



Aprirsi agli altri

Osare fare il primo passo ci costa

I rapporti con gli altri possono rappresentare una delle grandi gioie della vita, come anche un problema che spinge a chiudersi in sé stessi.



Molti di noi sperimentano queste difficoltà a vari livelli, spesso con una cosa in comune: la paura di come gli altri ci guarderanno o ci giudicheranno. La domanda parassita che condiziona il modo di agire dei timidi o degli ansiosi che hanno un'estrema sensibilità al giudizio degli altri, è: "Cosa penserà questa persona di me?" Domanda questa che il timido continua a coltivare dentro di sé in modo quasi ossessivo.

Gestire le conversazioni con gli altri è più complicato per i timidi.

Anche se la timidezza o l'ansia possono essere ridotte seguendo una terapia, in quanto rimane estremamente difficile sopprimerle completamente, ciò che può essere modificato, invece, è la comunicazione per trovare un giusto equilibrio tra la propria personalità e la comunicazione con gli altri.

Il più delle volte senza che ce ne rendiamo conto, il nostro corpo invia segnali che ci isolano, come il viso chiuso, gli occhi bassi, le braccia incrociate, le mani in tasca o attaccati al cellulare. Al contrario, dare piccoli segnali di apertura, come stabilire un contatto visivo con gli altri e sorridere, mostra il desiderio di stabilire una connessione e crea una comunicazione.

Oltre a questi segnali di disponibilità, ci sono segnali di socievolezza per essere più attivi nella relazione: per esempio, avere una conversazione vivace con un po' di umorismo, se possibile, esprimersi attraverso gesti (stretta di mano, pacca amichevole sulla spalla, ecc.), mostrare d'interessarsi alla persona con cui si sta parlando, ascoltarla, complimentarla sinceramente, esprimere gratitudine, cercare punti in comune.

Sta ad ognuno attingere ai propri segnali secondo le proprie capacità e personalità. È difficile guardare negli occhi il proprio interlocutore? Forse sorridere, fare domande e ascoltare è più facile. La questione diventa ancora più difficile quando si tratta di affrontare un gruppo. Gestire le conversazioni con gli altri è più complicato per le persone timide.

Osare fare il primo passo ci costa...

vi.lar.

Aller vers les autres

Oser faire le premier pas nous coûte

Les relations avec les autres peuvent représenter l'une des grandes joies de la vie, mais aussi un problème qui nous pousse à nous replier sur nous-mêmes.

Beaucoup d'entre nous vivent ces difficultés à des degrés divers, avec souvent un point commun : la peur du regard ou du jugement des autres. La question parasite qui conditionne la manière d'agir des timides ou socialement anxieux, extrêmement sensibles au jugement des autres, est : "Que va penser cette personne de moi ?"

Même si la timidité ou l'anxiété peuvent être combattues grâce à une thérapie, il reste toutefois extrêmement difficile de les vaincre complètement ; ce qui peut être amélioré en revanche, c'est la communication, afin de trouver le juste équilibre entre sa propre personnalité et l'approche des autres.

La plupart du temps sans que nous nous en rendions compte, notre corps envoie des signaux qui nous isolent, comme un visage fermé, les yeux baissés, les bras croisés, les mains dans les poches ou accrochées au portable. À l'inverse, donner de petits signaux d'ouverture, comme établir un contact visuel avec les autres et sourire, montre le désir de se connecter et crée une communication.

À ces signes de disponibilité s'ajoutent les signes de sociabilité afin de se montrer plus impliqué dans la relation : exemple, avoir une conversation animée avec un peu d'humour,

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

I maggiorenni italiani all'estero sono più di 6 milioni

Una 'regione' più popolosa della Lombardia

Continua ad aumentare il numero degli italiani residenti all'estero, che sono ormai più di 6,1 milioni di maggiorenni. Si tratta della 'regione' più popolosa d'Italia dopo la Lombardia. La Gazzetta Ufficiale ha pubblicato il numero dei cittadini italiani residenti all'estero finalizzato alla predisposizione delle liste elettorali, aggiornato al 31 dicembre 2023.

I maggiorenni italiani residenti all'estero con diritto di voto sono complessivamente 6.134.100, di cui 3.329.920 in Europa (+2,4%), 1.956.648 in Sudamerica, 531.434 (+5,2%), in Nord e Centro America (+3,1%), 316.098 in Oceania, Asia e Africa (+2,2%).

s'exprimer par des gestes (poignée de main, tape amicale sur l'épaule, etc.), montrer de l'intérêt envers l'interlocuteur, l'écouter, le complimenter sincèrement, exprimer de la gratitude, rechercher des points communs.

A chacun de puiser dans ses propres signaux en fonction de ses capacités et de sa personnalité. Est-il difficile de regarder son interlocuteur dans les yeux ? Peut-être que sourire, poser des questions et écouter est plus facile. La question devient encore plus difficile lorsqu'il s'agit d'affronter d'un groupe. Gérer les conversations avec les autres est plus compliqué pour les personnes timides.

Oser faire le premier pas nous coûte...

vi.lar.

EN FRANCE**ASSURANCE AUTO*****la fin de la vignette verte à partir d'avril 2024***

Concrètement, la vignette verte à placer sur le pare-brise et l'attestation d'assurance à garder dans le véhicule seront remplacées par une inscription, sous 72h après la souscription d'un contrat d'assurances, dans un fichier dématérialisé des véhicules assurés (FVA) auquel les forces de l'ordre pourront accéder.

En cas de renouvellement ou de souscription d'un nouveau contrat à partir d'avril 2024, les assureurs devront envoyer "un mémo" à l'assuré détaillant leur contrat.

La dématérialisation a aussi un "but écologique": éviter l'émission de 1.200 tonnes de CO2 liée à l'impression des cartes vertes et à la fourniture de la colle, qui avait aussi des inconvénients en termes d'adhérence avec le pare-brise, selon le cabinet du ministère.

IN ITALIA**CERTIFICATO ANAGRAFICO*****nei piccoli comuni si fa alla Posta***

È stato pubblicato il decreto, firmato dal ministro dell'Interno, che i certificati anagrafici e di stato civile, resi disponibili da Anpr - la banca dati di cui è titolare il ministero dell'Interno - potranno essere richiesti direttamente agli sportelli degli uffici postali nei Comuni fino a 15mila abitanti. Viene così ulteriormente potenziato un servizio già avviato nei mesi scorsi, con l'installazione in alcuni uffici postali del Paese di apposite postazioni automatiche dalle quali i cittadini, con l'utilizzo della carta d'identità elettronica o dello Spid, possono scaricare in autonomia i certificati anagrafici e di stato civile. Questa importante innovazione, che nei piccoli centri consente alla pubblica amministrazione di essere più vicina alle esigenze della comunità, è resa possibile grazie alla proficua collaborazione avviata con Poste Italiane.

In questo mese si festeggia...**San Valentino il 14 febbraio**

Etimologia dal latino: Valentino = che sta bene, sano, forte, robusto

Detto anche san Valentino da Terni, fu un vescovo e un martire cristiano. Fu convertito al cristianesimo ed ordinato vescovo da san Feliciano di Foligno nel 197. Venne invitato a Roma da un certo Cratone, oratore greco e latino, perché gli guarisse il figlio infermo da alcuni anni. Guarito il giovane, lo convertì al cristianesimo insieme alla famiglia ed ai greci studiosi di lettere latine Proculo, Efebo e Apollonio, insieme al figlio del Prefetto della città. Imprigionato sotto l'Imperatore Aureliano fu decollato a Roma. Le sue spoglie furono sepolte sulla collina di Terni, sul luogo sorse nel IV secolo una basilica nella quale attualmente sono custodite. Altre reliquie sono presenti presso svariate chiese. Una parte si trova nella cattedrale di Maria Assunta di Terni.

Ce mois-ci nous célébrons...**Saint Valentin le 14 février**

Etymologie du latin : Valentino = qui va bien, en bonne santé, fort, robuste

Également connu sous le nom de Saint Valentin de Terni, c'était un évêque et un martyr.

Il se convertit au christianisme et fut ordonné évêque par saint Félicien de Foligno en 197. Il fut invité à Rome par Craton, orateur grec et latin, pour guérir son fils malade. Une fois le jeune homme guéri, il le convertit au christianisme ainsi que sa famille et les grecs spécialistes de la littérature latine Proculus, Ephèbe et Apollonius, ainsi que le fils du préfet de la ville. Emprisonné sous l'empereur Aurélien, il fut exécuté à Rome. Ses restes furent enterrés sur la colline de Terni, une basilique fut construite sur le site au IVe siècle dans laquelle ils sont actuellement conservés. D'autres reliques sont présentes dans diverses églises. Une partie se trouve dans la cathédrale Maria Assunta de Savone.

Anniversari***Anniversaires*****I 25 ANNI DELL'EURO**

Il 1° gennaio 1999 l'euro entrava in vigore come moneta unica

"virtuale"

di 11 Stati membri dell'UE

Da un quarto di secolo al servizio della nostra economia, l'euro semplificherà, tre anni dopo, la vita di 350 milioni di persone in 20 paesi.

La ragion d'essere dell'Europa è da sempre la possibilità di risolvere problemi che i paesi non sarebbero in grado di affrontare da soli. Dopo la Seconda guerra mondiale, leader lungimiranti compresero che per garantire la pace nel nostro continente l'unica via era l'unione delle economie. Poi, nel tempo, un'Europa unita avrebbe avuto bisogno di una moneta unica per sfruttare al massimo i benefici economici.

Alla fine degli anni '80, quando l'Europa mosse ulteriori passi verso l'approfondimento del mercato unico, il sogno di una moneta unica si trasformò in un progetto. Infine, 25 anni fa, il 1° gennaio 1999, questo progetto divenne realtà, dapprima come moneta 'virtuale'.

Oggi l'euro è una componente imprescindibile della nostra quotidianità, ci offre stabilità e rafforza la nostra sovranità in un mondo scosso dagli eventi. L'euro ha semplificato la vita dei cittadini europei, che possono confrontare i prezzi, commerciare e viaggiare più agevolmente. Ci ha dato stabilità, salvaguardando la crescita e l'occupazione durante una serie di crisi.

Dalla sua fondazione, l'area dell'euro è passata da 11 a 20 paesi membri.

