

QualBuonVento

TUTTO IL POSITIVO CHE CERCHI

N.20

QualBuonVento - N.20 Settembre 2025 - Dicembre 2025 - Distribuito gratuitamente - Graphic & Design Demapubblicita.com - n. 235/16 del Registro Stampa del Tribunale di Treviso

IL MIO CORPO, LA MIA VERITÀ

LAVORO
**IL LAVORO COME
ATTO CREATIVO**
LA STORIA DI UNA LEADERSHIP

TERRITORIO
**IL VALORE DEL
TEMPO PULITO**
VERA SALTON



SPIRITUALITÀ
OLTRE IL
RUMORE DEL
MONDO

SPORT
LA MIA MARATONA:
INTERVISTA A CHI
HA SFIDATO LE
DOLOMITI



*Ricordiamoci che siamo di passaggio su questa terra,
viviamo i giorni che abbiamo seminando bene
rispettando il prossimo,
creando benessere per noi e per gli altri,
vivendo nella serenità e nella pace.
Con noi stessi e con gli altri.
Perché a cosa servirebbe conquistare il mondo
se perdiamo la pace...*

Nello Mazzer



Cultura

04 **IL MIO CORPO, LA MIA VERITÀ**
INTERVISTA A MARTINA SANTAGIULIANA

10 **VOLONTARIATO E AVVENTURA**
IL VIAGGIO ACCESSIBILE

Territorio

13 **CANSIGLIO RIAPRE LO STORICO RIFUGIO SANT'OSVALDO**

17 **IL VALORE DEL TEMPO PULITO**
E DI UN BINARIO SU CUI FERMARSI PER AFFACCIARSI DAL FINESTRINO DEL TRENO

Sport

21 **ATL-ETICA**
LO SPORT CHE INCLUDE EDUCA E COSTRUISCE FUTURO

24 **LA MIA MARATONA: INTERVISTA A CHI HA SFIDATO LE DOLOMITI**

Lavoro

28 **IL LAVORO COME ATTO CREATIVO**
LA STORIA DI UNA LEADERSHIP COSTRUITA SULL'ASCOLTO

32 **ITALIA CHE ASSUME**
SEGNALI CONCRETI DI RIPRESA NEL MONDO DEL LAVORO

Spiritualità

35 **NULLA**

38 **IMPASTARE, UNGERE, FAR LIEVITARE**
LETTURA SPIRITUALE DELLA FIABA DEL RE SUPERBO

41 **PORGI L'ALTRA GUANCIA**

43 **OLTRE IL RUMORE DEL MONDO**

Gesto **QUANDO I FIGLI CRESCONO**

Salute **STRESS E AUMENTO DI PESO**

Cucina **ASIAN NOODLES**

QualBuonVento

Periodico a distribuzione gratuita

DIRETTORE RESPONSABILE: Giampiero Maset

REDAZIONE: Claudia De Vido, Nello Mazzer, Luca Mazzer, Christian Mazzer, Giorgia D'Andrea, Emanuela Marsura, Elena Sartor, Lara Pumo, Anna Zuccaro, Anita Varaschin, Irene Rosolen, Valentina Notturmo, Fr. Alberto Maria Osenga, Silvia Dalle Crode, Adriano Armelin, Ludovica Da Rè

COLLABORATORI PER QUESTO NUMERO: Claudia De Vido, Nello Mazzer, Giorgia D'Andrea, Luca Mazzer, Ludovica Da Rè, Adriano Armellin, Emanuela Marsura, Mary Nicastro, Antonella Di Vincenzo, Donata Dileo, Fr. Alberto Maria Osenga, Alice Gleichsner, Mary Bottega, Massimo Buset, Martina Santagiuliana, Vera Salton, Giovanna Santin, Alessandra Santin, Enzo Cadamuro

PROGETTO GRAFICO: Giorgia D'Andrea

EDITORE:

DEMA
ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

SEDE Via Ungheresca Sud, 22 - 31020 San Vendemiano (TV)

CONTATTI Tel. 0438 430698 / E-mail redazione@qualbuonvento.com
Periodico online e cartaceo iscritto al n. 235/16 del Registro Stampa del Tribunale di Treviso

IL MIO CORPO, LA MIA VERITÀ

04

INTERVISTA A MARTINA SANTAGIULIANA

A cura di
Giorgia D'Andrea



“LA MALATTIA NON MI DEFINISCE. LA MIA VOCE OGGI È FORZA,
CONDIVISIONE E FUTURO”

Sopravvissuta a una malattia cronica invisibile, ma mai arrendevole. Creativa, imprenditrice, divulgatrice: Martina Santagiuliana ha trasformato il dolore in una missione e i social in un luogo di riscatto e consapevolezza. In questa intervista ci racconta il suo percorso di rinascita, la forza che nasce dalla fragilità e i progetti – personali e professionali – che oggi danno senso al suo cammino.

1. Martina, se dovessi raccontare chi sei oggi e il cammino che ti ha portata fin qui, quali sono i momenti e le scelte che più ti hanno definita?

Oggi sono una ragazza di 35 anni con tanta, tantissima voglia di farcela. Sono una sopravvissuta, e tutto quello che la malattia mi ha insegnato è essere forte, a non mollare mai, a cadere ma rialzarmi sempre. Nella mia vita, il peso di una malattia come la mia è stato devastante in tutti gli ambiti: infanzia negata, scuola che era un campo di battaglia, lavoro in cui non mi hanno mai capita. E no, non mi sono mai sentita tutelata, ma piuttosto schernita, giudicata solo per l'apparenza. Non dimenticherò mai una frase uscita dalla bocca di un'allora cinquantenne, con a casa delle figlie della mia stessa età: “Malata tu? Con quel visino, tu sei furbetta, altro che malata.” Mi bolle il sangue ancora oggi a ripensarci. Sempre messa in dubbio, costantemente. E la fatica era doppia, perché c'era il peso della malattia, del dolore fisico, mentale, e dell'essere invisibile. Da quando ho deciso di rompere il muro del silenzio, prima con gli amici non solo stretti, passando poi a parlarne con gli estranei e finendo a divulgarlo sui social, mi sento libera. È come se avessi gettato quella maschera che mi ha sempre divisa dagli altri. Quel giorno in cui ho deciso di



condividere quel mio primo post in cui parlavo di RCU e Crohn è stato un grande cambiamento. I social mi hanno aperto la strada per poter finalmente portare gli ignoranti in casa mia e nella mia quotidianità, facendo vedere quanto sia difficile questa malattia: altro che un semplice mal di pancia! Ma poi mi hanno dato la possibilità di raggiungere tutte le persone, affette e non da questo mostro che ci brucia dentro, e creare una forte e solida comunità. Un posto tutto per noi, in cui parlar liberamente e sentirsi parte di qualcosa. Da quel momento in poi, tutto questo è diventato una vera e propria missione: mettere a disposizione più di trent'anni di malattia in tutte le sue sfumature, le mie conoscenze e tutti i miei segreti per convivere con lei nella quotidianità, per le altre persone che non dovranno più scoprirlo da sole, perché ci sarò io per loro.

2. La tua storia è segnata da momenti durissimi, ma anche da incredibili rinascite. Quando ti sei accorta che la tua fragilità poteva diventare una forza e addirittura una forma di comunicazione e ispirazione per gli altri?

Il momento decisivo è stato dopo l'ultima operazione in Belgio, tre anni fa, quando ho deciso al mio risveglio che nessuno avrebbe più dovuto lottare da solo contro questo mostro. In quel momento esatto ho deciso che, oltre a divulgare, avrei dovuto fare di più, molto di più. I feedback che mi arrivano tutti i giorni, dai messaggi e dai commenti di persone che mi ringraziano, che mi dicono di continuare così, che tante cose non le avrebbero mai pensate e che, grazie a qualche mia dritta, una banale uscita, per dire, si è trasformata da un momento di panico a uno in cui finalmente si possono rilassare e godere il momento. Per me questo è fantastico, perché nessuno deve rinunciare a tutto quello a cui ho rinunciato io. Già, perché un modo c'è sempre.

3. Condividere la verità del proprio corpo sui social richiede un coraggio raro. C'è stato un post, un messaggio ricevuto o un momento particolare in cui hai capito che "esporsi" non era solo terapeutico per te, ma anche un atto di cura



verso gli altri?

A dire la verità ce ne sono stati tanti, ma uno in particolare che mi viene in mente è quando mi ha contattata la struttura medica dove sono in cura per dirmi che, nell'ultimo periodo, molte persone avevano ripreso a curarsi perché spinte da me, dalle mie parole, a non lasciarsi andare e a non smettere di credere nella medicina, nei medici e nelle terapie. Per me è stato uno dei momenti più incredibili, perché voleva dire che stavo facendo qualcosa di buono "influenzando" le persone nella direzione giusta. Sai, è facile con una IBD scoraggiarsi, perdere fiducia nei medici perché spesso non ci azzeccano, ma spesso purtroppo è la forma stessa ad essere difficile o diversa da altre... e arrivare alla terapia giusta spesso non è semplice, e mentre si cerca di sopravvivere la vita scorre e ci si sente impotenti, bloccati a casa o in ospedale, ed è una sensazione davvero orribile. Ed è così che si inizia ad avere ansia, attacchi di panico, perché non puoi fare nulla e sembra che nessuno ti possa aiutare, finendo per mollare tutto. Ma è la scelta peggiore che si possa fare, perché la malattia continua ad aggredire e a peggiorare, creando anche dei possibili danni permanenti alle anse intestinali. Anche se questo comportamento lo capisco benissimo, perché essere forti e tenere duro a volte per mesi interi, giorno dopo giorno, fino ad arrivare anche ad anni, è tosta. Chi ci passa lo sa. Ma i medici sono dalla nostra parte e sono lì per aiutarci.

4. Nel tuo percorso, il dolore fisico e psicologico non ti ha mai completamente definita. Cosa ti ha aiutata a non identificarti solo con la malattia, ma a mantenere viva la tua identità creativa, imprenditoriale e umana?

Hai ragione! Devi sapere che io ho passato l'infanzia e l'adolescenza arrabbiata a causa sua, sì, perché mi impediva di vivermi le mie uscite come gli altri, di vestirmi come volevo, di godermi una serata mangiando un semplice gelato. Lei mi ha tolto tanto. Ma c'è stato un momento in cui ho fatto del mio dolore la mia forza, ho iniziato a mettere le redini alla mia malattia: "Ok, non mi lasci vivere come volevo? Bene, allora trovo un modo." Non ho mai voluto essere la mia malattia, non ho mai voluto essere confusa con lei. Io sono io, e lei è lei. Sono sempre stata una persona curiosa, un'esploratrice, una che si fa tante domande, una che vuole vivere qualsiasi cosa, qualsiasi esperienza, proprio perché la vita mi ha insegnato



che i momenti sono preziosi e sono attimi che non tornano più. E così, fin da bambina, mi buttavo a capofitto nelle cose: dipingevo, scrivevo, disegnavo, andavo con i pattini, e quando il dolore era insopportabile mi rifugiavo nei Disney, in quelle fiabe che mi portavano lontano, con quelle eroine che, nonostante tutto, arrivavano alla svolta della loro vita. Mi portavano via, distante dalla mia realtà. E poi la musica: mi chiudevo in casa e cantavo, cercavo con la voce di silenziare il dolore fisico e quello mentale. Sono sempre stata una bambina creativa, perché era il mio rifugio da tutto. La mia indole imprenditoriale? Non lo so, credo di averla sempre avuta, o forse l'ho ereditata, non lo so sai... ma ho sempre sognato di avere qualcosa di mio. Ma quello che mi spinge a investire in ciò che sto facendo non è altro che il sogno di poter dare vita a qualcosa che possa cambiare davvero le cose per chi, come me, in passato è stato scartato perché "disabile". Vorrei che le persone "diverse come me" fossero viste davvero per il valore che hanno come persone. Non ho mai capito perché chi ha una disabilità debba per forza essere messo a fare i "lavori più semplici". Che va bene, ci stanno, con tutto il rispetto, ma perché dev'essere così anche se ha un talento? Se ha studiato? O se è laureato? No, sei disabile, per cui a te spetta questo. Non mi va giù! Mi piacerebbe poter fare la differenza in qualche modo, e ci sto provando passo dopo passo, con tante difficoltà. Non nasco in una famiglia agiata, ma in una famiglia normalissima, che



mi ha donato tanto amore e mi ha cresciuta così come sono. E questo lo devo alla mia mamma, che è sempre stata la mia roccia e la mia eroina. E la mia parte umana, empatica e genuina, credo di averla presa tutta da lei.

