccini rencontre un immense succès en France dès les premières représentations de ses opéras, malgré les réserves récurrentes de la critique qui rejette sévèrement sa musique et ses livrets, souvent jugés vulgaires et sans relief. Les compositeurs français l'ont même durement attaqué et estimé sa musique « commerciale » afin de préserver leurs intérêts sur les scènes nationales.

Puccini ne cessera pourtant de cultiver une relation étroite avec la France. Il y séjourne à plusieurs reprises, notamment pour superviser la création de ses ouvrages à l'Opéra-Comique, et plus de la moitié de ses livrets trouvent leur source dans des textes d'auteurs français (Abbé Prévost, Loti) et parisiens en particulier (Karr, Musset, Murger, Sardou, Gold). Enfin, sa musique présente de fortes affinités avec celle de Bizet, Massenet, Ravel ou Debussy.

Ses premières compositions étaient profondément enracinées dans la tradition de l'opéra italien de la fin du XIXe siècle. Cependant, plus tard, Puccini a développé avec succès son travail dans le style du vérisme, dont il est devenu l'un des principaux représentants. Il a reçu sa formation musicale au Conservatoire de Milan.

Les opéras les plus célèbres de Puccini, représentés dans les plus grands théâtres du monde, sont *La Bohème* (1896) *Tosca* (1900), *Madame Butterfly* (1904) et *Turandot* (1926). Toutefois, le compositeur n'a pas pu achever ce dernier, car il est mort d'un cancer de la gorge avant de pouvoir écrire les dernières pages. Son travail a été complété par la suite à titre posthume sous la direction de Arturo Toscanini.

Gli articoli de "Il Botteghino" sono tratti da comunicati stampa forniti da agenzie giornalistiche (ANSA – AGI – AISE - INFORM - gCOLONNE) e da testi scritti da collaboratori, a titolo gratuito. La responsabilità del loro contenuto rimane esclusivamente della fonte. La Redazione si riserva la facoltà di fare una cernita del materiale da pubblicare nell'interesse generale secondo criteri di buon gusto, educazione, rispetto, senza offendere la dignità e la reputazione di chicchessia.

PRIVACY: "Il Botteghino" è inviato solo per posta elettronica. Gli indirizzi dei destinatari sono riservati esclusivamente al suo invio e in nessun caso sono ceduti a terzi. Per noi la vostra 'privacy' è primordiale.

Chi vuole essere cancellato dalla lista dei destinatari scriva CANCELLAMI a italscene@hotmail.com

Les articles de "Il Botteghino" sont issus de communiqués de presse fournis par des agences et de textes écrits par des collaborateurs, à titre gratuit. La responsabilité de leur contenu engage exclusivement la source. La Rédaction se réserve le droit de faire un tri du matériel à publier dans l'intérêt général selon les critères de bon goût, éducation, respect, sans offenser la dignité et la réputation de qui que ce soit.

PRIVACY: "Il Botteghino" est envoyé seulement électroniquement. Les adresses électroniques des destinataires sont réservées exclusivement à son envoi et en aucun cas ne sont cédées à des tiers. Pour nous votre « privacy » est primordiale.

Si vous ne voulez plus faire partie de nos destinataires, écrivez EFFACEZ-MOI à italscene@hotmail.com

**"Non aspettate di essere felici per sorridere,
sorridetevi piuttosto, per essere felici"**

**"N'attendez pas d'être heureux pour sourire,
souriez plutôt, pour être heureux"**

SITI ECCEZIONALI DA SCOPRIRE IN FRANCIA

Camino in pietra calcarea nel Quercy

La leggenda narra che la voragine di Padirac, un buco, vicino a Rocamadour, nel Lot, larga 32 metri e profonda 103 metri, è opera del Diavolo che vuole giocare un brutto scherzo a Saint-Pierre. In realtà questa cavità naturale, che si è formata 1 o 2 milioni di anni fa, è dovuta alla lenta dissoluzione del calcare ad opera dell'acqua piovana. L'erosione ha poi strappato via il soffitto, strato dopo strato, prima che crollasse sotto il suo stesso peso. Nel fondo della cavità scorre un fiume sotterraneo per una ventina di chilometri prima di sfociare nella Dordogna. La voragine di Padirac, visitabile, è oggi il primo patrimonio naturale sotterraneo della Francia.



SITES EXCEPTIONNELS A DÉCOUVRIR EN FRANCE

Cheminée calcaire dans le Quercy

La légende raconte que le gouffre de Padirac, trou béant, près de Rocamadour, dans le Lot, large de 32 mètres et profond de 103 mètres, serait l'oeuvre du Diable voulant jouer un mauvais tour à Saint-Pierre. En réalité, cette cavité naturelle, qui s'est formée il y a 1 ou 2 millions d'années, est due à la lente dissolution du calcaire par les eaux de pluie. L'érosion a ensuite découpé, couche par couche, le plafond, avant que ce dernier ne s'effondre sous son propre poids. Au fond de la cavité, une rivière souterraine s'écoule sur une vingtaine de kilomètres avant de se jeter dans la Dordogne. Le gouffre de Padirac, qui se visite, est aujourd'hui le premier site du patrimoine naturel souterrain en France.

Oggi, come negli anni '70, Rino Gaetano rimane una figura peculiare e inclassificabile nel panorama della musica leggera italiana. Aveva portato nel cantautorato influenze poco ortodosse, che andavano dalla musica sacra ai suoni di reggae e rocksteady. Il suo impegno sociale era molto meno astratto di quello sbandierato da colleghi sulla carta più politicizzati, per quanto le sue liriche fossero tutt'altro che dirette, piene com'erano di allegorie, apparenti nonsense, spunti surrealisti. L'opera di Rino Gaetano è invecchiata molto bene. Si vedono tanti volti giovani alle manifestazioni musicali in suo ricordo che si svolgono il 2 giugno, anniversario della sua prematura morte avvenuta nel 1981 in un incidente stradale, a Piazza Sempione, cuore di Montesacro, il quartiere romano dove viveva. Le 'cover band' a lui dedicate hanno carriere ventennali che le hanno portate anche all'estero e i loro concerti sono sempre affollati.

PERSONAGGI

RINO GAETANO

Una mostra a Roma fino al 28 aprile

Se Gaetano continua a parlare a così tante persone è anche per una poetica che racchiude l'eredità della provincia profonda e gli infiniti stimoli di una metropoli in fermento come la Roma degli anni '70, quella del Folkstudio di via Garibaldi. Giusto quindi che sia Trastevere a ospitare la prima mostra dedicata all'artista fino al 28 aprile. Documenti, foto, cimeli artistici, la raccolta dei dischi, video, strumenti musicali, manifesti, la sua collezione di cappelli, abiti di scena come l'accappatoio

indossato durante il Festivalbar all'Arena di Verona e la giacca in pelle utilizzata a Sanremo. Oltre all'intera discografia di Rino Gaetano, sei "Lp" pubblicati dal 1973 al 1980, sono esposti alcuni dei dischi della sua collezione personale, che mostrano un gusto molto eclettico. C'è Paul Simon, c'è Lucio Battisti, ci sono i Rolling Stones, i Pink Floyd, i Doors, Bowie, De André... E poi i suoi taccuini, con appunti, scalette e caricature. Per Riccardo Cocciantè Gaetano, con cui condivise una tournée, era "un vero artista, ovvero una persona che non sceglie quello che fa, è scelto dalla vita per fare quella determinata cosa e certe volte subisce questo suo ruolo che deve assumere". "Certe volte fa piacere ma l'artista lo fa comunque anche senza successo", ha aggiunto, "invece un impiegato della musica lo decide e a un certo momento se vuole smette. L'artista non smette mai. Non può smettere. Rino era così".

Campionato Mondiale di Pesto Genovese al mortaio

Il Pesto è la seconda salsa più usata al mondo per condire la pasta dopo il sugo al pomodoro ed è la terza salsa fredda più consumata al mondo dopo ketchup e maionese. Il Campionato Mondiale di Pesto Genovese al Mortaio, nato nel 2007 e giunto ora alle fasi finali, ne ribadisce l'origine ligure e la qualità degli ingredienti locali e nazionali. **La finale del Campionato: il 23 marzo prossimo** - sarà la festa che è sempre stata, ma anche la riconferma del suo presidio di identità culturale ed economica. Il totale delle eliminatorie hanno raggiunto il numero di 25: da Genova ad Alicante, da Mignanego a Milano a Niamey nel Niger, da Cape Town in Sud Africa a Cornigliano a Padova a Recco e Rapallo, da Bolzaneto a Londra New York e Miami per citarne alcune. In 100 si sfideranno al mattino e in 10 nel pomeriggio per la superfinalissima che eleggerà il Campione del mondo di turno.

In mostra a Genova dal 14 marzo al 14 aprile "L'Italia che partiva via mare verso l'America"

L'esposizione traccia le storie di uomini e donne di qualsiasi età che, spinti dalla speranza di una vita migliore, tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo intrapresero viaggi transoceanici estenuanti verso l'America, partendo dai quattro porti d'imbarco autorizzati di Genova, Napoli, Palermo e Messina. Gente povera, umile, come braccianti, operai, badanti, facchini, lustrascarpe, venditori ambulanti, che si imbarcarono ben consapevoli che molti di loro non sarebbero mai più tornati in patria.

La mostra sarà aperta al pubblico dal 14 marzo al 14 aprile al Galata Museo del Mare di Genova. Attraverso una selezione di venti opere evocative, tutte datate 2023, realizzate in tecnica mista su tela o tavola e delle quali due rappresentative delle città di Genova (il porto) e San Francisco (il Golden Gate), Giovanni Cerri esplora la memoria collettiva di un'epoca caratterizzata da profonde trasformazioni sociali e culturali.

Una mostra la cui genesi è iniziata dal recupero "in rete" di immagini, documenti, fotografie e cartoline capaci di condensare il senso di storie tanto intense quanto drammatiche: la ressa sui moli, le visite mediche prima dell'imbarco, la salita sulle navi con valigie enormi e pesante ...

Nel 1924 la prima esecuzione del capolavoro di George Gershwin che tolse agli Usa il complesso di inferiorità musicale con l'Europa. Un successo ininterrotto in tutte le versioni, colonna sonora del film "Manhattan" di Woody Allen e indimenticabile show con 84 pianisti alla cerimonia di apertura delle Olimpiadi di Los Angeles.

Nei 16 minuti della "Rhapsody in Blue" di George Gershwin (1898-1937) c'è invece il capolavoro nato per caso che dura da un secolo, da quel 12 febbraio 1924 in cui all' Aeolian Hall di New York veniva eseguita per la prima volta, come ultimo brano in scaletta di una rassegna pretenziosamente intitolata "An Experiment in modern Music". Gershwin aveva saputo dai giornali, a gennaio, che in programma c'era una sua composizione di jazz sinfonico. Il brano pubblicizzato non esisteva, ma non si poteva perdere la faccia di fronte a una platea così grande.

Il ventiseienne autore, che era essenzialmente un autodidatta, scrisse allora di getto una versione per due pianoforti, passando i fogli ancora umidi d'inchiostro man mano

puoi smontare e rimontare in un altro ordine senza che perda però di freschezza e forza di seduzione. Gershwin si attenne a uno schema che non l'avrebbe mai più abbandonato nella sua produzione "colta": ritmo, più lento, più ritmo. Lo ascoltò e lo comprese, senza riuscire quale parte sia più intrigante, trascinate e coinvolgente. Musica pura.