Les dates clés de l'histoire de la monnaie unique

- ✓ **7 février 1992** – Acte fondateur : Les États membres de l'UE signent le Traité de Maastricht
- ✓ **15 décembre 1995** – Ce sera l'euro
- ✓ **17 juin 1996** – Lancement du concours de dessin des futures pièces en euros
- ✓ **1^{er} juin 1998** - Création de la Banque centrale européenne
- ✓ **1^{er} janvier 1999** – l'euro est né sous forme virtuelle > double affichage des prix dans les commerces
- ✓ **1^{er} janvier 2002 - jour J** : Les citoyens règlent leurs achats avec des billets et des pièces en euros

LE REGOLE PER COMBATTERE IL CYBERBULLISMO

Consigli utili a contrastare e prevenire il cyberbullismo. A presentare il primo decalogo in materia sono stati Unieuro e Polizia di Stato, alleati in #cuoriconnessi, progetto nato nel 2016 per informare e sensibilizzare ragazzi, genitori e insegnanti a un uso corretto dei dispositivi connessi alla rete. *"Capire i ragazzi, oggi sempre più immersi nel mondo 'online', non è sempre per gli adulti un compito agevole, soprattutto quando si tratta di comprenderne i bisogni e i modelli di riferimento".*

- Immedesimarsi nell'altro ci rende persone migliori.
- Il sorriso e l'attenzione per il prossimo sono un segno di forza.
- Mai dimenticare che le parole giuste, così come quelle sbagliate, esercitano un grande potere sulle nostre vite.
- Se scopri che qualcuno è vittima di cyberbullismo aiutalo.
- Nella vita siamo responsabili di ciò che facciamo ma anche di ciò che fingiamo di non vedere.
- Non accettiamo passivamente tutto ciò che leggiamo o vediamo 'online'.
- Utilizziamo il nostro pensiero critico e poniamoci sempre delle domande.
- Mai dimenticare che il mondo 'online' è formato da altri esseri umani.
- Usiamo lo smartphone in maniera prudente, non condividiamo le immagini intime ed evitiamo sempre di offendere altre persone.
- Quando si è vittime di bullismo e di cyberbullismo la solitudine è la nostra prima nemica.
- Chiedere aiuto è il primo passo verso la soluzione del problema.
- Rispettiamo sempre le idee degli altri e se non siamo d'accordo parliamo!
- Chi odia, è un debole ed incapace di confrontarsi.
- Ricordiamoci che le persone forti sono quelle che non offendono gli altri ma li aiutano.

LES RÈGLES POUR LUTTER CONTRE LA CYBERINTIMIDATION

Des conseils utiles pour combattre et prévenir la cyberintimidation. Le premier manuel sur le sujet a été présenté, en Italie, par Unieuro et la Police d'État, alliés dans #cuoriconnessi, un projet né en 2016 pour informer et sensibiliser les enfants, les parents et les enseignants sur l'utilisation correcte des appareils connectés à Internet. *"Comprendre les enfants, aujourd'hui de plus en plus immergés dans le monde 'en ligne', n'est pas toujours une tâche facile pour les adultes, surtout lorsqu'il s'agit de comprendre leurs besoins et leurs modèles de référence".*

- Faire preuve d'empathie envers les autres fait de nous de meilleures personnes.
- Sourire et prendre soin des autres sont un signe de force.
- N'oubliez jamais que les bons mots, comme les mauvais, ont un grand pouvoir sur nos vies.
- Si vous découvrez qu'une personne est victime de cyberintimidation, aidez-la.
- Dans la vie nous sommes responsables de ce que nous faisons mais aussi de ce que nous faisons semblant de ne pas voir.
- Nous n'acceptons pas passivement tout ce que nous lisons ou voyons 'en ligne'.
- Utilisons notre esprit critique et posons-nous toujours des questions.
- N'oubliez jamais que le monde 'en ligne' est composé d'autres êtres humains.
- Nous utilisons nos smartphones avec prudence, nous ne partageons pas d'images intimes et nous évitons toujours d'offenser les autres.
- Lorsqu'on est victime de harcèlement et de cyberintimidation, la solitude est notre premier ennemi.
- Demander de l'aide est la première étape vers la résolution du problème.
- Nous respectons toujours les idées des autres et si nous ne sommes pas d'accord, parlons-en
- Celui qui déteste est faible et incapable de se confronter.
- Rappelons-nous que les personnes fortes sont celles qui n'offensent pas les autres mais les aident.

"Non aspettate di essere felici per sorridere, sorridete piuttosto, per essere felici"

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

A Paris la première rue au monde dédiée à David Bowie

Record mondial pour Paris qui possède désormais une rue portant le nom de l'icône du rock David Bowie, inaugurée dans le 13e arrondissement de la capitale, le jour où la star britannique, décédée d'un cancer du foie le 10 janvier 2016, aurait eu 77 ans.



A Parigi la prima strada al mondo dedicata a David Bowie

Primato mondiale per Parigi che possiede ormai una via intitolata all'icona del rock David Bowie, inaugurata nella XIII circoscrizione della capitale, nel giorno in cui la star britannica, deceduta per un tumore al fegato il 10 gennaio 2016, avrebbe compiuto 77 anni.

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

SITI ECCEZIONALI DA SCOPRIRE IN FRANCIA

Caos di granito rosa in Bretagna

Il piede d'elefante, il cappello di Napoleone, la portineria degli innamorati, il fungo, la bottiglia... Ecco alcuni dei nomi dati alle sorprendenti formazioni rocciose che punteggiano la costa intorno al villaggio di Ploumanac'h, nella Côtes-d'Armor. Questi maestosi blocchi di granito rosa sono conosciuti in tutto il mondo.

Queste rocce furono originariamente trovate sottoterra. La loro forma arrotondata è il risultato di un fenomeno di erosione molto lento, durato diversi milioni di anni.

L'acqua dolce le ha alterate infiltrandosi. Il vento le ha scoperte... Oggi ardono per la gioia dei numerosi visitatori al minimo raggio di sole. Nel cuore del sito, la Maison du littoral ne custodisce la storia.



SITES EXCEPTIONNELS A DÉCOUVRIR EN FRANCE

Chaos de granit rose en Bretagne

Le Pied d'éléphant, le Chapeau de Napoléon, la Guérite des amoureux, le Champignon, la Bouteille... Voici quelques-uns des noms donnés aux étonnantes formations rocheuses qui émaillent la côte autour du village de Ploumanac'h, dans les Côtes-d'Armor. Ces majestueux blocs de granit rose sont connus dans le monde entier.

Ces roches se trouvaient dans le sous-sol à leur origine. Leur forme arrondie est l'aboutissement d'un phénomène d'érosion très lent, qui a duré plusieurs millions d'années.

L'eau douce les a altérées en s'infiltrant. Le vent les a découvertes... Aujourd'hui, elles flamboient pour le bonheur des nombreux visiteurs au moindre rayon de soleil. Au cœur du site, la Maison du littoral abrite leur histoire.

NAPOLI: un museo per il molo degli emigranti

"Nel porto di Napoli c'è un antico edificio lambito dalle onde che custodisce i sogni di riscatto di quanti partirono da lì per cercare fortuna Oltreoceano. Quel patrimonio immateriale si cela tra le mura del settecentesco palazzo dell'Immacolatella, memore di un'epocale migrazione (italiana) verso le Americhe, restaurato oltre due anni fa ma ancora chiuso al pubblico", lo scrive Il Corriere del Mezzogiorno dedicando un

articolo all'edificio che dall'inizio del Novecento fu sede della stazione marittima e restaurato nel 2021. Edificio che si prepara alla rinascita e diverrà un polo museale se si troverà chi ne sosterrà economicamente le attività.

"Il Cannolo più lungo del mondo" è siciliano

21 metri e 43 centimetri di lunghezza e un centinaio di pasticceri e cuochi provenienti da tutta Italia a divertirsi insieme e a gioire per tentare di conquistare il Guinness

World Records "Il Cannolo più lungo del mondo", coordinato dal maestro pasticciere Lillo Defraia.

Questo accadeva l'11 settembre del 2022. Ora è ufficiale: con nota del 22 gennaio scorso

il Guinness World Records ha ufficialmente comunicato la convalida del record e l'iscrizione del primato.



Tour de France du Carnaval

Le fabuleux Carnaval de Menton

Provence-Alpes-Côte d'Azur - Alpes-Maritimes
En 2024, la Fête du Citron a lieu du 17 février au 3 mars

Carnaval vénitien d'Annecy

Auvergne-Rhône-Alpes - Haute-Savoie
Du vendredi 23 au dimanche 25 février 2024

Carnaval de Nice

Provence-Alpes-Côte d'Azur - Alpes-Maritimes
Du 17 février au 3 mars 2024

Carnaval de Chalon-sur-Saône

Bourgogne-Franche-Comté - Saône-et-Loire
Du 23 février au 3 mars 2024

Fête du Mimosa de Mandelieu-la-Napoule

Provence-Alpes-Côte d'Azur - Alpes-Maritimes
Du 14 au 18 février 2024

Carnaval de Cholet

Pays de la Loire - Maine-et-Loire
Le 14 et le 20 avril 2024

Carnaval de Paris

Île-de-France - Paris
Le dimanche 11 février 2024, la 26ème édition

Carnaval d'Albi

Occitanie - Tarn
Albi fête le Carnaval, du 10 au 25 février 2024

Carnaval de Mulhouse

Grand Est - Haut-Rhin
Du 14 au 18 février 2024

Carnaval de Limoux

Occitanie - Aude
Du 6 janvier au 17 mars 2024

Carnaval de Dunkerque

Hauts-de-France - Dunkerque
Du 1er janvier au 7 avril 2024

Carnaval de Granville

Normandie - Manche
Du 9 au 13 février 2024

Le Carnaval des Deux Rives de Bordeaux

Nouvelle-Aquitaine - Gironde
Dimanche 3 mars 2024

Carnaval de Marseille

Provence-Alpes-Côte d'Azur - Bouches-du-Rhône
Le 4 mai 2024, de 14h à 17h, sur le Vieux-Port

Siamo a febbraio, si festeggia il carnevale

LE ORIGINI DEL CARNEVALE

Se andiamo indietro nel tempo, troviamo l'antica festa romana dei « saturnali », in dicembre, che è l'antenato della festa carnevalesca. Anche qui veniva sovvertito ogni ordine sociale per poi arrivare alla fine dei festeggiamenti, dove si procedeva al rito dell'eliminazione del male, con conseguente processo e rogo, rappresentato dalla figura del re dei saturnali. Un rito questo che è rimasto fino ai giorni nostri anche nei festeggiamenti carnevaleschi.

Ma quello che è più importante è il significato di tutta questa messa in scena : il legame con i cicli della vita rurale. L'uccisione del fantoccio stava ad indicare, infatti, la fine dell'anno produttivo e l'inizio di un nuovo periodo fecondo.

Con il passare del tempo, si è data sempre più importanza al significato sociale del carnevale, più che a quello agricolo, con derisione e proteste verso l'ordine e i poteri costituiti.

