

Direttore Responsabile: Anselmo Castelli  
Vice Direttore: Cristian Zuliani  
ISSN 2038-6893



**2**  
**GIUGNO**  
**2024**

# Senza Frontiere



## IN QUESTO NUMERO:

Brasile:  
corso di estetica e negozio  
solidale a São Luís

Nepal:  
progetti per le nuove  
generazioni

Clima:  
polvere del Sahara  
anche in Europa

Attualità:  
i numeri negativi della  
moda a basso costo

Ambiente:  
più alberi  
per la salute



# La trasmissione del sapere scientifico è responsabilità sociale

di Cristiano Corghi

Sono passati oltre cento anni dalla rivoluzione del pensiero scientifico portata avanti dal filosofo tedesco K. Popper, che per primo (nel 1920) espose l'idea oggi pienamente diffusa nel pensiero contemporaneo che la verità (soprattutto quella di natura scientifica) non rappresenti un'opera individuale, ma una forma di conoscenza contestualizzata in una comunità e, in quanto tale, iscrivibile sempre e comunque in una storia condivisa dalla comunità, che interagisce con la ricerca sviluppando nel concreto l'idea di partenza e creando le basi per la trasmissione alle generazioni future a favore di una dinamicità e progressività della ricerca che deve, per essere efficace, adattarsi in modo quanto mai flessibile alle esigenze di un contesto socio-culturale di cui l'intera società rappresenta al momento stesso il motore ed il termometro.

In altre parole, ogni idea scientifica si materializza in un clima economico e sociale preciso, ed è compito della condivisione del sapere verificare se la scoperta e la scienza siano o no adatte ed utili ad uno sviluppo contestualizzato, anche in proiezione futura. In questo modo, e solo in questo, potrà crearsi quel necessario circolo virtuoso che porta la società, e con essa l'economia, allo sviluppo attraverso un sapere scientifico direttamente funzionale al benessere, che a questo punto può (e deve) essere considerato sia individuale che collettivo, traendo spunto dal concetto condiviso che non esista un reale sviluppo che non tenga conto, oltre che dell'economia e della finanza, dell'ambiente, della società, dei bisogni dell'uomo, tra cui la ricerca della felicità riveste da sempre per la filosofia un ruolo determinante.

È evidente come ogni singolo attore, sia esso uomo, impresa o gruppo sia investito contemporaneamente di un diritto e di un dovere imprescindibili rispetto all'acquisizione del sapere, alla sua condivisione ed alla sua trasmissione alle generazioni future, che devono anche essere in grado di proseguire nel cammino di sviluppo.

La grande parte delle capacità di sviluppo di una società, o di un elemento di essa (ad esempio un'azienda) passa dunque anche e soprattutto nel contesto attuale dall'efficacia del processo di acquisizione e trasmissione della conoscenza, con un potere molto forte della comunicazione.

Il processo di comprensione e trasmissione della conoscenza, per sua stessa natura, avviene infatti attra-

verso uno scambio volontario tra soggetti, che devono essere nella condizione di affrontare un percorso necessariamente bidirezionale.

Non porsi in questa condizione significa ostacolare il processo di condivisione impedendo la comunicazione, la contestualizzazione delle informazioni e, di riflesso, lo sviluppo.

Per la filosofia moderna si tratta del primato della relazione sul paradigma monologico: condividendo linguaggio ed esperienza si instaura un dialogo, e questo processo sposta il centro dell'attenzione dal singolo alla collettività, rendendo attuabile ed efficace uno sviluppo basato sulla trasmissione della conoscenza. Alla base, come passo fondamentale, una scelta consapevole ed autonoma dell'individuo.

Condividere le informazioni e trasmetterle attraverso un dialogo efficace significa motivare e responsabilizzare tutti gli attori, che diventano partecipi e promotori di uno sviluppo scientifico tale da abbracciare idealmente la consolidata rivoluzione di Popper.

Dietro l'apparente ovvietà del concetto, esiste una

diretta proporzionalità tra l'efficacia del processo ed il coinvolgimento consapevole del singolo, che funge da traino per la collettività attraverso il proprio comportamento.

L'assenza di convinzione da parte dei parteci-

panti all'ideale tavola rotonda può infatti portare ad ostacoli nella trasmissione della conoscenza, che si riflettono in modo quasi consequenziale sul raggiungimento dell'obiettivo comune tagliando la linea del dialogo e della condivisione ed aprendo le porte ad una interpretazione potenzialmente pretestuosa della scarsa efficacia della comunicazione. Niente di male, perché la condivisione del sapere è una vera e propria sfida, che in un contesto di crisi o recessione (in termini aziendali) o di interruzione del cammino di ricerca della felicità (in termini filosofici) diventa quanto mai necessaria ed impellente, perché interessa tutti gli esseri umani e si riflette in ogni campo dell'esistenza.

Capire, essere in grado di relazionarsi, di acquisire sapere e di trasmetterlo rappresenta la base del futuro, ed è responsabilità di ogni individuo partecipare in prima persona al processo di sviluppo della società, che ovviamente abbraccia anche il lato economico ed imprenditoriale.

In ottica Spinoziana, una delle principali affermazioni della libertà.

“ Nessuno può alienare a favore d'altri il proprio diritto naturale, inteso come facoltà di pensare liberamente.

B. Spinoza

”



Qualche anno fa un manager di una azienda produttrice di articoli di moda mi raccontava della progressiva perdita di efficacia dei tradizionali strumenti di comunicazione/promozione dei loro prodotti. I mass media tradizionali, stampa, radio, televisioni e Internet non sembravano tenere il passo con l'apparire di un nuovo canale di promozione fondato soprattutto sull'emulazione. Tramontate le analisi sociologiche sugli status symbol che indicavano appartenenza o successo, una parte non trascurabile di consumatori si era diretta verso modelli di pura imitazione. Sia chiaro: l'emulazione è sempre esistita. Le acconciature, i vestiti, le borse o le scarpe delle dive del cinema o anche la Vespa di Gregory Peck in Vacanze romane, ad esempio. Il cinema, però, era un mondo di fiaba, popolato di personaggi famosi che non avevano nessuna razionale intenzione di vestirsi o mostrare oggetti per promuoverne la vendita. Almeno fino a un certo limite.

Con questa storia degli influencer si è arrivati al punto che milioni di persone sono state rapite per seguire modelli senza spessore professionale, artisti del nulla che possono vantare solo una fredda abilità di manipolazione e un perfetto dominio dei nuovi social. Che questi elementi siano componenti di nuove professionalità faccio fatica a comprenderlo, ma probabilmente è un mio limite.

Ebbene, il problema non è tanto chi si dedica a questa attività che, magari, comporta anche sacrifici e studio, poiché di abili "influenzatori" sono piene le pagine di storia. È invece preoccupante l'idea che una propria identità e un proprio modo di essere non passino più attraverso una scelta consapevole tra i mille prodotti che il mercato mette a disposizione, che non ci sia ricerca tra le migliaia di opportunità. Ma forse è proprio la sovrabbondanza che disorienta e che porta al facile affidarsi a modelli precostituiti. Preoccupa, però, l'incapacità di costruirsi dei propri percorsi di gusto che, tra l'altro, il sistema produttivo saprebbe interpretare con

“

## LA VERITÀ

La verità è incontrovertibile.  
Il panico può detestarla, l'ignoranza può deriderla, la malizia può distorcerla, ma essa è qui.

Winston Churchill

”

velocità, data la capacità di cogliere le preferenze attraverso gli smartphone.

Poi c'è la tendenza di alcuni settori produttivi a cercare la via facile di chi riesce a indirizzare i consumi verso alcuni prodotti piuttosto di altri. È un canto delle sirene che mi sembra alquanto effimero e che porta l'impresa a essere etero governata dai social. A non avere più fiducia nella propria creatività, con il rischio di dover ondeggiare nel mare delle mode troppo passeggiare.

Non è questione di non sapere come va il mondo, di rifiutare il progresso, di non accorgersi della pervasività della comunicazione che viaggia in mille modi e che ci raggiunge, ormai, in ogni momento della giornata attraverso gli strumenti di uso quotidiano, anche senza averla richiesta.

È solo un appello al ritorno alla qualità, al credere fortemente che se un prodotto è pensato per soddisfare un bisogno, per rendere la vita più facile e comoda, per essere apprezzato esteticamente e per facilitare le relazioni, ha già in sé una carica comunicativa propria che lo rende interessante, senza bisogno di molti artifici manipolatori.

Non si tratta di ingenuità, ma di comunicare, con tutta la creatività possibile, contenuti reali, socialmente apprezzati, che parlino la lingua della sincerità.

Con l'età si impara che ogni impresa che voglia durare nel tempo deve affidare la sua azione a un rapporto corretto con la clientela. E la qualità, il servizio, l'innovazione sono le chiavi della sua longevità.

Perché gli influencer passano e le imprese rimangono.

“

## IDEALI

Ogni qual volta un uomo si batte per un ideale rivolto a migliorare la società o ad eliminare l'ingiustizia, genera una minuscola increspatura di speranza, che unendosi a quelle che provengono da miliardi di centri di energia e di coraggio dà il via a una corrente impetuosa che, abbattendosi contro muri di oppressione e di resistenza li spazza via.

Robert Kennedy

”

“

## PICCOLE COSE

Fare piccole cose per amore verso il prossimo: si tratta di un sorriso, di dare un bicchiere d'acqua o dimostrarsi gentile.  
Non è tanto il fare molto, ma l'amore che mettiamo in ciò che facciamo.

Madre Teresa

”

# Corso di estetica nelle sale del palazzetto di São Luís

di Elena Fracassi



L'obiettivo è quello di dare a loro un'opportunità di riscatto, insegnando un lavoro come parrucchiere ed estetista da esercitare presso saloni di bellezza o in autonomia nella propria abitazione. Le lezioni pratiche vertono sulla cura dei capelli, della pelle e delle unghie, ma una parte importante del corso è dedicata ai principi base dell'imprenditoria: come presentarsi e relazionarsi con il cliente, contabilità base... Si vuole quindi motivare le donne e incoraggiarle a prendere in mano la propria vita, aprendole alla pro-

spettiva anche di crearsi la propria un'attività, affiancandole negli aspetti pratici iniziali, senza dar nulla per scontato.

Dopo il successo di questo primo corso l'Associazione Italia sta già programmando insieme al Senac altri corsi professionali che si terranno tra il 2024 e il 2025.

Ha preso avvio un corso professionale gratuito nelle due sale al primo piano del palazzetto neo-coloniale portoghese di proprietà della Associação Italia grazie a una collaborazione con un ente locale di formazione.

A inizio maggio è iniziato il corso di Estetica, il primo corso proposto in collaborazione con Senac, servizio nazionale di formazione commerciale, operante da decenni in Brasile.

Dopo la realizzazione delle due sale al primo piano del palazzetto nel centro storico di São Luís, l'Associação Italia in collaborazione con la Fondazione Senza Frontiere si è attivata a cercare un accordo con un ente formatore per utilizzare al meglio quegli spazi creati appositamente per scopi educativi - formativi.

Con l'obiettivo di supportare la crescita professionale di persone bisognose, al fine di aiutarle a uscire dal loro stato di povertà, è nata la collaborazione con Senac che prevede che l'ente pubblico strutturi i corsi con propri insegnanti qualificati, selezioni i partecipanti e si prenda carico delle spese di trasferta per chi viene da lontano, mentre la Associação Italia offre gli spazi per le lezioni e organizza dei buffet per le pause previste.

Il corso di Estetica ha una durata di 3 mesi, strutturato in tre giornate intere alla settimana. È completamente gratuito e dopo la presenza del 70% delle lezioni garantisce un mese di stipendio per le partecipanti. Alla prima edizione di questo corso stanno partecipando circa una quarantina di donne.

“

Superare la povertà non è un gesto di carità. È un atto di giustizia. Come la schiavitù e l'apartheid, la povertà non è un dato naturale. È creata dall'uomo e può essere superata e sradicata dalle azioni degli esseri umani.