Nel Terzo Reich, dove la musica ebraica, nera e contemporanea era considerata "arte degenerata" e bandita da tutto, si diceva che sotto ai dischi di Richard Wagner i gerarchi nazisti nascondessero una copia della vietatissima Rapsodia in Blue. Gershwin ne scriverà un'altra nel 1931, ispirata stavolta dalle frenesie di Manhattan e dalla costruzione dei grattacieli: voleva chiamarla «Rhapsody in Revets», poi sceglierà la più neutra «Second Rhapsody»

Della cerimonia di apertura delle Olimpiadi di Los Angeles del 1984 si ricorda l'esecuzione in stile hollywoodiano al Memorial Coliseum della «Rhapsody in Blue» con 84 pianisti all'unisono. Un atto di omaggio e un atto d'amore a stelle e strisce.

tie pour piano suivant les instructions du compositeur (la version pour orchestre symphonique telle que nous la connaissons aujourd'hui a été créée à titre posthume en 1942). Par la suite, on dira que le premier mouvement à succès a été directement inspiré par le bruit des roues du train aux jonctions des voies, et il n'y a aucune raison d'en douter. Le titre original était censé être "American Rhapsody", que le frère de George, le parolier Ira, changea finalement en "Rhapsody in Blue". Dans le public se trouvaient Igor Stravinsky, Sergej Rachmaninov, Fritz Kreisler et Leopold Stokowski.

Un succès retentissant, qui montra à l'Amérique la voie à suivre brisant ainsi son asservissement culturel à l'Europe et anéantissant son complexe d'infériorité.

La Rhapsody in Blue, dans les intentions de Gershwin, devait résumer les caractéristiques de l'Amérique qui traversait les années folles, un creuset d'histoires et de cultures indigènes et importées, d'âmes qui se fondent dans la modernité, à l'ombre des gratte-ciel de l'American "Way Of life" et du rêve américain dont le musicien était la preuve vivante : juif, fils d'immigrés russes de condition modeste, passionné par la musique noire des anciens esclaves africains,

I cento anni della Rapsodia in Blue

che avanzava nel lavoro all'arrangiatore del complesso di Whiteman, Ferde Grofé, il quale provvedeva a orchestrare per big band la parte del secondo pianoforte seguendo le indicazioni del compositore (la versione per orchestra sinfonica come oggi la conosciamo sarà realizzata postuma nel 1942). Si dirà poi che il primo fortunato tema era stato ispirato nell'immediatezza dal rumore delle ruote del treno nei punti di giunzione dei binari, e non c'è motivo per dubitarne. Il titolo originale doveva essere "American Rhapsody", che il fratello di George, il paroliere Ira, mutò nel definito "Rhapsody in Blue". In platea c'erano Igor Stravinskij, Sergej Rachmaninov, Fritz Kreisler, Leopold Stokowski.

Un clamoroso successo, che indicò all'America una via da seguire spezzando la sudditanza culturale verso l'Europa e il complesso di inferiorità.

La Rhapsody in Blue, nelle intenzioni di Gershwin, doveva sintetizzare i caratteri dell'America che attraversava gli anni ruggenti, meltin' pot di storie e culture autoctone e importate, anime che si fondono nella modernità e all'ombra dei grattacieli dell'American "Way of Life" e del sogno americano di cui il musicista era esemplare prova vivente: ebreo, figlio di immigrati russi di modesta condizione, appassionato della musica negra degli ex schiavi africani, con stilemi della tradizione occidentale. Come scrisse Leonard Bernstein, che ne è stato straordinario interprete, la Rapsodia è una successione di pagine estemporanee di breve respiro, che

Les cent ans de la Rhapsody in Blue

En 1924, première représentation du chef d'œuvre de George Gershwin qui libéra les États-Unis de leur complexe d'infériorité musicale vis-à-vis de l'Europe. Un succès ininterrompu dans toutes les versions, bande originale du film "Manhattan" de Woody Allen et show inoubliable avec 84 pianistes lors de la cérémonie d'ouverture des JO de Los Angeles.

Dans les 16 minutes de la "Rhapsody in Blue" de George Gershwin (1898-1937) se trouve en revanche un chef d'œuvre né par hasard et qui dure depuis un siècle, depuis ce 12 février 1924 où il a été joué pour la première fois à l'Aeolian Hall de New York, comme dernière chanson de la setlist d'un spectacle prétentieusement intitulé "An Experiment in modern Music". Gershwin avait appris par les journaux, en janvier, qu'une de ses compositions de jazz symphonique était au programme. En réalité, la musique annoncée n'existait pas, mais il ne pouvait pas perdre la face devant un public aussi nombreux.

L'auteur de vingt-six ans, purement autodidacte, écrit alors rapidement une version pour deux pianos, passant les feuillets encore mouillés d'encre au fur et à mesure de l'avancement de sa création à l'arrangeur du groupe de Whiteman, Ferde Grofé, qui s'occupa de l'orchestration pour la big band de la deuxième par-

avec des éléments stylistiques de la tradition occidentale. Comme l'écrivait Léonard Bernstein, qui en fut un extraordinaire interprète, la Rhapsodie est une succession d'improvisations rapides, qu'on peut démonter et remonter dans un ordre différent sans pour autant perdre sa fraîcheur et son pouvoir de séduction. Gershwin s'en tiendra à un style qui ne l'abandonnera jamais dans sa production "cultivée" : alternance de rythme, lenteur et rythme. Vous l'écoutez et le comprenez, sans pouvoir décider quelle partie est la plus intrigante, captivante et émouvante. De la musique pure.

Sous le Troisième Reich, où la musique juive, noire et contemporaine était considérée comme un "art dégénéré" et interdite, on disait que sous les disques de Richard Wagner, les chefs nazis cachaient une copie de la Rhapsody in Blue interdite alors. Gershwin en écrira une autre en 1931, inspiré cette fois par la frénésie de Manhattan et la construction de gratte-ciel : il voulut l'appeler « Rhapsody in Revets », puis il choisit un titre plus neutre « Second Rhapsody ».

De la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques de Los Angeles de 1984, on se souvient de la représentation hollywoodienne de la « Rhapsody in Blue » au Memorial Coliseum où 84 pianistes jouaient à l'unisson. Un hommage et un acte d'amour aux couleurs de l'Amérique.

PASTA

LA GUIDA DI UNIONE ITALIANA SPIEGA COME PORTARLA IN TAVOLA

Ogni regione, ogni campanile ha la sua ricetta simbolo, ogni italiano ha il suo preferito ma, al di là di alcune nozioni di base, non tutti sanno che certi formati danno il meglio di sé con determinati tipi di sugo e non con altri. E che esistono regole precise per l'abbinamento. I pastai di Unione Italiana Food in vista del Natale propongono una guida all'abbinamento e 5 ricette delle feste con i formati di pasta più amati. Alcuni abbinamenti vengono da soli o, meglio, sono figli di tradizione e consuetudini secolari (Spaghetti aglio olio e peperoncino, Trofie con il pesto, Tagliatelle con il ragù, Ziti con la salsa genovese), altre sono coppie più aperte (come la Carbonara che, sempre più spesso, abbandona la pasta lunga preferendo rigatoni e mezze maniche). Ma come orientarsi con gli abbinamenti più quotidiani o creativi?

Sono quattro i parametri da tenere d'occhio

2. LA TRAFILA, QUESTIONE DI TEXTURE

La trafilatura ci fa capire come si comporterà la pasta in cottura ma anche la sua sensazione in bocca. Da una trafilatura in teflon si ottiene una pasta dal cuore più croccante, mentre una pasta trafilata al bronzo risulta più omogenea. E ancora, la superficie porosa o rigata cattura meglio i sughi più sciolti, mentre una texture più liscia è perfetta con sughi più "avvolgenti".

3. LA PROVA DELLA FORCHETTA (O DEL CUCCHIAIO) PER CAPIRE L'INTENSITÀ DEL BOCCONE

La impariamo prima assaggiando singolarmente il formato e il condimento, la cui intensità dovrà essere direttamente proporzionale a quella della pasta.

Un bucatino o un pacchero richiedono una masticazione più lunga di una pastina.

Analogamente, un sugo robusto come quello alla Carbonara non è adatto ai finissimi Capelli d'angelo mentre le Tagliatelle non hanno alcuna possibilità con le consistenze leggere ed eteree di un aglio, olio e peperoncino. Le Pennette o i Ditalini si trovano bene anche in un cucchiaino, etc.

4. LA TECNICA DI COTTURA GIUSTA PER RENDERE PERFETTO L'INCONTRO

Se ci sono tutti i presupposti per un flirt tra pasta e condimento, il cuoco fornisce l'aiutino per rendere i partner inseparabili. I pastai italiani forniscono sulla confezione e sui siti aziendali tutte le indicazioni su come valorizzare al meglio il formato con la cottura. Per esempio, mantecando in padella con un cucchiaino di acqua di cottura o un filo d'olio per fare l'emulsione. O scegliendo il metodo di cottura più adatto, come la cottura risottata per legare i sughi più liquidi ai formati più lisci (per esempio gli spaghetti aglio Olio e peperoncino), la finitura in padella delle linguine con le vongole per generare la cremina dalla parte più sottile delle "alette" e così via. Secondo Margherita Mastromauro, Presidente dei pastai di Unione Italiana Food, "la pasta è una e molteplice. In Italia siamo i custodi della tradizione. Abbiamo le nostre preferenze ma non rinunciamo a cambiare le carte in tavola e sperimentazioni e stravolgimenti si richiamano, per affinità o contrasto o reinterpretazione, al nostro patrimonio alimentare. Proprio questa sua versatilità e la capacità di adattarsi a ingredienti diversi in combinazioni infinite fanno della pasta un alimento sempre contemporaneo e globale. Proprio per questo, accanto ai cinquecento formati attuali di pasta censiti, le aziende continuano a sviluppare per innovare l'architettura della pasta e andare incontro alle nuove esigenze dei consumatori, con impegno e maestria, e con la speranza che in ogni parte del mondo tutti possano trovare la loro pasta preferita e l'abbinamento del cuore".

QUELLES PÂTES DANS MON ASSIETTE ?

Dr Pierre Nys, endocrinologue-nutritionniste, auteur de "Le nouveau régime IG anti-diabète", éd. Leducs



Sèches, fraîches, blanches, complètes?

Les pâtes sont des aliments glucidiques de la famille des féculents. Elles apportent donc de l'énergie à l'organisme (30g de glucides sous forme d'amidon/100g cuits), mais aussi des protéines (5 à 13g/100g), des vitamines du groupe B (bonnes pour la fonction cérébrale), des minéraux (magnésium, potassium) et des fibres (bonnes pour le transit).

Plutôt sèches et foncées

D'un point de vue nutritionnel, vive les pâtes sèches. Elles sont plus riches en vitamines, minéraux et surtout en fibres que les pâtes raffinées (blanches).

Spaghetti plutôt que coquille

Plus une pâte affiche une forme longue et simple, plus elle est extrudée (fortement compressée) lors de sa fabrication. Ce qui se traduit par la constitution d'un film protecteur qui ralentit la gélification des amidons à la cuisson... et contribue à abaisser l'Indice Glycémique.

Bien cuites ou pas trop ?

Selon le degré de cuisson, l'effet des pâtes n'est pas tout le même sur la santé et le poids. Mot d'ordre : ne pas trop cuire ! Pour ne pas voir leur Indice Glycémique grimper en flèche, les pâtes doivent se déguster encore un peu croquantes, "al dente". Une cuisson al dente oblige aussi

à mâcher davantage.