La figura del Re Carnevale è al tempo stesso il sovrano di un auspicato paese di cuccagna e il capro espiatorio per i mali dell'anno trascorso. Con la sua morte violenta si garantisce ritualmente il benessere per l'anno che inizia.



En février nous célébrons le Carnaval

LES ORIGINES DU CARNAVAL

En remontant le temps, on retrouve l'ancienne fête romaine des « saturnales », en décembre, qui est l'ancêtre de la fête du carnaval. Ici aussi, tout ordre social a été renversé et les célébrations ont ensuite atteint leur fin, où a eu lieu le rite d'élimination du mal, avec pour conséquence un procès et un bûcher, représenté par la figure du roi des Saturnales. C'est un rituel qui est resté jusqu'à nos jours même lors des célébrations du carnaval. Mais ce qui est plus important, c'est le sens de toute cette mise en scène : le lien avec les cycles de la vie rurale. La mort du pantin indiquait en effet la fin de l'année productive et le début d'une nouvelle période fructueuse. Au fil du temps, la signification sociale du carnaval a pris de plus en plus d'importance, plutôt que la signification agricole, avec dérision et protestations contre l'ordre et les pouvoirs établis. La figure du Roi du Carnaval est à la fois le souverain d'une terre d'abondance espérée et le bouc émissaire des maux de l'année écoulée. Avec sa mort violente, le bien-être est rituellement garanti pour l'année à venir.

IN CUCINA / EN CUISINE

Les crêpes Suzette

Ingrédients

50cl de lait, 3 œufs, 20g de sucre
1 c. à soupe de Cointreau,
200g de farine, 20g de beurre,
1 gousse de vanille, 1 pincée
de sel.

Pour le beurre à l'orange et la sauce Suzette:

70g de sucre, 70g de beurre
Le jus et le zeste de 2 grosses oranges,
6 c. à soupe de Cointreau

Préparation

Pour le beurre à l'orange :

Mélangez 70g de sucre et le zeste des oranges avec le beurre.
Ajoutez le jus d'une orange et 2 c. à soupe de Cointreau, mélangez.

Conservez au réfrigérateur. Ce beurre vous servira de base pour votre sauce.

Pour les crêpes :

Dans un saladier, mélangez le lait, les œufs, le sucre, la farine et une cuillère

à soupe de Cointreau.

Faites fondre 20g de beurre, et ajoutez-le. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.



Coupez la gousse de vanille en deux afin d'en extraire les graines pour les incorporer à la pâte. Ajoutez la pincée de sel.

Faites cuire vos crêpes.

Faites fondre, à feu moyen, une noix de beurre à l'orange dans votre crêpière. Déposez-y une crêpe, passez-la dans le beurre et pliez-la en quatre. Faites de même avec trois autres crêpes, pour obtenir quatre crêpes pliées dans la crêpière. Laissez les crêpes caraméliser un peu.

Faites chauffer quatre c. à soupe de Cointreau dans une petite casserole, versez sur les crêpes et flambez-les (pensez d'abord à éteindre la hotte) Déglacez avec un peu de jus d'orange frais, et servez immédiatement.

IN BREVE / EN BREF

Il Prosecco DOP prima denominazione enologica italiana nel 2023

Il Prosecco DOP si conferma anche per il 2023 la prima Denominazione enologica italiana sia a volume che a valore, con una produzione imbottigliata di oltre 616 milioni di bottiglie. Si è registrato tuttavia un calo del 3,5% negli imbottigliamenti rispetto all'anno precedente, che scende sotto il 2% se non si considera la tipologia rosé, che ha subito un calo più significativo, pur continuando a rappresentare oltre l'8% dell'intera Denominazione.

A dirlo, è stato il Consorzio di tutela della DOC Prosecco in una nota.

Museo del Ricordo

A Roma nascerà il Museo del Ricordo con lo scopo di conservare e rinnovare la memoria della tragedia degli italiani e di tutte le vittime delle foibe, dell'esodo dalle loro terre degli istriani, fiumani e dalmati nel Secondo Dopoguerra, di ricostruire e narrare la storia degli italiani dell'Istria, di Fiume e della Dalmazia e della più complessa vicenda del confine orientale italiano. Per la realizzazione e la gestione del museo sarà istituita una Fondazione.

La neve verde in Antartide sono le alghe viste dallo spazio

La copertura nevosa in Antartide ha assunto un colorito verde, osservato grazie ai dati satellitari, a causa delle microalghe cresciute lungo la costa. Lo hanno scoperto i ricercatori dell'Università di Cambridge che in un articolo pubblicato su Nature Communications sostengono che questi organismi, in grado di compiere la fotosintesi, potrebbero rivelarsi estremamente utili per ridurre l'anidride carbonica in atmosfera.

Una Tour Eiffel in allumette qui atteint des sommets !

Du haut de ses 7,19m. avec ses 706 900 allumettes (totalisant plus de 33 km si on les met bout à bout !), la Tour Eiffel de Richard Plaud est en attente de la plus haute distinction du genre : son entrée dans le Livre Guinness des records ! Homologuée à Saujon le 7 janvier par le cabinet Guillemet de Saintes, elle devient la plus haute structure en allumettes au monde, toutes formes confondues.



Dans un manuscrit trouvé à Minorque les véritables origines de la mayonnaise

La mayonnaise ? Une recette de l'île de Minorque. Ceci est confirmé par la découverte du manuscrit de cuisine de la famille Caules de Mahón, dont l'original, consommé par l'usage mais encore en bon état, dont l'existence était inconnue jusqu'à récemment, rassemble des recettes écrites entre 1750 et 1756 par Joana Caules et sa belle-mère Rita Seguí. Selon "Il País", il s'agit là d'un témoignage de valeur antique qui fait table rase à toutes les polémiques entre France et Espagne sur l'origine d'un des condiments les plus célèbres au monde : la plus ancienne sauce, la mayonnaise.

L'histoire se résume plus ou moins comme suit : "On sait qu'au XVIII^e siècle, l'Angleterre, la France et l'Espagne se sont tour à tour battues pour la domination de l'île des Baléares, enclave stratégique pour la profondeur du port de Mahón. Elle changea de mains à maintes reprises jusqu'à ce qu'en 1802, en vertu du traité d'Amiens, l'île soit définitivement intégrée à la couronne d'Espagne. C'était en 1756, lors de la guerre de Sept Ans, le maréchal duc de Richelieu (rien

à voir avec le cardinal) arracha la suprématie aux Britanniques dans une bataille notoire à l'embouchure du port de la ville. Ce qui s'est passé ensuite appartient à l'histoire. L'égoïsme et le chauvinisme de Louis XV, glouton invétéré, ont généré une vague d'euphorie en France. Sa maîtresse, la marquise de Pompadour, organisa une fête à Paris en l'honneur de Richelieu qu'il appela "la danse de la mayonnaise". C'est donc Richelieu, avec la collaboration de ses chefs, Maret et Roquellere, qui a apporté la sauce à Versailles, sous le nom de mahonnaise. Mais comment a été retrouvé le manuscrit de cuisine qui en atteste ?

Pep Pelfort, médecin et chercheur, fondateur du Centre d'études gastronomiques de Minorque, raconte avoir tenté de suivre les traces de Camilo José Cela sur la maîtresse à Minorque de Richelieu, qui à son retour à Paris faisait allusion avec nostalgie à la beauté des femmes de l'île : "Apparemment, son engouement soudain a eu lieu lors du

banquet organisé le 21 avril 1756 en l'honneur du maréchal, qui s'est enthousiasmé pour la sauce et la dame cuisinière qui l'avait apportée, donnant lieu à une histoire d'amour ultérieure.

À partir des textes des anciens gastronomes minorquins, en particulier de Pere Ballester, je suis arrivé à la conclusion que le manuscrit existait". Mais cela ne s'arrête pas là. "J'ai passé quatre ans à le chercher" - a poursuivi Pelfort - "jusqu'au jour où ayant transféré une archive à l'Institut d'études minorquines, j'ai trouvé une lettre dans laquelle Ramón Cavaller, auteur de 'La Cucina Maiorchina', s'adressait à l'éditeur Miguel Ripoll au sujet d'un texte très important qui l'encourageait à le publier. Le manuscrit est passé par six mains différentes. Des auteurs, Mme Caules e Seguí, à un frère d'Alayor et Ramón Cavaller, qui le céda finalement à Andrés Casanovas, journaliste et bibliophile notoire. Pep Pelfort a expliqué qu'il avait contacté ses descendants : "Au bout de trois mois, j'ai trouvé une autre lettre dans laquelle le manuscrit était à nouveau mentionné et Andrés Casanovas était cité comme dépositaire. Nouvel appel infructueux à la famille et après trois mois, ils l'ont trouvé. Le manuscrit était là, avec le menu d'un banquet, celui tenu le 21 avril 1756 en l'honneur de Richelieu".

La maionese? Una ricetta dell'isola di Minorca. Lo conferma il ritrovamento del manoscritto di cucina della famiglia Caules de Mahón, il cui originale, consumato dall'uso ma in buone condizioni, la cui esistenza era sconosciuta fino a tempi recenti, raccoglie ricette scritte tra il 1750 e il 1756 di Joana Caules e sua suocera Rita Seguí. Lo scrive il País, secondo il quale si tratta di una testimonianza di antico valore che fa piazza pulita di qualsiasi controversia tra Francia e Spagna sull'origine di uno dei condimenti più famosi al mondo: la salsa più antica, la maionese.

La storia è più o meno così riassunta: "È noto che, nel XVIII secolo, Inghilterra, Francia e Spagna si contendevano alternativamente il dominio dell'isola delle Baleari, enclave strategica per la profondità del porto di Mahón. Più e più volte passò di mano fino a quando nel 1802, in virtù del Trattato di Amiens, l'isola fu definitivamente incorporata nella Corona di Spagna. Era il 1756 quando, nella Guerra dei Sette Anni, il maresciallo duca di Richelieu (niente a che vedere con il Cardinale) strappava la supremazia agli inglesi in una feroce battaglia alla foce del porto della città. Quel che accadde dopo è storia. L'egomania e lo sciovinismo di Luigi XV, ghiottone incallito, generarono un'ondata di euforia in Francia.

In un manoscritto ritrovato a Minorca le vere origini della maionese

La sua amante, la marchesa de Pompadour, organizzò una festa a Parigi in onore di Richelieu che chiamò la danza della maionese". Fu dunque Richelieu, con la collaborazione dei suoi chef, Maret e Roquellere, a portare la salsa a Versailles, sotto il nome di mahonnaise.