Nelson Mandela

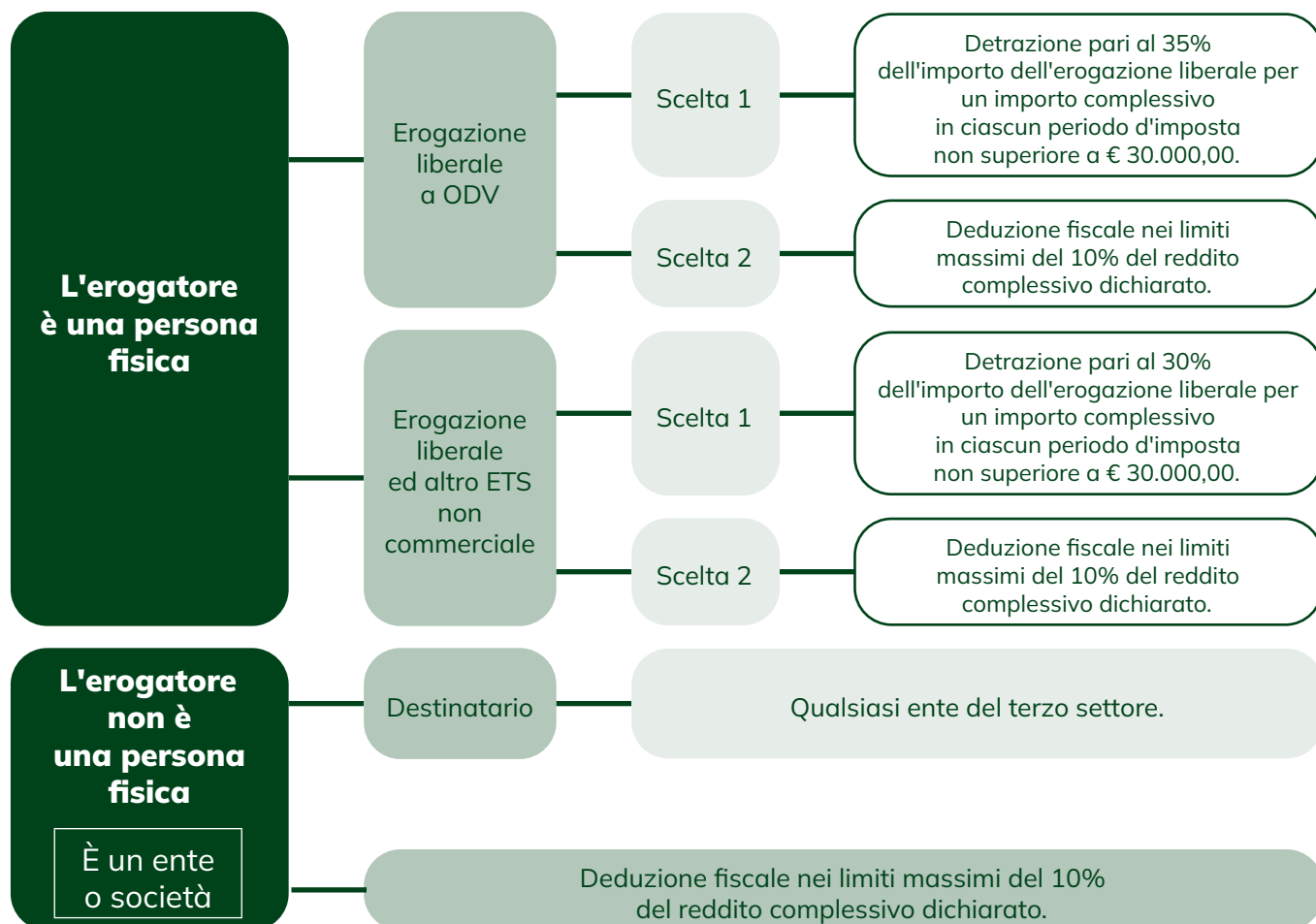
”





# Le erogazioni liberali agli enti del terzo settore e onlus

## LE EROGAZIONI LIBERALI AGLI ETS (ART. 83 CTS)



## EROGAZIONI IN NATURA

Destinatari delle erogazioni:  
Tutti gli ETS (comprese Cooperative Sociali ed escluse le IS costituite in forma societaria).

Valorizzazione delle Liberalità non in denaro:

- momento valutazione: trasferimento della libertà;
- criterio generale: valore normale (definitivo da art. 9 Tuir);
- beni appartenenti a sfera imprenditoriale:
  - strumenti - costo residuo non ammortizzato;
  - merce - costo di produzione o acquisto.

Documentazione:

- specifica dichiarazione scritta dell'ETS con descrizione analitica, valorizzazione dell'erogazione e impegno all'utilizzo nel rispetto degli obblighi di destinazione;
- perizia giurata di stima a cura del donatore (non oltre 90 gg) per beni di valore superiori a 30.000,00 € non determinabile con criteri oggettivi.

# Effetto domino

## Salviamo le specie animali per non estinguerci

Tratto dalla rivista Panda 2024

Ogni specie si evolve, si adatta all'ambiente e al clima in cui vive, e prima o poi (in genere dopo alcuni milioni di anni) si estingue, lasciando spazio ad altre forme di vita che meglio sanno adattarsi ai cambiamenti ambientali in corso.

Stiamo vivendo la sesta estinzione di massa, a causa del tasso di scomparsa di specie così accelerato da provocare un vertiginoso crollo della biodiversità. Rivoluzione industriale, crescita della popolazione ed espansione delle città hanno accelerato gli impatti sulla biodiversità: oggi si stima un tasso di estinzione mille volte superiore al tasso di estinzione naturale. La perdita di una specie causa un effetto "domino", che favorisce l'estinzione di altre che da questa dipendono. E anche su noi umani. Il nuovo report del WWF, pubblicato

in occasione del lancio della campagna *Our Nature*, ci spiega perché salvare le specie animali salverà anche noi dall'estinzione.

“

### CORAGGIO

Gli ideali che hanno illuminato il mio cammino, e mi hanno infuso sempre nuovo coraggio per affrontare la vita con gioia, sono stati la verità, la bontà e la bellezza.

Albert Einstein

”

## Alleati del clima

Ogni pianta, ogni animale, ogni organismo, ogni habitat grande o piccolo che viene cancellato per opera dell'azione umana contribuisce a destabilizzare il clima su scala locale e mondiale. Questo perché ogni organismo ha un ruolo importante nel suo ecosistema, e ogni ecosistema ha un ruolo importante nel sistema climatico.

Una recente ricerca ha confermato che la presenza e l'abbondanza di animali selvatici in un certo habitat influisce sulla capacità degli ecosistemi di immagazzinare o scambiare carbonio. Minuscoli alleati come le **formiche e gli altri artropodi** contribuiscono alla mineralizzazione del suolo, mentre grandi specie come gli **elefanti di foresta**, che non solo modellano la foresta calpestando cespugli abbattendo alberi e aprendo sentieri utili anche per altri animali, ma mangiando frutti, disperdono semi e distribuiscono concime, aiutando la rigenerazione di molti alberi.

Se gli **elefanti** dovessero scomparire, il continente africano perderebbe la capacità di stoccaggio di tre miliardi di tonnellate di carbonio. A garantire la salute delle foreste ci aiutano anche i pipistrelli frugivori, spesso percepiti come pericolosi vettori

di malattie, in realtà utilissimi: quelli che vivono in habitat desertici e nelle foreste pluviali, ad esempio, ingeriscono i semi dei frutti e invece di digerirli li disperdono dando vita a numerose specie vegetali che facilitano la rigenerazione delle foreste, migliorando la vitalità di interi ecosistemi, dalla cui

presenza e produttività dipendono anche le popolazioni umane locali. Un loro declino potrebbe causare un effetto domino con conseguenze drammatiche per diverse specie vegetali che dalla loro azione di impollinazione e disseminazione dipendono, e quindi a cascata su specie animali e su di noi.

Un ruolo inaspettato è anche quello svolto dalle **balene e dagli squali**, che in vita accumulano quantità enormi di carbonio nei loro tessuti e quando muoiono, **il carbonio va a stoccarsi sul fondo degli oceani**.

Ogni grande balena, ad esempio, sequestra in media 33 tonnellate di CO<sub>2</sub>. Fra le grandi fonti di stoccaggio di carbonio ci sono anche le foreste di alghe oceaniche kelp, habitat protetto da altri alleati inaspettati: le lontre di mare che tengono sotto controllo le popolazioni di erbivori marini.





# Le pulizie amiche della natura

Tratto dalla rivista "LIPU" primavera 2024

Come risparmiare e impattare meno nelle pulizie di casa? Una possibilità è quella di preferire prodotti certificati ecobio che, pur mantenendo alte prestazioni, risultano avere, considerando l'intero ciclo di vita del prodotto, un ridotto impatto ambientale. Un'altra scelta percorribile è quella di ridurre l'uso di prodotti industriali, altamente inquinanti e molto spesso pubblicizzati per una sola funzione, e sfruttare le proprietà fisico chimiche di alcune sostanze biodegradabili, e le loro reazioni se combinate con altri elementi.

## La pulizia delle superfici

Per potenziare il detersivo, o preparare uno sgrassatore in casa, si può usare il carbonato di sodio (o soda), una sostanza alcalina che disgrega i grassi (consigliato l'uso di guanti) ma con un'alta biodegradabilità. Sempre per le pulizie delle superfici e per le stoviglie, un valido sostituto ecologico alla candeggina è il percarbonato di sodio, che si trova ormai facilmente in commercio nel formato granulare. Dissolto in acqua calda superiore ai 40 gradi, produce perossido di idrogeno (acqua ossigenata) e libera ossigeno attivo con un alto potere smacchiante e sbiancante.

## Il bucato

Il percarbonato, proprio per le caratteristiche appena dette, può essere aggiunto al bucato. È tuttavia sconsigliato il suo impiego su tessuti molto delicati. Come alternativa all'ammorbidente, si può optare per l'acido citrico in quanto neutralizza l'alcalinità del lavaggio causata dal detersivo, da preferire all'aceto che, seppur in grado di ripristinare anch'esso il pH neutro del bucato, risulta più corrosivo sui capi e sull'elettrodomestico e più impattante a livello ambientale.

## Calcare

Per sciogliere il calcare che si deposita nei rubinetti e che ha un pH basico, il miglior alleato è un acido (acido citrico o alcol di aceto, ancora meglio se caldo) e non un'altra sostanza basica come il bicarbonato, che risulta avere un basso potere disincrostante. L'acido citrico può essere aggiunto anche durante il lavaggio periodico per la manutenzione degli elettrodomestici.

## In cucina

Per quanto riguarda gli alimenti, in realtà l'uso del bicarbonato non garantisce l'uccisione di germi e batteri in quanto non ha un potere disinfettante. Se necessario, meglio lavare frutta e verdura con una spazzola pulita e acqua o utilizzare detergenti specifici. Il bicarbonato di sodio è invece efficace per contrastare i cattivi odori: se

tenuto nel frigorifero in un contenitore senza coperchio, il bicarbonato li assorbe legandosi alle sostanze volatili. Si ricorda, infine, che il bicarbonato agisce come lievitante solo se combinato con altri ingredienti acidi (come il limone o l'aceto), perché reagendo con questi si libera anidride carbonica e si creano le bollicine che aiutano a gonfiare gli impasti.

“

### LA TERRA

La terra, gentile e indulgente, anche se sottomessa ai desideri dell'uomo, cosparge i suoi sentieri di fiori e la sua tavola di abbondanza; restituisce largamente ogni bene che le è stato affidato con cura.

*Plinio il vecchio*

”

“

### POVERTÀ

Non c'è povertà più terribile che sentirsi soli e non desiderati.

*Madre Teresa*

”



# Alberi per la salute

Tratto dalla rivista Lipu 2023

La scienza lo sa da tempo, e molti l'hanno purtroppo sperimentato sulla propria pelle: in città fa sensibilmente più caldo. Le temperature tendono a crescere infatti tra gli 0,5 e i 3 gradi centigradi rispetto alle aree non urbane. L'irraggiamento solare, infatti, viene assorbito e intrappolato dai materiali con cui sono costruiti edifici e infrastrutture come cemento, asfalto e acciaio. E più la città è grande, maggiore sarà la dimensione di questa "isola di calore": basti pensare che nelle metropoli più vaste la differenza con le campagne limitrofe può superare i 12 gradi centigradi. Per fortuna c'è una via d'uscita: un'adeguata presenza di aree verdi e di alberi (soprattutto quelli di grandi dimensioni), in grado di migliorare notevolmente il microclima, e quindi il benessere percepito, apportando peraltro una gamma di altri benefici ecosistemici a vantaggio della nostra salute.

## Lo studio su infrastrutture verdi e ondate di calore

Lo dimostra, tra gli altri, lo studio *Raffreddare le città per mezzo delle infrastrutture verdi: una valutazione dell'impatto sulla salute nelle città europee*, coordinato da Tamara Lungman dell'Istituto per la salute globale di Barcellona, realizzato insieme ad altri dodici colleghi di vari Paesi (inclusi dei ricercatori di Ispra) e pubblicato quest'anno nella prestigiosa rivista *The Lancet*. Gli studiosi, prendono in esame 93 città europee, anche italiane, sono partiti dalla considerazione che le temperature elevate possono avere pesanti effetti nocivi sulla salute, causando perfino una mortalità prematura, e hanno cercato di stabilire in che modo l'incremento delle alberature urbane possa prevenire questo inconveniente. Sono stati quindi valutati gli effetti sulla salute provocati dall'isola di calore urbano, nell'estate del 2015, considerando tutte le cause di mortalità negli adulti di almeno 20 anni. Nel periodo studiato le temperature massime variarono tra 22,7 grandi centigradi a Tallinn fino a 36,8 gradi centigradi a Siviglia. Nel complesso, a causa di un aumento medio della temperatura di 1,5 gradi centigradi si sono registrati 6700 decessi prematuri corrispondenti al 4,33% della mortalità in estate. I problemi maggiori si sono riscontrati nell'Europa meridionale, inclusa dunque l'Italia. Le zone delle città a più alta densità di popolazione sono peraltro quelle che soffrono maggiormente gli effetti delle ondate di calore, non ultimo perché in tali contesti

le aree verdi sono carenti.


## Il verde è salute

Al tempo stesso, gli studiosi hanno calcolato il calo di temperatura che potrebbe derivare da un incremento della copertura arborea. Se le aree verdi coprissero il 30% della superficie delle città, si potrebbe ottenere una riduzione media delle temperature di 0,4 gradi centigradi, che a sua volta potrebbe prevenire 2644 decessi prematuri, corrispondenti a quasi il 40% della mortalità attribuibile alle ondate di calore.

Gli autori raccomandano quindi agli amministratori e agli urbanisti di perseguire il target del 30% della copertura arborea, anche se nelle città più compatte ci si potrebbe accontentare del 25%.