Même si les pâtes sont délicieuses, faciles et rapides à préparer, il ne faut pas en abuser. La bonne portion : 60g de pâtes crues par personne (=100g cuites =environ 130Kcal hors sauce). Cela doit représenter un quart de l'assiette.

Le bon accompagnement : du thon, du poulet ou du jambon et beaucoup de légumes pour abaisser la charge glycémique et ne pas peser sur la balance.

À éviter : les sauces toutes prêtes trop riches en sucre, graisses, sel.

À privilégier : les préparations-maison (tomates, aubergines, poivrons, courgettes, champignons, épinards...) et le filet d'huile d'olive.

RUBRICA DEL MESE

successes il...

- 1 marzo 1961:** L'Aeronautica istituisce le "Frecce Tricolori"
- 4 marzo 1950:** Esce nelle sale "Cenerentola" della Disney
- 5 marzo 1876:** Nasce il Corriere della Sera
- 6 marzo 1983:** Primo cellulare in commercio
- 8 marzo 1817:** Fondata la Borsa di New York
- 9 marzo 1959:** La bambola Barbie arriva nei negozi
- 10 marzo 1302:** Dante condannato all'esilio da Firenze
- 11 marzo 2011:** Disastro di Fukushima
- 13 marzo 1988:** Inaugurato il tunnel sottomarino più lungo al mondo
- 15 marzo 1972:** Al cinema esce "Il padrino"
- 16 marzo 1869:** Brevettata la motocicletta
- 16 marzo 1978:** Aldo Moro viene sequestrato
- 17 marzo 1861:** Vittorio Emanuele II proclamato Re d'Italia
- 19 marzo 1964:** Inaugurato il traforo del Gran San Bernardo
- 20 marzo 1800:** Alessandro Volta presenta la pila
- 21 marzo 1956:** Anna Magnani, prima attrice italiana a ricevere l'Oscar
- 22 marzo 1963:** Esce il primo album dei Beatles
- 23 marzo 1857:** Installato il primo ascensore per persone
- 29 marzo 1795:** Primo concerto di Beethoven
- 30 marzo 1876:** A Trieste inaugurato il primo trasporto pubblico
- 31 marzo 1889:** Inaugurata la Torre Eiffel

RUBRIQUE DES BONNES MANIÈRES...

...à table

2

Selon les règles du plan de table, la femme la plus importante ou la plus âgée du dîner s'assoit à la droite du maître de maison

Si la maîtresse de maison prend à sa droite l'homme le plus important ou le plus âgé, le maître de maison fait de même avec la femme du même rang. La place à gauche est la 2^e place d'honneur. Pour un repas de famille, les règles changent, faites comme il vous plaît, surtout un soir de fêtes. Et les enfants ? S'ils sont nombreux, il n'est pas choquant de leur réserver une petite table à côté, ils seront la plupart du temps, ravis. À défaut, réservez-leur le bout de table.

Pour déguster le foie gras, puis-je l'étaler sur du pain ?

Surtout pas. Posez un morceau de foie gras sur la tartine grillée qui vous sera généralement proposée, sans l'étaler. Bien sûr, ni beurre ni vinaigrette pour le déguster, il se suffit à lui-même. A la rigueur, du gros sel ou quelques perles de vinaigre balsamique.

À la fin du repas, je replie ma serviette sur la table

Sauf si vous avez prévu de revenir manger le lendemain, reposez là négligemment sur la table.

./...

Des Français qui vont devoir changer d'adresse

D'ici le 1er juin 2024, certaines communes de moins de 2000 habitants vont devoir mettre à jour la base nationale des adresses. Près de 2 millions de Français pourraient ainsi voir leur adresse modifiée.

Pourquoi l'adresse de 1,8 million de Français va changer ?

"Impasse des mimosas, mais à quel numéro ?"

Les facteurs, livreurs, les secours n'auront bientôt plus à se lancer dans une course d'orientation pour trouver une adresse incomplète dans les petits villages. Les 20.000 petites communes dont au moins une voie ne comporte aucune indication, un numéro ou un nom, vont devoir y remédier avant le 1er juin 2024, dans le cadre de la loi dite 3DS adoptée en 2022. Cette mise à jour des adresses vise à faciliter la géolocalisation des habitants par les différents services, comme par exemple les opérateurs de téléphonie pour le raccordement à la fibre, les secours, les aides à domicile ou encore les livreurs de colis. Et éviter ainsi aux GPS de tourner en rond.

Des habitants pourront se voir attribuer un numéro de rue étrange

— Parmi les communes de moins de 2000 habitants certaines ne comptent que 550 habitants et pourtant vous voilà avec le numéro 790 et votre voisin situé un peu plus haut dans la rue a hérité du numéro 910. Il ne s'agit pas d'une erreur, cette numérotation indique la distance en mètres qui sépare votre maison du début de la rue.



PAGELLE SCOLASTICHE LE FAMIGLIE PERDONANO I BRUTTI VOTI ... E ACCUSANO I PROF

Una brutta pagella non è più sinonimo di punizioni draconiane da parte dei genitori.

Lo spauracchio di un tempo oggi è superato da un mix di protezione, fiducia nelle capacità dei propri ragazzi, dubbi sull'operato degli insegnanti.

Per questo, solo 1 su 3 degli studenti riceve una punizione per le insufficienze riportate a casa.

A descrivere questo mutato scenario è una ricerca condotta da Skuola.net su un campione di 2500 alunni delle classi superiori.

Si conferma, dunque, una tendenza in crescita negli ultimi tempi.

"La globalizzazione dell'indifferenza ci ha tolto la capacità di piangere"

(Papa Francesco – Pape François)

"La mondialisation de l'indifférence nous a privés de la capacité de pleurer"

Sous la Révolution, un impôt sur les portes et fenêtres était instauré !

La fiscalité n'a pas toujours été telle que nous la connaissons. En effet, vers la fin du XVIIIe siècle, un curieux impôt sur les portes et fenêtres existait. Les propriétaires immobiliers devaient s'acquitter d'un impôt qui taxait... le nombre d'ouvertures que comptait leur habitation. Il s'agit de l'ancien impôt sur les portes et fenêtres. Instaurée en 1798, cette fiscalité a fait que les plus riches payaient plus d'impôts que le reste, les façades de leurs châteaux et manoirs étant criblés d'ouvertures de taille imposante. Toutefois, par manque d'argent, cette disposition a également encouragé une hausse de la construction de logements insalubres.

Toutes les raisons sont bonnes pour taxer les propriétaires

L'histoire se passe à l'époque de la Révolution, vers la fin des années 1700, une période porteuse de bouleversements, tant sociaux que politiques, pour le pays. À l'époque, le système fiscal est complètement remis à plat. Le législateur, en quête de critères fonciers pour taxer les propriétaires, décide de créer un impôt basé sur les portes et les fenêtres. Le 24 novembre 1798 marque historiquement la mise en vigueur de cette nouveauté fiscale dans le cadre de la loi du 4 frimaire an VII. L'instauration de cette taxation controversée est alors l'idée du ministre des Finances du Directoire en ces temps de révolution : l'économiste Dominique-Vincent Ramel. Bien qu'il ait promis que cette mesure serait temporaire, l'impôt sur les portes et fenêtres a subsisté plus d'un siècle avant de disparaître en août 1926.

Un impôt basé sur le nombre et la taille des portes et fenêtres

Plus une maison avait de portes et de fenêtres ouvrant sur l'extérieur, plus lourd était l'impôt du contribuable. Aussi farfelu soit ce concept, compte tenu du contexte actuel, cet impôt qui taxait les propriétaires sur le nombre et la taille de leurs portes et fenêtres était une réalité il y a quelques siècles. Toutes les ouvertu-

res, outre les lucarnes dans les toits et les soupiraux des caves, y étaient soumises. Les structures à vocation agricole en étaient également exonérées. L'objectif était alors d'induire une certaine proportionnalité sociale. En effet, les riches se retrouvaient à payer beaucoup plus d'impôts. Néanmoins, cette fiscalité a négativement impacté la population paysanne qui, faute d'argent, s'est résolue à condamner les ouvertures de leurs habitations. Il en a résulté une forte hausse du nombre de logements insalubres, comptant pour la plupart une seule porte. Ce phénomène explique également la présence de fenêtres murées sur les immeubles haussmanniens de Paris.

Une idée calquée sur les voisins européens

Ramel, l'initiateur de l'impôt sur les portes et fenêtres dans la fiscalité française, a justifié la légitimité de sa décision en la liant à un impôt romain de même nature, créé par Jules César. Un système similaire existait en Angleterre depuis la fin du XVIIe siècle. Finalement, cet impôt suscite une forte opposition, notamment de la part des hygiénistes qui dénonçaient la réduction du nombre d'ouvertures pour alléger la charge fiscale, au détriment de la santé publique. C'est ainsi qu'en 1926, l'impôt sur les portes et fenêtres est aboli, laissant place à l'impôt sur le revenu qui alimente, depuis, les caisses de l'État. (*Pratique' du 29/04/2022)

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

Una storia italiana

LA PIZZA una storia italiana di emigrazione

Ogni anno, il 17 gennaio, si celebra il "World Pizza Day", una giornata speciale dedicata a una delle più importanti e conosciute eccellenze italiane all'estero. Un simbolo della cultura culinaria 'made in Italy', un alimento che dagli anni Cinquanta del Novecento è diventato sempre più riconoscibile come prodotto bandiera italiano. Un alimento che deve la sua fama sì alla bontà della pizza napoletana, ma anche e soprattutto alla sua diffusione avvenuta grazie all'emigrazione italiana.

Se in tutta la zona del Mediterraneo il "disco di pasta" con sopra il condimento era noto e diffuso già dall'inizio dell'800, è negli Stati Uniti che la pizza è diventato un prodotto di straordinario successo. E lo ha fatto per tramite degli italiani del sud (napoletani in particolare) che avevano deciso di attraversare l'Atlantico in cerca di fortuna nell'America del nord.

Lì, a cavallo tra Otto e Novecento, quel prodotto povero incontrò ingredienti nuovi, diversificandosi e diventando immediatamente uno dei prodotti più diffusi tra gli italo-americani e tra gli statunitensi in generale (che aprivano già "pizzerie" vere e proprie, abbandonando i "forni", dove era venduta in precedenza la pizza). È così che la pizza tornò nelle sue terre di origine e, anno dopo anno, il prodotto riuscì a diventare sempre più ricco, più gustoso e più simbolico, diffondendosi dal sud d'Italia (Napoli in particolare) al settentrione grazie ai soldati statunitensi (e italo-statunitensi) di stanza nel meridione durante la seconda guerra mondiale. E poi diffondendosi ancora di più dall'Italia al mondo negli anni successivi.

La Giornata Mondiale della Pizza è stata istituita nel 1984 da un gruppo di pizzaioli napoletani intenzionati a promuoverla come simbolo della cultura e della cucina italiana.

Il riconoscimento dell'UNESCO, porta la pizza nell'Olimpo della cucina nazionale e internazionale e identifica l'arte del pizzaiuolo napoletano come una tradizione degna di esser trasmessa di generazione in generazione.