5. La tua agenzia, PennaPixel, nasce per mettere al centro storie vere e persone reali. Credi che il mondo della comunicazione stia cambiando in meglio? C'è spazio oggi per una positività che non sia perfetta ma sincera?

Aiuto, mi fa strano parlarne perché ancora non l'avevo detto a nessuno apertamente, ma sì, PennaPixel ormai è reale... anche se dobbiamo ancora inaugurare la sede, sì, abbiamo preso un piccolo ufficio che stiamo finendo di arredare. PennaPixel è un'agenzia di comunicazione messa in piedi con un socio, Nicola Pradel, incontrato per puro caso a un corso di formazione, e da lì è iniziato tutto. Per rispondere alla tua domanda: sì, ci credo fermamente. Oggi più che mai abbiamo bisogno di una comunicazione reale, di messaggi sinceri e di vite vere. La finzione ormai lascia il tempo che trova. Io seguo chi ammiro, chi mi parla così com'è, senza filtri né costruzioni prima di accendere la camera. Adoro chi parla in pigiama, chi non si trucca per forza per fare una diretta, ma non perché sia sbagliato, ma perché è così la vita

di tutti noi. È sbagliato passare il messaggio di essere sempre perfette, di avere sempre la piega, le unghie laccate, i vestiti impeccabili, una casa che sembra uno showroom, perché chi guarda può sentirsi sbagliato e non all'altezza di qualcosa che semplicemente non è. Innescando un senso di frustrazione e negatività inutile. La perfezione non esiste in nessun ambito. Siamo esseri umani!

6. Hai accennato a un progetto che custodisci ancora come un seme. Senza svelare troppo, ci puoi dire quali valori porterà con sé? In che modo speri che possa offrire sollievo e dignità a chi vive situazioni simili alla tua?

Sìiii, e lo lancerò davvero a breve! Mi vengono i brividi solo a pensarci, perché è una cosa che ho sognato da tanto tempo e che fa parte di una mia idea imprenditoriale, ma pensata e creata per essere utile a chi soffre di IBD in primis. Ci ho investito tutti i miei risparmi, ma proprio perché credo che sia una cosa fondamentale e che possa portare un cambiamento reale. Sarà un insieme, sarà un concetto, ma sarà anche un sollievo... Offrirà finalmente dignità, perché è un progetto pensato e creato per noi, non sono cose create e poi adattate a noi, finalmente. No, qualcuno (io, ahah) ci ha messo la testa per noi, in primis. Basta, non posso svelare di più! E infine, ci puoi anticipare se ci sono novità in arrivo nei prossimi mesi? Sì, sicuramente il lancio di questo mio nuovo progetto, che è davvero tanta roba! Sto lavorando con un'associazione per la sensibilizzazione di queste tematiche: l'associazione si chiama AISFIN Veneto, e organizziamo circa un convegno al mese in tutte le maggiori città del Veneto. Le prossime tappe saranno: Treviso a settembre, Vicenza a ottobre, e poi Belluno, Feltre, Castelfranco, Mestre, ecc... Sto collaborando con altre figure che daranno una grossa mano per quanto riguarda la gestione delle IBD.

Giorgia D'Andrea



Perché preoccuparci del domani,
del futuro e di ciò che esso può riservarci,
quando c'è questo splendido presente
proprio qui, davanti a noi, ora?
Viviamo pienamente e gioiosamente
in questo “adesso”, onnipresente!

Nello Mazzer



CULTURA

VOLONTARIATO E AVVENTURA

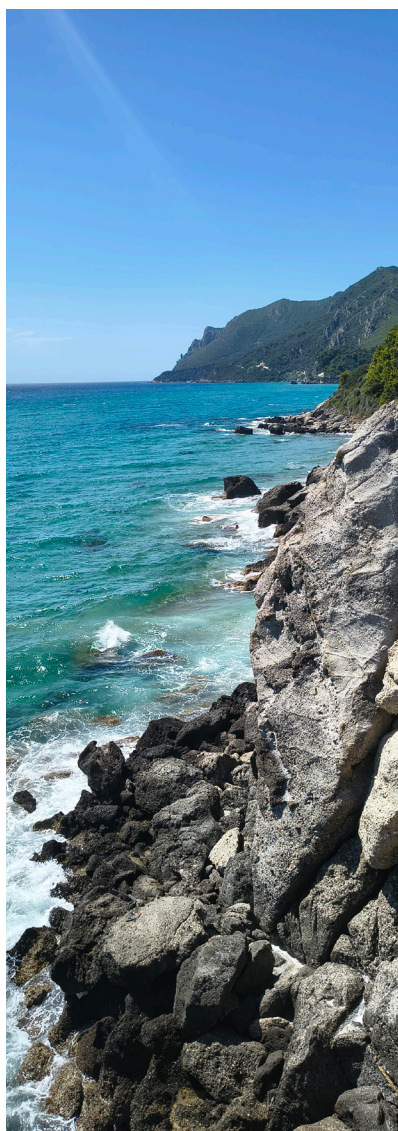


VOLONTARIATO E AVVENTURA

10

IL VIAGGIO ACCESSIBILE

A cura di
Alice Gleichsner



Viaggiare è diventato il sogno di molte persone, soprattutto la generazione Z sta sviluppando una sete di Mondo, una voglia di visitare, spostarsi e sperimentare ciò che il resto del pianeta ha da offrire. Si fantastica di posti lontani ed esotici, si passano ore a scrollare sui social le vacanze fatte da altri, si aspetta con trepidazione l'arrivo dell'estate o della pensione o della laurea per fare quel viaggio da tanto in programma.

Ma per molti le destinazioni tanto agognate rimangono solo sogni, giochi di fantasia in cui rifugiarsi per sfuggire alla routine. Troppo costoso, dicono, e infatti viaggiare porta via molti soldi e spesso famiglie e singoli non possono permettersi di soggiornare a lungo in un paese straniero. Ma la verità è che ci sono molti modi per viaggiare ed alcuni di questi abbassano notevolmente il peso economico. Uno dei più interessanti è sicuramente il volontariato che permette di avere gratis alloggio, e spesso anche vitto, in cambio di qualche ora di lavoro.

La giornata tipo di un volontario in un ostello a Corfù? Due ore di lavoro la mattina, tre la sera e per il resto sole, sabbia e mare. Alcune mattine si fa fatica a svegliarsi



per cominciare a lavorare e certe sere le ore si allungano, si accumulano i piatti da lavare, le richieste da soddisfare ma poi, una volta finito, si rimane in terrazza a parlare ed ad ascoltare storie di viaggi da backpackers che hanno visto il mondo; la pelle ancora sa di sale, i capelli ancora scompigliati dalle onde del mare. Ovviamente non è il resort di lusso a cui molti puntano e di sicuro non è la tipica vacanza "relax" ma se l'obiettivo è viaggiare e vedere il più possibile questo è uno dei migliori modi per farlo.

A cercare volontari sono soprattutto ostelli e lavori con i bambini. Se si sogna l'Africa è facile trovare un posto in una scuola di un villaggio rurale e per girare l'Europa sicuramente lavorare in un ostello è la scelta migliore. Ci sono molti siti internet dedicati al volontariato internazionale. I più famosi sono sicuramente Worldpackers e Workaway ma esistono molte altre realtà che offrono servizi simili tra cui HippoHelper, ProjectsAbroad, Icyte Italia, Lunaria... e molte altre. Si può poi entrare direttamente in contatto con i gestori del posto, per esempio mandando qualche email agli ostelli o controllando sulla loro pagina web se cercano volontari.

Se si lavora in questo tipo di strutture i compiti assegnati sono principalmente semplici e alla portata di tutti come lavare i piatti, stendere la biancheria e pulire le camere. Di solito richiedono una permanenza minima di 2 settimane e di lavorare attorno alle 5 ore al giorno. Quando non lavora il volontario è libero di esplorare e divertirsi senza dover preoccuparsi di pagare per la camera e spesso neanche per i pasti principali, inoltre si

socializza facilmente con gli altri volontari e con i membri dello staff. Soprattutto in un ostello si entra in contatto con una realtà internazionale, fatta di viaggiatori, sognatori, artisti... Per migliorare il proprio inglese, o la lingua del posto, poche sono le opportunità altrettanto efficaci come lavorare e dover relazionarsi con gli altri.

A volte cominciare a viaggiare può essere spaventoso, soprattutto se si va verso l'ignoto, soprattutto se da soli. Ma scoprire che oltre il nostro piccolo ambiente quotidiano c'è un eclettico universo di paesaggi, culture, profumi, sapori è ciò che, talvolta, ci fa innamorare della vita. Fare volontariato e sfruttare quest'ultimo per partire è un'opportunità che non bisogna scartare: non è solo un modo per farsi una vacanza, che poi una vera e propria vacanza non è, ma è un'esperienza a sé stante. Vivila.

Alice Gleichsner



TERRITORIO

RIFUGIO SANT'OSVALDO



CANSIGLIO RIAPRE LO STORICO RIFUGIO SANT'OSVALDO

GRAZIE ALLA FAMIGLIA ALBAN

A cura di
Adriano Armellin



Dopo otto anni di silenzio, a fine giugno ha riaperto i battenti lo storico rifugio Sant'Osvaldo, immerso nella splendida cornice del Pian Cansiglio, nel comune di Alpago (BL). Di proprietà di Veneto Agricoltura, la struttura è stata per anni un punto di riferimento per escursionisti, ciclisti e amanti della natura, nel cuore della suggestiva foresta del Cansiglio.

Siamo saliti sull'altopiano per scoprire da vicino questa rinascita. Il rifugio, facilmente raggiungibile lungo la SP 422, sorge in una posizione strategica: di fronte alla chiesetta di Sant'Osvaldo, a pochi passi dal grande campo da golf in quota e accanto all'area camper attrezzata.

A riportare in vita questa realtà è la famiglia Alban di Fregona, vincitrice del bando pubblico indetto da Veneto Agricoltura due anni fa. La concessione, della durata di 18 anni, permetterà loro di sviluppare progetti a lungo termine e dare continuità a una visione ambiziosa. Non si tratta della loro prima esperienza in montagna: dal 2006 al 2013 hanno già gestito con successo il rifugio "Città di Vittorio Veneto" sul Monte Pizzoc, a 1550 metri di altitudine.

AD ACCOGLIERCI È SIRO ALBAN, L'ANIMA APPASSIONATA DEL PROGETTO:

"Gestire il Sant'Osvaldo era un sogno che coltivavo da tempo. Questa zona ha bisogno di vita, di un cuore che batte. Vedere il rifugio chiuso mi rattristava: il Cansiglio è un luogo meraviglioso, pieno di potenzialità. Ora vogliamo trasformarlo in un punto di

13

1 Riapertura del rifugio



referimento aperto tutto l'anno, con una cucina di qualità e un'accoglienza autentica.”

Dopo la vittoria del bando, a giugno 2024 sono partiti i lavori di ristrutturazione, un impegno corale che ha coinvolto l'intera famiglia. Per dedicarsi completamente al progetto, Siro ha chiuso il suo storico panificio a Montaner di Sarmede.

La nuova struttura si sviluppa su due piani: al piano terra si trovano il ristorante e due accoglienti sale da pranzo, mentre al piano superiore sono in fase di allestimento sette-otto camere con una sauna e un ascensore panoramico in vetro, da cui ammirare l'incantevole paesaggio circostante.

“Abbiamo posto grande attenzione all'accessibilità

– sottolinea Siro –

Ogni persona deve poter vivere la bellezza, la tranquillità e i profumi di questo luogo. La montagna deve essere per tutti. E in Alpago si sta lavorando molto per rendere fruibili anche i percorsi naturalistici più suggestivi. In quest'ottica, la struttura è stata ristrutturata per accogliere persone con ogni tipo di disabilità, garantendo ambienti privi di barriere architettoniche e soluzioni pensate per il comfort e la sicurezza di tutti.”