## Migliorare aria e clima

Il fenomeno che abbiamo descritto era già conosciuto, nei suoi aspetti, principali, da diverso tempo. L'aumento della superficie occupata da edifici e pavimentazioni porta alla formazione di uno specifico "clima urbano", ma le aree verdi e le piante sono in grado di esercitare un'influenza positiva sia sulla qualità dell'aria che sul clima, mitigando l'effetto isola di calore e gli eccessi microclimatici. Ad esempio, in giornate calde e assolate di tarda estate, la temperatura media su pareti ombreggiate da alberi si riduce di 13-15 gradi centigradi e i rampicanti riducono la temperatura della superficie di 10-12 gradi centigradi. In ragione di questo, il consumo energetico per il condizionamento dell'aria si può ridurre da 5,56 kW a 2,28 kW. L'evapotraspirazione delle piante rende le aree verdi delle "isole di raffreddamento urbano", così come è stato verificato anche a Brescia utilizzando le immagini satellitari che riportano la temperatura a livello del suolo. Questi effetti sono particolarmente evidenti in estate, durante il periodo vegetativo delle piante. Lo studio di Lungman e colleghi va dunque nella direzione delle indagini precedenti, inclusa quella svolta a Melbourne in Australia dove venne calcolato che un incremento nella copertura della vegetazione dal 15% al 33% ridurrebbe la mortalità dovuta alle ondate di calore tra il 5 ed il 28%. E allora ben vengano gli alberi in città: avremo più ombra e meno calore. Insomma, città più vivibili.



È la soluzione  
che può notevolmente ridurre  
la mortalità dovuta alle ondate  
di calore nei contesti urbani.  
Lo conferma uno studio  
dell'Istituto per la salute globale  
di Barcellona, che sottolinea  
i rischi per la salute per gli abitanti  
delle città a più alta densità  
di popolazione



# ADOTTA UN ALBERO

Fondazione *Senza Frontiere*

**La Foresta Amazzonica è un'area immensa, fatta da milioni di piante: adotta la tua e aiutaci a tutelare questo patrimonio mondiale**

Negli ultimi anni gravi incendi hanno devastato la Foresta Amazzonica: intere aree e regioni verdi perse per sempre e con esse gli ecosistemi più importanti e fragili del pianeta. La Fondazione Senza Frontiere si preoccupa della riforestazione in Brasile da molti anni promuovendo e finanziando progetti specifici e di educazione ambientale.

Nella riserva legale del Centro Comunitario Santa Rita, Stato del Maranhao, dove la Foresta Amazzonica trova i propri confini, ogni anno la Fondazione ripiantuma circa 8000 piante per arricchire e diversificare il patrimonio arboreo e faunistico del territorio.

## MODALITÀ DI VERSAMENTO

BANCA	Bonifico presso: • Credito Padano Banca di Credito Cooperativo S.C. Filiale di Castel Goffredo c/c: 8029 (Codice IBAN: IT 89 F 08454 57550 000000008029) <i>oppure</i> • Unicredit Banca Filiale di Castel Goffredo c/c: 101096404 (IBAN: IT-79-Y-0200857550000101096404) <i>oppure</i> • Banco BPM di Castel goffredo c/c: 359 IBAN IT53L0503457550000000000359
POSTA	Versamento sul c/c postale 14866461 (IBAN: IT-74-S-0760111500000014866461)

Il versamento va intestato a: Fondazione Senza Frontiere - Onlus, Strada S. Apollonio n. 6 - 46042 Castel Goffredo (MN), C.F. 90008460207.

Per usufruire dei benefici fiscali è sufficiente conservare la ricevuta di versamento e inserire l'importo nella dichiarazione annuale dei redditi.

## "IL MOMENTO MIGLIORE PER PIANTARE UN ALBERO È VENT'ANNI FA. IL SECONDO MOMENTO MIGLIORE È ADESSO" CONFUCIO

Se desidera sottoscrivere l'adozione di alberi, spedisca questo coupon compilato a mezzo posta in busta chiusa o via e-mail a: [tenuapol@gmail.com](mailto:tenuapol@gmail.com) alla Fondazione Senza Frontiere - Onlus - Strada S. Apollonio, 6 - 46042 - Castel Goffredo (MN)

Le offerte per questo progetto sono libere in base al numero di piante che si vuole adottare: costo di ogni pianta € 5,00

COGNOME E NOME / ENTE .....

VIA ..... N. ....

C.A.P. .... COMUNE ..... PROV. ....

E-MAIL ..... TEL. ....

CODICE FISCALE .....

Trattamento dei dati personali - Informativa breve resa ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati - RGPD)

I dati personali forniti nella presente sottoscrizione saranno utilizzati dalla Fondazione S. Frontiere Onlus - FSF - (Titolare del trattamento) esclusivamente per le finalità attinenti l'adozione. Per l'esercizio dei diritti di cui agli artt. da 15 a 22 del RGPD, consultare l'informativa completa sul sito [www.senzafrontiere.com](http://www.senzafrontiere.com) alla voce "privacy".

☐ Autorizzo la Fondazione S. Frontiere Onlus al trattamento dei dati forniti per le pratiche di adozione alberi.

☐ Autorizzo, inoltre, ad essere aggiornato sulle iniziative della stessa FSF.

N.B.: il conferimento dei dati è necessario per espletare la sottoscrizione.

Data .....

Firma .....

# Corruzione Italia, brutti voti e poco slancio

## Secondo il rapporto di Trasparency International Italia (ONG) siamo al 42° posto su 180

di Stefano Bottaglia

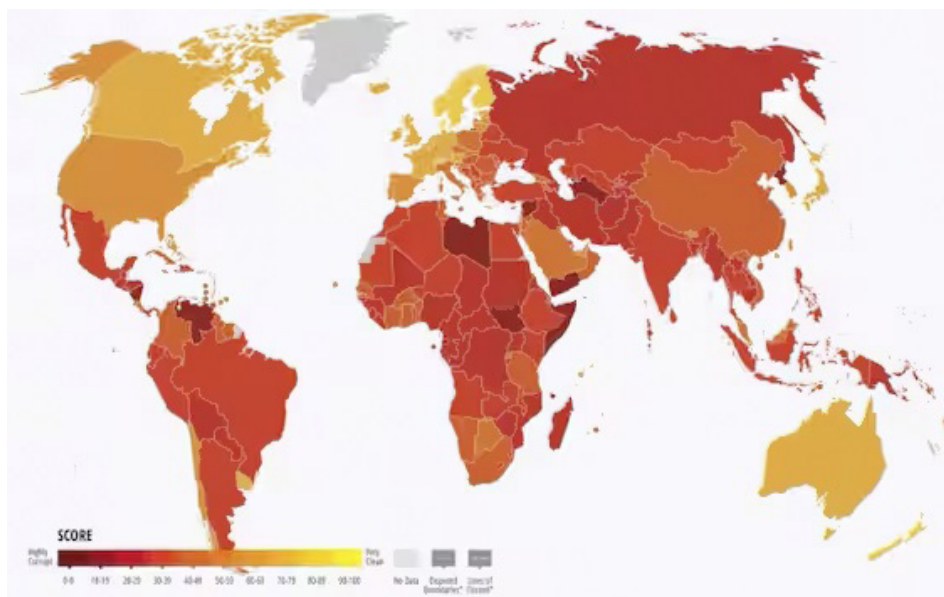
Non è certo una buona notizia, perché è così che ci vedono i portatori di interessi. Parliamo di investitori, società private di consulenza e gestione del rischio, non della percezione, a volte influenzabile, dell'uomo della strada. L'Italia si posiziona al 17° posto su 27 tra i Paesi europei mentre al vertice della classifica mondiale si collocano Danimarca, Finlandia e Nuova Zelanda e, molto in basso, negli ultimi posti, troviamo Venezuela, Siria e Somalia.

Questa ONG elabora dati molto affidabili provenienti da numerose fonti molto accreditate come quelli della Banca Mondiale e del *World Economic Forum*. Ma prima di capire qualcosa in più su come è stato calcolato il nostro voto, chiediamoci quali sono gli effetti. Innanzitutto, la corruzione fa male all'economia. Non alle aziende che corrompono, ovviamente, ma al mancato riconoscimento di quelle che operano rispettando le regole, spesso con prodotti migliori. È un po' come vincere una competizione sportiva con il *doping*.

I più disinvolti sosterranno che troppi controlli nuocciano alla velocità, ma la cattiva reputazione nuoce molto di più, spostando gli investimenti altrove. Vediamo ora in base a quali indicatori la ONG determina il voto. Casi di corruzione nazionale, la risposta giudiziaria, le norme che regolano il comparto e il loro grado di attuazione e infine aspetti più generali come la libertà (effettiva) di stampa.

**Ma quando è stata l'ultima nostra variazione rilevante nella classifica?** Nel lontano 2012, in occasione dell'approvazione della riforma anticorruzione; tale riforma pur non essendo ancora compiutamente attuata ci ha fatto guadagnare ben 14 punti.

**E ora? Su cosa dovremmo lavorare?** Gli ambiti che ci penalizzano maggiormente sono i finanziamenti opachi alla politica, il conflitto d'interessi in alcune aree strategiche, l'assenza di una legge sulle lobby. Un altro aspetto negativo è l'influenza della politica sulla burocrazia, specie nell'assegnazione degli appalti.



Persino un semplice adempimento recente, che ha affollato le scrivanie dei Commercialisti: il Registro dei titolari effettivi. È stato temporaneamente sospeso, ma potrebbe risultare molto utile per la valutazione dei contratti pubblici. Altra area di miglio-

ramento sarebbe un aumento della digitalizzazione e un maggior dialogo tra le numerose banche dati contenenti i dati dei contribuenti, queste banche dati messe a disposizione degli enti preposti potrebbero davvero fare la differenza. Ad elencarle non sembrerebbero nemmeno vette irraggiungibili.

Ma si sa, l'italico pensiero ha sempre un atteggiamento indulgente (se non invidioso) nei confronti dei furbetti, e fatica a stringere le maglie. Ci sorregge l'idea che spesso (non troppo spesso) queste realtà abbiano il fiato corto e quando si scopre il trucco fermino la loro corsa.



Tornano gli appuntamenti di **Laboratorio Culturale @-Lato**: l'occasione per visitare e conoscere mete suggestive a due passi da casa e incontri per approfondire con esperti tematiche di grande attualità e interesse. Approfondimenti per un'esistenza sostenibile e per guardare la realtà da un punto di vista diverso, nuovo, laterale.

## Le serate di @-Lato 2024



**Giovedì 20.06.2024, ore 21.00**

**Film-documentario "The invention of the other di Bruno Jorge - la più grande e rischiosa spedizione degli ultimi decenni in Amazzonia, alla ricerca di un gruppo di indigeni di etnia Koruboss dati ormai per dispersi"**

*Riflessioni a cura di Stefano Bottoglia ed Elena Fracassi*



**Giovedì 12.09.2024, ore 21.00**

**Presentazione libro "800 km per ritrovarmi: dal tunnel delle dipendenze ad una nuova vita"**

*A cura di Emanuele Masina, Elena Fracassi, Fra Alberto Tortelli*



**Giovedì 3.10.2024, ore 21.00**

**Benefici della dieta vegetariana, tra quotidianità e ambiente**

*A cura di Paolo Pigozzi*



**Giovedì 24.10.2024, ore 21.00**

**Serata per confrontarsi e scambiarsi consigli su come educare, curare e coccolare i nostri cani e gatti.**

*A cura di Davide Caprini*

## A spasso con @-Lato 2024



**Sabato 14.09.2024, partenza ore 8.00 [IN PULLMAN]**

**Casa delle farfalle a Montegrotto terme e visita all'Orto Botanico di Padova**



**Sabato 28.09.2024, ore 14.00**

**Visita alla riserva naturale statale "Bosco Fontana", un lembo dell'antica foresta planiziale della Pianura Padana. Con guida.**



**Sabato 12.10.2024, partenza ore 8.00 [IN PULLMAN]**

**Monastero di San Pietro in Lamosa/Riserva Naturale Torbiere del Sebino, Provaglio d'Iseo.**

La partecipazione alle serate sarà **gratuita** ed è richiesta la **prenotazione**.  
Avranno luogo presso **Fondazione Senza Frontiere**, Strada S. Apollonio, n. 6, Castel Goffredo  
Per informazioni e iscrizioni è possibile contattare i numeri **0376.775130 – 389.9027112**  
oppure via e-mail ad **alato.info@gmail.com** oppure sulla nostra pagina Facebook

# VISTI *e* PIACIUTI

di Silvia Dal Molin

Oggi spesso si parla di consapevolezza, di una natura umana rivolta unicamente al presente.

Questo, ovviamente, presuppone da un lato una forte connessione con un passato che non deve essere invasivo al punto da condizionare i comportamenti e dall'altro la vittoria sulle paure di un futuro che ancora deve arrivare e che a volte (aiutato dalla sua rappresentazione mediatica) mette paura.

Scopro con immensa sorpresa che nel 1994 Jon Kabat-Zinn, con il libro nella cui riedizione 2024 mi sono imbattuta per caso, evidenziava come molto spesso opinioni e convinzioni errate sulla realtà, originate nel passato, causano azioni e comportamenti inconsci ed automatici, spesso indotti anche da timori ed insicurezze, per arrivare ad affermare come la consapevolezza debba diventare l'elemento centrale di una meditazione orientata già al miglioramento del presente.

Essenzialmente, secondo l'autore, la consapevolezza è essere presenti nel contesto vissuto e, malgrado sia caratteristico della mente perdere in un certo senso il contatto con il presente, può portare l'essere umano ad acquisire una capacità in realtà innata, quella di orientare l'esistenza in modo responsabile al «qui e ora». Il rischio è chiaramente quello di ricadere nel preconfezionato o, forse peggio, quello di generalizzare (finendo col banalizzarli) concetti vaghi universalmente riconducibili ad ogni luogo o tempo.

Ma, pagina dopo pagina, mi accorgo come esista anche

nel libro (che comincio già a considerare attuale ...) una chiave di lettura diversa, che porta semplicemente a considerare come necessità il fatto di trovare un significato nell'esistenza quotidiana che non può essere generalizzato.



“Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza con la mindfulness”  
Di Jon Kabat Zinn – Traduzione di Giorgio Arduin

Edizioni: TEA - 2024  
Collana: Varia Best Seller  
Pagine 224 - € 11,40

Secondo l'autore, in altre parole, per consentire una piena coscienza individuale serve imporsi una pausa e inquadrare il presente, contestualizzandolo.

Solo in questo momento potrà emergere l'attimo, con il suo insegnamento, e sarà possibile orientare la propria azione al futuro. Il presente raccoglie una forza importantissima per la crescita interiore, ed è conscio del passato e del futuro senza lasciarsi condizionare.

La meditazione, intesa come la capacità di intraprendere questo tipo di percorso, rappresenta il mezzo.

Al di là del messaggio, in una logica di contrasto aperto

alla crisi, probabilmente la prima mossa è contrastare il pessimismo dilagante. Sembra un concetto banale, ma in realtà abbracciarlo racchiude in sé una grandissima forza, che non è scontato avere e che è ancora meno scontato riuscire a concretizzare.

Nella società attuale, a trent'anni di distanza dalla sua prima pubblicazione, il libro ci mostra come mettersi in gioco ed assumersi anche la responsabilità sociale di contribuire alla ripresa, dimostrando che il futuro della società non è ancora stato scritto, dipenda prima di tutto da una forma di coscienza individuale.

Forse mi ripeto, ma mi pare un messaggio tutt'altro che banale, soprattutto perché le sue basi sono vere e tangibili, si tratta di capire sé stessi verso un futuro che al tempo stesso significa coraggio e responsabilità, e intraprendere un percorso consapevole che fa dei propri errori una esperienza da tramandare alle generazioni future.

Mai come in questi anni la creatività e la fantasia hanno rappresentato valori fondamentali per una rinascita. Non è il tempo di vergognarsi della propria fantasia, né tanto meno di assumere gli stessi atteggiamenti remissivi che tanto male fanno a sé stessi ed all'ambiente.

Soprattutto, colgo nell'esortazione alla meditazione consapevole una vera e propria positività di fondo, perché esiste una concreta possibilità di migliorare un mondo solo apparentemente in declino.

Quel che forse è ancora più importante, migliorare il pia-

neta è una grande responsabilità di tutti, e rappresenta un traguardo che tutti (soprattutto le nuove generazioni) possono contribuire a raggiungere affrontando con spirito critico e propositivo la propria realtà, trasferendo un beneficio diretto anche alla collettività. Si tratta di una scelta libera, ma al tempo stesso doverosa, perché il domani dipende dall'azione di oggi e, soprattutto, dalla volontà ferma di indirizzare il futuro verso una prospettiva condivisa.

Jon Kabat-Zinn, PhD, è direttore esecutivo del Centro per l'applicazione della Mindfulness alla Medicina, alla Sanità e alla Società all'interno della University of Massachusetts Medical School. Insegna a utilizzare la meditazione consapevole e il relativo protocollo per la riduzione dello stress in varie sedi in tutto il mondo. Ha conseguito il dottorato di ricerca in biologia molecolare al MIT nel 1971, lavorando all'interno del laboratorio diretto dal premio Nobel Salvador Luria. È autore di numerosi articoli scientifici sulle applicazioni della meditazione nell'ambito della medicina e dell'assistenza sanitaria. Oltre a “Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza con la Mindfulness” (Hyperion, 1994) ha pubblicato “Riprendere i sensi. Guarire sé stessi e il mondo attraverso la consapevolezza” (Hyperion, 2005) e “Arriving at Your Own Door: 108 Lessons in Mindfulness” (Hyperion, 2007).



# ADOZIONE A DISTANZA

## È SEGNO DI SOLIDARIETÀ

Fondazione *Senza Frontiere*

Da molti anni la Fondazione Senza Frontiere - Onlus promuove l'adozione a distanza di minori e giovani poveri, o abbandonati, per seguirli dalla nascita fino alla maggiore età, dando loro la possibilità di frequentare regolarmente la scuola ed avere un'adeguata alimentazione. Il nostro motto è: "offrire un sostegno di speranza a tanti minori e giovani bisognosi dei paesi più poveri del mondo". Confidiamo, con il Vostro sostegno e la collaborazione di tanti amici generosi, di poter lavorare per riparare qualche ingiustizia nel mondo e promuovere il bene di quei tanti fratelli che la provvidenza fa incontrare a chi ha occhi per vedere e un cuore per sentire. Con un modesto versamento mensile possiamo garantire ad ogni minore o giovane il proseguimento degli studi fino al compimento dei 18 anni. L'importo del contributo annuo per il sostegno a distanza di un minore o di un giovane in Brasile e Nepal è di € 420,00. Tale contributo può essere versato in unica soluzione oppure in forma rateale con cadenza semestrale, trimestrale o mensile.

Basta un piccolo gesto d'amore per dare una speranza a persone che vivono in condizioni a volte disumane. Coraggio, i bambini che stanno aspettando sono molti.

[www.senzafrontiere.com](http://www.senzafrontiere.com)



### MODALITÀ DI VERSAMENTO

BANCA	<p>Bonifico presso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Credito Padano Banca di Credito Cooperativo S.C. Filiale di Castel Goffredo c/c: 8029 (Codice IBAN: IT 89 F 08454 57550 00000008029) oppure</li> <li>Unicredit Banca Filiale di Castel Goffredo c/c: 101096404 (IBAN: IT-79-Y-0200857550000101096404) oppure</li> <li>Banco BPM di Castel goffredo c/c: 359 IBAN IT53L0503457550000000000359</li> </ul>
POSTA	<p>Versamento sul c/c postale 14866461 (IBAN: IT-74-S-0760111500000014866461)</p>

Il versamento va intestato a: Fondazione Senza Frontiere - Onlus, Strada S. Apollonio n. 6 - 46042 Castel Goffredo (MN), C.F. 90008460207.

Per usufruire dei benefici fiscali è sufficiente conservare la ricevuta di versamento e inserire l'importo nella dichiarazione annuale dei redditi.

### "IL BENE È UN DOVERE DI TUTTI, ESISTE ANCORA ED È ANCHE CONTAGIOSO, PURCHÉ VENGA TESTIMONIATO CON GIOIA"

Se desidera sottoscrivere l'adozione a distanza di un bambino/a per almeno un anno, spedisca questo coupon compilato a mezzo posta in busta chiusa o via e-mail a: [tenuapol@gmail.com](mailto:tenuapol@gmail.com) alla Fondazione Senza Frontiere - Onlus.

● Paese in cui vive il bambino/a .....

● Nome del progetto scelto .....

COGNOME E NOME / ENTE .....

VIA ..... N. ....

C.A.P. .... COMUNE ..... PROV. ....

E-MAIL ..... TEL. ....

CODICE FISCALE .....

Trattamento dei dati personali - Informativa breve resa ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati - RGPD)

I dati personali forniti nella presente sottoscrizione saranno utilizzati dalla Fondazione S. Frontiere Onlus - FSF - (Titolare del trattamento) esclusivamente per le finalità attinenti l'adozione. Per l'esercizio dei diritti di cui agli artt. da 15 a 22 del RGPD, consultare l'informativa completa sul sito [www.senzafrontiere.com](http://www.senzafrontiere.com) alla voce "privacy".

[ ] Autorizzo la Fondazione S. Frontiere Onlus al trattamento dei dati forniti per le pratiche di adozione a distanza.

[ ] Autorizzo, inoltre, ad essere aggiornato sulle iniziative della stessa FSF.

N.B.: il conferimento dei dati è necessario per espletare la sottoscrizione.

Data .....

Firma .....



La Fondazione Senza Frontiere - Onlus aderisce alle "Linee Guida per il Sostegno a Distanza di minori e giovani" emanate dall'Agenzia per le Onlus. Opera nel rispetto dei principi indicati nelle Linee Guida, garantendo ai sostenitori ed ai beneficiari trasparenza e qualità nei progetti, informazioni chiare e complete sul contributo versato a sostegno dei bambini e delle loro comunità di appartenenza. La Fondazione Senza Frontiere - Onlus è presente con una propria pagina nell'Elenco delle Organizzazioni SaD istituito dall'Agenzia per le Onlus ([www.ilsostegnoadistanza.com](http://www.ilsostegnoadistanza.com)).

# Minori al lavoro: quando il lavoro è concesso al bambino

di Barbara Garbelli

Per definire se il minore debba ritenersi bambino oppure adolescente, è necessaria la sussistenza di 2 requisiti, uno di natura anagrafica e uno collegato all'istruzione del minore. Il requisito correlato all'istruzione del giovane si configura come la vera discriminante, che consente o meno all'aspirante lavoratore l'accesso al mondo del lavoro: così come disposto dalla L. 296/2006, confermata successivamente dal D.M. 139/2007, l'obbligo scolastico si intende, infatti, assolto in subordine alla frequentazione di un percorso scolastico per un periodo minimo fissato in 10 anni, indipendentemente dai risultati raggiunti dallo studente in termini di promozioni o bocciature. Conseguentemente alla premessa di cui sopra, si definisce bambino colui che ha un'età anagrafica inferiore ai 16 anni d'età, nonché il minore che non ha ancora assolto all'obbligo scolastico (indipendentemente dall'età); si considera invece adolescente il minore che ha un'età compresa fra i 16 e i 18 anni e che ha assolto all'obbligo scolastico.

Se le disposizioni generali prevedono un divieto di collocamento del minore considerato bambino, la L. 977/1967 prevede tuttavia alcune deroghe, espresse all'art. 4, c. 2: è sempre possibile, infatti, occupare i bambini in attività di natura culturale, artistica, pubblicitaria e sportiva, a patto che tali attività non comportino un potenziale danno per la salute psicofisica, la sicurezza e la normale frequentazione delle attività scolastiche obbligatorie.

## MODULISTICA

Il modulo di richiesta, da presentare all'Ispettorato del Lavoro territorialmente competente, può essere scaricato dal sito istituzionale.



I requisiti, che non hanno carattere assoluto in termini normativi, devono essere accertati dall'Ispettorato del Lavoro territorialmente competente, mediante autorizzazione specifica che potrà essere concessa entro 30 giorni dalla richiesta: tale autorizzazione potrà essere concessa solo previo assenso dei genitori del minore e a patto che l'attività presa in esame non si protragga oltre le ore 24:00 e purché siano fatte salve le condizioni di salute e sicurezza del minore e venga rispettato l'obbligo scolastico a cui il minore è soggetto. In ogni caso il bambino non potrà essere avviato alle attività prima della concessione dell'autorizzazione, anche laddove la richiesta sia già stata presentata.

In relazione all'argomento in analisi, l'Ispettorato Nazionale del Lavoro (INL) ha emanato la nota 11.09.2019, n. 7966, con la quale fornisce alcuni chiarimenti in relazione alla necessità dell'autorizzazione ex art. 4 L. 977/1967 in assenza di un rapporto di lavoro, nello specifico, per il rilascio, a titolo gratuito, di un'intervista da parte di un minore in un programma televisivo. In particolare, l'Ispettorato ritiene che l'autorizzazione debba essere rilasciata dall'Ispettorato territoriale del lavoro nella sola ipotesi in cui sussista un rapporto di lavoro, in conformità con il disposto della norma. L'art. 4 L. 977/1967, infatti, prevede il rilascio di autorizzazione da parte dell'ITL nel solo caso di "impiego dei minori in attività lavorative di carattere culturale, artistico, sportivo o pubblicitario e nel settore dello spettacolo". Analogamente, il regolamento di cui al D.M. 218/2006, recante specifica disciplina circa l'impiego di minori di anni 14 in programmi televisivi, sebbene trovi applicazione anche al di fuori di un rapporto di lavoro, tuttavia, nel rinviare espressamente alla disciplina contemplata dalla summenzionata L. 977/1967, fa espresso riferimento alle sole ipotesi di "impiego lavorativo del minore di anni quattordici" (art. 4, c. 1).





# VIAGGIO IN BRASILE

## NOVEMBRE 2024

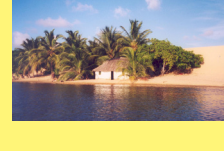
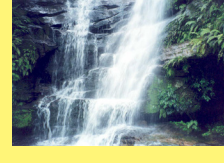


### PROGRAMMA

Vi presentiamo il programma del prossimo viaggio in Brasile di 15 giorni per visitare i progetti umanitari della Fondazione Senza Frontiere e conoscere le bellezze naturali dello Stato del Maranhão, nel Nord-est del Brasile\*. Il costo complessivo è di circa € 3.300 e comprende spese di viaggio, vitto e alloggio. Chi desidera partecipare deve prenotarsi al più presto per garantire il posto nelle date indicate sui voli aerei.