"ITALIA MI MANCHI"
FONDO AMBIENTE ITALIANO
Visitate il **SITO**
<https://www.fondoambiente.it/>



"Ce n'est pas vrai que nous avons peu de temps : la vérité est que nous en perdons beaucoup"
(Sénèque / Seneca)

"Non é vero che abbiamo poco tempo: la verità è che ne perdiamo molto"



RICORDI E VICENDE DI UN ITALIANO ALL'ESTERO

di Giovanni Ludi

ITALIA REMOTA

Ovvero, tra i ricordi di un antico collega

"Ogni giorno, prima di cominciare a scavare trincee e posare cavi distribuivamo la sorveglianza sulle strade".

Guido era serio mentre parlava. Parlava e ricordava il periodo tra il 1949 e il 1952, quelli che erano i suoi primi tempi di lavoro. Parlava e rompeva la sua pagnotta sul suo piatto.

Diplomato nelle telecomunicazioni, Guido, nel 1948 aveva trovato lavoro presso una società che si occupava di attivare impianti di telecomunicazioni, posare cavi, costruire centrali telefoniche e produrre tecnologia per le società di telecomunicazioni di allora. Capace e determinato, dopo un anno solo a Guido era già data la responsabilità di capocantiere. Nei suoi compiti vi era lo scavare lunghissime trincee nelle quali posare cavi telefonici e connettere i dispositivi, allora a tecnologia analogica, in grado di mantenere sempre adeguato il segnale telefonico.

"La squadra aveva un centinaio di persone, una ventina di quelle sorvegliavano, attentamente, le strade dintorno. Alcuni avevano vecchie ricetrasmittenti Motorola, di quelle usate in guerra dagli americani, altri solo la bicicletta... e se vedevano la stradale dovevano pedalare veloci!"

Guido era un uomo molto piccolo, un metro e cinquantatre diceva lui. Spesso lui si vantava della sua altezza: *"mi ha salvato dal militare"* diceva tuonando con il suo vocione grosso e cavernoso. Guido aveva una voce ai limiti dell'incredibile: roca, bassa, possente. A sentirlo al telefono si aveva l'immagine di parlare con un omeone, un colosso. Poi lo si incontrava ... e si restava increduli.

Quel giorno Guido raccontava. Raccontava mentre, seduto in mensa, tagliava una bistecca alla milanese. Al tavolo io, Sergio, un vecchio collega di Guido, anche lui assunto in quella società in quel 1948 e un paio di altre persone che ricordo appena.

"Ricordi Sergio, anche tu allora eri caposquadra!" Sergio annuiva con il capo ma la sua concentrazione era totalmente rivolta alla bistecca ed alle patate fritte. Guido riprese mentre tormentava una fetta frita di patata *"La gran parte dei camion e degli scavatori*

che usavamo allora avevano targhe provvisorie e totalmente posticce. Quei mezzi ci arrivavano per vie traverse dai campi di residuati bellici americani ARAR... noi allora con quelli si lavorava, con quelli si posava la telefonia in Italia." Si fermò un momento, poi mentre il suo sguardo correva su Sergio, il vocione di Guido riprese quasi con una nota di rabbia nostalgica: *"Ricordi Sergio, allora il nostro più gran problema non era né lo scavo, né la posa, né la tecnica.... era la polizia che se ci controllava i mezzi magari ci inchiodava il cantiere e ci portava pure dentro."*

Sergio ridacchiava ed annuiva di testa ma non smetteva di divorare la sua bistecca. Allora si era nel vivo degli anni '70. Anche io operavo nel commerciale di quella azienda di telecomunicazioni e mentre Guido parlava, io non abbandonavo il mio boccone e tra una forchettata e l'altra riflettevo su una Italia già allora lontanissima che, uscita immiserita da una guerra insensata, rialzava la testa usando anche macchine di provenienza dubbia.

Guido e Sergio nel 1948 avevano vent'anni. Guido, tecnico di spessore nella telefonia del tempo, negli anni '70 conduceva un reparto di una quarantina di persone che realizzava dispositivi tecnologici per telecomunicazioni. Dispositivi che, già negli anni '80, con l'arrivo delle fibre ottiche, caddero nell'oblio.

Sergio oramai aveva finito di ripulire il suo piatto e questa volta fu lui a riprendere il racconto dal pozzo dei suoi ricordi: *"Ricordi Guido i pintoni di vinaccio ogni cento metri per accelerare gli scavi!?"*

La risata di Guido esplose potente mentre tutti ci alzammo dal tavolo e ci avviammo all'uscita della mensa. Tutti fuori, in cortile a fumare. Fu ancora Guido a reimmergersi nel passato: *"E ti ricordi la Silvana quando, tutta scollata, si installava nelle locande di paese per arruolare manovalanza?"* Risero tutti tornato al lavoro e ricordando un'Italia antica di cui già allora non si sentiva la mancanza.

Guido fumava anche molto e talvolta, ridacchiando, amava anche ricordare di essere sposato ad un cavaliere. Sua moglie lavora-

"TUTTI I PARTICOLARI IN CRONACA"

di Antonio Manzini

La corsa all'alba, la colazione al bar, poi nove ore di lavoro all'archivio del tribunale, una cena piena di silenzi e la luce spenta alle dieci: Carlo Cappai è l'incarnazione della metodicità, della solitudine. Dell'ordinarietà. Nessuno sospetta che ai suoi occhi quel labirinto di scatole, schede e cartelle non sia affatto carta morta. Tutto il contrario: quei faldoni parlano, a volte gridano la loro verità inascoltata, la loro richiesta di giustizia. Sono i casi in cui, infatti, il tribunale ha fallito, e i colpevoli sono stati assolti *"per non aver commesso il fatto"* – in realtà per i soliti, meschini imbrogli di potere. Cappai, semplicemente, porta la Giustizia dove la Legge non è riuscita ad arrivare – sempre nell'attesa, ormai da quarant'anni, di punire una colpa che gli ha segnato la vita. Walter Andretti è invece un giornalista precipitato dallo Sport, dove si trovava benissimo, alla Cronaca, dove si trova malissimo. Quando il capo gli scarica addosso la copertura di due recenti omicidi, Andretti suo malgrado indaga, e dopo iniziali goffaggini e passi falsi comincia a intuire che in quelle morti c'è qualcosa di strano. Un legame. Forse la stessa mano...

Con *"Tutti i particolari in cronaca"*, Antonio Manzini, il creatore dell'indimenticabile vicequestore Schiavone, entra nel catalogo del Giallo Mondadori con una storia serrata e sorprendente che si interroga sull'equilibrio tra legge e giustizia, e su ciò che saremo disposti a fare pur di guarire le nostre ferite.

Antonio Manzini, scrittore e sceneggiatore, ha pubblicato, nel 2013, con Sellerio Pista nera, il primo romanzo della lunga serie dedicata a Rocco Schiavone che si compone, con l'ultimo episodio *'Riusciranno i nostri eroi a ritrovare l'amico misteriosamente scomparso in Sud America?'*, di dodici titoli. Con cinque indagini romane Rocco Schiavone ha vinto il premio Chiara e il premio della Satira di Forte dei Marmi.

va come responsabile della segreteria, presso l'ufficio dello stato maggiore dell'allora Regione Militare Nord Ovest. E sua moglie, in occasione dei suoi vent'anni di lavoro presso le forze armate italiane, fu nominata Cavaliere al merito della Repubblica Italiana.

"C'è un solo bene: il sapere, e un solo male: l'ignoranza"

"Il n'y a qu'un seul bien : la connaissance, et un seul mal : l'ignorance"

(Socrate)



Dietro le quinte della storia
Dans les coulisses de l'histoire
 di Donato Continolo
VOLA, COLOMBA BIANCA VOLA

Ultimamente sono successi tanti avvenimenti, ma tre suscitano particolare interesse che ha coinvolto tutta la collettività nazionale. Mi riferisco in particolare al Festival della canzone italiana di Saremo, alla commemorazione delle foibe e a quelle dell'esodo degli istriani, dalmati e fiumani.

Credo che casualmente una canzone in particolare possa coinvolgere tra di loro i tre avvenimenti, dando un tocco di romanticismo. Mi riferisco alla canzone *'Vola, colomba bianca vola'* portata al successo al Festival di Sanremo del 1952 da Nilla Pizzi, ben 72 anni fa.

Il tema della canzone è ancora una volta l'amore. L'amata immagina di utilizzare una colomba per inviare i suoi messaggi d'amore, al suo amato che si trova altrove, quindi separati e molto probabilmente oltre confine, ma senza dubbio a Trieste.

Sofferiamoci per qualche minuto sulla situazione geopolitica del periodo. L'Italia era la nazione uscita sconfitta dalla 2a guerra mondiale. I suoi confini orientali non erano ancora ben definiti. In attesa che i lavori si completassero, fu creata un'entità amministrativa, non ancora definita nazione, chiamata 'Territorio Libero di Trieste' riconosciuta a livello internazionale dall'ONU. Al di qua i confini dell'Italia, al di là i confini della nascente entità jugoslava.

Poi, gli avvenimenti ulteriori, sono andati in un'altra direzione.

Il testo della canzone fa un riferimento esplicito alla città di Trieste. Alcune frasi sono sufficienti a riconoscerla: *"inginocchiato a San Giusto"*, *"lasciavamo il cantiere"* (il cantiere navale), *"il mi vecio"* (riferito, in triestino, al proprio genitore).

Quindi, la località in cui il messaggio che la colomba deve portare, è senza dubbio oltre confine ma c'è da supporre che 'la colomba' possa essere proprio la città di Trieste. In altre parti del testo si fa concreta anche questa eventualità l'amata Trieste.

Un'altra chiave di lettura del testo ci porta a considerare la colomba, messaggera e simbolo di pace verso altri luoghi di dolore e sofferenza: le foibe e l'esodo.

L'espressione *"non sarà più sola"*, può benissimo riferirsi a tutti gli italiani che, a vario titolo, ne sono state vittime a cui madre patria manda un chiaro messaggio d'amore. Qui ci si pone la domanda: da chi è inviata la colomba? Beh, leggendo tutto il testo nella sua versione finale emerge che, oltre all'amata, dovrebbe essere l'Italia.

Una noticina a margine: gli autori, musiche e testo, sono di Bixio Cherubini, (figlio e nipote di due ex garibaldini) nato in provincia di Rieti e Carlo Concina nato in provincia di Pavia, entrambi lontanissimi dall'epopea che attraversarono le terre orientali d'Italia.

*Dio del Ciel se fossi una colomba
 Vorrei volar laggiù dov'è il mio amor,
 Che inginocchiato a San Giusto
 Prega con l'animo mesto:
 Fa che il mio amore torni
 Ma torni presto*

*Vola, colomba bianca, vola
 Diglielo tu
 Che tornerò*

*Dille che non sarà più sola
 E che mai più
 La lascerò*

*Fummo felici uniti e ci han divisi
 Ci sorrideva il sole, il cielo, il mar
 Noi lasciamo il cantiere
 Lieti del nostro lavoro
 E il campanon din don
 Ci faceva il coro*

*Vola, colomba bianca, vola
 Diglielo tu
 Che tornerò
 Tutte le sere m'addormento triste
 E nei miei sogni piango e invoco te
 Anche il mi vecio te sogna
 Pensa alle pene sofferte
 Piange e nasconde il viso tra le coperte*

*Vola, colomba bianca, vola
 Diglielo tu
 Che tornerò*

IL LIBRO DEL MESE

"LA RAGAZZA PERFETTA"
 Un libro per gli 80 anni
 di Raffaella Carrà

di Adriana Pannitteri

In occasione degli 80 anni dalla nascita della grande showgirl, Pannitteri, giornalista RAI, racconta la donna dietro il personaggio. Attraverso la narrazione di aneddoti, ricordi e retroscena, l'autrice ripercorre la vita della celebre artista. Una donna rivoluzionaria conosciuta in tutto il mondo, che viene restituita al lettore nella grandezza del suo percorso professionale e umano. Anche con le sue fragilità. "Raffaella Carrà. La ragazza perfetta" è il nuovo romanzo della collana Femminile Singolare di Morellini Editore dedicata a vite significative di grandi donne.