Ma come è stato rintracciato il manoscritto di cucina che lo attesta? Narra Pep Pelfort, medico e ricercatore, fondatore del Centro studi gastronomici di Minorca, d'aver cercato di seguire le tracce di Camilo José Cela sull'amante di Minorca di Richelieu, che al suo ritorno a Parigi alludeva con nostalgia alla bellezza delle donne dell'isola: "A quanto pare, la sua improvvisa infatuazione avvenne al banchetto tenuto il 21 aprile 1756 in onore del maresciallo, che rimase entusiasta della salsa e della signora cuoca che l'aveva presentato, dando vita a una successiva storia d'amore. Dai testi degli antichi gastronomi minorchini, in particolare di Pere Ballester, sono giunti alla conclusione che il manoscritto esisteva". Ma non finisce qui. "Ho pas-

sato quattro anni a cercarlo" - ha proseguito Pelfort - "finché quando ho trasferito un archivio all'Istituto di Studi Menorcan ho trovato una lettera in cui Ramón Cavaller, autore di 'La cucina Maiorchina', si rivolgeva all'editore Miguel Ripoll in relazione a un testo molto importante che lo incoraggiava a pubblicare.

Il manoscritto è passato attraverso sei diverse mani. Dagli autori, la signora Caules e Seguí, a un frate di Alayor e Ramón Cavaller, che alla fine lo consegnò ad Andrés Casanovas, giornalista e bibliofilo con un retroterra impressionante".

Pep Pelfort ha spiegato d'aver contattato i suoi discendenti: "Dopo tre mesi ho trovato un'altra lettera in cui si faceva di nuovo riferimento al manoscritto e Andrés Casanovas era citato come depositario. Nuova e infruttuosa chiamata alla famiglia e dopo tre mesi lo hanno localizzato.

Il manoscritto c'era, con il menu di un banchetto, proprio quello tenuto il 21 aprile 1756 in onore di Richelieu".

RUBRICA DEL MESE

I Romani, che in origine consideravano l'inverno un periodo senza mesi, conobbero il mese di febbraio a partire da Numa Pompilio che lo aggiunse insieme a Gennaio, come ultimo mese dell'anno. Era dedicato alla dea *Febris*, dea della febbre e della guarigione dalla malaria, celebrata il giorno 14.

successe il...

Tra il 15 e il 18 febbraio del 1944:

La quarta distruzione di Montecassino - per effetto dei bombardamenti anglo-americani, dovuti ad una decisione affrettata dei comandi, erroneamente convinti che il monastero fosse stato trasformato in un caposaldo tedesco, caddero su Montecassino tonnellate di bombe, incessantemente, fino a distruggere tutto quello che la cultura e il lavoro benedettino avevano costruito.

6 febbraio del 1952:

Inizia il regno di Elisabetta II

9 febbraio del 1955:

Inaugurata la prima metropolitana italiana: Con una nazione intera in procinto di mettersi al volante di un'automobile, la Capitale sceglie la "via sotterranea": la prima metropolitana italiana vede la luce in un periodo di profonde trasformazioni e di rilancio economico.

1 febbraio del 1958:

"Nel blu dipinto di blu" trionfa a Sanremo

A febbraio del 2004:

il 4: Mark Zuckerberg crea 'Facebook'

il 14: Viene ritrovato morto nel residence "Le Rose" di Rimini il ciclista Marco Pantani, accanto ad una confezione di ansiolitici.

il 29: "Il Signore degli Anelli: Il Ritorno del Re" si aggiudica 11 Premi Oscar - In Asia milioni di polli vengono uccisi in seguito ad un'epidemia di influenza aviaria che ha causato la morte di almeno trenta persone.

NEL MONDO LO SPUMANTE BATTE LO CHAMPAGNE 3 A 1

Salgono a 936 milioni le bottiglie di spumante italiano stappate nel mondo nel 2023, più del triplo di quelle di champagne che scendono ad appena 299 milioni (-8,2%). È quanto emerge da una analisi della Coldiretti su dati ismea/Uiv nel commentare i dati divulgati dal comitato Champagne per il 2023. Viene stappato all'estero - sottolinea la Coldiretti - oltre i 2/3 del consumo di spumante italiano per un totale di 650 milioni di bottiglie, con i brindisi Made in Italy che dominano nettamente a livello internazionale davanti allo champagne francese, che però riesce ancora a spuntare prezzi nettamente superiori.

Fuori dai confini nazionali - afferma la Coldiretti - i consumatori più appassionati sono gli americani, mentre al secondo posto ci sono gli inglesi. Su valori più bassi si trova la Germania ma. Lo spumante italiano piace molto anche in Russia, con un incremento dell'8%. Proprio sul mercato francese si registra una crescita record delle vendite del 26% che si colloca così al quarto posto tra i principali clienti. A guidare la classifica delle produzioni nazionali è il Prosecco con un'incidenza del 70% degli spumanti imbottigliati che ne ha fatto uno dei simboli del Made in Italy all'estero.

RUBRIQUE DES BONNES MANIÈRES...

...à table

1

Le savoir-vivre requiert d'arriver à un dîner 5 minutes en avance ?

- C'est l'inverse, les éternels retardataires seront ravis. Prévoyez d'arriver avec 10 minutes de retard environ, voire le fameux "quart d'heure de politesse", mais pas plus. Cela permet à vos hôtes de finaliser les préparatifs. Au-delà, prévenez de votre arrivée tardive. Si vous êtes invités à déjeuner, la règle change, soyez là à l'heure, généralement 13h00.

Avant de débiter le repas, je souhaite un "bon appétit" ?

- Si cela part d'un bon sentiment, souhaiter un "bon appétit" ne se fait pas, cela pourrait vouloir dire que le plat ne sera pas nécessairement bon, or cela va de soi. De plus, un bon appétit fait référence à une fonction anatomique, pouvant aller jusqu'à la digestion, que l'on préfère garder sous silence lors d'un repas.

À table, les dents de la fourchette sont positionnées...

- Vers la nappe, et à la gauche de l'assiette.

Riconoscimenti

Reconnaisances

IL CANTO LIRICO ITALIANO PATRIMONIO IMMATERIALE MONDIALE DELL'UNESCO

"Dopo un lungo e articolato lavoro, una grande eccellenza della nostra nazione ottiene un altro riconoscimento dall'UNESCO entrando a far parte del patrimonio immateriale. Si tratta di una consacrazione ufficiale di quello che già sapevamo: il Canto lirico è un'eccellenza mondiale, tra quelle che meglio ci rappresentano in tutto il pianeta".

Così il Ministro della Cultura ha commentato la proclamazione dell'iscrizione del Canto lirico italiano nella lista del patrimonio immateriale mondiale dell'UNESCO.

PREMIATI I MIGLIORI RISTORANTI ITALIANI DEL MONDO 2024

Un altro grande successo per l'evento Gran Galà della Cucina Italiana di 50 Top Italy che, nella serata del 12 dicembre, ha celebrato sul palco del Teatro San Babila di Milano il meglio del 'Made in Italy', dentro e fuori dai confini nazionali.

Il Carpaccio, a Parigi, è la cucina italiana d'oltralpe guidata da Oliver Piras e Alessandra Del Favero, a conquistare la cima del podio come Miglior Ristorante Italiano del Mondo per l'edizione 2024 della guida. In seconda posizione troviamo *Gucci Osteria Tokyo*, dello chef Antonio Iacoviello. Al terzo posto si posiziona il ristorante della famiglia Iaccarino, il *Don Alfonso* a Toronto, in Canada, con il suo chef Davide Ciavattella.

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

(Papa Francesco - Pape François)

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

La firma dell'armistizio finì in campagna

pochi sono a conoscenza che le firme su quell'accordo furono apposte nella tenuta Santa Teresa Longarini

Mario Sinatra, il proprietario della tenuta in cui avvenne la firma nel settembre del 1943: *"Ho ancora quel tavolo, i miei nonni materni erano antifascisti e parlavano inglese"*

È cosa nota che l'armistizio dell'8 settembre fu in realtà firmato cinque giorni prima, il 3, ma pochi sono a conoscenza che le firme su quell'accordo non furono apposte nella frazione siracusana di Cassibile, da cui ha preso il nome, bensì a tre chilometri di distanza, nella tenuta Santa Teresa Longarini. Fu lì, nella contrada San Michele, che la contessa Aline Sdrin Grande (figlia di un ambasciatore e poliglotta) mise a disposizione delle forze anglo-americane un campo agricolo in cui gli alleati avevano insediato il loro quartier generale in Sicilia.

Le firme sulle tre copie dell'"armistizio corto", come fu chiamato il testo di soli 12 articoli, furono apposte alle 17,15 dal generale Giuseppe Castellano per il governo Badoglio e dal generale Walter Bedell Smith per gli Alleati, alla presenza tra gli altri del generale britannico Harold Alexander e del generale americano Dwight Eisenhower, comandante delle forze alleate.

Una curiosità: Bedell Smith sarebbe diventato direttore della Cia e Eisenhower il presidente degli Stati Uniti. L'ingegnere Mario Sinatra di Camemi è l'attuale proprietario della masseria fortificata del '600 che sorge nel feudo Santa Teresa Longarini, sulla strada che da Cassibile porta a Siracusa. *"Fu firmato nel terreno dei miei nonni"*, racconta all'AGI, *"io sono nato nel 1945 a Milano dove si erano trasferiti i miei genitori ma da bambino ho vissuto con i miei*

nonni qui in Sicilia. Mi raccontavano che gli americani gli regalavano la cioccolata, loro erano antifascisti e mia nonna parlava bene l'inglese, quindi non avevano alcun problema con loro. Ogni tanto negli anniversari veniva qui la Rai a intervistarli", rievoca Sinatra.

"Gli americani o mio nonno avevano anche eretto una lapide nel punto della firma ma un nostro cugino francese di idee politiche opposte che visse l'armistizio come un'onta (il giornalista Enrico De Boccard, ndr) nel 1955 la trafugò. Ci fu anche un processo ma mia madre non volle infierire". La volontà, ora, è quella di mettere una targa. Un cimelio, però, a Sinatra è rimasto il tavolo su cui è ancora impressa la firma del generale Castellano. *"I nonni mi hanno sempre detto che è quello originale della firma, di certo era qui in quegli anni"*.

La tenuta è ancora meta occasionale di turisti, ma anche di studiosi e storici, che cercano il punto esatto della firma: *"Io li accolgo e li faccio salire la torretta da dove a un centinaio di metri si vede la zona in cui fu piantata la tenda"*. E se non era Cassibile, "Chessibol" nella pronuncia degli americani, il luogo dell'armistizio, la Storia in quei tragici mesi di 80 anni fa fu davvero scritta su questo tratto della costa siracusana, compreso lo sbarco alleato nella vicina spiaggia del Gelsomineto, il 10 luglio del 1943. Si è anche scoperto che poco distante, in zona Fontane bianche, sorgeva la pista di atterraggio degli aerei alleati realizzata in contrada Cuba, a due passi dal porto.