In estate, l'Alpago – spesso definito la “terrazza delle Dolomiti” – continua ad attirare turisti da ogni dove. In particolare, molti visitatori austriaci, dopo aver praticato kitesurf o windsurf sul vicino lago di Santa Croce, scelgono di esplorare i sentieri dell'altopiano e scoprirne le bellezze naturali.

In questo contesto si inserisce il nuovo Sant'Oswaldo, oggi struttura moderna e sostenibile, già dotata di colonnine per la ricarica delle e-bike e, a breve, anche per le auto elettriche.



Accanto a Siro ci sono la moglie Fanny e il figlio Jonathan, giovane ragioniere che ha scelto di condividere questa sfida familiare. Lo incontriamo all'aperto, nel “chioschetto del bosco”, dove serve alcuni clienti e racconta con entusiasmo:

“Abbiamo scelto di chiamare la struttura - Sant'Oswaldo Albergo Ristorante Pizzeria - perché il restauro è stato così radicale da superare il concetto di rifugio. Offriamo piatti preparati con prodotti locali di qualità: selvaggina, carne di cervo, bovini Black Angus allevati a Sarmede, e per la pizzeria una vera novità per l'altopiano: la pinsa romana gourmet. Per offrire il meglio ai clienti mi sono anche specializzato con corsi da barman e sommelier.”

Dietro all'albergo sono in arrivo anche una palestra al chiuso per gli ospiti più attivi e un'area giochi illuminata con gonfiabili, utilizzabili fino a sera per la gioia dei più piccoli.

Passione, esperienza e una visione condivisa guidano ogni passo di questo ambizioso progetto. A parlare è ancora Jonathan:

“Siamo felici di aver realizzato un sogno di famiglia e orgogliosi di restituire un cuore pulsante al Cansiglio, un luogo che amiamo profondamente e che merita di essere vissuto in ogni stagione.”

Adriano Annellin





QualBuonVento

Qual Buon Vento è nato otto anni fa per rispondere al bisogno di cercare il positivo. Siamo una rivista no-profit che offre uno spazio per esprimere e condividere le piccole e grandi notizie del nostro territorio. Crediamo che ogni comunità sia ricca di storie incredibili, persone straordinarie e iniziative meritevoli di attenzione. In un'epoca in cui le notizie negative dominano, ci concentriamo sul positivo, sperando di stimolare un dialogo costruttivo e aperto. Ogni articolo è pensato per ispirare e offrire una prospettiva positiva sul mondo che ci circonda. Siamo più di una rivista: una piattaforma di condivisione e scoperta.

Recentemente, abbiamo avuto il piacere di collaborare con realtà benefiche come **Collagene** che promuove la ricerca per le malattie rare, ne supporta le persone colpite e organizza congressi per sensibilizzare diffondere il messaggio.

In occasione della Giornata Mondiale della Gentilezza, abbiamo collaborato con le associazioni **Quel Posto Che Cerchi C'è** e **Costruiamo Gentilezza**, che organizzano eventi per sensibilizzare sul tema, in particolare tra i più giovani.

Anche **La Nostra Famiglia**, come QBV, crede nel sostegno reciproco: si dedicano principalmente alla cura e riabilitazione di persone con disabilità, ma sono anche artefici di progetti per favorire il dialogo e la relazione tra le persone, come l'iniziativa "Il Nido Di Pace".

Queste e molte altre realtà sono la linfa vitale della nostra rivista e ciò che ci permette di dire che in QBV c'è **TUTTO IL POSITIVO CHE CERCHI.**



TERRITORIO

IL VALORE DEL TEMPO PULITO



IL VALORE DEL TEMPO PULITO

17

E DI UN BINARIO SU CUI FERMARSI PER AFFACCIARSI DAL FINESTRINO DEL TRENO

A cura di
Antonella Di Vincenzo



INTERVISTA A VERA SALTON

Se la frenesia ha sempre accompagnato gli adulti, in ogni epoca storica, non si può negare che in quanto ad artificialità si sia giunti a un momento in cui regna l'intangibile, le connessioni tecnologiche e l'astrazione delle relazioni. Abbiamo pensato di recuperare parte della nostra corporeità, quindi, confrontandoci con chi passa la vita a farci tornare bambini, nell'accezione più alta del concetto, intervistando Vera Salton, antropologa, formatrice e studiosa di letteratura e illustrazione per l'infanzia, libraia titolare de Il treno di bogotà a Vittorio Veneto e Il settimo binario a Conegliano.

Buongiorno Vera, grazie per questo confronto. Iniziamo da una domanda vasta:

Qual è il valore del libro cartaceo oggi per i bambini?

Rispetto al digitale? Credo che semplicemente oggi i bambini abbiano stimoli diversi. Io non sono per il dire "no assolutamente" al digitale anche perché sono calati in un mondo digitale e, soprattutto, hanno un apprendimento per imitazione che passa attraverso quello che i genitori fanno. Se l'adulto è continuamente con lo smartphone sarebbe anche ipocrita pensare che loro non lo debbano toccare. La comunicazione deve essere coerente, il bimbo può dire: "se fa male a me perché allora non fa male a te?". Ci sono tra l'altro delle app per bambini anche in relazione a libri, soprattutto all'estero, che sono fatte molto bene e sono molto interessanti, l'unica cosa che mi perplime è che nelle app gratuite ci sia molta pubblicità e abbiano una grafica, in un'ottica di educazione alla bellezza, per me discutibile. Poi ci sono delle cose che per esempio è provato che non funzionano: rispetto, ad esempio, alla lettura (e questo vale anche per gli adulti), il supporto dello smartphone ti mette nella condizione di non avere una prevedibilità del tempo perché tu non vedi quanto hai davanti da leggere ancora e quindi hai la fretta di fare lo scroll per cui la lettura diventa una lettura imprecisa. Poi, per il bambino il supporto carta è anche un supporto che ha un limite e quindi dà all'occhio la possibilità di indagare quel limite e stare dentro a una esplorazione che è diversa. Se ho un supporto in movimento, può essere una app, allora è l'app che mi sta

1 Vera Salton *Educhiamoci*



guidando, che sta guidando la mia curiosità. Invece, il mio occhio indaga rispetto alle cose che io trovo coerenti con la mia esperienza di vista, le mie curiosità, le cose a cui i miei genitori mi hanno educato e che, davanti allo stesso illustrato, magari, un genitore nota perché porta al bambino anche il suo vissuto.

Sono cambiati i gusti dei bambini dall'inizio della sua esperienza a oggi o sono cambiate le proposte?

I gusti dei bambini, di per sé, non è che cambiano, i gusti sono culturali, dipende da come gli adulti li evocano. Certo, da un lato l'editoria ha aumentato la proposta in generale: in questo momento vengono stampati circa 8.000 libri per ragazzi nuovi all'anno ed è aumentata la qualità, da un lato e per una parte dell'editoria, dall'altra parte, però, abbiamo avuto un grandissimo ritorno ad accontentare determinate logiche commerciali per cui va tutto bene, accetti tutto e questo ha portato a tornare indietro in determinate posizioni. Per cui, ad esempio, per la bambina la produzione del libro torna rosa, legata all'estetica, al lavoro di casa, alla principessa e il maschio invece è in azione, in movimento, in risoluzione, deve essere per forza bravo a livello ingegneristico. Certo, qui non entrano quelle proposte, ma ci sono. In ogni caso, è aumentata secondo me la cura da parte di tanti editori, magari anche nel pensare a un certo carattere di stampa che sia più democratico nel costruire il libro in un modo che sia più inclusivo.

Le sue librerie sono un punto di incontri e proposte anche per adulti, ci può illustrare alcune iniziative?

Facciamo dei corsi per adulti che sono degli avvicinamenti a una parte esperienziale dell'arte, ad esempio per mettersi in contatto con un'artista, anche meno conosciuto, contemporaneo, e conoscerlo attraverso dei passaggi che vanno dalla biografia al suo lavoro e al suo pensiero, andando a mettere le mani e capire qual è il ragionamento anche sentimentale che c'è dentro quell'opera. Poi, c'è uno spazio dedicato ai giochi da tavolo, che credo fortemente sia anche una forma di lavoro su di sé, sia se scegli un gioco cooperativo che un competitivo ti fa lavorare in relazione con gli altri e ti dà una fotografia di te stesso. Abbiamo anche una sezione dedicata a una biblioteca storica, ci sono tre fondi diversi che forniscono davvero un patrimonio di libri, tutti disponibili alla consultazione e qui i tavoli ci sono per chiunque voglia venire, chiunque può arrivare: chiunque può venire qua e provare le cose, diciamo, sopra una certa età, cioè dalle superiori in poi, anche per usare materiali artistici di qualità, che rendiamo disponibili liberamente. A marzo partirà definitivamente, inoltre, la stanza della biblioterapia, due anni fa ho fatto il Master in biblioterapia e in questo tempo ho lavorato in collaborazione con una terapeuta, per cui faccio l'accompagnamento ad alcune persone che escono dalla terapia e che hanno ancora bisogno di qualche appuntamento con qualcuno. Avevo già cominciato a farlo di gruppo, ora prende il via singolarmente. Nella stessa stanza, che è quella più protetta, e sempre da marzo, la mia collaboratrice Laura comincerà a tenere i gruppi per neogenitori. A Conegliano (a Il settimo binario, ndr) prevediamo un appuntamento per gli educatori e in particolare per coloro che si occupano di outdoor. In realtà è più per adulti





perché il bambino gioca ovunque tu lo metta, il problema è accompagnare l'adulto a vivere i primi anni della genitorialità in maniera sana, in uno spazio e in un momento in cui possono stare fra genitori e chiacchierare. Le proposte saranno diversificate: una per i primi 9 mesi di vita del bambino, un'altra dopo i 10 mesi.

Cosa rileva del panorama editoriale odierno, tra tendenze e criticità?

Vorrei vedere negli editori la capacità di continuare a credere in certi bei libri. Abbiamo un'editoria che sforna tantissimo e manda fuori catalogo tantissimo, per cui se nei primi anni del mio lavoro io potevo contare su tutto il mio bagaglio, qui io devo continuamente leggere, che va benissimo, ma il problema è che leggo libri oggi che fra tre anni probabilmente non saranno più in catalogo e patisco il fatto che mi vengano a chiedere un libro per un determinato motivo, lo ho in testa ma non esiste più nel mio scaffale, per cui c'è una editoria che pubblica tantissimo ma che non crede abbastanza, a volte, in quello che fa. Poi ci sono delle tendenze, ad esempio, rispetto allo stare in natura, al pensiero sentimentale. Certo, in tal senso c'è anche una letteratura che ti accontenta, con la struttura delle soap opera e che si vede che è nata su piattaforma: se è vero quello che si dice sui neuroni a specchio e che quindi quello che tu leggi va a diventare parte della tua esperienza, leggere ancor prima di aver sperimentato quella che è una relazione sana o comunque lunga in una serie di libri che, invece, hanno relazioni tormentate, ma non come "Cime tempestose" in cui non c'è una figura adulta salvifica che non siano i genitori ovviamente, ecco, tu cresci sfiduciato.

Chiudiamo con un consiglio a chi entra, magari per la prima volta, nelle sue librerie

Allora, consiglieri di prendersi un po' di tempo pulito, di non pensare a dover comprare per forza un libro ma di prendersi il tempo per esplorare, guardare e, se sono con qualcuno a cui vogliono bene, mettersi sul divano e leggere un libro.

Perché credo che la libreria prima di tutto sia uno spazio sociale, altrimenti con tutti i blog che ci sono adesso non manca l'essere consigliati. Poi, cerchiamo di continuare a fare questo gioco di far capire agli adulti la bellezza della lettura accostandola al vino, come facciamo da due anni a questa parte. A breve vorrei partire anche con i vinili, ma una decina, ventina, non siamo un negozio di dischi. Vediamo.

L'unione di arte non può che arricchire la cultura collettiva. Grazie per queste intense suggestioni a Vera Salton, quindi, con l'augurio che si trovi sempre del tempo pulito per immergersi in un buon libro.