Adriana Pannitteri è una nota giornalista Rai che da bambina come tanti ha visto in TV Raffaella Carrà mentre ballava il Tuca Tuca. Da quel momento in poi Raffaella Carrà ha accompagnato diversi ricordi della sua vita, diventando per lei e per i suoi tanti altri fan una vera e propria icona: simbolo di libertà e riscatto.

"La ragazza perfetta" ripercorre la vita di una delle più grandi donne dello spettacolo attraverso i ricordi di chi l'ha conosciuta, o ha vissuto o lavorato con lei. L'autrice recupera e unisce tra loro memorie di incontri e vicende di vita che aiutano il lettore a conoscere la Carrà oltre le apparenze e a commemorarla nell'anno in cui avrebbe festeggiato i suoi 80 anni, il 18 giugno 2023.

L'ORIGINE DEL NOME
ITALIA

Il nome ITALIA indicava nel 600 a.C. solo il territorio dell'odierna Calabria (deriva dal nome di una tribù di Oschi, gli Itali). Furono i Greci per primi, dato che ebbero contatti con quel popolo, a chiamare ITALIA quel territorio, e poi, per estensione, venne chiamata ITALIA tutta la penisola.



Online la nuova newsletter

"Cambiare lo stato delle cose è facile, migliorarlo è molto difficile"

"Changer l'état des choses est facile, l'améliorer est très difficile"
 (Erasme)

PASQUA / PÂQUES

31 marzo / 31 mars

PERCHÉ PASQUA

La Pasqua cristiana trae le sue origine dalla tradizione ebraica. Il nome "Pasqua" deriva dal latino pascha e dall'ebraico pesah. Probabilmente alle sue origini era una festa pastorale praticata dalle popolazioni nomadi del Vicino Oriente. Quando le tribù semite divennero più sedentarie si trasformò in una festa agricola, in cui si offrivano le primizie della mietitura dell'orzo, attraverso la cottura del pane azzimo. Mosé diede un nuovo significato a questa festa, perché la fece coincidere con la fuga del popolo ebraico dall'Egitto. Nel capitolo 12 dell'Esodo, Mosé ordina ad ogni famiglia, prima di abbandonare l'Egitto, di immolare un capo di bestiame piccolo (agnello, pecora o capra) senza difetto, di un anno di età, e di bagnare col suo sangue gli stipiti e il frontone delle porte delle case. I membri delle famiglie consumarono il pasto in piedi, con il bastone in mano, pronti per la partenza, che avvenne in quella stessa notte, dopo che l'angelo di Dio passò per uccidere tutti i primogeniti egiziani, risparmiando i primogeniti ebrei le cui abitazioni erano segnate col sangue.

Il Nuovo Testamento narra che Gesù fu crocifisso alla vigilia della Pasqua ebraica. Nei primissimi tempi del cristianesimo, i cristiani di origine ebraica celebravano la Resurrezione di Cristo subito dopo la Pasqua ebraica, che veniva calcolata in base al calendario lunare babilonese e cadeva ogni anno in un diverso giorno. I cristiani di origine pagana celebravano la Pasqua ogni domenica.

Nacquero così gravi controversie all'interno del mondo cristiano, che si risolsero nel 325 con il concilio di Nicea in cui si stabilì definitivamente che la Pasqua doveva essere celebrata da tutta la cristianità la prima domenica dopo la luna piena seguente l'equinozio di primavera. Inoltre nel 525 si stabilì che la data doveva trovarsi fra il 22 marzo e il 25 aprile.

POURQUOI PÂQUES

La Pâques chrétienne trouve ses origines dans la tradition juive. Le nom « Pâques » vient du latin "pascha" et de l'hébreu "pesah". A l'origine, il s'agissait probablement d'une fête pastorale pratiquée par les populations nomades du Proche-Orient. Lorsque les tribus sémitiques sont devenues plus sédentaires, elle s'est transformée en une fête agricole, au cours de laquelle les grains d'orge de la première récolte étaient offerts en cuisant du pain sans levain. Moïse donna un nouveau sens à cette fête en la faisant coïncider avec la fuite du peuple juif d'Égypte. Au chapitre 12 de l'Exode, avant de quitter l'Égypte, Moïse ordonna à chaque famille de sacrifier une jeune tête de bétail (agneau, mouton ou chèvre) sans défaut, âgé d'un an, et de badigeonner avec son sang les frontons et montants des portes des maisons. Les membres des familles prirent leur repas debout, le bâton à la main, prêts pour le départ, qui eut lieu la nuit même, après que l'ange de Dieu fût passé pour tuer tous les nouveaux-nés égyptiens, épargnant les nouveaux-nés juifs dont les maisons étaient marquées de sang. Le Nouveau Testament raconte que Jésus a été crucifié la veille de Pâques. Au début du christianisme, les chrétiens d'origine juive célébraient la résurrection du Christ immédiatement après la Pâques juive, calculée selon le calendrier lunaire babylonien et tombant à une date différente chaque année. Les chrétiens d'origine païenne célébraient Pâques tous les dimanches.

De graves controverses surgirent ainsi au sein du monde chrétien. Elles furent résolues en l'an 325 avec le concile de Nicée dans lequel il fut définitivement établi que Pâques devrait être célébrée par toute la chrétienté le premier dimanche après la pleine lune suivant l'équinoxe de printemps. De plus, en 525, il fut établi que la date serait comprise entre le 22 mars et le 25 avril.



Saggio ammonimento inciso sulla pietra ad Ascoli Piceno nel 1529, come spunto per affrontare la nostra realtà.



Sage avertissement gravé sur la pierre d'Ascoli Piceno en 1529, comme point de départ pour affronter notre réalité.

Il fiore del mese:

La mimosa - è una pianta che è stata importata in Europa all'inizio del XIX secolo: originaria dell'Australia, in Europa ha trovato il clima ideale per crescere e svilupparsi.

La fleur du mois :

Le mimosa - est une plante importée en Europe au début du 19ème siècle : originaire d'Australie, elle a trouvé en Europe le climat idéal pour croître et se développer.

8 MARS : JOURNÉE DE LA FEMME

La Journée internationale de la femme ou plus communément "Journée de la femme", est célébrée chaque année dans tout le monde occidental. Il s'agit d'une fête internationale qui tombe chaque année le 8 mars et qui vise à commémorer les réalisations sociales, politiques et économiques des femmes du monde entier. Initialement née comme une journée de lutte contre l'oppression que les femmes ont dû subir au fil des siècles, la fête semble aujourd'hui avoir perdu cet esprit originel, laissant place à un anniversaire caractérisé par des éléments plus commerciaux.

8 MARZO: FESTA DELLA DONNA

La Giornata internazionale della donna o più comunemente "Festa della Donna", viene celebrata ogni anno in tutto il mondo occidentale. Si tratta di una festività internazionale che cade ogni anno l'8 marzo e che vuole commemorare le conquiste sociali, politiche ed economiche delle donne in tutto il mondo. Nata inizialmente come una giornata di lotta, specialmente nell'ambito delle associazioni femministe, contro le oppressioni che la donna ha dovuto subire nel corso dei secoli, la festa sembra oggi aver perso quello spirito originario, lasciando posto a una ricorrenza caratterizzata da elementi di tipo più commerciale.

LA CÔTE SAUVAGE DE ROYAN

Située dans le département de la Charente-Maritime, est un bijou naturel de la région Nouvelle-Aquitaine

Elle est reconnue pour son caractère préservé et ses paysages époustouffants où la nature règne en maîtresse. Explorer cette frange littorale, c'est s'offrir une escapade empreinte d'authenticité et de quiétude.

La Côte sauvage regorge de trésors à découvrir. Entre plages infinies, dunes mouvantes et forêts denses, elle offre un panorama diversifié pour tous les amoureux de la nature.

Caractéristiques uniques

La façade côtière près de Royan est célèbre pour ses étendues de sable fin, ses dunes façonnées par le vent et ses forêts de pins offrant une mosaïque de couleurs et de senteurs. Le littoral dépeint un écosystème riche et diversifié, propice à de nombreuses activités en plein air. En été, les plages se parent de visiteurs en quête de détente, tandis qu'hors saison, les amateurs de nature et de solitude y trouvent leur havre de paix. La beauté sauvage de la côte charentaise séduit aussi bien les sportifs que les amoureux de la mer.

Héritage historique

La région ne se limite pas à ses attraits naturels ; elle est aussi imprégnée d'une riche histoire. Des vestiges datant de la Seconde Guerre mondiale sont visibles sous la forme de blockhaus éparpillés le long du littoral. À proximité, on trouve la ville de Royan, reconstruite de manière moderne après 1945, témoignant de la résilience humaine face aux affres de la guerre.

La ville de Royan se présente aujourd'hui comme un exemple de l'architecture des années 50 avec des constructions telles que l'église Notre-Dame de Royan, conçue par l'architecte Guillaume Gillet, et qui représente un manifeste de l'architecture moderne de l'après-guerre.

Astuce pour une visite responsable

Pour profiter de la Côte sauvage de Royan tout en respectant l'environnement :

1. **Planifiez vos visites :** En évitant les périodes de forte affluence, vous profiterez mieux de la sérénité des lieux.
2. **Privilégiez les transports doux :** Le vélo ou la marche sont parfaits pour explorer la région et réduire votre empreinte carbone.
3. **Respectez la faune et la flore :** N'oubliez pas que vous êtes dans un cadre naturel qui nécessite préservation et respect.

Conservation et protection de l'environnement côtier

La gestion de l'espace naturel de la Côte sauvage est un modèle de conservation. Des initiatives pour la préservation des milieux naturels y sont menées activement, comme des actions contre l'érosion dunaire et la protection des espèces végétales et animales endémiques.

La Côte sauvage, un attrait touristique majeur

Moteur économique de la région, le tourisme joue un rôle prépondérant dans la popularité de la Côte sauvage. La région attire une clientèle diversifiée, allant des familles recherchant tranquillité et loisirs à ceux désirant se plonger dans une aventure sauvage et préservée.

Hébergement et restauration

La gamme d'hébergements est variée, incluant des campings nichés en pleine nature, des hôtels avec vue sur mer et des gîtes de caractère. Les visiteurs peuvent déguster des produits locaux dans les nombreux restaurants et marchés de la région, dont les fruits de mer restent les stars incontestées.



BEVAGNA (Umbria)

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

Raccolto tra le antiche mura trecentesche, Bevagna si è guadagnato un posto di rilievo tra i borghi dell'Umbria. Il suo affascinante centro storico medievale, attrae un numero sempre maggiore di turisti.

Il borgo

Situato a pochi chilometri da Foligno, è uno dei borghi più suggestivi e meglio conservati della Valle Umbra. Si trova al centro di una rete di borghi di alto valore storico a 210 metri d'altezza. Dista poco più di 34 km da Perugia e a circa 9 km da Foligno.