Per qualsiasi informazione contattare la segreteria della Fondazione: tel. 0376-781314 - E-mail: [tenuapol@gmail.com](mailto:tenuapol@gmail.com)

Data	Ora	Luogo	Trasporto
Venerdì 15.11	11:55 21:45 23:00	Partenza da Aeroporto Milano Malpensa - Volo compagnia TAP Arrivo Aeroporto Fortaleza Arrivo a Iguape - Ospitalità presso sede Fondazione	Aereo Pulmino
Sabato 16.11	15:00 16:00	Mattina libera al mare Visita villaggio pescatori Visita progetto Iguape	
Domenica 17.11	14:10 15:30 16:30	Partenza da Aeroporto Fortaleza - Volo compagnia LATAM Arrivo Aeroporto São Luís Ospitalità presso sede Associação Itália	Aereo Pulmino
Lunedì 18.11	6:30	Partenza per visita progetto Miranda do Norte	Pulmino
Martedì 19.11	8:00 15:00	Visita progetto Santa Teresa D'avila Pomeriggio libero	Pulmino
Mercoledì 20.11	00:30 01:40 8:00 16:00 19:00	Partenza da Aeroporto di São Luís - Volo compagnia AZUL Arrivo Aeroporto Imperatriz Ospitalità presso sede progetto Visita progetto Imperatriz Partenza da Imperatriz Arrivo a Carolina Ospitalità presso Agriturismo della comunità S. Rita	Aereo Pulmino Pulmino
Giov-Ven-Sab 21-22-23/11		Visita progetto Comunità S. Rita	
Domenica 24/11	15:00 18:00	Partenza da Carolina Arrivo Imperatriz Ospitalità presso sede progetto	Pulmino
Lunedì 25/11	2:30 3:30	Partenza da aeroporto Imperatriz - Volo compagnia AZUL Arrivo aeroporto São Luís Ospitalità presso sede Associação Itália Visita città di São Luís	Aereo
Martedì 26/11	5:00	Partenza per Barreirinhas, Lençóis Maranhenses (Area dune e oceano Atlantico) Ospitalità presso Pousada	Pulmino Toyota, Barca
Mercoledì 27/11	8:00 19:00	Continuazione visita Lençóis Maranhenses Ritorno a São Luís - Ospitalità presso sede Associação Itália	Pulmino
Giovedì 28/11	8:00 12:05 13:25 15:00	Mattinata libera Partenza Aeroporto di São Luís - Volo compagnia LATAM Arrivo aeroporto Fortaleza Arrivo a Iguape	Aereo Pulmino
Venerdì 29/11		Giornata libera per visita Fortaleza e relax al mare	
Sabato 30/11	23:25	Giornata libera e relax al mare Partenza da Aeroporto di Fortaleza - Volo compagnia TAP	Aereo
Domenica 1/12	16:55	Arrivo aeroporto Milano Malpensa	Aereo



\*Viaggio organizzato dall'agenzia Rosso Tropicco Viaggi, filiale di Castel Goffredo (MN), Via Bonfiglio 27/A, Codice Fiscale e Registro Imprese di Mantova n. 02246140202, con cui la Fondazione Senza Frontiere ha attiva una collaborazione. (Tel. 0376/780812 - e-mail: [info@rossotropico.it](mailto:info@rossotropico.it))

**Partecipando al turismo responsabile possiamo creare rapporti di collaborazione per aiutare lo sviluppo delle comunità coinvolte.**





# Aperto un negozio solidale a São Luís (Brasile)

di Elena Fracassi

Un altro progetto completato nel palazzetto neo-coloniale portoghese, situato nel centro storico di São Luís, donato dalla famiglia Paltrinieri.

“ La produzione deve servire ai bisogni reali degli uomini, non alle esigenze del sistema economico; tra gli uomini e la natura deve crearsi un nuovo rapporto, di collaborazione anziché di sfruttamento; il reciproco antagonismo deve essere sostituito dalla solidarietà; obiettivo di ogni attività sociale deve essere il benessere dell'uomo e la prevenzione degli stati di malessere; si deve aver di mira, non il massimo di consumo, ma il consumo sano che favorisce il benessere; l'individuo deve essere un elemento attivamente partecipe e non già un oggetto passivo della vita sociale.

Erich Fromm

”

Dopo la realizzazione del **pensionato** all'ultimo piano (già abitato da 7 studenti) e delle **sale** al primo piano che stanno già ospitando alcuni corsi professionali, ora anche il pianterreno è stato oggetto di lavori di restauro che hanno portato alla ristrutturazione di uno dei due negozi presenti.

All'interno di questo **negozio** si venderanno i prodotti di alcune associazioni dello Stato del Maranhão e della foresta amazzonica. Il prodotto principale sarà il **miele prodotto dalla Comunità S. Rita**, progetto della Fondazione Senza Frontiere nel Comune di Carolina; poi ci saranno lampade abat-jour realizzate con il bambù e il legno, centrotavola in legno e altri manufatti tipici fatti di erbe e vari elementi naturali.

Il progetto che Fondazione senza Frontiere intende dar vita con questo negozio è il **sostegno ad alcune associazioni locali con la vendita dei loro prodotti artigianali**. Per la comunità Santa Rita, così come per le altre realtà, questa è la possibilità concreta per avere uno spazio di vendita fuori dai propri confini territoriali, in una città grande e turistica con più occasioni per farsi notare, e accrescere così le loro entrate, che sostengono varie famiglie. Il negozio sarà gestito da **Associação Italia**, associazione senza scopo di lucro di diritto brasi-

liano con finalità socio-ambientali, costituita nel 2023.

I lavori sono stati terminati dopo metà maggio e hanno riguardato in particolare l'altezza del locale; infatti, è stato eliminato il controsoffitto in perline di legno che riduceva lo spazio e ripristinata l'altezza di 8 metri originaria di quella porzione del palazzetto neo-coloniale portoghese risalente al 1600. In particolare, poi, è stato restaurato con una particolare tecnica il soffitto con travi di legno. Il palazzo appartiene infatti al nucleo originario della città ed è l'unico non modificato strutturalmente dal 1600.

Il negozio quindi si presenta molto arioso, ben illuminato artificialmente e sufficientemente rinfrescato dall'aria condizionata necessaria per le temperature tipiche brasiliane. L'interno con le scaffalature è in continuo divenire e tutto da scoprire.





# Progetta un tetto, un terrazzo o un balcone verde

di Stefano Vergna

Nel caso di nuova costruzione di una casa valuta la soluzione di un tetto piano verde, oppure nel caso di casa esistente con balconi e/o terrazzi di trasformarli in balconi o terrazzi verdi.

Un tetto verde può offrire numerosi vantaggi sia per l'ambiente che per la casa stessa. Ecco alcuni passi da seguire per progettare un tetto verde:

- 1. Valutare la struttura del tetto, balcone o terrazzo:** prima di iniziare la progettazione, è importante valutare se la struttura è adatta per sostenere un sovraccarico di vegetazione e terreno. Potrebbe essere necessario consultare un ingegnere strutturale per valutare la fattibilità del progetto.
- 2. Scegliere il tipo di tetto balconi o terrazzi verdi:** esistono diverse tipologie, come quelli estensivi (con piante semplici che richiedono poca manutenzione) o i tetti intensivi (con piante più complesse e un terreno più profondo). Valutate quale sia la soluzione più adatta alle vostre esigenze e alle caratteristiche del tetto.
- 3. Preparare la superficie:** prima di posizionare il manto di vegetazione, è importante preparare la superficie adeguatamente.

- 4. Scelta delle piante:** una volta preparato il tetto, balcone o terrazzo, si può procedere con la scelta delle piante da posizionare. È importante selezionare piante resistenti alle condizioni climatiche, che richiedano poca manutenzione e che siano adatte alla grandezza e profondità del tetto, balcone o terrazzo. Si possono considerare sia piante erbacee che arbustive o addirittura alberi, a seconda del tipo di verde scelto.
- 5. Manutenzione:** anche se i tetti, balconi o terrazzi verdi richiedono meno manutenzione rispetto a un giardino tradizionale, è comunque necessario occuparsi della cura delle piante. Innaffiature regolari, concimazione periodica, potatura e controllo delle infestazioni sono alcune delle attività da considerare per mantenere il verde in buono stato.

Un tetto, balcone o terrazzo verdi, contribuiscono a rinfrescare la casa, riducono l'effetto dell'irraggiamento solare, possono anche aiutare ad assorbire l'acqua piovana, migliorano l'isolamento termico e diventare un habitat per insetti e uccelli. Oltre a ciò, contribuiscono a migliorare l'impatto estetico ambientale, mitigano l'effetto isola di calore e assorbono l'anidride carbonica.





# Cosa fare se si trova un riccio in giardino?

Tratto dalla rivista Vita in Campagna



*Questo inverno io e mia moglie abbiamo visto più di una volta un riccio camminare speditamente nel nostro giardino quando non era ancora buio; ci sembrava in ottima salute e quindi non lo abbiamo raccolto per metterlo in un posto riparato. Adesso non lo vediamo più e ci chiediamo se abbiamo fatto bene a lasciarlo libero o se era il caso di accudirlo.*

Il riccio è un mammifero insettivoro che in inverno si ritira in letargo in luoghi sicuri e riparati, come cataste di legna, anfratti tra le radici di alberi e altri ripari naturali, ma può scegliere anche garage e cantine. **Se l'inverno non è troppo rigido, il riccio può non ibernarsi affatto, cioè non andare in letargo.**

Ricordiamo, comunque, che questo spinoso amico non ha un sonno continuo per tutta la durata del letargo e può risvegliarsi spesso. In questi periodi di veglia non si nutre poiché non ne ha bisogno, grazie a una particolare ghiandola che gli fa aumentare gli zuccheri nel sangue garantendogli la sopravvivenza nel periodo di digiuno.

Se avete visto il riccio camminare speditamente in inverno significa che era alla ricerca di cibo e quindi si trattava di un animale che non si è ibernato affatto per via delle condizioni climatiche miti. Come avete giustamente intuito, **il riccio era in buona salute per via della sua agilità (un animale in difficoltà ha movimenti lenti) e, perciò la cosa giusta**

**era di lasciarlo libero.** Probabilmente lo avete perso di vista, perché avrà ripreso la sua vita notturna, ma sicuramente è ancora nei paraggi.

I ricci sono abituali frequentatori delle aree antropizzate (cioè abitate dall'uomo) e in questo modo aumentano le loro possibilità di sfamarsi, ma inevitabilmente **vanno incontro anche a seri pericoli.**

Per scongiurare alcuni pericoli riportiamo di seguito alcuni utili consigli da seguire:

- se in un giardino vi è un laghetto artificiale con bordi lisci e ripidi, il riccio può cadervi dentro e annegare miseramente anche se è un buon nuotatore. Sarà bene quindi costruire una piccola rampa, fatta anche con una semplice assicella, in modo che gli animali possano uscire dall'acqua con facilità.
- Un altro pericolo ricorrente è costituito dai falò che spesso vengono accesi in campagna e negli orti per eliminare cumuli di sterpaglia. Il riccio si nasconde volentieri tra gli ammassi di vegetazione secca e, perciò, prima di accendere il fuoco è necessario controllare che tra la catasta da ardere non si nascondano animali.
- Se l'orto è frequentato dal riccio, è bene non spargere il veleno per le lumache, perché si rischia che il nostro piccolo amico s'avveleni insieme alle sue prede.
- Attenzione all'impiego di prodotti fitosanitari distribuiti sulle piante da fiore per eliminare i parassiti più comuni, come ad esempio gli afidi, perché con la pioggia i prodotti possono contaminare il terreno e quindi vermi e insetti che il riccio abitualmente cattura.

“

## LA BONTÀ

La bontà è l'unico investimento che non tradisce mai.

Henry David Thoreau

”

“

## LA CORRUZIONE

La corruzione è come una palla di neve; non appena si mette a rotolare non fa che incrementare il suo volume.

C. C. Colton

”



# Quanto pianeta hai indossato oggi?

Tratto dalla rivista Panda

Nello spot della nuova campagna *Il Panda Siamo Noi* c'è una scena che rimanda al Black Friday, il giorno dedicato a sconti e shopping sfrenato. Alcune persone si contendono, strappandosi letteralmente dalle mani, vestiti a basso costo, come se poterseli accaparrare fosse un'esigenza vitale, una necessità. L'immagine è volutamente eccessiva, sappiamo bene che la sfida dello shopping a basso costo si combatte soprattutto con gli acquisti online, a colpi di clic. Ma è forte, d'impatto,



rappresenta l'emblema del paradosso che stiamo vivendo. Ci contendiamo vestiti e prodotti di moda, che acquistiamo magari a un prezzo basso, per poi indossarli raramente e buttarli velocemente. Ma è davvero così necessario acquistare quel vestito venduto a basso costo, realizzato con prodotti di bassa qualità e additivi chimici, ottenuto sprecando risorse come acqua e inquinando falde acquifere, nonché sfruttando il lavoro di persone che vivono dall'altro capo del mondo? Dietro il costo così basso di quel capo si nasconde il caro prezzo delle nostre scelte sulla natura, sulla nostra salute e sul nostro futuro. Negli ultimi 20 anni, il tempo di utilizzo dei vestiti è diminuito del 36%, con ogni capo utilizzato in media sette o otto volte. Ogni anno in Europa vengono buttati via circa 5,8 milioni di tonnellate di prodotti tessili, circa 11 kg a persona e l'incenerimento e le discariche, dentro e fuori l'Europa, sono le principali destinazioni finali. Si stima che meno dell'1% di tutti i tessuti nel mondo venga riciclato in nuovi prodotti. L'industria tessile è al quarto posto per l'impatto sull'ambiente, dopo la produzione alimentare, l'edilizia e la mobilità. Per produrre i capi di abbigliamento, le calzature e i tessuti per la casa acquistati dalle famiglie europee, infatti, vengono utilizzate circa 175 milioni di tonnellate di materie prime primarie, pari a 391 chili ad abitante, di cui il 40% è attribuibile ai vestiti. Il consumismo, elemento centrale di un sistema economico perverso che mira alla crescita infinita, è forse il fenomeno più sorprendente nella storia della civiltà umana. Va oltre l'aspetto del consumo elevato, è un modo di relazionarsi con le cose, un insieme di atteggiamenti e abitudini che finiscono per modellare la persona e il suo comportamento.