I riferimenti sono

Il treno di Bogotà: Largo Felice Cavallotti 3 a Vittorio Veneto TV, telefono: 0438 072347

Il settimo binario: Via Cavour 34 a Conegliano TV, telefono: 0438 1841472

Antonella Di Vincenzo

ATL-ETICA



ATL-ETICA |

LO SPORT CHE INCLUDE EDUCA E COSTRUISCE FUTURO

21

A cura di
Giorgia D'Andrea



LO SPORT CHE INCLUDE, EDUCA E COSTRUISCE FUTURO

Un'impresa sociale che trasforma lo sport in un motore di inclusione concreta, con progetti che cambiano le vite di giovani, fragili e comunità intere.

C'è uno sport che non cerca podi ma progresso, che non corre solo per vincere, ma per arrivare insieme. È questo lo spirito che anima ATL-Etica, impresa sociale e sportiva nata nel 2017 e oggi protagonista nel panorama dell'inclusione italiana.

Nel 2025 ATL-Etica si presenta come una realtà matura, radicata, ma ancora piena di visione. Iscritta al Registro Unico del Terzo Settore (RUNTS), al Registro delle Attività Sportive Dilettantistiche (RASD) e al Registro Imprese della Camera di Commercio, aderisce al Centro Coni e alla Carta Etica dello Sport della Regione Veneto, opera con rigore istituzionale e passione umana. Il suo segreto? Progetti concreti, persone vere, risultati tangibili.

PROGETTI AD ALTO IMPATTO SOCIALE

Otto iniziative che raccontano una sola missione: includere

PROGETTO ARTICOLO 33

Lo sport è un diritto, non un privilegio.

Accesso gratuito o agevolato alle attività per famiglie fragili, ragazzi con disabilità, minori in difficoltà

economica. Un progetto che applica i valori della Costituzione al campo da gioco, trasformando lo sport in giustizia sociale quotidiana.

PROGETTO RIGA DRITTO!

Educare alla legalità con azioni vere.

Prevenzione, educazione civica, rispetto. Dai banchi di scuola ai campi sportivi, ATL-Etica affronta violenza di genere, bullismo, cyber-risk e sicurezza stradale con strumenti educativi forti. Per formare giovani consapevoli, non solo atleti.

PROGETTO DONKEYS MEET

Un luogo dove l'inclusione è di casa.

Uno spazio d'incontro e di sport aperto a tutti, dove la diversità è un valore e le persone con disabilità trovano occupazione, relazioni e futuro. L'integrazione si allena insieme alla fiducia, alla socialità e al rispetto.

1 Meeting di Atl-Etica





PROGETTO ENTERPRISE

L'inclusione su quattro ruote.

Pulmini elettrici e attrezzati permettono a ragazzi con disabilità di raggiungere gli impianti sportivi, partecipare a eventi e vivere lo sport senza barriere logistiche. Un gesto di mobilità che rompe l'isolamento e apre strade nuove.

PROGETTO CANGURO

Allenarsi per il salto, crescere per la vita.

Una scuola di eccellenza per le discipline del salto (lungo, triplo, alto, asta) che coinvolge tecnici e giovani da Cuba, Portogallo, Bulgaria e Italia. Con la guida del campione Pedro Pichardo, il salto si fa anche culturale e professionale.

PROGETTO MINERVA

Un videogioco che educa, diverte e sostiene.

Alimentazione sana, attività fisica, educazione economica e sostenibilità: Minerva è un videogioco educativo che parla il linguaggio dei giovani. Parte dei proventi finanzia progetti sportivi inclusivi. L'AI al servizio del bene comune.

SOCIAL MEDIA EDUCATION

Social media con responsabilità.

Formazione per adolescenti, adulti e professionisti all'uso corretto, etico e costruttivo delle piattaforme digitali. Si affrontano temi come cyberbullismo, dipendenza, ma anche come creare contenuti utili e comunicare in modo efficace. Una palestra digitale per cittadini consapevoli.

AUTISTA FOOTBIKE

L'inclusione corre in strada.

Con l'uso della footbike, bambini e ragazzi con disabilità motorie e cognitive possono partecipare a gare e giochi alla pari. Il programma "Autista Footbike va a scuola" coinvolge anche i bambini autistici come ambasciatori dell'inclusione, promuovendo sport e cultura condivisi.

UN MODELLO CHE FA BENE A TUTTI

Il valore di ATL-Etica non si misura solo nei risultati sportivi, ma soprattutto nell'impatto sociale che genera ogni giorno. È un'impresa che produce inclusione, fiducia, autonomia, restituendo alle persone vulnerabili non solo un'opportunità, ma anche un'identità riconosciuta e valorizzata.

In un mondo che spesso divide, ATL-Etica unisce.

In un tempo che accelera, ATL-Etica si ferma ad ascoltare.

In una società che premia solo chi arriva primo, ATL-Etica dà valore a ogni passo fatto insieme.

Giorgia D'Andrea



SPORT

MARATONA DOLOMITI



LA MIA MARATONA: INTERVISTA A CHI HA SFIDATO LE DOLOMITI

24

INTERVISTA A LUCA MAZZER

A cura di
Nello Mazzer



Cosa ti ha spinto a partecipare alla Maratona delle Dolomiti?

Mi sono sempre piaciuti i paesaggi delle Dolomiti, che sono le montagne più belle del mondo, e ci sono sempre andato fin da piccolo. Sono stato più volte a vedere l'evento e ho sempre voluto provare ad iscrivermi. Era la seconda volta che provavo a fare la domanda di iscrizione, la prima non ero stato sorteggiato, ma quest'anno mi è andata bene e sono contento di aver potuto partecipare.

Quali emozioni hai provato partecipando con altri 8700 atleti?

Poter percorrere quelle strade senza auto e con tutti quei ciclisti era una cosa sicuramente da provare, e infatti ne è valsa la pena. Fare



il Sellaronda è sicuramente molto impegnativo perché non sono salite facili, ma trovare lungo tutto il percorso molta gente a bordo strada che applaudiva e incitava è stata una spinta non da poco, molto emozionante, tanto che in certi momenti non sentivo nemmeno più la fatica e riuscivo ad andare più forte.

Poi all'arrivo vedere tutta quella gente e tutti i partecipanti che si emozionavano per essere riusciti nell'impresa è stato molto bello.

Lungo il percorso ho conosciuto e parlato con diversi ciclisti che venivano da tutto il mondo, con cui ci si scambiava qualche battuta e apprezzamento sulla bici e sul panorama, quindi è stato anche una bella esperienza di condivisione e supporto reciproco.

Il contesto in cui è organizzata fa la differenza? La natura, i luoghi e l'organizzazione stessa.

Sicuramente fa la differenza, perché non ci sono posti così nel resto del mondo, le montagne che si vedono sono bellissime, i prati, gli animali al pascolo e anche soltanto le variazioni del meteo come le nuvole che si alzano e si abbassano tra le montagne fanno cambiare sempre quello che si sta ammirando, quindi viene quasi la voglia di rifarla una volta finita, anche se la fatica è tanta.

L'organizzazione è perfetta in tutto, dai giorni precedenti alla Maratona, con il villaggio allestito a San Leonardo, Paese storico con grande tradizione Ladina, dove vengono organizzati eventi e interviste a ciclisti famosi e personaggi dello sport, al giorno della "gara", dove in base alla numerazione del pettorale sono organizzati dei blocchi di partenza e sotto l'arco del via c'è una

banda che suona musica locale e dà la carica a tutti i partecipanti.

Durante il percorso ci sono svariati punti ristoro con cibo e bevande energetiche di tutti i tipi, e anche ai ristori si trovano bande musicali locali che creano un contesto di festa e esprimono le tradizioni del posto.

Lungo la strada sono ben segnalati tutti i punti potenzialmente pericolosi e le lunghezze e difficoltà dei passi da affrontare.

Appena dopo l'arco di arrivo viene data una medaglia ad ogni partecipante, fatta in legno locale e con un'incisione in sasso delle Dolomiti, è stata una grande soddisfazione indossarla e resterà un bel ricordo.

Come ultimo viene offerto un abbondante e ottimo pranzo a tutti i partecipanti all'interno del palazzetto del ghiaccio di Corvara, che sono sempre orgogliosi di vedere, perché da molti anni sono presenti sulla facciata frontale e su quella di fondo, due grandi teloni microforati con le immagini dell'Alta Badia, realizzati da Dema Pubblicità, che è la mia azienda e che da tanto tempo collabora con il Comune di Corvara e con il comitato della Maratona per rendere più bello il palazzetto, riparando l'interno dalle intemperie che in montagna sono molto frequenti.

Cosa sono per te la montagna, le Dolomiti e lo sport?

La montagna è sempre stata presente per me fin da piccolo, perché ho sempre frequentato soprattutto l'Alta Badia, in estate facendo camminate e in inverno sugli scii, e non mi ha mai stufato, perché ogni stagione ha la sua bellezza e temperatura, e il paesaggio appare sempre molto diverso da un periodo ad un altro.



SPORT



Le Dolomiti penso siano un patrimonio unico e da preservare, e che tutto il mondo ci invidia, mi ritengo molto fortunato ad averle a un'ora di auto.

Ogni sentiero che si fa porta ad un panorama diverso e spettacolare sulle altre vette, e ogni rifugio propone il cibo caratteristico del luogo, sempre buonissimo, quindi consiglio a chiunque di venire a visitare questi posti, ma anche di rispettarli e aiutare a valorizzarli, perché sono preziosi ma spesso anche molto fragili.

Lo sport combinato con la montagna è un motivo di unione tra le persone, e di condivisione della meraviglia che si ha tutto attorno, quindi secondo me è una cosa che dà un valore in più alla persona che lo pratica e anche al territorio.

Nello Mazzer



IL LAVORO COME ATTO CREATIVO



IL LAVORO COME ATTO CREATIVO

28

LA STORIA DI MARY BOTTEGA E UNA LEADERSHIP COSTRUITA SULL'ASCOLTO

A cura di
Giorgia D'Andrea



Mai Mollare: quando creatività e determinazione cambiano il destino. La storia di Mary Bottega, che ha trasformato talento, coraggio e visione in un percorso di crescita personale e professionale. Un esempio concreto di come il lavoro creativo possa generare valore autentico. Dal call center alla leadership operativa, passando per la maternità e il ritorno nella sua terra: il viaggio di una donna che ha saputo reinventarsi, senza mai perdere il senso della propria missione.

UNA VOCE FUORI DAL CORO

“Ho sempre pensato che il curriculum non fosse solo un elenco di esperienze, ma una storia da raccontare.” Così esordisce Mary Bottega, professionista della comunicazione e manager operativa. La sua non è solo una carriera, ma un percorso fatto di scelte coraggiose, reinvenzioni, successi costruiti con passione e umanità.

Nata in un piccolo paese di campagna, Mary ha sempre avuto un sogno: ascoltare, guidare, ispirare. Eppure la vita inizialmente l'ha condotta altrove: studi tecnici, poi un impiego in una multinazionale come commerciale estero. Un percorso sicuro, ma non autentico.

“Sentivo che stavo crescendo, ma non creando. Io volevo lasciare un segno, non solo fare bene il mio lavoro.”

LA SVOLTA: CREARE DA ZERO

A 30 anni, Mary fa una scelta audace: fonda un call center.



Nessuna esperienza pregressa, solo passione e voglia di mettersi in gioco. La sua capacità comunicativa e il talento nel motivare diventano il cuore del progetto: in meno di un anno il team passa da 20 a 50 persone.

“La creatività non è solo disegnare o scrivere. È trovare soluzioni, dare senso a ciò che fai. L’ho scoperto coordinando persone.”

Il successo le apre nuove strade. Diventa Coordinatrice Generale e Procuratore aziendale, operando tra Albania, Slovenia e Milano. Ma anche nei ruoli di vertice, Mary resta fedele alla sua vera passione: le persone.