Le sue origini sono antiche: Mevania fu importante insediamento commerciale etrusco e poi romano.

Cosa vedere

Appena varcata una delle porte storiche di Bevagna ci si immerge d'un tratto nella caratteristica atmosfera medievale e lo sguardo del visitatore viene rapito dalla cura con la quale sono mantenuti gli edifici. Un'altra peculiarità del luogo, consiste nel fatto che, un po' ovunque, si possono notare ruderi e reperti romani, come ad esempio i resti delle terme e di un anfiteatro.

La visita a Bevagna, ispira arte e magia, in special modo quando è illuminata dalle calde luci del crepuscolo, e magari con le note classiche di musicisti di strada che scelgono questo luogo incantato per improvvisare i propri concerti. Domina la robusta ma elegante mole del duecentesco **Palazzo dei Consoli**, ornato da bifore e logge con archi ogivali al pianterreno. L'edificio ospita una riproduzione di un'antica cartiera, con tanto di macchinari originali. Il palazzo risulta circondato, in singolare situazione, da ben tre chiese, come a voler significare la superiorità del potere temporale su quello civile.

Il fulcro della città monumentale è sicuramente la pittoresca e armoniosa **Piazza Silvestri**, una delle più rappresentative della regione e dove si concentrano i monumenti più significativi di Bevagna. Visitata la Piazza Silvestri, non rimane altro che perdersi nei bei vicoli delle "gaite", come qui vengono chiamati i quartieri, arricchiti da botteghe artigiane di ceramisti, fabbri e altri mestieri tradizionali. Seguendo un percorso segnalato da simpatici cartelli in legno si ha la possibilità di rivivere antichi saperi, altrove ormai perduti. Particolarmente interessante è anche la **Via San Francesco** ove una fila di abitazioni ricalca l'impianto del teatro romano del I sec. d. C.. La **Chiesa di San Francesco**, situata nel punto più alto della città e risalente al XIII secolo.

FORMA MENTIS



Rubrica di psicologia
a cura di Ilaria Bandini
(Psicologa-Psicoterapeuta)

SORRIDERE un piccolo gesto dal grande potere

In un mondo in cui siamo spesso sommersi da stress, preoccupazioni e sfide quotidiane, vi è mai capitato di notare quanta importanza ha il potere del sorriso?

Vi sarà capitato sicuramente di imbattervi in una giornata monotona, o peggio durante la quale eravate di cattivo umore, in qualcuno particolarmente vivace e piacevole oppure semplicemente sorridente e tranquillo, che vi ha "contagiato" con il suo buon umore; ebbene, questa magia non è casuale, ma il frutto di qualcosa di più.

Spesso, infatti, basta partire da poco per cambiare il nostro intero sentire emotivo, e il sorriso è senza dubbio il primo passo, semplice ma efficace, che possiamo fare, in qualsiasi momento, per sentirci un po' meglio.

Il sorriso è più di un semplice movimento dei muscoli del viso, è un potente strumento psicologico che può trasformare radicalmente il nostro stato d'animo e portare gioia nella nostra vita; un efficace strumento per innalzare l'umore e migliorare la qualità della nostra vita in pochi attimi.

Ma come è possibile che un semplice sorriso aggiunga una scintilla di gioia alla nostra noiosa routine quotidiana?

Quando sorridiamo, il nostro cervello rilascia neurotrasmettitori come la dopamina e l'endorfina, che sono associati alla sensazione di felicità e benessere. Questo ci fa sentire più positivi e ottimisti, anche di fronte alle sfide più impegnative; inoltre sorridere riduce gli effetti negativi dello stress attivando il nostro sistema nervoso parasimpatico che aiuta a ridurre i livelli di stress nel corpo: in questo caso il sorriso induce il rilascio di endorfine, i neurotrasmettitori che agiscono come analgesici naturali, alleviando il dolore e

inducendo una sensazione di calma e relax. Quindi da un semplice gesto come sorriere, il nostro corpo invia segnali al cervello che hanno il potere di innescare dei cambiamenti a livello del sistema nervoso centrale producendo delle modificazioni neurobiologiche e neurochimiche di una certa qualità utili al nostro umore (chiaramente qui si semplifica molto ma spero di essere stata abbastanza chiara).

Il sorriso è anche un importante strumento per stabilire e mantenere relazioni interpersonali positive.

Quando sorridiamo agli altri, comunichiamo gentilezza, apertura, interesse e disponibilità creando un ambiente favorevole all'interazione e alla comunicazione.

Il sorriso è contagioso (sempre grazie all'attivazione di neuroni cosiddetti specchio), e quando vediamo qualcuno sorridere, spesso tendiamo a sorridere a nostra volta, creando un circolo virtuoso di positività e connessione.

Sorridere può essere considerato un investimento nel nostro benessere generale: infatti numerosi studi hanno dimostrato che le persone che sorridono regolarmente hanno una migliore qualità della vita; il sorriso è associato ad una migliore salute fisica riducendo la pressione sanguigna, migliorando il sistema immunitario e riducendo il rischio di malattie cardiache.

In conclusione, il sorriso è un potente strumento per innalzare l'umore e migliorare la qualità della nostra vita emotiva. È un piccolo gesto che può fare una grande differenza nella nostra quotidianità e nel nostro benessere complessivo.

Quindi, la prossima volta che vi trovate a combattere con lo stress o l'ansia, ricordatevi, nonostante tutto, di sorridere.

Nous et l'argent

À chacun ses comportements face à l'argent. Impossible de vivre sans ! Pour en faire quoi ? Se nourrir, se loger, avoir des loisirs, etc.

Notre rapport à l'argent : dis-moi ce que tu en fais, je te dirai qui tu es

Une relation issue d'un milieu, d'une culture. Si nous avons grandi dans une famille où les fins de mois étaient difficiles et où il était constamment question d'argent, nous avons un rapport plus ambivalent à nos finances que si nous n'avons manqué de rien dans une enfance protégée où l'argent était suffisant pour qu'on puisse ne pas en faire un sujet de conversation.

S'informano i cittadini italiani residenti all'estero che 'la **Telemedicine Services LTD'**, tramite i suoi professionisti di madrelingua italiana, offre un servizio di consulenze online, sia in campo psicologico che psichiatrico, con tariffe agevolate - per informazioni e contatti si può scrivere a:

telemedicineservicesltd1@gmail.com

L'ASSOCIAZIONE DEGLI PSICOLOGI ITALIANI IN FRANCIA – APSI – AL FIANCO DEI CONNAZIONALI

Associazione che riunisce gli psicologi italiani in Francia, l'Apsti ha attivato un sostegno psicologico gratuito per i connazionali residenti in Francia alle prese con gli effetti della pandemia.

I professionisti sono dunque a disposizione per colloqui in videoconferenza, al telefono o in studio.

L'associazione ha attivato un servizio di sostegno.

Chi è interessato può scrivere o chiamare:

Cinzia Crosali-Presidente APSI

cinziacrosali@gmail.com

06 10 02 77 52

Nata nel 2019, l'associazione fa parte del CAP - Coordinamento Associazioni Professionisti Italiani a Parigi, patrocinato dal Consolato Generale d'Italia a Parigi e dell'Ambasciata d'Italia in Francia. **(aise)**

- *Parce que tout citoyen a le droit de bénéficier d'une information juste, complète, indépendante et pluraliste.*
- *Parce que la démocratie a besoin de médias crédibles.*
- *Parce que l'information est un bien public, qui ne peut être confisqué par quelques-uns, ou instrumentalisé à des fins politiques.*
- *Parce que la presse, les médias, les journalistes, doivent se remobiliser autour d'une éthique commune, pour restaurer la confiance.*

(SNJ)

LES AGRUMES, STARS DE L'HIVER

Riches en vitamines C, les agrumes ont bien d'autres atouts pour notre santé. L'idéal est d'en consommer au moins un par jour. Et de ne pas rater une occasion de les utiliser en cuisine.

1) Ils boostent les défenses immunitaires

Une orange ou un demi-pomélo fournit la moitié de l'apport quotidien conseillé en vitamine C, essentielle au fonctionnement des globules blancs et à l'assimilation du fer. Rien de tel qu'un jus de citron pour lutter contre un rhume ! Bien protégée sous la peau, la précieuse vitamine s'altère dès qu'elle se trouve au contact de l'air.

2) Ils renforcent la santé osseuse

Bien dotés en minéraux, potassium, calcium et magnésium, ils contrecarrent l'effet acidifiant des excès de sel ou de protéines, une aubaine pendant les fêtes ! Ainsi ils protègent les os qui se déminéralisent lorsque l'organisme est trop chargé en acidité. En outre, ils fournissent deux fois plus de calcium que la moyenne des fruits et sont très bien assimilables.

3) Ils sont bons pour la ligne

Ils contiennent en moyenne moins de 10% de sucres (3% pour le citron, 6% le pomelo 8% l'orange, 12% la clémentine) et apportent 50 kcal aux 100g (soit une orange ou deux petites clémentines). Consommés en entrée, ils ont un effet coupe-faim naturel lié à leur richesse en pectine (une fibre). Dégustés en dessert, ils aident à clôturer un repas sans envie de continuer grâce à leur légère amertume.

4) Ils regorgent d'anti-oxydants

Outre la vitamine C, ils contiennent de multiples pigments aux vertus anti-oxydantes ou anti-inflammatoires. Parmi eux le lycopène (dans le pomélo rose ou rouge) qui aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, les anthocyanes (dans l'orange sanguine) qui protègent les neurones, et l'hespéridine (dans le citron et l'orange) qui renforce les petits vaisseaux sanguins.

Agrumes et médicaments : gare aux interactions!

Le pomélo (dit pamplemousse), en jus ou entier, augmente l'assimilation et le risque d'effets secondaires des statines (prescrites contre l'excès de cholestérol), des immunosuppresseurs, des médicaments régulateurs du rythme cardiaque, des antidépresseurs et du traitement contre le cancer du sein. Voir le site de l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé).

Bon à savoir

Les nutritionnistes conseillent de les consommer entiers car, une fois pressés, ils ont perdu l'essentiel de leurs fibres, d'où une assimilation plus rapide de leurs sucres, défavorable en cas de diabète ou même de surpoids. D'autant qu'un verre de jus correspond à au moins deux oranges ou un pomélo entier, soit l'équivalent de quatre morceaux de sucre. Pour autant, s'offrir un jus d'agrumes de temps à autre aide à faire le plein de vitamines... À condition de le presser maison ou de l'acheter au rayon frais.

**Une règle d'or :
sitôt pelés, sitôt consommés !**

ECCO I NUOVI NEMICI DEL CUORE

I nemici del cuore e delle coronarie sono tanti e vanno ben al di là di quelli tradizionali, i cosiddetti fattori di rischio modificabili (colesterolo, diabete, ipertensione, fumo). Se di certo i grandi 'classici' non sono da trascurare, va anche detto che almeno il 15% degli infartuati non presenta alcun fattore di rischio noto. È dunque necessario allargare la visuale e far luce sui nuovi pericoli dai quali proteggersi. È quanto ha cercato di fare l'analisi pubblicata su 'European Heart Journal' che riassume i principali 'nuovi' rischi per il cuore. Tra i nuovi arrivati vanno considerati l'inquinamento (dell'aria, del suolo, dell'acqua, esposizione a sostanze chimiche), fattori socio-economici e psicologici (stress, depressione, isolamento sociale), ma anche malattie infettive come l'influenza e il Covid-19, con le quali facciamo pesantemente i conti ogni inverno. Questi fattori di rischio interagiscono in modo imprevedibile, spesso potenziandosi tra loro. Ecco perché è necessario considerarli nella loro totalità. Anche i cambiamenti climatici, che sono strettamente correlati all'inquinamento, hanno un impatto importante sulla salute del cuore. Le ondate di caldo sono sempre più frequenti; una prolungata esposizione al caldo è stata di recente correlata ad aumentato rischio di mortalità cardiovascolare.