Abbiamo fatto e stiamo facendo un uso insostenibile delle risorse naturali: il Pianeta su cui viviamo non è in grado di sostenere ancora a lungo l'impatto delle nostre attività e l'eccesso del consumo di risorse. Ma sono tanti i modi in cui poterlo frenare, anche nel settore tessile. In fase di progettazione dei capi, ad esempio,

un'attenta selezione della qualità dei materiali aumenta la longevità, la durata e la riparabilità dei tessuti, garantendone la resistenza e la solidità del colore. I consumatori possono fare la loro parte facendo più attenzione al design senza tempo, alla cura del prodotto e all'offerta di servizi di riparazione. Il passaggio a un modello di business sostenibile, che ottimizzi l'uso delle risorse è oggi più che mai necessario, insieme all'aumento del riutilizzo e riciclo dei materiali. Il vintage, poi, ricordiamocelo: non passa mai di moda.

Il prezzo nascosto dietro alcuni comportamenti e acquisti quotidiani, come quello di un vestito, un paio di scarpe o di un nuovo cappotto soprattutto a basso costo.

Negli ultimi 20 anni, il tempo di utilizzo dei vestiti è diminuito del 36%, con ogni capo utilizzato in media sette o otto volte.

5,8

MILIONI  
DI TONNELLATE  
DI PRODOTTI  
TESSILI BUTTATI  
OGNI ANNO

175

MILIONI  
DI TONNELLATE  
DI MATERIE PRIME  
UTILIZZATE OGNI  
ANNO

# Nepal: il futuro è oggi

## La celebrazione della nascita di Buddha è l'occasione per la consapevolezza di un domani possibile

di Cristiano Corghi

Monaci e devoti si sono riuniti alla fine del mese di aprile, come tradizione, allo Stupa di Boudhanath con lo scopo di celebrare l'anniversario numero 2568 della nascita di Buddha. La ricorrenza, nota come Buddha Jayanti, è interamente dedicata alla commemorazione di nascita, illuminazione e morte del Buddha.

Il luogo in cui la stessa si tiene è tutt'altro che casuale, perché lo Stupa rappresenta, oltre che uno dei luoghi di culto maggiormente frequentati dai fedeli, anche uno dei luoghi maggiormente rappresentativi del Paese per i turisti. La lenta ripresa del turismo prevista già dal 2020, pur se iniziata nell'autunno scorso, nei primi mesi dell'anno ha incontrato, come già in passato numerose speranze del popolo nepalese, notevoli ostacoli.

Ancora oggi, a distanza di quasi dieci anni dal terribile sisma del 2015, molte infrastrutture sono ancora carenti, soprattutto con riferimento ai collegamenti necessari tra i luoghi nevralgici del Paese e questo, come facilmente immaginabile, dipende sia dalla ormai strutturale carenza di fondi che dalla (meno) consolidata assenza di manodopera. Sì, perché la scienza ufficiale stima in circa il 15 per cento della popolazione totale il numero dei nepalesi all'estero per motivi di lavoro, principalmente uomini, gli stessi che con la loro scelta forzata hanno contribuito involontariamente al rallentamento della ripresa economica dopo il drammatico arresto del 2015.

Nel marasma generale, manco a dirlo, il taglio delle risorse governative ha progressivamente interessato i settori su cui una logica orientata ad un futuro sostenibile imporrebbe l'investimento, cioè istruzione, sanità, servizi. Ancora oggi, di conseguenza, il rischio (sanitario ed ancora più economico e sociale) di recessione è tanto evidente quanto impressionante. Circa

“

### CONVINZIONE

Un pensatore che crede nella sua azione vede le sue proprie azioni come esperimenti e domande - come tentativi di scoprire qualcosa. Il successo e il fallimento sono soprattutto risposte.

*Friedrich Nietzsche*

”

8 milioni di lavoratori nepalesi vivono di contratti di lavoro strutturati “a giornata”, con la conseguenza che anche nel breve periodo rimane più che tangibile una necessità di sussistenza (spesso e soprattutto nelle zone urbanizzate, anche di natura alimentare) che inevitabilmente potrebbe por-

tare in prospettiva a ripercussioni pesanti sulle fasce più deboli della popolazione, gravate anche dai pesanti fenomeni di natura inflattiva che hanno portato a notevoli rincari dei prezzi al consumo.

La stessa ricorrenza di cui si diceva, a voler ben guardare, diventa ancora una volta una metafora di come la nazione si stia muovendo alla ricerca di un domani concreto.

Preoccupandosi infatti del condizionamento positivo che l'illuminazione di Buddha è in grado di generare grazie alle interazioni tra pensiero, azione, rapporti sociali ed ambiente, con il tempo l'occasione di festa è diventata sia per la religione induista (abbracciata da oltre il 60 per cento della popolazione) che per la cultura Buddhista (minoritaria dal punto di vista numerico ma ugualmente importante per la storia del paese) teatro di celebrazioni che evidenziano, nella loro incredibile modernità, vita ed insegnamenti di Gautama Buddha, col risultato di condurre moltissime persone alla meditazione, alla riflessione, alla condivisione ed a una progettualità che parte dalla migliorata coscienza di sé, per

preoccuparsi di un futuro concreto dove le prossime generazioni non metteranno in discussione un sistema sociale che garantisca ai bambini i diritti primari (quali ad esempio l'istruzione e la sanità), e con essi le necessarie certezze.

L'intero progetto Rarahil, nel suo piccolo, vuol rappresentare attraverso il suo impegno continuo una fonte di stabilità, continuando ad offrire istruzione primaria







e secondaria a quasi mille studenti (904 iscritti al nuovo anno scolastico che, coincidenza, inizia come sempre a maggio) di ogni fascia di età, religione, provenienza sociale, accomunati dal desiderio e dall'impegno verso la creazione di un futuro sostenibile.

L'intenzione dei progetti finanziati e gestiti dalla Fondazione Senza Frontiere è, chiaramente, quella di perseverare anche per l'anno in corso ed i prossimi nell'impegno che da oltre vent'anni mantiene nelle adozioni a distanza (è stata definita nel corso del 2023 la trattativa con il locale ministero SWC che ha portato alla strutturazione di un programma triennale regolarmente autorizzato per il sostegno di un numero crescente di studenti sostenuti direttamente dall'Italia oltre che di oltre 300 che godranno di benefici grazie all'azione diretta della scuola e della Rarahil Foundation). Questo impegno, a cui si affiancano anche per il 2024 il sostegno continuo all'ambulatorio attivo presso la scuola per la prevenzione e le cure di base (dal 2023 anche odontoiatriche e oculistiche) è supportato costantemente dalla locale Rarahil Foundation (ente non profit riconosciuto dal ministero e quindi oggi attivo nell'ambito dei programmi solidaristici) oltre che dalla stessa Rarahil Memorial, con la dovuta attenzione alla sostenibilità ed all'ambiente (grazie all'energia da fonti alternative prodotta dall'impianto presso la Rarahil e dalle attività nell'ambito della raccolta e del riciclo dei rifiuti). Nell'ottica di un miglioramento, infatti, solidità e continuità possono rappresentare decisamente i primi passi verso la creazione

di un futuro concreto e migliore per la società, senza distinzioni di sorta e con il logico sostegno alle classi più deboli.

Sul fronte sanitario, il programma è attivo rispetto alle iniziative di prevenzione sia interne alla scuola (che coinvolgono studenti e famiglie della Rarahil oltre che di altre 4 scuole governative convenzionate) che nei villaggi limitrofi (con iniziative gratuite per la popolazione locale). Nella seconda parte del 2024, successivamente al rinnovo della convenzione con l'ospedale pubblico di Kirtipur (firmata nei primi mesi dell'anno) ed alla prevista nomina di un nuovo direttore sanitario, riprenderanno a pieno ritmo anche le iniziative di prima cura destinate alla popolazione attraverso l'apertura gratuita della struttura per 2 giorni alla settimana.

Tutto, perché no, nel nome di Buddha Gautama, trasformando idealmente la celebrazione anche nella festa dei bambini (simboli per eccellenza del futuro e naturalmente aperti al prossimo) e dei deboli (a partire dalle donne), soggetti per i quali vale la pena farsi promotori prima di tutto di una cultura orientata concretamente all'abbattimento di ogni frontiera, a favore della ritrovata consapevolezza che superare quella che oggi è la realtà è possibile.

Un domani migliore è sicuramente possibile, partendo da una illuminazione costante e da una coscienza (individuale e collettiva) che possono essere trasmesse insieme alle loro radici storiche, perché, come spesso accade, quando si viaggia con convinzione verso una meta si è già parte importante del cammino.

“

#### CONOSCENZA

Nessuna epoca ha mai saputo tanto e tante diverse cose dell'uomo come la nostra.  
Però in verità nessuna ha mai saputo meno della nostra che cos'è l'uomo.

*Martin Heidegger*

”

“

#### LIBERTÀ

È dell'uomo desiderare che anche gli altri gioiscano del bene di cui noi godiamo, non di costringere gli altri a vivere secondo il nostro modo di pensare.

*Baruch Spinoza*

”

“

#### VISIONE DEL MONDO

La paura spesso impedisce di vedere e di cogliere le occasioni di salvezza che ancora restano e che sono spesso a portata di mano.

*Arthur Schopenhauer*

”



# Viaggiare amando l'ambiente

Tratto dalla rivista Mosaico

Ormai lo sappiamo: azzerare del tutto l'impatto delle nostre attività è impossibile, anche quando si parla di vacanze.

Pensate che una ricerca del 2018 dell'Università di Sidney, pubblicata su Nature, ha stimato che il settore del turismo nel suo complesso è responsabile dell'8% delle emissioni mondiali. Esistono però tanti trucchi per viaggiare più "leggeri" e pesare un po' meno sull'ambiente, e l'inizio dell'estate è il momento migliore per ricordarli. Vediamone quattro.

## Escursioni in bici e a piedi

Anche mentre passeggiamo nel sentiero dietro casa non dobbiamo abbassare la guardia: trekking e mountain bike sono ottimi modi per ricaricarsi e osservare i colori dell'estate, ma anche in questi casi bisogna prestare attenzione e non lasciare tracce. Oltre a non abbandonare cibo e rifiuti, è importante mantenere il tono della voce basso e non raccogliere piante e fiori. Cerchiamo anche di non muoverci in gruppi troppo numerosi, di tenere i cani al guinzaglio e di non lasciare mai il sentiero, soprattutto in bicicletta.

## Coi piedi per terra

La singola azione in grado di farci risparmiare il maggior quantitativo di CO<sub>2</sub> è probabilmente evitare di prendere l'aereo. Preferiamo allora mete raggiungibili in auto o, meglio ancora, in treno o con altri mezzi pubblici, volando solo quando è davvero indispensabile. Per limitare il proprio impatto, è possibile anche scegliere tra le compagnie che offrono più garanzie a li-

vello di compensazioni, tenendo a mente però che è difficile verificare la reale efficacia di questi impegni.

## La vacanza dietro l'angolo

Un'idea per una vacanza ancora più green è quella proposta dal cosiddetto "turismo di prossimità", che prevede itinerari molto brevi, pensati per riscoprire bellezze naturali e storiche senza varcare i confini nazionali o regionali.

Il trend è esploso dopo la pandemia da Covid 19, portando molte persone ad esplorare per la prima volta sentieri di montagna, spiagge, musei e città d'arte poco distanti da dove viviamo. In questo modo vengono ridotti i costi sia economici sia ambientali del viaggio.

## Guardare ma non toccare

Un ultimo consiglio per tutti gli amanti della natura: evitiamo non solo gli zoo e tutti gli spettacoli con animali, ma anche le esperienze di viaggio e i tour organizzati che promettono di farci interagire direttamente con specie esotiche, magari offrendo loro da mangiare. Osservare gli animali nel loro habitat è meraviglioso, ma è meglio farlo sempre alla giusta distanza.

“

### AMICIZIA

L'amicizia non è qualcosa da prendere alla leggera né da dare per scontata, perché, dopo il respirare, il mangiare e il dormire, è essenziale per la nostra sopravvivenza.

Adelaide Bry

”







# I molteplici benefici del riposo sul benessere fisico e mentale

Tratto dalla Gazzetta di Mantova

Che un buon sonno sia rigeneratore per l'organismo è ormai un concetto più che consolidato: dormire bene, infatti, permette al corpo di ricaricarsi, recuperare energie per affrontare gli impegni quotidiani e, in aggiunta, contribuisce a regolare il metabolismo ma anche a incentivare le funzioni mnemoniche e cognitive. Soprattutto in età adulta, il sonno non viene però valutato come dovrebbe. In molti non dormono a sufficienza, mettendo in rischio non solo le attività di tutti i giorni ma anche la salute, sia fisica sia mentale.

## I vantaggi

Ma quali benefici comporta un buon sonno sul fisico? In primo luogo aiuta a rigenerare l'organismo. Quest'ultimo, infatti, durante il riposo produce proteine e ormoni per riparare tessuti e contrastare eventuali infezioni. Dormire bene aiuta poi a mantenere una corretta pressione sanguigna, regolando di conseguenza la frequenza cardiaca. La mancanza di sonno, al contrario, viene associata a ipertensione e malattie cardiovascolari. Il riposo, inoltre, migliora anche tutte le funzioni motorie del corpo: dormire bene consente di rafforzare le capacità di resistenza e potenza, permettendo quindi al corpo di avere le capacità necessarie per mantenersi in forma. Oltre ai benefici legati alla salute dell'organismo, però, un buon sonno offre diversi benefici tangibili per quanto riguarda la salute mentale. Dormire permette in primo luogo di elaborare le informazioni acquisite durante il giorno,

aiutando la mente a incrementare le proprie capacità di attenzione e in generale aumentare le prestazioni cognitive. Non solo: dormire incide pesantemente anche sull'umore come sulla riduzione dello stress. Essere più lucidi e riposati, infatti, permette di vivere più serenamente le attività lavorative e quotidiane, affrontando anche le difficoltà nel modo corretto, evi-

tando quindi l'insorgere di forme d'ansia non giustificate. Il sonno, in ultimo, incide anche su patologie più gravi come la depressione: la privazione di un corretto riposo, infatti, può influenzare l'insorgenza della malattia.