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

Histoires et légendes

LE "PANINO" ITALIEN - SES RACINES -

Deux tranches de pain farcies avec accompagnement. Mais quelles sont les racines du "panino" ? Sa diffusion remonte à la Rome antique avec le "panis ac perna", c'est à-dire du pain au moût et au jambon cuit dans de l'eau de figue. C'est précisément ce "panis ac perna" qui aurait donné son nom à une célèbre voie romaine, la Via Panisperna. Cependant, c'est un conte qui a rendu le sandwich célèbre dans le monde entier, qui, sans le savoir, a inventé le nom vers 1760. Il s'agit de John Montagu IV, comte de Sandwich (une ville de Grande-Bretagne). L'homme politique et amiral britannique était un grand amateur de jeux (en particulier de cartes). Pendant les jeux, pour ne pas se lever de la table de jeu, il demandait au cuisinier de lui apporter la viande entre deux tranches de pain, pour ne pas être obligé d'utiliser une fourchette et un couteau et ne pas se salir les mains. Les autres joueurs auraient commencé à le copier en commandant "le même que Sandwich".

Puis, au début du XXe siècle, Alberto Cougnet, directeur de "L'Arte Cucinaria Italiana", ferait la distinction entre les sandwiches et les sandwichs "enceintes", en insérant ce dernier dans un livre de recettes.

Dans la tradition paysanne, le sandwich principal était du pain avec de l'huile, de la tomate ou avec accompagnement (comme dans le cas de la Bresaola de la Valtellina IGP).

Storie et leggende

IL PANINO ITALIANO - LE SUE RADICI -

Due fette di pane farcite col companatico. Ma quali sono le radici del panino? La sua diffusione viene fatta risalire all'antica Roma con il "panis ac perna", ossia pane con mosto e prosciutto cotto nell'acqua di fichi. Sarebbe stato proprio quel "panis ac perna" a dare il nome ad una famosa strada romana, Via Panisperna. A rendere famoso il panino in tutto il mondo, sarebbe stato però un conte che intorno al 1760 ne avrebbe inconsapevolmente inventato il nome. Si tratta di John Montagu IV, Conte di Sandwich (una cittadina della Gran Bretagna). Il politico e ammiraglio britannico era un grande amante dei giochi (soprattutto di carte). Durante le partite, per non alzarsi dal tavolo da gioco era solito chiedere al cuoco di portargli la carne tra due fette di pane, così da non essere costretto ad usare forchetta e coltello e non sporcarsi le mani. Gli altri giocatori avrebbero iniziato a copiarlo ordinando "lo stesso di Sandwich". Sarà poi a inizio '900 Alberto Cougnet, direttore de "L'Arte Cucinaria Italiana", a distinguere fra sandwich e panini "gravidì", inserendo questi ultimi in un ricettario. Nella tradizione contadina, il panino principale era il pane con l'olio, con il pomodoro o con il companatico (come nel caso della Bresaola della Valtellina IGP).

"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

UN LETTORE DI NOME AUGUSTO

*di famiglia agiata vive con la moglie e due
o tre infermiere badanti della moglie*

Augusto lo conobbi virtualmente nei primi anni 2000. A quei tempi un conoscente, di professione editore, incaricò me, Adriana e un vecchio collega giornalista di elaborare e scrivere una serie di libri su alcuni episodi ed alcune delle macchine che caratterizzarono la seconda guerra mondiale. Tra articoli, numeri speciali e libri in una buona quindicina di anni producemmo varie dozzine di titoli.

Un giorno del 2007 mi chiamò la segretaria dell'editore chiedendomi se potevo contattare un lettore. Costui, ottimo cliente della casa editrice, lamentava un errore sulla didascalia di un libro mio e di Adriana.

La didascalia sosteneva che una persona illustrata fosse l'ammiraglio Karl Dönitz ma lui era certo ritraesse l'ammiraglio Erich Raeder. Accettai di scrivere al lettore e dopo un dibattito epistolare di circa un mese riuscii a dimostrarli che avevo inequivocabilmente ragione io.

Il lettore era proprio colui che chiamerò Augusto. Lo scrivergli rivelò al lettore il mio recapito mail. Fu l'inizio di una lunghissima corrispondenza che continua tuttora.

Augusto è un signore che ora supera gli 80 anni. Laureato in giurisprudenza ed economia alla Bocconi, è di origine e cognome austriaco. La sua famiglia è parte di un'antica casata nobiliare austriaca. Il ramo della casata da cui discende, nei tempi delle guerre di indipendenza italiane, faceva parte del personale militare e burocratico austriaco che amministrava il lombardo-veneto. A quei tempi gli antenati di Augusto si schierarono a favore dei rivoltosi, voltando la schiena al paese d'origine e senza dubbio alcuno si batterono per l'indipendenza dell'Italia.

Dopo la laurea Augusto si dedicò alla carriera di magistrato tributario e lì pare iniziassero i suoi guai. Puntiglioso e preciso sino alla paranoia, con le sue indagini si fece presto montagne di nemici. Nell'arco di pochi anni si guadagnò la fama di rompiscatole universale e i suoi nemici non solo aumentarono di numero ma cominciarono a contarsi anche tra i nomi più potenti della Lombardia ed Augusto, cosa in Italia

piuttosto rara, finì per rimetterci il posto.

Augusto subì lo choc della cacciata con orgoglio e, mantenendo la sua attività nel settore dei tributi, aprì un grosso studio di commercialista. A entrare pesantemente in crisi fu invece la moglie che patì molto la perdita del prestigioso lavoro del marito, tant'è che in pochi anni fu colpita da Alzheimer e molti specialisti non nascosero ad Augusto che la malattia della moglie traeva origine dalla fine della sua carriera di magistrato.

Pur patendo per la fine, per lui ingiusta, della sua carriera e soprattutto per la malattia invalidante della moglie, Augusto restò fondamentalmente come era. Un eterno e puntiglioso rompiscatole pronto ad accapigliarsi per mesi anche sulla didascalia di una fotografia. Pronto a reagire con passione ad ogni banalità dei suoi giorni.

Evitato con cura da tutti, ancora oggi vive in una villona che affaccia su un lago, ha per vicino un divo americano e, litigando puntualmente con chiunque, riesce comunque a mantenere una fama di "eccellente commercialista". Di famiglia agiata vive con la moglie e due o tre infermiere badanti della moglie, mentre uno dei suoi figli, primario pneumologo in un ospedale lombardo, segue attento gli alti e bassi della salute della madre.

Lui, Augusto, è appassionato di storia, uniformi e armi antiche. Talvolta organizza rievocazioni storiche che riproducono eventi delle guerre di indipendenza italiane. In quelle occasioni mobilita un paio dei suoi figli e con loro, indossate le bianche uniformi austriache e impugnando la regolamentare Karabiny Augustin Modello 1842, sfilano per le strade di Lombardia sparando salve a polvere nera.

Augusto mi ricorda talvolta di essere stato schernito dai compagni di scuola dai quali era chiamato "l'austriaco". Talora mi invia, in copia, chilometriche mail provenienti dall'ordine dei commercialisti o dal ministero delle finanze, arricchite da sue note interminabili volte a dimostrarne errori, complicazioni burocratiche e a suo dire "palesi idiozie a beneficio dei ...ladri!"

**"Sopravvissuti.
Sogni e illusioni nei vicoli
di Napoli"**

di Nunzia Gionfriddo

Torna il postino della Sanità con il romanzo storico "Sopravvissuti - Sogni e illusioni nei vicoli di Napoli" dove Nunzia Gionfriddo racconta il dopoguerra a Napoli fino agli anni Settanta. Il volume, edito da Kairòs (292 pagine) è il séguito del romanzo storico "Gli angeli del rione Sanità" (2017), riprende le fila del racconto che, nel primo volume, termina nell'ottobre del 1943 quando Beppe Barone, il postino della Sanità, assieme a conoscenti e amici combatte contro i Tedeschi che presidiano la città, riuscendo a cacciarli prima dell'arrivo di Inglesi e Americani.

**Pizzerie d'Italia 2024
la guida di Gambero Rosso**



Un viaggio all'interno dei migliori locali disseminati lungo lo stivale che

disegna un percorso colorato di spicchi tra varianti regionali, nomi storici e nuovi 'format' di successo capaci di regalare esperienze culinarie divertenti e di qualità.

- *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)

"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

L'ESODO È UNA MIGRAZIONE?

L'argomento è stato dibattuto a lungo e da tanti specialisti del settore

In linea di massima, sperando che la sintesi non banalizzi il contenuto del fenomeno, la migrazione è un fenomeno sociale che investe un popolo che per tanti motivi e ragioni si sposta in altre regioni per migliorare le proprie condizioni sociali. Quindi possiamo dire che si tratta di un 'movimento' spontaneo e non obbligato.

L'esodo invece, contempla altri problemi. L'esodo è il risultato di una pulizia etnica messa in opera da un governo, per liberare, a favore di altri gruppi etnici, le terre 'liberate', conseguenza dell'esodo. Quindi è una migrazione imposta coercitivamente da un governo.

Questo è stato il caso che ha investito la popolazione di lingua italiana che era residente in Istria, Fiume e Dalmazia. Ma è anche il risultato delle vicende politiche dell'epoca. Infatti, i danni di guerra, come paese belligerante sconfitto, furono pagati con la cessione di territori. Uno di questi era appunto l'Istria, ceduta al pari di Fiume e della Dalmazia.

L'esodo degli istriani, fiumani e dalmati dalla loro terra riguardava circa 250 mila persone. Alcuni parlano di circa 300 mila. Ad ogni modo, più della metà degli italiani di quelle terre dovette abbandonare la propria casa, con tutti gli affetti ed effetti personali, nel giro di poche ore. Naturalmente la maggior parte se non la totalità, si stabilì in Italia. Fu una migrazione di massa, forzata, imposta dal governo tutino, per "croatizzare" l'Istria e gli altri territori della costa. I sintomi di tale politica si erano già riscontrati con le 'foibe' dove decine e decine di italiani, dopo la caduta del fascismo, furono barbaramente trucidati. Molte volte si trattava di reazioni personali, di vendette, ma anche di gruppi d'interesse, maturate con l'azione e la repressione imposta dall'amministrazione fascista in loco.

I titini portavano il verbo e le speranze comuniste e gli esodati giunti in Italia, furono considerati traditori e per sommi capi ancora fascisti, perché altrimenti potevano rimanere nelle loro terre per godere del 'prossimo paradiso comunista' che doveva essere realizzato dal nuovo governo croato.