LES BIENFAITS DE LA POMME

Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ? Rien de plus vrai. Considérée comme l'un des 10 meilleurs aliments au monde.

- Donne de l'énergie

Très riche en vitamines, notamment C, A et B mais également gorgée d'oligo-éléments et minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer, sélénium zinc...).

- Régule le transit, aide la digestion

Riche en fibres insolubles et solubles, la pomme est l'alliée du bon fonctionnement intestinal.

- Combat le cholestérol, le diabète et le surpoids

La particularité de la pomme est sa haute teneur en pectine, une fibre soluble non agressive.

- Lutte contre le vieillissement

Sa richesse en antioxydants et surtout en polyphénols en fait aussi un soin anti-âge de choix.

- Protège les dents

Croquer une pomme implique de mastiquer et un massage bénéfique aux gencives.

Astuces / Consigli

Lo sapevate ...?

Come ottenere velocemente il burro morbido?

Se non si ha né il tempo di aspettare né il microonde, c'è un'ultima tecnica per ottenere un burro morbido: **la campana riscaldante con un bicchiere**. Riempire un bicchiere con acqua molto calda per 1 minuto, svuotarlo, poi coprite con questo bicchiere il burro posto su un piatto. Dopo dieci minuti controllare se la consistenza soddisfa. Ricominciare se necessario.

Le saviez-vous ...?

Comment faire pour avoir du beurre mou rapidement ?

Si vous n'avez ni le temps pour attendre, ni le four à micro-ondes, il reste une autre technique pour obtenir du beurre mou : **la cloche de chaleur avec un verre**. Remplissez un verre d'eau très chaude durant 1 minute, videz-le, puis recouvrez votre morceau de beurre placé dans une assiette avec ce verre. Après une dizaine de minutes, vérifiez si la texture vous convient, recommencez si nécessaire.

PATRONATI

UFFICI OPERATIVI IN FRANCIA

ITAL/UIIL

Coordinamento Francia

80 rue d'Isly – **59000 LILLE**
Tel. 03 20 57 01 79 -

coordinamento@italuil-france.com

ACLI

Coordinamento Francia

28, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**
Tel. 01 43 72 65 29 -

francia@patronato.acli.it

INAS

Coordinamento Francia

Avenue Thiers – BP 1273 – **06005 NICE**
Tel. 0033 – 493877901 - nizza@inas.it

UFFICI:

- 26, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**
Tel. 01 43 72 65 29 - parigi@patronato.acli.it
- 43, Rue Gabriel Péri – **38000 GRENOBLE**
Tel. 01 43 72 65 29 - grenoble@patronato.acli.it
- Maison des italiens - 82 Rue du Dauphiné – **69003 LYON**
Tel. 09 84 52 43 10 - lione@patronato.acli.it
- 17, Rue Melchion – **13005 MARSEILLE**
Tel. 09 64 12 67 39 - marsiglia@patronato.acli.it
- 5, Rue Lafayette – **57000 METZ** - metz@patronato.acli.it
- 8, Rue Leclerc -57700 HAYANGE
Tel. 0382858654 - hayange@patronato.acli.it
- 19 Rue des Anges – **59300 VALENCIENNES**
valenciennes@patronato.acli.it

UFFICI:

- 18 rue du Nord – **68330 HUNINGUE**
Tel. 03 89 07 99 08
huningue@italuil-france.com
- Maison des Syndicats – Place Carnot – **71000 MACON** - Tel. 03 85 38 22 51 -
macon@italuil-france.com
- 1 rue Melchion – **13005 MARSIGLIA**
Tel. 04 91 37 54 82
marseille@italuil-france.com
- 20 bis, Promenade de la Mer
06500 MENTONE - Tel. 04 89 14 74 13
- 50 avenue du XX corps américain
57000 METZ - Tel. 03 87 62 18 27 -
metz@italuil-france.com
- Avenue Jean Lolive, 197/201
93500 PANTIN - Tel. 01 48 43 02 97
pantin@italuil-france.com
- 67 Bd du Maréchal Foch
57100 THIONVILLE - Tel. 03 82 53 79 72
thionville@italuil-france.com
- 93 Boulevard de Suisse – **31200 TOLOSA**
Tel. 05 62 72 37 87
toulouse@italuil-france.com
- 87 rue de Paris – **59300 VALENCIENNES**
Tel. 09 72 84 47 53
valenciennes@italuil-france.com
- 19, rue Magenta – **59150 WATTRELOS**
Tel. 09 50 14 75 08
wattrelos@italuil-france.com

INCA/CGIL

Coordinamento Francia

44 Rue du Château d'Eau - **75010 PARIGI**
Tel. 01 46 07 49 82 - francia@inca.it

UFFICI :

- 44 Rue du Château d'Eau – **75010 PARIS**
Tel. 01 42 77 23 22 o 01 46 07 73 51 -
parigi.francia@inca.it
- 124 Rue du du 11 novembre – **59500 DOUAI**
Tel. 03 27 88 54 38 - douai.francia@inca.it
- 32 avenue de l'Europe – **38030 GRENOBLE**
Tel. 04 76 09 92 92 - grenoble.francia@inca.it
- 126 Rue Mazenod – **69003 LIONE**
Tel. 04 78 62 80 98 - lione.francia@inca.it
- 17 Rue Melchion – **13005 MARSIGLIA**
04 91 48 39 10 - marsiglia.francia@inca.it
- 7 rue Ardoino (c/o CGT UL Menton) **MENTONE**
Tel. 04 93 35 77 90 - mentone.francia@inca.it
- 36, avenue Clémenceau – **68100 MULHOUSE**
Tel. 03 89 56 12 44 - mulhouse.francia@inca.it
- 17 rue de l'hôtel des Postes – **06000 NIZZA**
Tel. 09 82 45 63 20 - nizza.francia@inca.it
- 68 rue Carnot – **54190 VILLERUPT**
Tel. 03 82 89 29 61 - villerupt.francia@inca.it

**PATRONATO INAS
IN BELGIO**

Bruxelles

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

Liegi

Boulevard Saucy 10
4020 Liegi
Tel: 04/342.02.74

Charleroi

Rue Pruniveau 5
6000 Charleroi
Tel: 071/32.37.91

Hasselt

Mgr. Broekxplein 6
3500 Hasselt
Tel: 011/30.61.22

Mons

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

INAPA/FIAP

- 163, rue Charenton - ESC 14 BL3
75012 Paris - parigi@inapa.it

**PENSIONI ALL'ESTERO
Al via l'accertamento
dell'esistenza in vita
per il 2024 e 2025**

L'Inps ha programmato il processo di accertamento dell'esistenza in vita, per gli anni 2024 e 2025, dei pensionati che riscuotono all'estero. La verifica sarà articolata in due fasi. La prima, riferita all'anno 2024, che si svolgerà da marzo a luglio 2024, riguarderà i pensionati residenti in America, Asia, Estremo Oriente, Paesi scandinavi, Stati dell'Est Europa. La seconda fase si svolgerà da settembre 2024 a gennaio 2025, riguarderà i pensionati residenti in Europa, Africa e Oceania. Per questi ultimi, le comunicazioni saranno inviate ai pensionati a partire dal 20 settembre 2024.

"Il visto per l'Italia"

**Il portale fornisce ai cittadini stranieri informazioni
su requisiti e condizioni per ottenere il visto**

Le informazioni sui requisiti e le condizioni per ottenere il visto per il nostro Paese su una nuova piattaforma 'relazionale' del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale.

Il portale "Il visto per l'Italia" (<http://vistoperitalia.esteri.it/home.aspx>) della Direzione generale per gli italiani all'estero e le politiche migratorie, attraverso una procedura guidata, sulla base della nazionalità, del Paese di residenza, dei motivi della visita e della durata del soggiorno, indica se sia necessario o meno richiedere un visto d'ingresso per l'Italia. Nel caso sia necessario richiedere il visto d'ingresso, verranno fornite tutte le informazioni e i moduli necessari alla richiesta, comunica il Maeci. La presentazione della documentazione richiesta non comporta necessariamente il rilascio del visto, precisa la Farnesina, informando che al momento dell'ingresso in Italia e nell'area Schengen, anche se in possesso del visto, le Autorità di frontiera sono autorizzate a richiedere nuovamente la dimostrazione dei requisiti previsti per l'ottenimento del visto stesso.

Il Maeci avvisa inoltre che le informazioni fornite su questo sito si riferiscono unicamente ai titolari di documento di viaggio ordinario. I titolari di passaporto diplomatico o di servizio sono invitati dalla Farnesina a prendere contatto con le Rappresentanze diplomatiche o consolari italiane per ottenere le specifiche informazioni.

La Farnesina avverte che le informazioni riportate nel sito, dirette a facilitare il cittadino straniero che intenda chiedere un visto per recarsi in Italia, hanno valore puramente indicativo e non esaustivo. Per ulteriori elementi, gli interessati possono rivolgersi direttamente alla Rappresentanza Diplomatica o Consolare italiana.



*"Non siamo i migliori,
ma non siamo secondi a nessuno"*
(Sandro Pertini)

[Home Centro Europeo Consumatori | ECC-NET Italia](#)

Il Centro Europeo Consumatori Italia

è il punto di contatto nazionale della [Rete dei Centri Europei dei Consumatori ECC-Net](#), una rete europea cofinanziata dalla Commissione Europea e dagli Stati membri con l'incarico di informare i cittadini europei sui loro diritti quando acquistano beni e servizi all'interno del Mercato Unico e fornire loro assistenza per la risoluzione stragiudiziale delle controversie insorte con un venditore/prestatore di servizi che ha sede in un paese europeo differente dal proprio.

Centro Europeo Consumatori Italia

Via G.M. Lancisi n.25 - 00161 Roma

Tel. : +39 (0) 6 44 23 80 90 - Mail: info@ecc-netitalia.it

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

<https://serviziconsolarionline.esteri.it>

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

L'ambiente standardizzato del portale "Fast it" (Farnesina servizi tematici per Italiani all'estero) aiuta e impegna l'utente a fornire tutte le informazioni necessarie agli Uffici consolari senza doversi recare in Consolato, se non quando richiesto dalla normativa. Gli utenti registrati possono iniziare a usufruire di alcuni servizi consolari 'on line' come l'iscrizione all'AIRE, o possono prenotare un appuntamento presso il proprio Consolato.

PENSIONI ALL'ESTERO, INPS: AL VIA L'ACCERTAMENTO DELL'ESISTENZA IN VITA PER IL 2024 E 2025

L'Inps ha programmato il processo di accertamento dell'esistenza in vita, per gli anni 2024 e 2025, dei pensionati che riscuotono all'estero. La verifica sarà articolata in due fasi.