## Gli accenti giusti

Un sonno rigenerante passa in primo luogo dalla scelta dei giusti accessori. In questo caso, oltre a materasso, reti e lenzuola gioca un ruolo fondamentale il corretto guanciale. Per scegliere quello giusto è importante in primis capire le proprie abitudini durante il sonno. Se si dorme a pancia in giù, per esempio, va bene un cuscino più basso per rilassare la colonna vertebrale. Chi dorme di schiena o di profilo, invece, deve optare per cuscini più alti, adatti

a sorreggere al meglio la postura. Oltre all'altezza è bene prestare attenzione anche alla consistenza. Gli accessori con maggior sostegno, come quelli in memory foam, riescono a supportare bene la testa e il collo. Per chi cerca morbidezza è consigliato optare per soluzioni più soffici come i cuscini in microfibra o di piume.

“

### LA BELLEZZA

Viviamo realmente solo quando la nostra mente è immersa nell'incanto della bellezza.

*Richard Jefferies*

”

“

### CREDERE

Se credi realmente in ciò che fai, devi perseverare a dispetto di ogni ostacolo.

*Lee Jacocca*

”

“

### ONESTÀ

Quando il guadagno viene messo prima dell'onestà, la società va in rovina.

*Pam Brown*

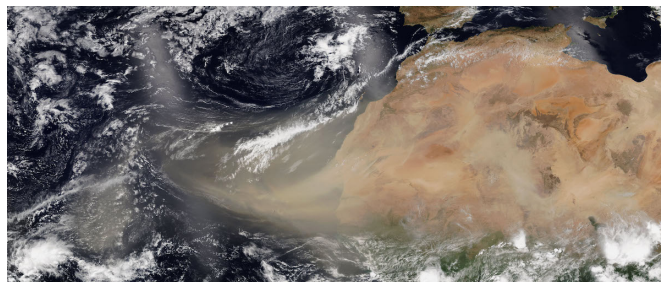
”

# Cielo torbido e pioggia color ocra

## Sospinta dallo scirocco, la polvere proveniente dal deserto del Sahara è arrivata fino a noi

Tratto dalla rivista *Gardenia*

Nei giorni di Pasqua i cieli italiani erano torbidi e rossi per la polvere sahariana sospinta dallo scirocco, che ha colorato di ocra la pioggia e la neve sulle Alpi. Questo fenomeno naturale avviene ogni anno, con maggiore frequenza in primavera, ma l'episodio recente è stato tra i più vistosi degli ultimi tempi. **La sorgente va ricercata nel deserto del Sahara. Più esattamente, nella depressione di Bodélé, in Africa centrale,** arida distesa di sedimenti del grande lago - oggi quasi interamente prosciugato - che nel periodo umido tra circa 15mila e 5mila anni fa occupava una vasta porzione dell'attuale Ciad. Sono minuscoli frammenti minerali contenenti molti elementi tra cui ferro e potassio, in gran parte resti fossilizzati di diatomee (alghe unicellulari), sollevati dalle tempeste desertiche e poi trasportati in sospensione nell'atmosfera per migliaia di chilometri con effetti globali su ecosistemi e clima. Una parte consistente di queste enormi nubi di polvere è convogliata dai venti alisei verso il Sud America, dove va a fertilizzare i microrganismi oceanici nel tragitto sopra l'Atlantico e i suoli dell'Amazzonia con un totale di circa 22mila tonnellate di fosforo all'anno, cruciali per l'equilibrio ecosistemico della più vasta foresta tropicale del Pianeta. Meno regolarmente e in quantità molto minori, più volte in un anno la polvere raggiunge anche il Mediterraneo e l'Europa, concimando seppure in piccolissime dosi anche i nostri giardini. Per il giorno di Pasqua il modello Skiron dell'Università di Atene (su <https://forecast.uoa.gr/en/forecast-maps/dust/europe>



si può consultare il movimento delle nubi di polvere tra Africa ed Europa) prevedeva depositi di polvere con la pioggia fino a 5 grammi al metro quadrato nell'arco di 6 ore, equivalenti a circa 5 milligrammi di fosforo (essendo la sua concentrazione dello 0,1 per cento circa). Ma gli effetti sono anche negativi. **Le intrusioni di polvere desertica determinano un'impennata del particolato fine nocivo per i nostri polmoni,** anche 400 microgrammi di PM10 al metro cubo d'aria lo scorso 30 marzo, il quadruplo di quanto si rileva in Valpadana nelle peggiori giornate di inquinamento, ma per fortuna solo per poche ore. Inoltre la "neve rossa" assorbe più radiazione solare rispetto a quella bianca altamente riflettente, favorendo una fusione nivale più rapida con anticipi di scomparsa del manto nevoso perfino di un mese in primavera sulle Alpi, secondo uno studio di Arpa Valle d'Aosta. Resta però il fascino di un fenomeno che fa comprendere l'interconnessione tra ambienti molto lontani.

## Marzo 2024 in Italia

I primi 3 mesi di quest'anno sono stati i più caldi dal 1800. Quasi a secco gran parte del basso versante adriatico, ionico e la Sicilia:

- **Quattro importanti perturbazioni atlantiche** (2-4, 8-10, 26-28 e 30-31 marzo) hanno fatto sì che, dopo un febbraio già molto piovoso, anche marzo risultasse particolarmente bagnato su ampie zone del Nord e dell'Appennino settentrionale (eccetto l'Emilia orientale e la Romagna). Il bimestre febbraio-marzo è così divenuto uno dei più piovosi in un secolo in queste zone, con totali fin superiori a 1.000 mm di precipitazioni su alcune località delle Prealpi e dell'entroterra savonese, dove qua e là si sono attivate frane sulla viabilità.
- **A Milano non aveva mai piovuto tanto** in questo periodo dall'inizio delle misure, nel 1764 (416 mm nei due mesi). Quasi a secco, invece, gran parte del Nord e la Sicilia, dove ci si affaccia alla stagione estiva già in grave carenza idrica (sull'isola è piovuto metà del normale nell'ultimo semestre). Isolate e modeste le gelate di fine stagione in pianura al Nord, mentre i periodi caldi hanno prevalso: sesto marzo più caldo dal 1800 a scala nazionale con anomalia di +1,4 °C, ma il primo trimestre del 2024 è stato addirittura il più caldo in assoluto (+2,0 °C).
- **Con lo scirocco di Pasqua si sono toccati 31,8 °C a Torregrotta (Me)**, straordinari per il periodo. Tra gli altri eventi: precoci grandinate il 5-6 marzo in Piemonte, Liguria, Umbria, Lazio e Abruzzo, e piccoli tornado con alcuni danni il giorno 10 presso Mantova e l'11 a Sabaudia.



# Non solo studenti, ma anche sportivi



di Elena Fracassi

## Storia di una giovane campionessa dello skate ospitata nella sede di São Luís della Fondazione Senza Frontiere

"Dire sport è dire riscatto, possibilità di redenzione per tutti gli uomini. Non basta sognare il successo, occorre svegliarsi e lavorare sodo. È per questo che lo sport è pieno di gente che, col sudore della fronte, ha battuto chi era nato con il talento in tasca. Per questo certe vittorie portano a commuoversi" (Papa Francesco).

Fondazione Senza Frontiere ha offerto ospitalità con piacere a una giovane campionessa di skate in occasione di un evento che si è tenuto a São Luís.

La ragazza in questione si chiama Nikoly Santos, ha 13 anni e risiede nella città di Imperatriz, dove la Fondazione Senza Frontiere sostiene un centro comunitario con asilo e corsi professionali.

Lo scorso marzo la giovane è stata premiata nel teatro Arthur Azevedo di São Luís come atleta rivelazione del 2023 per la disciplina dello skate, ricevendo il Trofeo Mirante, considerato l'Oscar dello sport dai brasiliani.

Per una settimana, quindi, la giovane atleta è stata accolta e ospitata gratuitamente nella sede della Fondazione a São Luís; con lei c'erano anche il papà, l'allenatore e un rappresentante comunale di Imperatriz.

La richiesta è arrivata, infatti, tramite il dipartimento dell'istruzione di Imperatriz, visto che la ragazza fa parte di un progetto della rete educativa municipale della città dedicato allo sport. Proprio in questi giorni sono arrivati i ringraziamenti alla Fondazione da parte dell'assessorato all'Istruzione del Comune brasiliano.

La giovane atleta si è distinta nella sezione esordienti dello skate da strada salendo sul podio in 11 delle 14 gare alle quali ha partecipato; di queste per 8 volte si è aggiudicata il primo posto. Grazie ai risultati raggiunti

ha potuto gareggiare lo scorso dicembre nel Campionato brasiliano di Skate Street a San Paolo, nella categoria esordiente femminile, arrivando 11esima.

Nikoly Santos, oltre agli allenamenti, si impegna con dedizione negli studi, motivo per cui è un buon modello da seguire e incoraggiare. L'istruzione è una base fondamentale e imprescindibile, così come lo sport può cambiare la vita delle persone e diventare strumento di riscatto, oltre che essere un momento di divertimento e passione.

“

### PERSONA DI VALORE

Cerca di diventare non già una persona di successo, bensì una persona di valore.

Albert Einstein

”

“

### AMICIZIA

L'amicizia è colui che mi ama per quello che sono e che mi accetta così come sono.

Henry David Thoreau

”

“

### GIUSTO

Conoscere ciò che è giusto e non farlo è la peggiore condanna.

Confucio

”





# Qualche giorno in campagna

Tratto da *casantica.net*

Un padre ricco, volendo che suo figlio sapesse cosa significa essere povero, gli fece trascorrere un breve periodo con una famiglia di contadini. Il bambino passò tre giorni e tre notti nei campi e nella dimora dei contadini.

Di ritorno in città, ancora in macchina, il padre gli chiese: "Che mi dici della tua esperienza?" - "Bene", rispose il bambino.

"Hai appreso qualcosa?" insistette il padre.

- "1. Che abbiamo un cane che teniamo in appartamento e loro ne hanno quattro liberi per il cortile che giocano con tanti altri animali.
2. Che abbiamo una piscina con acqua trattata, che arriva in fondo al giardino. Loro hanno un fiume, con acqua che scende dai monti, pesci e bellissimi scorci.
3. Che abbiamo la luce elettrica nel nostro giardino, ma loro hanno le stelle e la luna per illuminarlo.
4. Che il nostro giardino arriva fino al muro. Il loro, fino all'orizzonte.
5. Che noi compriamo il nostro cibo; loro lo coltivano, lo raccolgono e lo cucinano.

6. Che noi ascoltiamo la musica su Spotify, loro ascoltano una sinfonia continua di usignoli, grilli e rane. Tutto questo a volte è accompagnato dal canto di un vicino che lavora la terra.

7. Che noi utilizziamo il microonde. Ciò che cucinano loro ha il sapore del fuoco lento.

8. Che noi, per proteggerci, viviamo circondati da recinti con allarme; loro vivono con le porte aperte, protetti dall'amicizia dei loro vicini.

9. Che noi viviamo collegati al cellulare, al computer, alla televisione. Loro sono collegati alla vita, al cielo, al sole, all'acqua, ai campi, agli animali e alle loro famiglie."

Il padre rimase molto impressionato dai sentimenti del figlio.

Alla fine, il figlio concluse: "Grazie per avermi insegnato quanto siamo poveri! Ogni giorno diventiamo sempre più poveri perché ci allontaniamo sempre più dalla natura".

“

## UNO SCOPO

Prediligersi uno scopo meritevole e costantemente perseguirlo. Ecco il segreto di una vita degna di una persona umana.

*Herbert Gasson*

”





# Riportiamo i canti nelle campagne



Tratto dalla rivista Lipu

Aggiornare ogni anno le tendenze demografiche di un set di specie di uccelli comuni e degli indicatori ambientali indispensabili per la valutazione della Politica agricola comune (Pac). È lo scopo del progetto Fbi (Farmland bird index) coordinato dalla Lipu dal 2009 e finanziato dalla Rete rurale nazionale. Ben 320 tra rilevatori professionisti e volontari della Lipu si sono avvicendati nei monitoraggi degli uccelli comuni nidificanti in Italia all'interno del progetto. Questo ha permesso di ottenere la più preziosa banca dati sull'avifauna in Italia: ad oggi 1,7 milioni di osservazioni in un arco temporale di 23 anni, oltre 158mila punti d'ascolto, per un totale di oltre 26mila ore di ascolto e osservazione diretta, su una superficie poco superiore al 10% dell'intero territorio nazionale. La banca dati è stata la primaria fonte di informazioni per la compilazione del Reporting della direttiva Uccelli, della Lista rossa 2019 degli uccelli nidificanti in Italia, dell'Atlante italiano degli uccelli nidificanti nonché dell'Atlante europeo degli uccelli nidificanti (Ebba2).

## Fbi e gli altri indicatori ecologici

In quanto indicatore ecologico, il Farmland bird index permette di misurare lo stato di salute dell'avifauna degli ambienti agricoli, ma il suo significato può essere facilmente esteso all'ecosistema più in generale e alla biodiversità che vi abita, uomo compreso. I risultati conclusivi, dopo 14 anni di progetto, mostrano un valore pari a -32% rispetto all'indicatore Fbi dell'anno 2000, chiaro segno di uno stato di crisi generalizzato degli ambienti agricoli.

La situazione più grave si riscontra proprio nelle aree di pianura, dove l'andamento dell'indicatore Fbi assume il valore più preoccupante nella storia del progetto, raggiungendo la soglia allarmante di -53%. Una conferma anche dai valori a scala regionale e, quindi, anche degli andamenti di popolazione delle singole specie: valori molto più negativi nelle regioni padane come Lombardia (-53%), Emilia-Romagna (-42%) e Veneto (-53%).