MILANO, LEADERSHIP E RESILIENZA

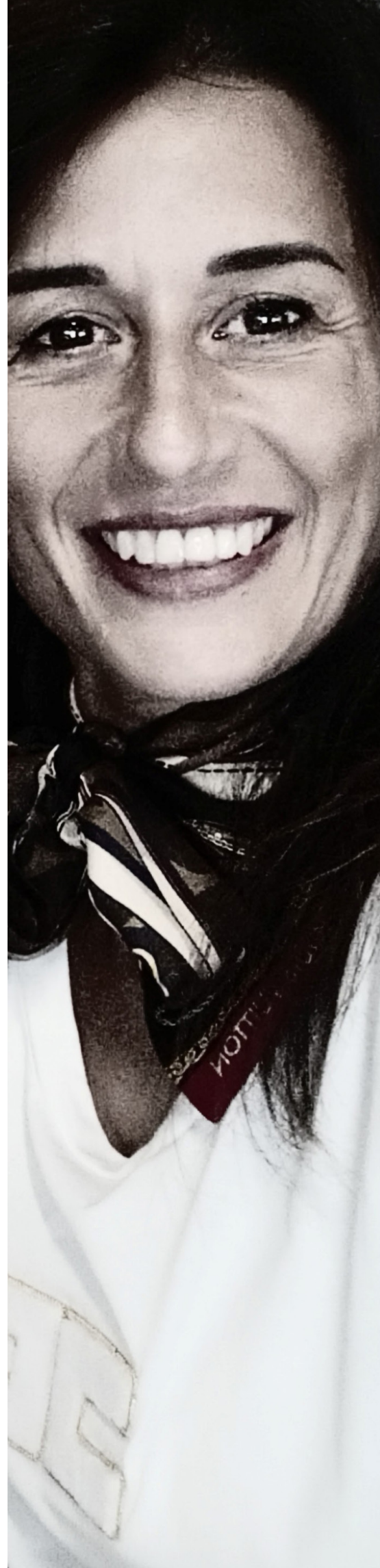
Nel capoluogo lombardo affina competenze manageriali, affrontando sfide logistiche e relazionali. La leadership diventa per lei un esercizio quotidiano di ascolto e visione.

“La vera leadership nasce dall’ascolto. È una forma di creatività quotidiana: capire cosa serve e costruire la strada per arrivarci insieme.”

Mary guida team complessi, affronta pressioni e responsabilità crescenti, ma mantiene uno sguardo umano. Non cerca solo risultati, costruisce relazioni di fiducia, valorizza il potenziale nascosto in ogni collaboratore.

TORNARE A CASA, CON UN NUOVO SGUARDO

Nel 2021, con la nascita di sua figlia, Mary torna nella sua terra. Non è una resa, ma una rinascita. Porta con sé un bagaglio ricco di competenze e una visione ancora più centrata sulle persone. Ricopre ruoli chiave come BDC Manager e Operations Manager, con un focus sempre più forte sul coaching e sullo sviluppo delle risorse umane.



“Oggi il mio lavoro è aiutare le persone a scoprire quanto valgono. Questo, forse, è l’atto creativo più potente che io possa compiere.”

UN ESEMPIO CONCRETO

Mary Bottega incarna la forza di chi non ha mai mollato. Ha scelto di reinventarsi, di seguire la propria voce interiore anche nei momenti di incertezza.

Oggi è un punto di riferimento per chi crede che il lavoro creativo possa esistere anche fuori dagli studi artistici o dai palcoscenici.

La sua è una storia vera, fatta di talento ma anche di fatica, di intuizioni ma anche di ostinazione. Una storia che racconta come la creatività, unita alla determinazione, possa davvero cambiare il destino.

“Come disse Steve Jobs, la vera differenza sta nella perseveranza”

Giorgia D'Andrea



2 Figlia di Mary Bottega

VENEZIA 2025

LA MOSTRA DEL CINEMA TRA ARTE TURISMO E NUOVI SGUARDI

UN VOLANO PER IL TURISMO E L'ECONOMIA

“Durante i dieci giorni della manifestazione la città lagunare si trasforma in un vero e proprio palcoscenico internazionale: attori, registi, critici, giornalisti e appassionati di cinema provenienti da tutto il mondo popolano Venezia e il Lido, dando vita a un indotto che coinvolge direttamente hotel, B&B, ristoranti, trasporti, servizi di lusso e attività commerciali.”
“Il turismo trova in questo evento un'occasione ideale per coniugare arte, eleganza e lifestyle italiano e promozione anche di un'Italia meno nota ma altrettanto interessante.”

— *Giovanna Santin*

CINEMA D'AUTORE E INNOVAZIONE NELLE SEZIONI COLLATERALI

“Le sezioni che potrebbero sembrare secondarie rappresentano le opere che si caratterizzano per l'unicità dei contenuti, delle tecniche e delle sceneggiature, innovative e sperimentali.”

“Straight Circle del britannico Oscar Hudson, surreale dissacratoria riflessione sull'assurdità dei conflitti bellici, dei confini e delle divisioni. Barrio Triste, girato nei vicoli di Medellín, in chiave lirica, è un'opera che difficilmente lascia indifferenti.”

“Venice Immersive ha ospitato una trentina di progetti in concorso: due terzi dei titoli diretti o curati da donne, a dimostrare come nel settore siano proprio loro a guidare l'innovazione e la sperimentazione.”

— *Alessandra Santin*

PICCOLE PRODUZIONI, GRANDI EMOZIONI

“Il premio alla migliore sceneggiatura è andato a A pieu d'ouvre (Al lavoro). Film francese che racconta la storia di uno scrittore con intelligenza e raro equilibrio tra le difficoltà del mestiere e la vita quotidiana.”

“Benedetta Porcaroli è stata premiata come miglior attrice nella categoria Orizzonti, per l'interpretazione in Il Rapimento di Arabella. L'interpretazione è stata particolarmente difficile... senza mai sconfinare nel grottesco o nel ridicolo.”

“Ammazzare Stanca è la storia costruita sulla biografia di Antonio Zagari. Segnalo l'ottima prova di Gabriel Montesì, ma chi a mio avviso spicca è Vinicio Marchioni con una prova superlativa. Nel film c'è anche Rocco Papaleo che, svincolato dal solito ruolo da commedia, dà vita a un personaggio da boss mafioso, assolutamente credibile.”

“En El Camino (Per strada), ambientato sulle strade del nord del Messico, ha ricevuto il premio quale miglior film. Raramente ho visto così tanta gente uscire da una sala per immagini così forti. Un film potente che vi sconvolgerà e vi affascinerà allo stesso tempo.”

“L'82esima Mostra ha portato sicuramente dei film importanti in rassegna, con tanti temi sociali affrontati con prospettive particolari e di grande intelligenza, per una Mostra che ha riscontrato un grandissimo successo di pubblico.”

— *Enzo Cadamuro*

A cura di Giovanna Santin

Vice Presidente Fondazione Giovanni Santin



ITALIA CHE ASSUME

32

SEGNALI CONCRETI DI RIPRESA NEL MONDO DEL LAVORO

A cura di
Giorgia D'Andrea



In un contesto globale ancora segnato da incertezze economiche e sfide strutturali, l'Italia sta vivendo un momento di sorprendente vitalità nel mercato del lavoro. A dirlo sono i numeri e le previsioni contenute in recenti analisi settoriali: le assunzioni nel nostro Paese sono in crescita, e questa volta non si tratta solo di picchi stagionali o dati occasionali, ma di un trend strutturato e trasversale che coinvolge diversi settori, territori e fasce d'età.

Secondo il recente report di ManpowerGroup, le aziende italiane prevedono un incremento netto delle assunzioni del +19% nel prossimo trimestre, un dato tra i più alti in Europa e ben al di sopra delle aspettative. È un segnale che racconta non solo una maggiore fiducia da parte delle imprese, ma anche la volontà di investire in capitale umano per affrontare con energia le sfide del futuro.

I settori che trainano la crescita

Tra i comparti che stanno contribuendo in modo significativo a questa spinta occupazionale ci sono:

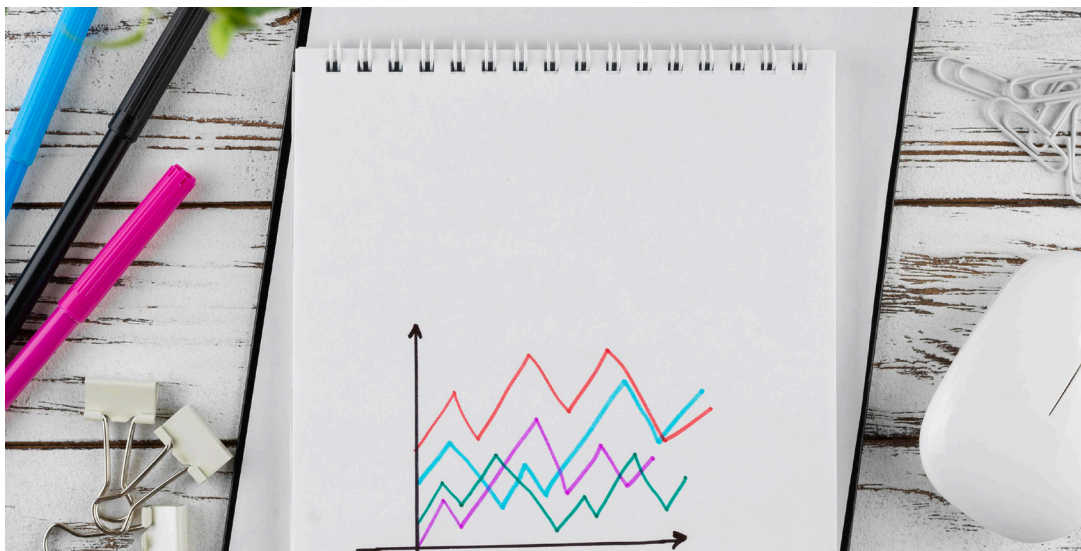
Energia e utility:

Con una previsione di crescita del +31%, è uno dei settori più dinamici. La transizione ecologica, gli investimenti in rinnovabili e le nuove tecnologie stanno creando nuove figure professionali, con forte richiesta di competenze tecniche e digitali.

Tecnologia e IT:

+29% di previsione di assunzioni. La digitalizzazione continua a rivoluzionare i modelli di business, e le aziende cercano sviluppatori, data analyst, esperti in cybersecurity, ma anche project manager e figure con competenze ibride.





Trasporti e logistica:

+25% di crescita stimata, grazie anche al boom dell'e-commerce e al rinnovato interesse per le infrastrutture strategiche.

Settore manifatturiero e automotive:

Qui la crescita è più moderata, ma positiva, con nuove opportunità legate all'automazione e alle tecnologie "green".

UN MERCATO CHE GUARDA AL SUD

Un dato particolarmente incoraggiante riguarda il Sud Italia, dove l'aumento delle previsioni di assunzione si attesta intorno al +18%, superando per la prima volta le regioni del Nord-Ovest. È il segno che anche i territori storicamente penalizzati stanno beneficiando di nuove politiche di investimento e valorizzazione del capitale locale, soprattutto in ambito turistico, agricolo-tecnologico e nei servizi digitali.

GIOVANI, DONNE E NUOVE COMPETENZE

Le aziende italiane stanno mostrando anche una crescente attenzione all'inclusione. Sempre più piani di assunzione includono strategie specifiche per attrarre giovani talenti, donne in rientro nel mondo del lavoro e figure professionali che abbiano investito nella formazione continua.

LA PAROLA D'ORDINE È "RESKILLING"

In un mondo in cui molte professioni stanno cambiando pelle, chi investe nella propria crescita professionale ha molte più

possibilità di inserirsi stabilmente nel mercato. Crescono così i percorsi di formazione finanziati, i bootcamp tech, i corsi professionalizzanti per over 40 e le collaborazioni tra aziende e scuole.

UNA FIDUCIA CHE SI COSTRUISCE SUL LAVORO VERO

La positività che emerge da questi dati non è ingenua o astratta: nasce da scelte concrete, da strategie aziendali più lungimiranti, da politiche attive per l'occupazione che cominciano a dare risultati. Le imprese cercano stabilità e valore, e stanno imparando che puntare sulle persone – davvero – porta benefici duraturi.