Ancora oggi, se ci si addentra nelle terre dell'Istria o della costa, forse un po' di meno, non è raro, anzi è abbastanza frequente, vedere case diroccate, ruderi inabitabili o terre completamente abbandonate. Villaggi interi spazzati via, privi di vita a causa dell'esodo.

Parlando con alcuni anziani, quasi tutti contadini, circa lo stato decrepito delle case e delle terre abbandonate di questi villaggi, ho chiesto perché non sono state restaurate ed i terreni coltivati. La risposta è proprio una filosofia di vita. Mi hanno detto che un contadino non abbandona mai la sua terra ed è sicuro che prima o poi ritornerà per riprendersela.

Nel giro di poco tempo, scomparvero tutte le arti professionali e le piccole economie artigiane di paese. Nel giro di qualche mese scomparvero medici di ogni specializzazione, elettricisti, costruttori edili, fabbri, sarti, panificatori e coltivatori diretti, idraulici, in pratica tutto il settore economico ed il tessuto produttivo cittadino e regionale.

L'errore di favorire l'esodo degli italiani, con minacce e malversazioni, mise a nudo l'incapacità della nuova società creatasi in seguito all'esodo e la fragilità del nuovo sistema.

Le nuove autorità locali, cercarono di fermare la partenza forzata, ma senza risultati apprezzabili.

Quantificare i costi di questo doloroso fenomeno è molto arduo e non si sa con precisione se i risultati che si potrebbero ottenere, siano o no, rappresentativi dei danni causati dall'esodo.

IL LIBRO DEL MESE

"LUIGI TENCO. LONTANO, LONTANO. Lettere, racconti, interviste"

di De Angelis e Deregibus



È uscito il 23 gennaio "Luigi Tenco. Lontano, lontano. Lettere, racconti, interviste", a cura di Enrico de Angelis e Enrico Deregibus, edito da il Saggiatore, un volume che raccoglie in 440 pagine le parole scritte e pronunciate da Luigi Tenco nel corso della sua esistenza.

Un insieme di materiali in buona parte inediti – dai temi delle elementari alle lettere, dai diari agli abbozzi di racconti e sceneggiature, dalle interviste fino alle ultime dichiarazioni durante il Festival di Sanremo del 1967 – che dà forma a un'autobiografia impossibile: il racconto della sua vita, dei suoi pensieri, delle sue emozioni e dei suoi incontri attraverso la sua stessa voce.

Quest'opera ci permette di conoscere da vicino e nella sua evoluzione una figura creativa e piena di desideri, anticonformista e in anticipo sui tempi, umile e allo stesso tempo consapevole del potere delle parole e delle canzoni. Il ritratto di uno dei più grandi cantautori della storia d'Italia, nella sua essenza più sincera.

Enrico de Angelis (Bolzano, 1948) è giornalista, storico della canzone e operatore culturale. È stato attivo all'interno del Club Tenco di Sanremo dall'anno di fondazione, il 1972, e ne è stato per vent'anni il direttore artistico.

Enrico Deregibus (Balzola, 1967) è giornalista e direttore artistico o consulente di vari eventi musicali e culturali. È considerato il biografo di Francesco De Gregori, su cui ha pubblicato vari libri.



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)

DONNE D'ITALIA

DONNE DI IERI

ANTONIETTA DE PACE PASSIONARIA DEL PROFONDO SUD

(2 febbraio 1818 – 4 aprile 1893)

Rinchiusa in uno stanzino di un metro quadrato. Senza potersi sdraiare, lavarsi, uscire davanti al ghigno del commissario Campagna che la costringe a lunghi interrogatori per farle confessare di essere una sovversiva. Ma lei, Antonietta De Pace, sa che la polizia borbonica non ha prove. I due proclami di Mazzini che si portava in petto li ha appallottolati e mangiati quando, il 26 agosto 1855, ha visto i gendarmi entrare in casa di Caterina Valentino, per arrestarla. Loro sospettano che sia una delle tante affiliate della Giovine Italia. Invece lei ne è, nel Meridione, uno degli ingranaggi più importanti.

Da quando il fratello di Caterina, il mazziniano Epaminonda Valentino, cognato di Antonietta, è morto in carcere dopo la repressione borbonica dei moti del '48, lei ha preso in mano tutta la rete cospirativa che lui aveva intessuto, da oltre un decennio, tra il Salento e Napoli. A dare battaglia al suo fianco tutta la mente pensante della Giovine Italia pugliese che, solo un decennio prima, la guardava con sospetto quando il cognato Epaminonda la portava alle loro riunioni segrete.

Antonietta sentiva di potere combattere la sua battaglia contro le ingiustizie sociali la cui necessità si era rivelata in lei a 13 anni, quando aveva conosciuto la miseria dei contadini di Ugento. Antonietta vive da vicino la disperazione di questi derelitti, inizia a studiare testi di legge, matura una coscienza sociale che ora, nelle riunioni segrete di Epaminonda, si innesta sulla sua tempra rivoluzionaria, della quale darà quindi prova, a 30 anni, sulle barricate di Napoli, accanto ai compagni salentini, che negli anni hanno imparato a conoscere la vera natura, indomita e battagliera, che si cela dietro il dolce volto della gran dama. Malgrado abbia visto come l'artiglieria borbonica abbia avuto la meglio in solo un'ora sui rivoltosi delle barricate di via Toledo, Antonietta non si mostrerà affatto abbattuta. E subito tornerà in Puglia, comincerà per sollevare la rivolta che scoppierà poche settimane in terra d'Otranto, organizzando in prima persona il circolo patriottico di Lecce con il cognato Epaminonda, Bonaventura ed il duca Sigismondo Castromediano.

Ma anche qui calerà presto il feroce pugno

della repressione.

Solo un anno dopo il cognato morirà, a 38 anni, tra le braccia di Castromediano, in una fetida cella del carcere leccese dell'Udienza, invocando aria, soffocato da una crisi cardiaca.

Anche in questo frangente Antonietta, sfuggita all'ondata di arresti nel Salento, non si dà per vinta. Fingendo relazioni sentimentali e familiari, riesce ad entrare nel carcere di Procida per ricevere, insieme alla biancheria di detenuti conniventi, preziose informazioni dai compagni incarcerati. Antonietta scrive messaggi cifrati. Gli stessi che la polizia borbonica, all'epoca del suo arresto, nel torrido agosto del 1855, trova nella sua cella nel convento di San Paolo, dove figura come insospettabile corista. Viene quindi rinchiusa nel carcere di S. Maria ad Agnone. Ne esce 46 volte per deporre al processo che la vede imputata per cospirazione repubblicana. Un processo che fa epoca. Quando l'accusa chiese la condanna a morte il popolo gridò all'infamia, le potenze estere ritirarono i loro ambasciatori per protesta, lasciando a Napoli solo agenti consolari. Tre giurati su sei si pronunciarono contro la condanna e Antonietta venne liberata.

Fin dal 1857 riattiva il suo gruppo femminile, mettendolo in diretto collegamento con il comitato mazziniano genovese. Nel 1859 lascia la casa del cugino e si fa più arditamente. La spedizione dei Mille ormai si avvicina. Insieme a Beniamino si lancia anima e corpo nella raccolta di fondi e adesioni. E i due scoprono di amarsi. Dopo la breccia di Porta Pia Antonietta fonda a Napoli un Comitato di donne per l'annessione di Roma al regno d'Italia.

Paolo Emilio Imbriani, eletto sindaco di Napoli, nella sua riforma dell'istruzione, la vuole ispettrice scolastica. E negli anni successivi, con Beniamino intanto diventato assessore all'Istruzione a Napoli, si dedicherà in particolare a sostenere l'educazione delle donne, via primaria per la loro emancipazione.

Questi ed altri episodi sulla vita di Antonietta li ha tramandati lo stesso Beniamino in un diario in cui l'innamorato marito narra di come Antonietta le muore tra le braccia, nella villa estiva di Portici, a 76 anni, uccisa da una forte bronchite.

JACQUES DELORS (1925-2023)

Infatigable défenseur de l'Europe

Jacques Delors a réalisé sa vision d'une Europe unie. Il a été un ardent défenseur de l'intégration européenne d'après-guerre et l'architecte de l'Union européenne que nous connaissons aujourd'hui. Il a effectué trois mandats à la tête de la Commission européenne, de janvier 1985 à fin 1994 – une période marquée par son engagement profond en faveur de la liberté, de la justice sociale et de la solidarité, qui sont des valeurs désormais ancrées dans notre Union.

En tant que président de la Commission européenne, Jacques Delors a fait progresser le projet de l'Union européenne grâce à sa vision et à son dévouement.

Le marché unique de l'UE : le plus grand marché unique au monde, garantissant la libre circulation des biens, des services, des capitaux et des personnes.

Le traité de Maastricht : Citoyenneté européenne, politique étrangère et de sécurité commune, procédure législative de codécision, fondation de l'euro et naissance de l'«Union européenne».

L'Union économique et monétaire : Coordination des politiques économiques et budgétaires, conduite d'une politique monétaire commune et une monnaie unique, l'euro.

Le programme Erasmus : Chaque année, plus de 650 000 personnes partent à l'étranger pour étudier, se former, enseigner ou faire du bénévolat.

Jacques Delors considère que "c'est notre mission historique que de réunifier l'Europe" et que "le grand idéal de paix (...) reste la pièce centrale de l'édifice européen". Cette conviction inspire la vision d'une future "Grande Europe" à 30.

Pour l'ancien président de la Commission, qui réaffirme son attachement au fonctionnement des institutions européennes, l'"Europe de demain" ne rompra pas avec la méthode communautaire et, notamment, avec le triangle institutionnel Commission-Conseil-Parlement puisque "seule la primauté du droit et des institutions stables peut garantir la coopération entre les nations et la paix" Jacques Delors est décédé le 27 décembre 2023, à l'âge de 98 ans.

LE CIRQUE DE GAVARNIE (en randonnée)



La voie historique du port de Boucharo a longtemps été une variante prisée et très utilisée vers Compostelle. Elle passe par le plateau de Bellevue, point de vue magistral sur l'amphithéâtre de Gavarnie. Depuis les parkings payants, à l'entrée du village de Gavarnie (1400 m), partir plein sud, en traversant le village. Ne pas descendre à la première rue à gauche, mais monter à droite, vers l'église.

"Halte sur les chemins de Saint-Jacques", prévient le panneau collé à l'église. L'origine du bâtiment serait un hospice des moines-chevaliers de Saint-Jean-de-Jérusalem, mentionné dès 1257, pour assister les voyageurs qui passaient le port de Boucharo. Un vieux panneau de signalisation routière indique d'ail - leurs "Port de Boucharo: 3 h 30". Un autre panneau indique Compostelle à 911 kilomètres.