➤ La prima, riferita all'anno 2024, che si svolgerà da marzo a luglio 2024, riguarderà i pensionati residenti in America, Asia, Estremo Oriente, Paesi scandinavi, Stati dell'Est Europa e Paesi limitrofi. Citibank curerà la spedizione delle richieste di attestazione dell'esistenza in vita a partire dal 20 marzo 2024 e i pensionati dovranno far pervenire le attestazioni entro il 18 luglio 2024. Nel caso in cui l'attestazione non sia prodotta, il pagamento della rata di agosto 2024, laddove possibile, avverrà in contanti presso le agenzie Western Union del Paese di residenza. In caso di mancata riscossione personale o produzione dell'attestazione di esistenza in vita entro il 19 agosto 2024, il pagamento delle pensioni sarà sospeso a partire dalla rata di settembre 2024.

➤ La seconda fase della verifica, che si svolgerà da settembre 2024 a gennaio 2025, riguarderà i pensionati residenti in Europa, Africa e Oceania. Le comunicazioni saranno inviate ai pensionati a partire dal 20 settembre 2024 e i pensionati dovranno far pervenire le attestazioni di esistenza in vita entro il 18 gennaio 2025. Nel caso in cui l'attestazione non sia prodotta, il pagamento della rata di febbraio 2025, laddove possibile, avverrà in contanti presso le agenzie Western Union del Paese di residenza. In caso di mancata riscossione personale o produzione dell'attestazione di esistenza in vita entro il 19 febbraio 2025, il pagamento delle pensioni sarà sospeso a partire dalla rata di marzo 2025.

CONSOLATO ITALIANO A MARSIGLIA

<https://consmarsiglia.esteri.it/>

**Apertura al pubblico solo su appuntamento
dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00**

56, Rue d'Alger - 13005 Marseille

Gli Uffici rispondono alle chiamate telefoniche dirette unicamente nei giorni e nelle ore indicati.

Per richiedere un appuntamento utilizzare il **SERVIZIO PRENOTAZIONI ONLINE** del Consolato oppure telefonare al Centralino (tel. 04 91184918) ma NON chiamare i telefoni diretti. Per improrogabili e comprovati motivi d'emergenza si può contattare direttamente l'ufficio passaporti a: passaporti.marsiglia@esteri.it

Sportello Consolare permanente a Tolosa

19, bis Rue Riquet - 31000 TOULOUSE

Tel 05.34.66.89.90

e-mail : tolosa.marsiglia@esteri.it

Sportello Consolare permanente a Bastia

Rue Saint-François - Résidence Miot Bât B - 20200 BASTIA

Tel. 04 95 34 93 93 - fax 04 95 32 56 72

e-mail: bastia.marsiglia@esteri.it

Ascoltate RADIO FUORI CAMPO

La nuova radio italiana (e anche friulana) www.radiofuoricampo.com

*"Fuori campo" è ciò che non si vede
ma è presente, significa raccontare la
realtà fuori dal coro, guardare fuori
campo la realtà italiana.*



<https://play.server89.com/radioemozionilive/>

Radio Emozioni Live ogni sabato dalle 17:30 alle 19:00

programma ideato e condotto
da Tony Esposito

per chi ama la poesia, la musica e la cultura italiana
Ascolta la radio anche dai seguenti collegamenti:

<http://musicaemozioni.caster.fm/>

<https://musicaeparole.radiostream321.com/>

<http://liveonlineradio.net/player/?p=radio-emozioni-live>

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

CARTOLINE DALL'ALTRA ITALIA

Scopri il mondo della nuova Emigrazione

<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.



<https://www.europe-consommateurs.eu>

Centre Européen des Consommateurs France

- informations et conseils juridiques gratuits -

Le Centre Européen des Consommateurs France est votre interlocuteur si vous avez une question sur vos droits en Europe ou un litige avec un professionnel dans l'Union européenne, en Islande ou en Norvège.

Vol annulé par une compagnie irlandaise ? Commande sur un site belge non livrée ? Location de voiture en Espagne mal passée ? Contactez-nous !

Le CEC France appartient au [réseau ECC-Net](#), présent dans chaque pays de l'UE, en Islande et en Norvège financé par la Commission européenne et les Etats membres. Le CEC France est situé à la frontière Strasbourg/Kehl, regroupé avec le CEC Allemagne au sein de l'association franco-allemande "[Centre Européen de la Consommation](#)". Vous voulez en savoir plus ? Rendez-vous dans la rubrique "[Nous connaître](#)".

116 006

nouveau numéro pour aider les victimes de violence physique, harcèlement, cambriolage

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

Les numéros d'urgence accessibles gratuitement 24 h./24 – 7j./7

- Samu : 15 - Samu Social (115)
- Police / Gendarmerie : 17
- Sapeurs-pompiers : 18
- Numéro d'appel d'urgence européen : 112
- Numéro d'urgence pour malentendantes : 114
- Enfance maltraitée : 119
- Urgence aéronautique : 191
- Secours en mer : 196

Numéros utiles à connaître

- SOS médecins (36 24)
- Les urgences médicales de Paris : 01 53 94 94 94
- SOS Psychiatrie : 01 47 07 24 24
ou les urgences psychiatriques : 01 40 47 04 47
- Enfants disparus : 116 000

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

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

SUR L'AUTOROUTE EN CAS D'INCIDENTS

Les 9.200 kilomètres d'autoroutes de France métropolitaine sont les infrastructures routières les plus sûres du pays. Des comportements à risque peuvent vous mettre en danger.

Que faire en cas de panne ?

Votre moteur montre des signes de faiblesse ? Un pneu éclate ? Si l'état de votre véhicule le permet, gagnez la prochaine aire de repos. Sinon, stationnez sur la bande d'arrêt d'urgence, au plus près de la glissière de sécurité, et signalez-vous en allumant vos feux de détresse. Revêtez votre gilet de sécurité avant de quitter la voiture : vous ne devez pas rester à l'intérieur en raison du risque trop important de collision. Le seul endroit sécurisé se trouve derrière la glissière.

Une fois en sécurité, contactez les secours. Inutile d'appeler l'assistance de votre société d'assurance ou le garage le plus proche, c'est vers la prochaine borne orange qu'il faut vous diriger. Elle vous mettra en relation avec un agent de la société d'autoroute qui pourra vous géolocaliser, déclencher l'intervention des services nécessaires (dépanneur, pompiers, etc.) et éventuellement afficher des messages d'avertissement à destination des autres usagers. Notez que des applis mobiles peuvent désormais se substituer aux bornes d'appels d'urgence. **Avant de partir, pensez donc à installer SOS Autoroute.**

3114

**Le nouveau numéro national pour lutter
CONTRE LE SUICIDE**

"J'AI BESOIN DE PARLER A QUELQU'UN JE CHERCHE DU SOUTIEN"



24h sur 24 / 7 jours sur 7

Écoute par téléphone au 09 72 39 40 50

En ligne, des bénévoles formés à l'écoute

Info : sos-amitie.com

LES FROMAGES

qui font le moins grossier (suite)

3. Le chèvre frais (210 kcal/100g)

Fort en goût et facile à digérer, le chèvre frais pimenter nos salades et accompagne parfaitement quelques grains de raisin.

4. Le fromage frais

Le fromage frais peut se décliner avec différents parfums et reste peu gras. Mais nous pouvons aussi continuer à manger du tartare, du boursin (attention tout de même, car si le boursin classique aux herbes représente 205 calories pour 100 gr., celui au poivre apporte 413 calories pour 100 gr.).



Parlamento Europeo

Parlement européen

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

Commissione Europea

Commission européenne

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

Consiglio dell'Unione Europea

Conseil de l'Union européenne

www.consilium.europa.eu

Corte di giustizia dell'Unione Europea

Cour de justice de l'Union européenne

www.curia.europa.eu

Comitato economico e sociale

Comité économique et social

www.eesc.europa.eu

Comitato delle regioni

Comité des Régions

www.cor.europa.eu

Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea

Journal officiel de l'Union européenne

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

www.ted.europa.eu/

EUR Info Centres

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

ensemble.eu

est une communauté paneuropéenne qui encourage tout le monde à s'investir dans notre vie démocratique.

Rejoignez la communauté

<https://together.europarl.europa.eu/referral/e622d0993b705913cf22>

NOTIZIE STAMPA **REVUE DE PRESSE**

1° gennaio – 30 giugno 2024

Presidenza UE: Belgio

1er janvier - 30 juin 2024

Présidence UE : Belgique

Prossime Presidenze

- **Ungheria:** luglio - dicembre 2024
- **Polonia:** gennaio - giugno 2025
- **Danimarca:** luglio-dicembre 2025

L'ITALIA vota

'8 e il 9 giugno 2024



Prochaines Présidences

- **Hongrie :** juillet - décembre 2024
- **Pologne :** janvier - juin 2025
- **Danemark :** juillet-décembre 2025

La FRANCE vote

le 9 juin 2024

Raggiunto l'accordo sulle norme per combattere la violenza di genere

Per la prima volta ci saranno misure a livello europeo sulla criminalizzazione di alcune forme di violenza di genere e un migliore accesso alla giustizia, alla protezione e alla prevenzione. Il Consiglio e il Parlamento europeo hanno raggiunto un accordo sulle norme per combattere la violenza di genere e proteggerne le vittime, in particolare le donne, e le vittime di violenza domestica. L'accordo comprende misure per prevenire lo stupro, norme più severe sulla violenza informatica e un migliore sostegno alle vittime.

La nuova normativa comprenderà inoltre: un elenco più lungo di circostanze aggravanti per i reati, compresi i crimini contro una figura pubblica, un giornalista o un difensore dei diritti umani, l'intento di punire le vittime per il loro orientamento sessuale, genere, colore della pelle, religione, origine sociale o convinzioni politiche e l'intento di preservare o ripristinare "l'onore"; norme contro le mutilazioni genitali femminili e i matrimoni forzati; norme specifiche per i reati online, compresa la diffusione di materiale intimo e il cyberflashing; procedure migliorate per la sicurezza e la salute delle vittime, tenendo conto dell'accesso all'assistenza sanitaria, compresi i servizi di assistenza sanitaria sessuale e riproduttiva.

Comment s'organisent les élections européennes ?

Les élections européennes ont lieu au suffrage universel direct à un tour. Il n'y a donc pas de deuxième tour, contrairement aux élections présidentielles, aux municipales, ou aux régionales. Les candidats sont élus selon les règles de la proportionnelle à la plus forte moyenne. Depuis les européennes 2019, chaque formation conduit une seule liste nationale pour tout le territoire français. Ce modèle de scrutin "national" s'applique dans 22 pays de l'UE sur 25. L'ancien système de répartition par euro-circonscriptions n'existe plus (en 2004, 2009 et 2014, les candidats étaient répartis entre 8 grandes régions).

Les élections européennes permettent d'élire les membres du Parlement européen, dont le nombre de sièges passe de 705 à 720 en 2024. Les sièges sont répartis entre les listes réunissant plus de 5 % des suffrages exprimés. Le nombre de sièges pour chaque liste est proportionnel à son nombre de voix. Les sièges sont attribués en fonction de l'ordre de présentation des candidats sur chaque liste. Si un député européen élu quitte ses fonctions ou décède, son siège est attribué au candidat qui suit, dans la liste. Les Français éliront 81 eurodéputés, soit le nombre de sièges attribués à la France au P.E. pour la prochaine mandature. Les députés sont élus pour un mandat de 5 ans.

"L'Europa è più sana di quanto molti credono. La vera malattia dell'Europa sono i suoi oppositori"

(Jacques Delors)

"L'Europe est plus saine que beaucoup ne le croient. La vraie maladie de l'Europe sont ses opposants"