E anche il lavoratore medio italiano si mostra più consapevole: cresce il desiderio di trovare lavori che siano non solo stabili, ma anche dignitosi, valorizzanti, compatibili con la propria vita personale. È il segno che non stiamo solo tornando a lavorare: stiamo imparando a farlo meglio, e con più senso.

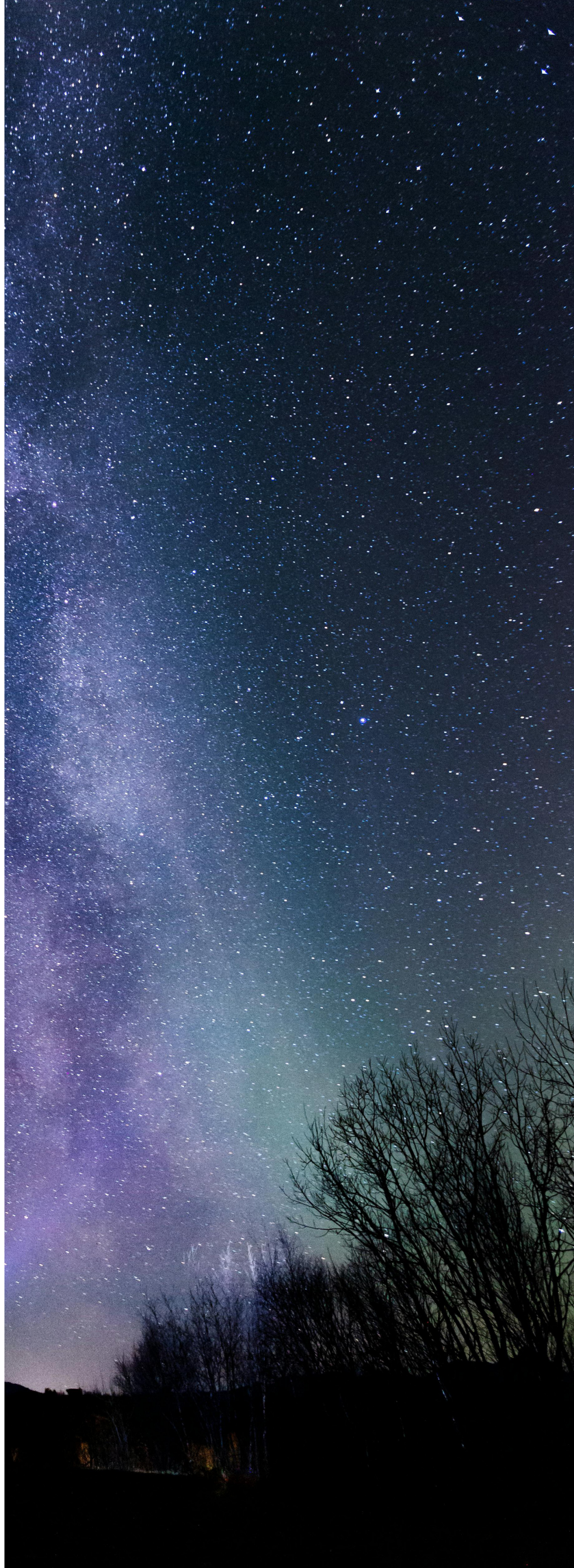
CONCLUSIONE

Dopo anni difficili, segnati da crisi sanitarie, economiche e trasformazioni profonde, il mercato del lavoro in Italia sta finalmente lanciando segnali positivi. Non è una rivoluzione improvvisa, ma una ricostruzione paziente, fatta di investimenti, formazione, responsabilità sociale e visione. In un'Italia che assume – e che torna a credere nel valore del lavoro – si apre lo spazio per un futuro più equilibrato, dinamico e inclusivo. E questa è, oggi, una delle notizie più belle da raccontare.

Giorgia D'Andrea

SPIRITUALITÀ

NULLA



NULLA | 35

A cura di
Emanuela Marsura



È una parola che mi raggiunge un lunedì mattina, e mentre penso al “nulla” mi viene in mente il “tutto”. È difficile definire entrambi, poiché superano i limiti concessi alla nostra esperienza. Durante il giorno la lascio libera di circolare dentro di me perché distratta da altre cose. A sera mi soffermo ancora un po’ per pensarci, poi la mattina del martedì annoto modi di dire, suoi significati e i suoi sinonimi che affiorano a ruota libera.

Nulla da dire e da fare.

Nulla da capire e da pensare.

Nulla da cercare e da trovare.

Penso a Nulla come vuoto di pensiero, di presenza, di memoria, di vita.

Nel deserto ad esempio è assenza di vita, almeno apparente, o di segni di vita da interpretare: piante, persone e animali, case.

Nella mente è vuoto di idee oppure di ricordi, di parole.

Nella relazione è assenza di contatto, di comunicazione, di riferimenti condivisi. Rimanda a niente in comune.

Non so se è pensabile creare il nulla, il vuoto

intorno a sé, attorno a qualcuno, o qualcosa, certamente lo è il girare nel nulla come girare nel vuoto, o il girare a vuoto o il pescare nel nulla cioè pescare nel vuoto.

Credo sia possibile ascoltare il nulla, chiamare nel nulla.

Ma una domanda sorge:

“A COSA SERVE IL NULLA?”

“A nulla!” è la risposta immediata, poiché quando parliamo di una cosa che serve a nulla intendiamo una cosa che è inutile.

Ed è esperienza di impotenza il “non poter fare nulla”, l’essere nella non possibilità di agire, di scegliere, di decidere.

Urlare: “Tu non fai nulla per me!”, è manifestare il sentirsi soli e abbandonati.

È esperienza di un vuoto cosmico, il sentirsi nulla

1 Atreiu e il compagno
drago Falkor



rispetto all'immenso, il grande, l'altro diverso.
In una riflessione interessante con un amico conveniamo però che:

Di per sé il Nulla non esiste perché parlare nel nulla vuol dire che io pronuncio una parola, e quel nulla diventa saturo di una presenza. Come per il vuoto: se c'è un piccolo fiore non è più vuoto. Come per il silenzio: se c'è anche solo il sibilo del mio respiro non è più silenzio.

*Se Nulla è privazione, abbandono,
trascuratezza, solitudine, buio.
È anche possibilità
di attingere alle proprie forze,
a nuove idee, di pensare, di creare.
E, ancora, è libertà di essere diversi,
alternativi, totalmente altri,
di rinnovarsi, di inventarsi di continuo.
Come suggerisce Andrea Zirilli,*

“Impariamo a trovare il tutto nel nulla con lo stupore unico di un bambino”.

Recuperiamo cioè la capacità di bambini e bambine di meravigliarsi di fronte a ciò che sembra insignificante o scontato, di cogliere la bellezza e il mistero in ogni dettaglio, anche nel "nulla" apparente.

FORSE È TEMPO DI PRENDERCI SERIAMENTE.

E questo chiede di passare da una “mente logica” che giudica, e spesso condanna tutto, ad una “mente poetica” che riesce a leggere anche sulle righe storte della vita,

2 *Tami Stronach in The
Neverending Story*



quelle più macchiate. Ci aiuta Paul Valéry che afferma come

“L'intelligenza fa di nulla qualcosa e fa di qualcosa nulla”

che dà cioè la giusta misura ad ogni cosa.
È questo il tempo, ora, per mettersi in cammino, per assumere questa coscienza, nella vita personale, e in quella che ci accomuna come umanità.
È tempo di riaccendere la luce speranza che qualcuno tenta di “oscurare” con l'intento di dominare, dopo potrebbe essere tardi!

Ce ne chiarisce l'urgenza un dialogo, da “La storia infinita”, tra Atreyu e Gmork, un servitore di “coloro” che stanno al di là del Nulla.

“Quando devo partire” chiede Atreyu
“Adesso - risponde il vecchio Gmork, - devi affrettarti! Il Nulla è ogni giorno più forte!”.

“Ma cosa è questo nulla?”, interroga Atreyu
“E' il vuoto che ci circonda - risponde Gmork - La gente ha rinunciato a sognare, ed io ho fatto in modo che il nulla dilaghi”.

“Ma perché?”, insiste Atreyu.

“Perché è più facile dominare chi non crede in niente”, dichiara Gmork.

Emanuela Marsura

**IMPASTARE
UNGERE
FAR LIEVITARE**



IMPASTARE UNGERE FAR LIEVITARE

38

LETTURA SPIRITUALE DELLA FIABA DEL RE SUPERBO

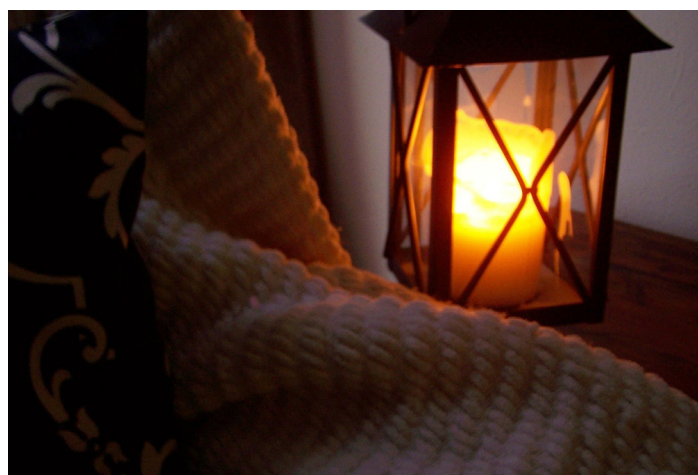
A cura di
Fr. Alberto Maria Osenga



Quando sfogliamo le Fiabe italiane di Calvino, ci colpisce una nota che l'autore stesso appone alla fiaba romana del Re superbo:

“l'amore per il re dei sette veli serve solo di spunto per una serie di storie di stregonerie e guarigioni, storie delle quali la tradizione italiana è ricchissima, né vi manca il famoso noce di Benevento come convegno delle streghe”.

La storia è semplice: un Re di Persia, famoso per la sua straordinaria bellezza, è diventato talmente superbo da vivere isolato nel suo palazzo di specchi, rifiutando qualsiasi confronto con il mondo esterno. Innamorata del re, una ragazza determinata e coraggiosa riceve da una misteriosa vecchia la missione di salvare tre uomini vittime di antichi incantesimi. Si susseguono tre prove, ciascuna legata a un elemento magico (il noce di Benevento, una sorgente che canta, uno specchio d'ombra). Riesce a sciogliere i sortilegi con intelligenza e cuore, rivelandosi più saggia di ogni sapiente. Alla fine, giunge al palazzo del Re superbo. Con astuzia, riesce a entrare, superando i sette veli uno a uno, smascherando l'illusione di perfezione che protegge il Re. Lo costringe infine a specchiarsi in uno specchio vero, non incantato, dove il Re vede per la prima volta non solo la sua bellezza, ma la solitudine e il vuoto che ha costruito intorno a sé.



Umiliato ma liberato, il Re rinuncia alla sua superbia.

La ragazza non prende il trono, ma riparte libera.

Questo racconto, raccolto dallo storico Mario Menghini nel 1890, ci riporta a una Roma incantata, in cui si respirano le atmosfere del bosco di Bomarzio, di quel che rimane della villa del marchese Massimiliano Palombara — la famosa porta alchemica — e delle numerose storie di stregoneria, come le leggende sorte attorno a Donna Olimpia Maidalchini. Il poeta Gian Piero Bona definiva Roma “importatrice di maghi”, ma in questa fiaba non c'è nulla di orrorifico. Il mondo che incontra è popolato da donne: fate, streghe, sorelle, madri, guaritrici. E tra loro circolano saperi antichi: parole

da pronunciare sotto le stelle, piante da pestare al tramonto, riti che profumano di cucina e di bosco. Gestì ambigui, ma colti come una forma primitiva di benevolenza.

Una scena su tutte ne è l'emblema: la finta strega, colta nel sonno, viene gettata viva nell'olio bollente. Ma non muore. Ne esce trasformata. Guarita. Ringiovanita. E allora si capisce: quel che sembrava una tortura è in realtà una cura. Non è un supplizio: è un bagno d'erbe e fuoco, un rituale di rinascita. Si ha l'impressione che l'antico sapere dell'impastare, ungere, far lievitare, venga trasfigurato in sapienza silenziosa. E che la pentola magica, a ben vedere, sia una sorella povera del crisma: un olio bollente che non brucia ma unge e risana.