L'église prend le nom de Notre-Dame-du-Bon-Port dès le xive siècle. Mais, en 1820, désormais appelée église Saint-JeanBaptiste, elle s'effondre par le milieu. Elle est reconstruite et agrandie en 1884. Elle a été inscrite par l'Unesco sur la liste du patrimoine mondial de l'humanité en 1998. Continuer tout droit à plat, en suivant le panneau qui indique "Plateau de Bellevue". On distingue déjà le cirque, large de 6 kilomètres et haut de 1500 mètres. Passer au-dessus du bâtiment des secours en montagne et parvenir à une intersection (30 min). Grimper à droite sur un plus large chemin, qui s'élève vers le ruisseau des Entortes. S'élever alors en lacets, puis franchir le ruisseau. On l'appelait le "sentier des Entortes", celui où sont passés tant de bergers transhumants, marchands, pèlerins et contre - bandiers. Après une deuxième série de lacets, déboucher sur le plateau de Bellevue qui, comme son nom l'indique, offre un panorama remarquable sur tout le cirque de Gavarnie, marqué par un passage dans l'estive de vaches et, juste au-dessus, par le panneau de l'intersection avec la redescente (1708 m, 1 h 15). On distingue bien la grande cascade, de 423 mètres de haut, plus haute chute d'Europe continentale. Le meilleur moment de la journée est la fin d'après-midi, quand le soleil éclaire tout le site. En montant encore un peu sur le chemin du port de Boucharo, on peut observer les marmottes au bord du chemin.

Infos pratiques

Difficulté: Durée: 2 h 30. Dénivelé: 350 m. Accès: Depuis l'A64, sortir à Tarbes-Ouest / Lourdes. Prendre la N21 direction Lourdes, puis Luz-Saint-Sauveur et, enfin, Gavarnie. Se garer sur l'un des parkings payants.

Per 7 stranieri su 10 l'Italia è meta ideale per le vacanze

Il patrimonio culturale, naturale, storico e artistico italiano permette al nostro Paese di essere la meta ideale per le vacanze. A conquistare i turisti sono cucina, mare, bellezze naturali e culturali del nostro territorio. È quanto emerge da un'indagine condotta da Polara, azienda siciliana di soft & well drink.

Secondo lo studio quando ci osservano i vacanzieri internazionali sono colpiti dal modo di vivere degli Italiani (68%), dal nostro modo di vestire (64%), dalla nostra ospitalità (62%), dal nostro modo di vivere la tavola (58%), da come stiamo insieme (54%), dal nostro continuo contatto fisico (52%), dalla bellezza esteriore degli italiani (49%), dal nostro modo di guardare (44%), da come corteggiamo (42%). Da segnalare, per i turisti stranieri gli italiani sono considerati dei grandi amatori (40%). Per quanto riguarda gli aspetti caratteriali, degli italiani colpisce la vitalità (69%), la simpatia (65%) la facile risata (63%), il gesticolare (61%), il romanticismo (59%), la facilità di entrare in relazione (55%), la sfrontatezza (52%), la passione (51%), la genuinità (48%), la veracità (45%).

Non mancano le critiche:

Gli italiani parlano sempre a voce alta (48%), non rispettano le file (44%), non hanno cura della cosa pubblica (41%), vogliono venderti qualsiasi cosa (38%), non rispettano l'ambiente (36%), sono invadenti (32%).

disposizione degli assi stradali, gli accessi alla città e la perfezione progettuale della sua forma a stella a nove punte. Il secondo percorso, Passeggiata nel *Parco dei Bastioni* (dagli 1,8 ai 3,5 km), la Palmanova concepita come macchina da guerra. Terzo percorso è di 4,3 km *dell'Anello delle Fortificazioni*, tra natura e storia.

Palmanova è situata in una posizione geografica privilegiata e strategica dal punto di vista internazionale, con le seguenti strutture:

- le autostrade A4, A23
- la statale 352
- il servizio di autobus
- la linea ferroviaria Udine - Cervignano del Friuli
- l'Aeroporto di Ronchi dei Legionari a 35 Km.

Distanze: Venezia a 120 km. - Trieste a 55 km - Udine a 20 km - Gorizia a 28 km - Grado a 27 km - Lignano Sabbiadoro a 45 km - Pordenone a 55 km.

PALMANOVA Friuli-Venezia Giulia



Unico esempio di città di fondazione ancora intatta nella propria forma di stella a nove punte, Palmanova è uno dei più importanti modelli di architettura militare in età moderna, con la sua pianta a stella formata da tre cerchi murarie concentriche, due realizzate dalla Serenissima Repubblica di Venezia e una terza, la più esterna, aggiunta da Napoleone all'inizio del XIX secolo. Fu realizzata nel 1593 sulla base di una precisa idea progettuale elaborata da un'équipe di ingegneri per rafforzare le difese sul territorio friulano contro le scorrerie dei Turchi e le mire espansionistiche degli Asburgo.

Nel 1960 la fortezza venne dichiarata Monumento Nazionale. Il 9 luglio 2017 è entrata a far parte del Patrimonio Mondiale Unesco.

Tra le fortificazioni si snoda una fitta rete di

gallerie, alcune di queste attrezzate e visitabili

che permettevano lo spostamento delle milizie al riparo dallo sguardo degli assediati.

Entrando da una delle tre porte si raggiunge subito il cuore della città, la Piazza Grande, perfettamente esagonale, su cui si affacciano i principali monumenti.

Il Museo della Grande Guerra e della Fortezza di Palmanova, sopra Porta Cividale, illustra la storia militare della Fortezza dalla sua fondazione ai giorni nostri.

È possibile visitare la città attraverso tre percorsi tra storia e natura: la *Passeggiata dell'Architetto* (di 1,5 km circa), per ammirare i palazzi storici e la geometrica

FORMA MENTIS



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

PROVA AD INSULTARMI L'illusione digitale

"Sì, dai! prova ad insultare una persona mentre è di fronte a te; prova a dire la tua opinione negativa così, direttamente e senza filtro al tuo interlocutore, anzi, dilla senza alcun timore ad una folla di altre persone che ti guarda negli occhi ed è pronta a giudicare la tua opinione... e stai pure certo che lo farà sicuramente! Se ti andrà bene dividerà la tua opinione, se ti andrà male riceverai una marea di insulti; nel migliore dei casi verrai completamente ignorato e, dunque, il tuo parlare sarà stato una inutile perdita di tempo, parole gridate al vento".

Quanto sopra è quello che potremmo definire un intervento paradossale (ad esempio durante una psicoterapia) ovvero esattamente il contrario di quello che si dovrebbe suggerire ad una persona che soffre di ansia sociale al fine di aiutarla a superare le sue paure di confrontarsi con gli altri e il conseguente timore del giudizio e la vergogna che potrebbe derivarne.

Tuttavia è esattamente quello che dovremmo dire a milioni di persone che si nascondono dietro alle tastiere dei telefoni e dei loro dispositivi elettronici prima di mettere mano alla tastiera e scrivere qualsivoglia commento: fermati e pensati in questa situazione. Solo dopo scrivi il tuo commento!

Questo perché, nascosti dietro le proprie tastiere si pensa di essere invisibili e si ritiene di poter dire e commentare qualsiasi cosa, senza filtro, dimenticando, o forse ignorando completamente, che non è affatto così.

Il trionfo dell'individualismo

Dunque se da una parte questa immediatezza nel poter esprimere cosa si pensa a chiunque, che arriva dovunque nella frazione di un millisecondo, sembra il trionfo della libertà di espressione, a mio avviso è, invece, il trionfo dell'individualismo e del narcisismo più infantile e primitivo. Non tiene in considerazione l'altro e l'impatto che abbiamo sull'altro, e neanche le conseguenze sulla propria persona e sulla immagine che gli altri hanno di noi.

In termini psicologici un deterioramento vertiginoso dell'intelligenza emotiva. Non ci si ferma più a ragionare "sarò educato o sarò maleducato per cominciare", "offenderò questo o quello", "risulterà inopportuno oppure no", ecc. Queste e molte altre domande che regolano le nostre azioni e educano alla relazione non trovano spazio

nella mente delle persone, soprattutto quelle dei più giovani che non hanno già un'esperienza pregressa di quelle dinamiche relazionali che li aiutano a regolarsi e funzionare nei confronti del prossimo.

Una prima illusione

Tutto questo crea un'illusione, anzi una serie di illusioni: anzitutto dà l'impressione alle persone di avere un potere che assolutamente non hanno; ci si illude di essere ascoltati, e non si comprende appieno che, a prescindere dalla forza delle loro parole scritte, offensive o meno, alla fine saranno solo ignorati o, nel migliore dei casi, criticati e inesorabilmente ingoiati dalla massa. A peggiorare la situazione ci si mette la dipendenza dalle risposte e dalla approvazione degli altri sotto forma di "Mi piace" e commenti. Come un tossicodipendente ricerca la sua sostanza, si finisce per trascorrere il proprio tempo ad aspettare una risposta, innescando un ciclo negativo in cui si ha costantemente bisogno dell'approvazione di perfetti estranei che finiscono per incidere e minare l'autostima individuale.

Essere costantemente connessi può diventare un fardello, la pressione di dover rispondere rapidamente a messaggi e notifiche può causare stress e ansia. Questo stress può danneggiare le relazioni che si hanno con gli altri perché è difficile essere psicologicamente presenti quando sei sopraffatto dalle continue richieste di comunicazione.

Una seconda illusione

E qui, si innesca la seconda illusione ovvero che le relazioni siano reali e significative, quando, in realtà in rete nessuno è interessato a nessuno, ma solo a fare sfoggio di se stessi, e al proprio tornaconto personale in termini di consenso e gratificazione personale. La relazione difficilmente è fine a se stessa ma in termini narcisistici; l'altro è uno strumento di soddisfazione narcisistica, è importante nella misura in cui mi dà il suo "mi piace" altrimenti non ha valore, "Ti seguo se mi segui". Tutto questo vale soprattutto per i più giovani, che nascono in questa era digitale e sempre meno hanno la possibilità di sperimentare contesti di relazioni reali, limitando il loro bagaglio di esperienze.

E qui la più importante tra le illusioni, la credenza di ritenersi liberi.

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'Aspi 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**)

dal lato giuridico

du côté juridique

Sans mon autorisation écrite, mes organes ne seront pas prélevés après mon décès ?

Faux

En France, depuis la loi de 1976, réaffirmée et modernisée par celle de 2016, tout individu est considéré comme donneur présumé d'organes et de tissus après son décès. Aucune démarche n'est à effectuer de son vivant. **Sauf si l'on souhaite s'y opposer.** Cette opposition peut être exprimée via l'inscription au **Registre national des refus** géré par l'Agence de la biomédecine ou bien communiquée par écrit ou oralement à ses proches.