“Con olio mi hai cosperso il capo”

dice il salmista (Sal 23,5).

Anche qui, l'unzione è il preludio della salvezza.

In fondo, è lo stesso gesto che ritroviamo nel Vangelo, quando Gesù tocca, unge, impasta la terra con la saliva e guarisce il cieco (Gv 9,6): gesti concreti, umili, in cui la materia diventa veicolo di bene. La salvezza passa per il corpo, per le mani, per la vicinanza. La protagonista — che non ha nome, ma ha cuore — attraversa tre case diverse, in cui vivono tre sorelle: una anziana, una di mezza età e una giovane. Ognuna le affida un compito, ognuna le insegna un gesto. Si ripete un tema classico delle fiabe (i tre incontri, le tre prove), ma in questa versione si avverte una vena sapienziale, quasi liturgica. La narrazione diviene un piccolo itinere cordis, un cammino del cuore, come nelle antiche lectio dei Padri: non si tratta solo di superare ostacoli, ma di entrare più a fondo nella verità di sé.

Tutto culmina nella scena finale, delicata e struggente, in cui la giovane stende una coperta ricamata di stelle, pronuncia un'invocazione, e risveglia il re dormiente. Come a dire: il mondo maschile dorme, la salvezza

viene da una voce femminile. Un gesto mite, ma potente.

“Talità kum”

aveva detto Gesù (Mc 5,41).

Anche qui, una parola risveglia, risana, restituisce.

C'è in questa fiaba un messaggio che oggi possiamo leggere in chiave nuova. Nei tempi dell'ansia e dell'aggressività, in cui tutto sembra diventare subito minaccia o reazione, la fiaba ci insegna a lasciare spazio alla fiducia. La protagonista si fida. Delle donne che incontra, dei segni che riceve, persino delle parole che non capisce. Si fida del bene, anche quando è strano. E questa fiducia le restituisce la gioia.

Nelle parole antiche della fiaba popolare si nasconde spesso una teologia primitiva, fatta di silenzi e di simboli. La Bibbia stessa ce lo ricorda:

*“Dio infatti parla in un modo,
e poi in un altro,
ma non si fa attenzione alla sua parola.
Nel sogno, in visione notturna,
quando un sonno profondo cade sugli uomini
e si assopiscono nel loro giaciglio,
allora egli apre l'orecchio agli uomini”* (Gb 33,14-16).

Le fiabe, forse, sono proprio questo: visioni notturne in cui ci viene aperto l'orecchio del cuore. E così, tra sortilegi, unguenti e copertine stellate, la “stregoneria” si rovescia in liturgia segreta del bene. Il sapere popolare — fatto di erbe, parole, silenzi e mani che curano — è il rovescio materno di un Vangelo non detto ma presente. La fiaba, ancora una volta, non è fuga dalla realtà. È il suo volto più tenero. È la possibilità che anche noi, come il re dei sette veli, possiamo svegliarci da un lungo sonno. E cominciare a vedere.

Fr. Alberto Maria Osenga



**PORGI L'ALTRA
GUANCIA!**





A cura di
Claudia De Vido



Che cosa può voler dire? Che il nostro Gesù ci voglia tutti come pecore? Essere sottomessi e ingenui? Deboli e disposti a lasciar perdere?

Non credo proprio che intendesse questo. Il nostro Padre che sta nei cieli ha mandato Gesù in prima persona, in carne ed ossa, il più debole tra i deboli... il crocifisso.

Secondo la mia interpretazione, “porgere l'altra guancia” ha tutto un altro significato. Non significa certamente girarsi e, pur avendo ragione, farsi “schiaffeggiare”! L'intenzione, nella lettura metaforica, ci porta su un piano più alto, quello a cui tutti aspiriamo: la serenità, la gioia, la felicità.

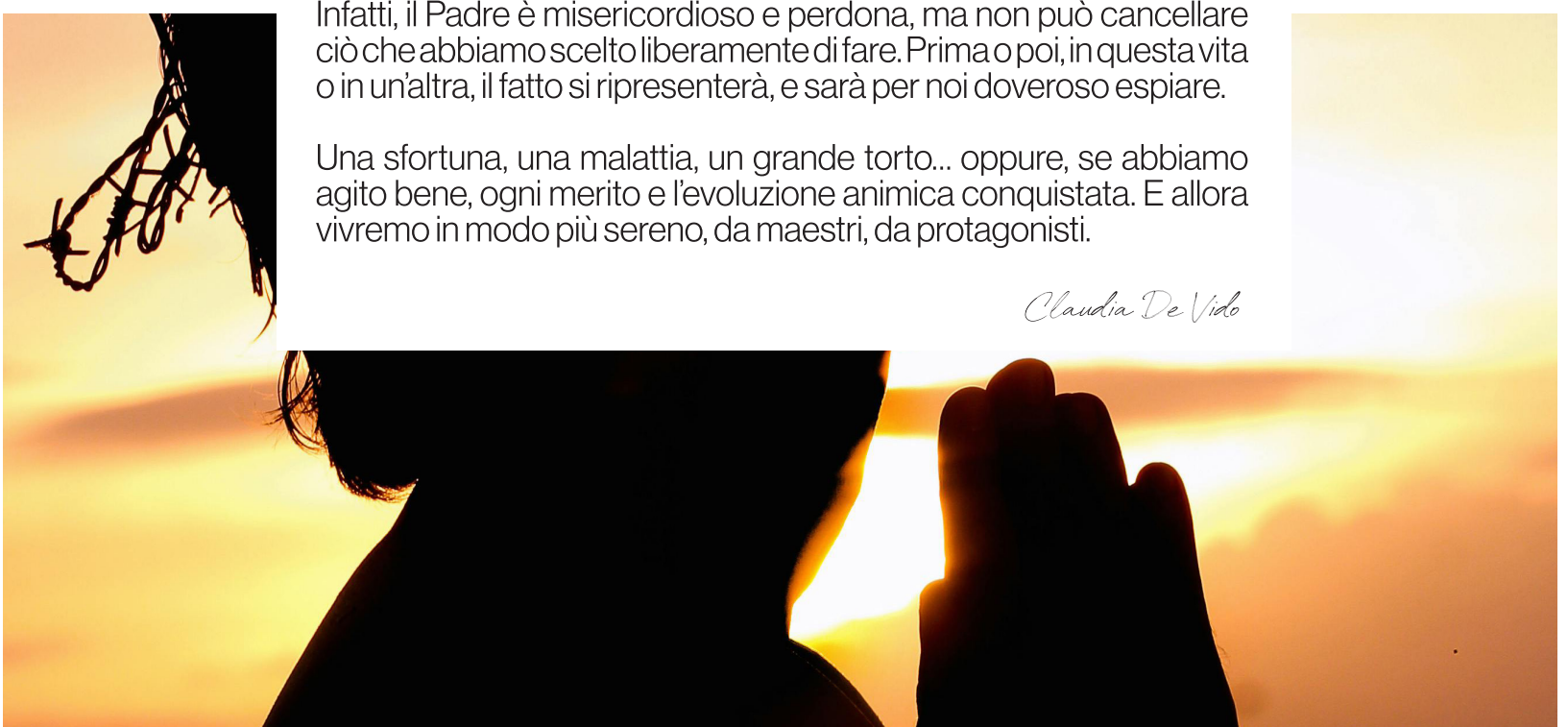
Quando qualcuno subisce uno schiaffo – sia esso fisico, spirituale, d'onore o di altro genere – quel gesto ricade innanzitutto su chi lo compie. La risposta, benché difficile perché in contrasto con la razionalità della mente, può portarci a ribellarci, oppure, secondo una lettura errata, a sottometterci ancor di più. Ma non è questa la via.

La risposta più corretta – per sé stessi e per coloro che ci hanno ingiustamente arrecato un torto – non è il contrattacco, ma la comprensione. Cambiare il nostro modo di agire nella vita, rispettare il proprio diritto alla serenità e perdonare l'altro, che dovrà poi fare i conti con sé stesso, come è inevitabile che sia.

Infatti, il Padre è misericordioso e perdona, ma non può cancellare ciò che abbiamo scelto liberamente di fare. Prima o poi, in questa vita o in un'altra, il fatto si ripresenterà, e sarà per noi doveroso espiare.

Una sfortuna, una malattia, un grande torto... oppure, se abbiamo agito bene, ogni merito e l'evoluzione animica conquistata. E allora vivremo in modo più sereno, da maestri, da protagonisti.

Claudia De Vido



OLTRE IL RUMORE



OLTRE IL RUMORE DEL MONDO

43

UNA VIA INTERIORE PER RICONNETTERSI A SÉ STESSI, ALLA RIVELAZIONE, ALLA BELLEZZA DELL'ESSERE.

A cura di
Massimo Buset



Nel tempo frenetico che abitiamo, saturo di parole e distrazioni, l'ascolto sembra un gesto dimenticato.

Eppure è proprio nel silenzio e nella presenza che può sbocciare una nuova luce.

Questa riflessione ci invita a riscoprire l'ascolto come esperienza spirituale e umana, come via per tornare a sé stessi, agli altri, al mistero. Un gesto semplice e profondo, che genera vita.

L'ascolto autentico mira a cogliere la voce di ogni essere vitale, ma anche quella delle sostanze solo in apparenza inanimate. È l'ascolto di ogni suono e di ogni silenzio, di ogni parola che si estende oltre il suono, penetrandone la pienezza di senso. Va oltre il significato convenzionale: perché il Verbo è senza confini, infinito, e quindi in continuo divenire.

MA CHE COS'È DAVVERO ASCOLTARE?

L'ascolto vero non coinvolge soltanto l'orecchio:

si ascolta anche con gli occhi, con la mente, con il cuore. È visione generata dal silenzio. E quando questo ascolto si sperimenta e si comprende, allora si lascia spazio alla grazia, e ci si lascia semplicemente condurre oltre lo scontato, oltre l'immediato.

L'ascolto degli iniziati — ed è bene ricordarlo — non è privilegio di pochi, ma dono accessibile a tutti coloro che ne riconoscono il valore.

Non di solo pane vive l'uomo...

L'ascolto del Creatore, di sé stessi, dell'altro, e persino di ciò che sembra muto e inanimato, è simile alla luce che si scompone in mille colori: ogni rifrazione è un aspetto della Verità.

Ma per giungere a questa visione occorre la consapevolezza del valore essenziale dell'ascolto. Esso richiede apertura fiduciosa, affidamento profondo.

È conoscenza che si rivela nell'atto stesso dell'ascoltare; è comprensione che cresce in chi sa mettersi in ascolto con dedizione, con ricerca sincera, con intuizione.

Non si tratta di un'evanescenza mistica, ma del processo concreto della nostra realizzazione.



Altrimenti, tutto si svuota: il senso si perde, la libertà si trasforma in illusione, la vita si inaridisce in consumismo, scontento, ideologie prive di Dio e prive di umanità. Una società che punta solo al proprio tornaconto si spegne da sola: il tornaconto è così misero da umiliare non solo chi lo subisce, ma anche chi lo persegue.

L'ascolto sincero — di Dio, del Creatore, di sé, dell'altro, di ogni forma e sostanza — è risveglio. È primavera che si annuncia nella nostra interiorità e nel corpo vivo della società.

Tornare a pensare con cuore limpido, con spirito obiettivo, è la radice di ogni stagione nuova.

E sì, ci vuole coraggio.

Il resto sta nel lasciarsi condurre dallo Spirito, dalla Sapienza che crea e ricrea ogni cosa: io stesso, a volte, non so spiegarmi come nasca in me un pensiero, una creazione. So soltanto che non nasce da me soltanto, ma da una sinergia misteriosa e luminosa, sovrannaturale.

Guardate i fiori dei campi: nessuno è uguale all'altro... eppure ognuno è perfetto nella sua differenza.

Così ogni bellezza che incontriamo è segno dell'infinita genialità che ci abita.

E TU, CHE COSA STAI ASCOLTANDO DAVVERO?

Se non ci apriamo a questo ascolto, a questo filo geniale

che ci abita e al contempo precede, ci resta solo il mantra dei notiziari, che raccontano la decadenza di una società che corre verso il nulla.

Ma oltre questo nulla, c'è ancora la possibilità di celebrare la vita, la bellezza, la speranza.

Forse basta fare un passo indietro.

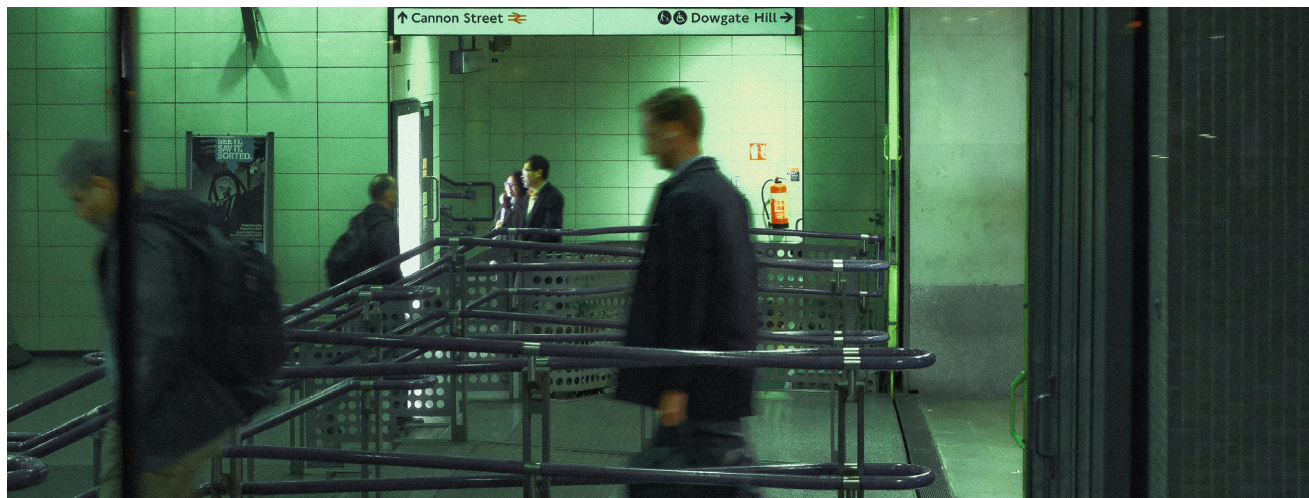
Una ripartenza è possibile, se l'ascolto ne diventa la chiave. Si inizia a piccoli, costanti passi, col crearci uno spazio sacro di silenzio.

E l'atto è già un invisibile germoglio.

ASCOLTARE, OGNI GIORNO – 5 GESTI POSSIBILI

1. Cinque minuti di ascolto vero
Ogni giorno, resta accanto a qualcuno solo per ascoltare. Senza distrazioni.
2. Scegli uno spazio senza rumore
Spegni notifiche, radio, TV. Crea una piccola oasi per il silenzio.
3. Fermati prima di rispondere
Anche solo qualche secondo. Cambia tutto.
4. Lasciati toccare da una storia
Leggi, ascolta, immedesimati. Ogni vita può insegnare.
5. Coltiva il silenzio interiore
Tre minuti al giorno per tornare a respirare. In profondità.

Massimo Buset



*Non abbiate
paura del Futuro,
perchè il Futuro
siete VOI...*





QUANDO I FIGLI CRÈSCONO

**(...E L'ESTATE È LA STAGIONE DI PASSAGGIO CHE
PIÙ CE LO FA VEDERE)**



A cura di
Donata Dileo

C'è un gesto silenzioso e potente che ogni genitore, prima o poi, deve imparare a compiere:
estare un passo indietro.

Quando i figli sono piccoli, la cura è tangibile:

mani che allacciano, occhi che sorvegliano, braccia che contengono.

Siamo il centro, il rifugio, il punto di partenza e di ritorno.

Poi crescono.

E qualcosa cambia.

Il corpo si fa più alto, lo sguardo più autonomo, la porta della stanza si chiude più spesso.

Ed è l'estate, spesso, a renderlo evidente.

In estate i figli dormono fino a tardi, escono la sera, si innamorano, partono.

Non ci chiedono più di fare castelli di sabbia,

ma le chiavi di casa.

E forse, in quelle chiavi, c'è tutto:

il bisogno di uscire, esplorare, amare,

ma anche il desiderio silenzioso di sapere che la casa è loro,

che esiste un posto dove tornare

senza bussare troppo forte, dove qualcuno ti aspetta già.

E noi restiamo lì, tra orgoglio e quella tenerezza che punge un po',

con il cuore pieno e un po' disorientato.

Essere genitori di un figlio che cresce è un gesto nuovo:

un gesto disarmato, che chiede attenzione, presenza, rispetto.

È imparare a guardare senza invadere,

a esserci senza chiedere nulla in cambio,

a non usare la loro vicinanza per riempire i nostri vuoti.



Perché amare davvero non è trattenere, ma accompagnare e poi lasciare andare.

C'è una bellezza sottile in tutto questo.
Una bellezza disarmata, e disarmante che non si impone ma si offre:
nei gesti brevi, negli abbracci veloci, nei messaggi inattesi,
in quelle parole che arrivano solo quando smettiamo di rincorrerle.

La cura del gesto, allora, si trasforma, custodisce:
non è più il fare per loro, ma l'esserci con discrezione,
come una casa che resta accesa anche se nessuno rientra subito,
come un porto che sa aspettare senza trattenere la vela.

Essere genitori, adesso, significa non cercare in loro la nostra
consolazione,
ma offrire un amore che non crea dipendenza,
un amore che insegna a spiccare il volo.
E quando ci riesce, anche solo per un attimo,
quel gesto vale tutto.

Allora sì, possiamo dirlo sottovoce, ma con il cuore pieno:
"Vai. Io resto, faccio il tifo per te, Sempre. Ti guardo.
...Vola!!"

postilla: ringraziamo i genitori che hanno condiviso con noi la loro
esperienza da cui questo articolo ha tratto ispirazione.

Dorata Dileo



ESISTE UNA RELAZIONE TRA STRESS E AUMENTO DI PESO?

Tutti attendiamo l'estate per poter godere di ferie rigeneranti per scaricare lo stress accumulato dopo un anno di lavoro. Ma sappiamo quanto e in che modo lo stress ha effetto sulla nostra salute?

In questo articolo parlerò dell'effetto che lo stress può avere sull'aumento di peso ma vale la pena ricordare che la maggior parte dei disturbi gastro-intestinali (gastrite, colon irritabile, stipsi) così come quelli di natura muscolo-tensiva, generalmente hanno un'origine psicosomatica, ossia originano dallo stress, dalla tensione, dalla difficoltà a lasciarsi scivolare addosso tutto ciò che "può far male".

Dalla "testa", il disturbo, si canalizza verso una parte del corpo particolarmente sensibile e suscettibile ed ecco che si manifestano i sintomi:

- *Bruciore, mal di stomaco e crampi addominali,*
- *Gonfiori gastrici, intestinali, stipsi o diarrea*
- *Mal di testa e dolori muscolari,*
- *Stanchezza generale,*
- *Insonnia, bruxismo e cervicalgie,*
- *Ansia, agitazione, tachicardia,*
- *Depressione e attacchi di panico.*



Chi si è appena rivisto in questi disturbi deve sapere che quasi 9 italiani su 10 soffrono degli stessi sintomi. Insomma siamo un popolo di STRESSATI!

Secondo un'indagine effettuata da Assosalute i disturbi da stress sono molto diffusi e sono in ulteriore crescita perché allo stress quotidiano per la gestione del lavoro, della famiglia, delle scadenze economiche, ecc..., si aggiunge anche il TECNOSTRESS (si definisce "tecnostressata" una persona che sta al computer più di 4 ore al giorno, fa più di 20 telefonate e manda più di 20 sms o messaggi via WhatsApp" – cit. Piero Barbanti, direttore dell'Unità per la Cura e la Ricerca su Cefalee e Dolore, IRCCS San Raffaele di Roma.)

Recenti studi hanno dimostrato che stressarsi ha effetti negativi anche sul peso in quanto ne favorisce l'aumento. Come è possibile tutto questo?

Secondo una ricerca della Georgetown University di Washington, lo stress non solo può indurre a mangiare di più, ma fa anche assimilare di più quello che mangiamo a causa della produzione di un ormone capace di permettere l'accumulo di maggiori quantità di grasso nelle cellule del tessuto adiposo viscerale.

Questo ormone si chiama 'NeuroPeptide Y' (NPY) e fa sì che venga accumulato grasso proprio nel punto più pericoloso per la salute ossia nel girovita. L'accumulo di grasso nella zona viscerale, conferisce la famosa forma a mela (obesità centrale o androide) che è legata all'aumento del rischio di insorgenza di problematiche come l'ipertensione, il diabete, le malattie coronariche e cardiovascolari, le malattie infiammatorie croniche, ecc..

Il meccanismo d'azione del NPY è complesso ma, cercando di semplificare, possiamo dire che esso agisce a livello dei nervi



periferici che innervano il tessuto adiposo. Lo stress attiva questi nervi, essi rilasciano il NPY il quale stimola l'accumulo di grasso.

Questo effetto diventa ancora più marcato quando, proprio perché si è sotto stress, si è presi da "fame nervosa" e si mangia di più. Se si mangiano il doppio delle calorie a causa dello stress, il corrispondente aumento di peso non sarà di due volte, ma di quattro volte tanto. In sostanza, si mangia il doppio e si assimila il doppio del doppio! Quindi il primo passo importante, in questo caso, è imparare a gestire la fame nervosa.

Come si fa a bloccare il circolo vizioso?

Intanto bisogna prendere consapevolezza delle cause di stress e cercare delle strategie alternative per evitare che esso prenda il sopravvento, magari facendo rilassamento/ yoga/pilates/meditazione, ecc...; oppure ci si può aiutare con delle piante ad azione calmante, per esempio tiglio, melissa, angelica, passiflora, camomilla.

Per quanto riguarda il controllo della fame nervosa, invece, bisognerebbe evitare di abbuffarsi e, per contro, consumare alimenti voluminosi che diano subito distensione gastrica la quale aumenta velocemente il senso di sazietà. Risulta utile anche distogliere l'attenzione dal cibo convogliandola verso pratiche che consentano di migliorare lo stato di salute come per esempio fare delle passeggiate, andare in bicicletta o svolgere altre forme di attività fisica, che consentono di "allontanarsi" dalle tentazioni e al contempo di bruciare calorie invece di accumularle.

Il consiglio ideale è, comunque, quello di affidarsi a professionisti che vi potranno aiutare a gestire al meglio la situazione.

Dott.ssa Mary Nicastro

ASIAN NOODLES



Ingredienti

- 400gr asian noodles
- 1 zucchini
- 1 carota
- salsa di soia q.b.
- olio di oliva
- 10/12 mazzancolle

Procedimento

Tagliare a striscioline la carota e la zucchini e metterle a cuocere in un'ampia padella con un filo d'olio di oliva. Quando saranno ben ammorbidite le verdure aggiungere le mazzancolle sgusciate e tagliate a pezzettini, aggiungere la salsa di soia a piacere e lasciar insaporire per qualche minuto. Infine aggiungere i noodles, una tazzina di acqua calda e mescolare fino a completo assorbimento di acqua e sugo. Gustare caldi.



SOLO CHI SOGNA... PUÒ VOLARE!

*...appare come un detto,
semplicemente un modo di dire...
Ma nella realtà è ciò che accade!*

La mente fa apparire ciò,
come fosse semplicemente una ragione,
in realtà il nostro pensiero più profondo,
le nostre paure, sono coloro
che durante la vita ci portano la prova,
affinché possiamo essere in grado di superarla;
Se i nostri pensieri sono in qualche verso negativi,
certamente saremo portati a sperimentarli,
se invece sono pensieri ed immaginazioni positivi
e di benessere è matematico che si potranno realizzare!

*Analizza il tuo passato
e sperimenta il tuo futuro...
sognando cose belle!*

Claudia De Vido