NASCONO LE FATTORIE SPORTIVE

La campagna diventa la migliore palestra dove tenersi in forma

La ragione c'è. Sono infatti le imprese agricole condotte da giovani agricoltori le più sensibili alla tematica del benessere che nasce dalla campagna. Attraverso la rete delle Fattorie Sportive, che hanno allestito "percorsi intelligenti" o "percorsi salute" realizzati in agriturismi con la collaborazione di Fidal Servizi, si vuole divulgare il sistema di valori del mondo rurale e del mondo dello sport.

Ma cosa si può fare in una Fattoria Sportiva?

Oltre a mangiare bene, vivere l'ambiente rurale, passare una vacanza a contatto con la natura l'appassionato o l'atleta può divertirsi, allenarsi, avendo la certezza del rilevamento dei tempi di passaggio. Al termine della corsa potranno essere prodotti automaticamente i tempi realizzati e consegnati in varie modalità.

Attraverso il sito internet appositamente realizzato si potrà creare una community virtuale per condividere esperienze, sensazioni, conoscenze, emozioni. Il modulo "percorsi salute" prevede la progettazione di stazioni di lavoro, con esercitazioni di facile esecuzione che ben si sposano con il camminare o la corsa, da inserire all'interno del circuito della Fattoria Sportiva.

Redécouvrir la bouillotte

Une bouillotte offre des atouts santé tout au long de l'année

• 5 façons de se faire du bien

1) Calée sous la nuque ou dans le creux du dos, elle soulage les cervicales douloureuses, décontracte les muscles endoloris par le torticolis ou le lumbago.

2) Posée sur le ventre, elle calme les spasmes du côlon de toutes les générations et soulage les douleurs des règles des plus jeunes. De nombreuses études scientifiques ont démontré son utilité également au cours des gastro-entérites et en cas de côlon irritable. "Le Pr. King, de l'université de Londres, a mis en évidence que la chaleur intervient sur des récepteurs spécifiques à la température. Une fois activés, ceux-ci vont bloquer les récepteurs qui envoient le message 'douleur' au cerveau", explique le Dr Frédéric Saldmann, qui vante l'usage de la bouillotte dans son livre *Votre santé sans risque* (éd. Albin Michel).

3) Placée au niveau du foie (sous les côtes, à droite), elle stimule

pour éliminer les déchets et les toxines de l'organisme et facilite le travail de la vésicule biliaire.

4) Glissée dans le lit, elle facilite le sommeil quand les nuits sont fraîches, sans être obligé de trop chauffer la chambre, puisque la température idéale pour bien dormir est de 18-19°C.

5) Appliquée sur les articulations douloureuses, vingt minutes au moins, sa chaleur apporte un apaisement quasi instantané et durable

• Mode d'emploi

La bouillotte doit être remplie aux deux tiers avec de l'eau chauffée à 40 °C. L'idéal est de se placer au-dessus de l'évier pour la remplir et de se protéger éventuellement les mains avec des gants anti-chaleur.

Replacer la bouillotte dans son enveloppe ou l'entourer d'une taie d'oreiller pour éviter un excès de chaleur.

Alimentazione / Alimentation

PASTA AL TONNO: UN MIX PERFETTO ANCHE A CENA

Pasta e tonno in scatola? Un match importante perché il carboidrato stimola la produzione di insulina, e l'insulina a sua volta favorisce l'assorbimento delle proteine, oltre che dello zucchero. In questo modo, si riescono a sfruttare al meglio i principi proteici, e in particolare gli aminoacidi, del tonno se assunto insieme ai carboidrati. A garantirlo è Luca Piretta - gastroenterologo e nutrizionista all'Università Campus Biomedico di Roma: *"La sana alimentazione deve pensare anche al gusto, al piacere e alla gratificazione oltre che a nutrire correttamente il corpo. La pasta al tonno, mangiata alla sera, consente di dare piacere, serenità e buon sonno grazie alla presenza del triptofano, un aminoacido presente sia nella pasta che nel tonno che in quanto precursore della serotonina (l'ormone del benessere) e della melatonina (ormone del sonno) aiuta a farci sentire bene e a darci un sonno tranquillo. Altro punto forte del tonno in scatola e delle conserve ittiche in generale è il rapporto tra basso apporto calorico e alto apporto proteico, ricco di aminoacidi essenziali"*.

Quelles portions côté céréales, féculents, légumineuses ?

Ils apportent des fibres rassasiantes et bénéfiques au microbiote, des protéines, de bons glucides à faibles IG et de l'énergie. Riz (basmati), pâtes (semi ou complète), pain (levain, intégral, pas de pain blanc) et autres lentilles ou quinoa (préparés maison) sont à consommer à raison d'une portion par repas, plus ou moins selon avis médical.

1 portion = 60-80g de pâtes, riz ou légumes secs avant cuisson = 3 c à soupe cuite de riz, quinoa, légumes secs, purée maison = 3 fourchettes de pâtes cuites = 1 belle pomme de terre (ou 2 petites) = 2tr de pain brun = 1/3 de baguette tradition = 2 c à soupe de houmous = 1 bol de potage de pois cassés

En terme de volume, 1 portion cuite de pâtes, riz, pomme de terre, lentilles = l'équivalent d'un poing fermé.

Astuces / Consigli

Lo sapevate che... ?

Un giornale per vetri impeccabili

Le nostre nonne non si sbagliavano e non usavano stracci o salviette per lavare i vetri! Per ravvivare la finestra un po' sporca, basta prendere un grande foglio di giornale, arrotolalo fino a formare una palla e strofinare sul vetro. Se ci sono macchie, versare un po' d'acqua sulla palla e strofinare energicamente. Quindi, asciugare con un panno pulito.

Le saviez-vous... ?

Du papier journal pour des vitres impeccables

Nos grands-mères ne s'y trompaient pas et n'utilisaient ni chiffons ni lingettes pour laver les vitres ! Pour donner de l'éclat à votre fenêtre peu sale, prenez une grande feuille de papier journal, faites-en une boule et frottez votre vitre. S'il y a des taches, déposez un peu d'eau sur votre boule et frottez vigoureusement. Sécher ensuite avec un chiffon sec.

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

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

INAPA/FIAP

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

ACLI

Coordinamento Francia

28, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**

Tel. 01 43 72 65 29 -

francia@patronato.acli.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 - lyone@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

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 - lyone.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

Charleroi

Rue Pruniveau 5

6000 Charleroi

Tel: 071/32.37.91

Mons

Rue Claude de Bettignies 14 - 7000 Mons -

Tel: 065/31.30.39

Liegi

Boulevard Saucy 10

4020 Liegi

Tel: 04/342.02.74

Hasselt

Mgr. Broekxplein 6

3500 Hasselt

Tel: 011/30.61.22

"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.

**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.



*"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.

"ITALIA MI MANCHI"

Visitate il **SITO** del
FONDO AMBIENTE ITALIANO
<https://www.fondoambiente.it/>



Voci dalla Farnesina Storia dell'emigrazione italiana

[9Colonne | "Storia dell'emigrazione italiana"](#)

Chi gira il mondo, anche nelle sue aree più remote, lo sa: gli italiani sono ovunque. E anche laddove non siano presenti fisicamente, si trova almeno una traccia del loro passaggio. Ne sono un esempio i cognomi di chiare origini italiane che si possono trovare in tutti i continenti, e che raccontano un viaggio lungo più di un secolo.

Un viaggio non sempre facile e che continua, sotto nuove forme, ancora oggi: è la storia dell'emigrazione italiana. Che cosa ha portato gli italiani a mettere radici lontano dal proprio Paese già dalla fine del 1800? Quali sono state le destinazioni più ambite e in cui si sono create vere e proprie comunità italiane? Come si è evoluto e come si manifesta, oggi, il fenomeno migratorio dei giovani italiani?

La nuova serie podcast Voci dalla Farnesina "Storia dell'emigrazione italiana", figlia della collaborazione tra l'Agenzia 9Colonne e la Direzione Generale per gli italiani all'estero e le politiche migratorie del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, prova a rispondere a queste domande, ricostruendo, attraverso un racconto di sei episodi, le cause e i percorsi che hanno portato, e portano ancora oggi, i nostri connazionali lontano dall'Italia.

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 grossir (suite)

Selon le nutritionniste Raphaël Gruman, il y a une règle à retenir : plus le fromage est frais, moins il est calorique !

2. La ricotta (170 kcal/100g)

Ce fromage d'origine italienne est compact et tout blanc. Avec son goût léger il peut remplacer le mascarpone, qui atteint tout de même 355 kcal/100g, dans des préparations comme le tiramisù.



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

La France vote le 9 juin

L'Italia vota l'8 e il 9 giugno 2024

Elezioni europee: si vota dal 6 al 9 giugno 2024

Élections européennes : le vote aura lieu du 6 au 9 juin 2024

Prochaines Présidences

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

Bruxelles presse l'adhésion de la Bosnie-Herzégovine avant les élections européennes

En visite à Sarajevo le 23 janvier, une délégation européenne, a prié les dirigeants de Bosnie-Herzégovine d'accélérer les réformes exigées par Bruxelles pour entamer les négociations d'adhésion.

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. Pour rappel, en 2004, 2009 et 2014, les candidats étaient répartis entre 8 grandes régions de France.

Les élections européennes permettent d'élire les membres du Parlement européen, dont le nombre de siège passe de 705 à 720 en 2024. Les sièges aux élections européennes sont répartis entre les listes réunissant plus de 5 % des suffrages exprimés. Le nombre de sièges pour chaque liste est ensuite 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 Parlement européen pour la prochaine mandature.

Les députés sont élus au Parlement européen pour un mandat de 5 ans.

Piano europeo di lotta contro il cancro

La Commissione europea ha presentato una raccomandazione volta a sostenere gli Stati membri nel loro impegno a prevenire il cancro mediante la vaccinazione. La raccomandazione si concentra, in particolare, su due vaccinazioni chiave in grado di prevenire infezioni virali che possono causare tumori, ovvero il papillomavirus umano (HPV) e il virus dell'epatite B (HBV), e sul miglioramento del monitoraggio dei tassi di copertura.

IL PARLAMENTO EUROPEO HA DETTO SÌ ALLA CARTA EUROPEA DI DISABILITÀ

- Il Parlamento europeo, nell'ultima seduta di gennaio, ha adottato il mandato per i negoziati con il Consiglio Ue per l'istituzione della Carta europea di disabilità e il contrassegno per il parcheggio per le persone con disabilità. Un importante risultato per far sì che le persone con disabilità abbiano gli stessi diritti in tutti i paesi dell'Ue.

"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."