## Milioni di uccelli scomparsi

Ciò significa che nell'ultimo ventennio le popolazioni di uccelli nidificanti in pianura si sono dimezzate e la metà degli individui è scomparsa dalle nostre campagne. Anche il diffuso abbandono della pastorizia e dell'agricoltura di montagna, con la conseguente riduzione dei prati o dei pascoli e il progressivo ritorno del bosco va a discapito delle specie legate agli ambienti aperti che, ancora una volta, perdono gradualmente habitat e risorse. L'affermazione di un tipo di agricoltura sempre più intensiva nelle aree di pianura ma anche in quelle collinari da un lato e l'abbandono delle

Il drammatico calo degli uccelli comuni degli ambienti agricoli è certificato dai dati provenienti dal progetto Fbi che la Lipu coordina dal 2009. Cambiare i metodi di produzione agricola, riducendo in modo drastico l'uso dei pesticidi, sarà una priorità dell'azione della Lipu.

pratiche agricole dall'altro, pur essendo processi diametralmente opposti, risultano in una simile perdita di eterogeneità, con la transizione da paesaggi a mosaico ad altri dominati da un solo ambiente. Entrambi i contesti sono "figli" della stessa causa: la ricerca del massimo profitto, che porta a esasperare la produzione nelle aree "migliori" e ad abbandonare quelle meno redditizie.

Allodole, rondini, cutrettole e cardellini, specie un tempo estremamente comuni, hanno visto le loro popolazioni più che dimezzarsi tra il 2000 e il 2022. Verdone, passera d'Italia e mattugia, hanno registrato un declino del 60%, l'averla piccola del 62%, il torcicollo del 67%, il saltimpalo del 70%, il calandro del 72%.

In termini quantitativi, dal 2000 la perdita complessiva di individui, riferita alle sole 41 specie analizzate, potrebbe attestarsi tra un minimo di 19 milioni a un massimo di oltre 36 milioni. Le campagne italiane sono state lo scenario di questa drammatica e silenziosa scomparsa, avvenuta sotto i nostri occhi. Al di là della privazione di creature belle da vedere e da ascoltare, va preso atto di ciò che significa, in termini di degrado dell'habitat e dell'ambiente in cui noi stessi viviamo: le specie comuni svolgono un ruolo ecologico importantissimo e la perdita di milioni di individui significa necessariamente anche la perdita o il degrado di servizi ecosistemici cui essi contribuiscono in maniera fondamentale.

Gli uccelli occupano i "piani alti" delle piramidi alimentari e funzionano da ottimi indicatori, grazie alla loro sensibilità ambientale; il fatto che stiano male indica che è l'intero ecosistema a soffrire: meno uccelli significa meno piante selvatiche, meno semi, ma anche meno invertebrati, inclusi quelli che vivono nel sottosuolo e quelli che svolgono il preziosissimo ruolo di impollinatori, indispensabili per la salute dei terreni e la riuscita delle attività agricole. Solo cambiando il modello attuale di agricoltura, insieme agli agricoltori, potremo invertire il declino della biodiversità di questi ambienti, che costituiscono un terzo della superficie del Paese, e riportare i canti degli uccelli nelle nostre campagne.



# A cosa servono le libellule

Tratto dalla rivista *Vita in Campagna* 4/2024

Presenti sulla Terra da 250 milioni di anni, sono un elemento importante della biodiversità del nostro Pianeta. Negli ultimi sessant'anni, la perdita e il degrado di numerosi habitat hanno causato la scomparsa di molte popolazioni in Italia.

Inseguendo una libellula in un prato... cantava Lucio Battisti nel 1980, evocando questo delicato e misterioso insetto tra i più ammirati in natura per la sua bellezza.

Le libellule sono abilissimi volatori appartenenti all'ordine Odonata e presenti in Italia con ben 95 specie. La Società italiana per lo studio e la conservazione delle libellule ([www.odonata.it](http://www.odonata.it)) si occupa della diffusione delle conoscenze di questi insetti e ne promuove la tutela. Ma a cosa serve una libellula?

## Il loro ruolo nella catena alimentare

Tutte le libellule sono abili predatori. Le larve si nutrono di piccoli crostacei, girini, ma soprattutto di altri insetti come larve di zanzare e tafani, riducendo così le popolazioni di queste fastidiose presenze. Gli adulti predano quasi esclusivamente insetti volatori come mosche, piccole falene, zanzare e pappataci, abbassando quindi ulteriormente il numero di questi insetti molesti.

Ma come sempre in natura, le libellule sono anche prede: rane, ragni e uccelli si nutrono degli adulti, mentre il lodolaio (*Falco subbuteo*) è specializzato nella loro caccia, soprattutto delle specie più grosse come *Anax imperator* e *Aeshna mixta*.

## Indicatore ambientale

Un caso interessante è quello dell'obelisco violetto (*Trithemis annulata*, circa 35 mm di lunghezza), una specie africana che fino a 50 anni fa era presente esclusivamente nelle terre più meridionali e più calde d'Italia. Con il cambiamento climatico questa specie ha iniziato a conquistare zone sempre più settentrionali e, nel primo decennio di questo millennio, era già presente in regioni come Liguria, Marche ed Emilia-Romagna. Nel 2015 è stata registrata per la prima volta in Lombardia e nel 2023 ha colonizzato il Trentino.

Questa libellula ci fornisce quindi informazioni importanti sull'effetto del riscaldamento globale e ci fa comprendere quanto il cambiamento climatico abbia già adesso influenzato la distribuzione delle specie. L'obelisco violetto è perciò un bioindicatore, cioè una specie particolarmente sensibile a cambiamenti apportati da fattori di disturbo all'ecosistema.

## Ogni specie ha il suo posto in natura

La domanda "Ma a cosa serve una libellula?" può essere tradotta in "quale servizio ci offre la libellula?".

Dal punto di vista evolutivo le libellule non si sono sviluppate per servire l'uomo. La natura non distingue tra utile e/o dannoso, quello che conta è che ogni specie abbia il suo posto in natura, il suo modo di vivere e di interagire con tutte le altre specie.

Dobbiamo riconoscere un valore intrinseco a tutte le forme di vita, a prescindere dalla loro utilità per l'uomo, perché l'esistenza e la sopravvivenza anche di queste libellule sono importantissime essendo parte integrante di ecosistemi che sono esistiti per millenni e millenni.

## Salvaguardiamo il loro habitat

Le attività antropiche, soprattutto degli ultimi sessant'anni, hanno causato la perdita di molti habitat e la scomparsa di molte popolazioni di libellule in Italia.

Oggi due delle specie italiane sono in pericolo critico di estinzione e sopravvivono solo in pochissime popolazioni. Una è la codazzura pigmea, l'altra è la frontebianca maggiore (*Leucorrhinia pectoralis*, circa 35 mm di lunghezza), che attualmente sopravvive solo in poche torbiere del Trentino-Alto Adige. Queste specie sono un campanello d'allarme che ci indica che abbiamo distrutto molte zone umide.

La Commissione Europea e il Ministero dell'ambiente e della sicurezza energetica hanno riconosciuto l'urgenza di fare passi concreti. Per esempio, nell'ambito della «Strategia per la biodiversità entro il 2030», l'Europa si è posta l'ambizioso obiettivo di redigere un piano di ripristino della natura per migliorare lo stato di salute delle zone protette. Le principali azioni da realizzare entro il 2030 prevedono la creazione di nuove aree protette per arrivare ad almeno il 30% della superficie nazionale protetta. Si tratta di azioni concrete, anche a servizio delle libellule.





# ISTANTANEE DALLA TENUTA S. APOLLONIO

di Fabrizio Nodari

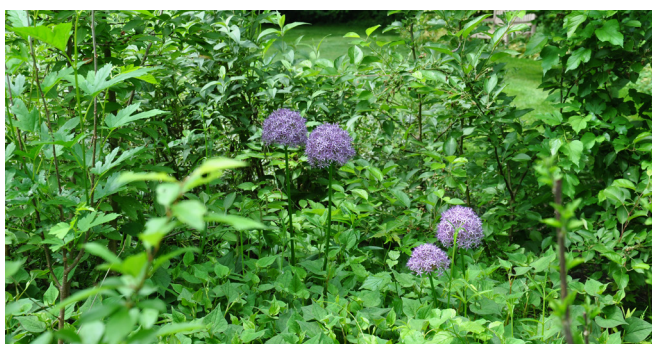


## I percorsi culturali e didattici del nostro parco

All'interno della Tenuta S. Apollonio oltre al parco giardino si trovano:

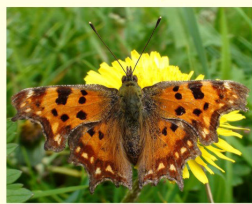
- percorso botanico con adeguata sentieristica e cartellistica;
- gioco didattico "Caccia alla foglia" alla scoperta degli alberi del parco;
- zona umida dove si possono osservare uccelli, mammiferi, insetti, anfibi e rettili;
- giardino delle officinali;
- roseto con una collezione di rose moscate, inglesi, cinesi e da bacca;
- laghetti con storione bianco, salmerino, trota marmorata e trota fario;

- frutteto con molte varietà antiche;
- animali in libertà: galline, anatre, oche, tacchini, faraone, quaglie, pavoni, fagiani e lepri;
- museo etnologico dei popoli Kanaka e Krahô;
- biblioteca naturalistica;
- aula multimediale per ricerche sulla natura, flora e fauna;
- ampio locale per assistere alla proiezione di filmati riguardanti il parco giardino della Tenuta nelle varie stagioni, il progetto umanitario "Comunità Santa Rita" in Brasile e la realtà storico-economico-sociale del Brasile e della Papua Nuova Guinea.





# FARFALLE DEGLI AMBIENTI DI PIANURA



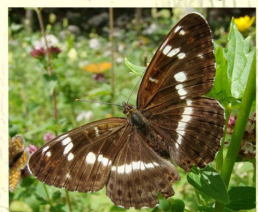
## Fam. NINFALIDI

### *Limenitis camilla*

Ninfalide a vasta distribuzione frequente da giugno ad agosto. L'adulto preferisce i fiori di rovo e la melata, le larve vivono a spese del caprifoglio.

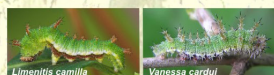
### *Polygonia c-album*

Farfalla con ali tipicamente frastagliate. Il bruco vive su diverse piante tra le quali ortica, olmo e luppolo. Ha due generazioni all'anno e gli adulti della seconda generazione svernano.



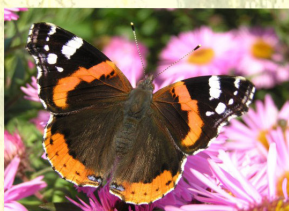
### *Vanessa cardui*

Il bruco vive sull'ortica, o sui cardi, (da qui il suo nome specifico). Gli adulti sono più frequenti a fine estate, soprattutto sui fiori di viburno.



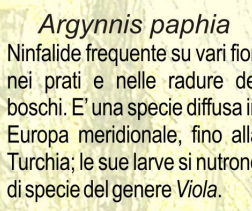
### *Inachis io*

Farfalla molto vistosa, ha due generazioni annuali. I bruchi, neri e con lunghe spine, vivono a gruppi sulle ortiche, mentre gli adulti si posano su diversi fiori.



### *Vanessa atalanta*

Il bruco si nutre di foglie di ortica; gli adulti vivono su varie infiorescenze e frutti in avanzata fase di maturazione.



### *Argynnis paphia*

Ninfalide frequente su vari fiori nei prati e nelle radure dei boschi. E' una specie diffusa in Europa meridionale, fino alla Turchia; le sue larve si nutrono di specie del genere *Viola*.



## Fam. PIERIDI



### *Pieris napi*

La "pieride del navone" è comune nei prati da marzo a novembre con 2-3 generazioni. Le larve si sviluppano su diverse specie di crucifere.



### *Anthocharis cardamines*

I maschi si distinguono per due grandi macchie arancione sulle ali anteriori. Ha una generazione annua, con bruchi che vivono a spese di varie crucifere.



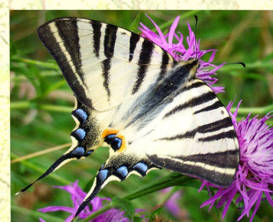
### *Colias hyale*

Il maschio ha le ali bianche, la femmina giallo limone. Le larve vivono a spese del trifoglio e dell'erba medica. E' attiva da maggio a settembre, con due generazioni.



### *Gonepteryx rhamni*

I primi individui volano già in febbraio perché svernano allo stato di adulti nelle cavità naturali. I maschi hanno un colore giallo limone mentre le femmine sono quasi bianche. Il bruco si nutre di spincervino.



### *Iphiclides podalirius*

Specie termofila, frequente ai bordi delle foreste temperate. Il Podalirio ha 2-3 generazioni annue, con bruchi che si alimentano di biancospino, prugnolo e altre Rosacee.

## Fam. PAPILIONIDI

### *Papilio machaon*

Frequente in campagna e in collina, ha bruchi che si nutrono di Apiacee (carota, finocchio, ecc.). Se disturbati, estroflettono dalla testa due "cornetti" arancioni che emettono una sostanza repellente per i predatori.



### *Lycaena dispar*

Preferisce ambienti umidi dove sono presenti erbe palustri sulle quali si sviluppano le larve. Ha due generazioni annue. Questa specie è inclusa negli allegati II e IV della Direttiva Habitat e nell'appendice II della Convenzione di Berna.

## Fam. LICENIDI



### *Lycaena phlaeas*

Frequente nelle campagne e nelle radure dei boschi fino a 2000 m di quota, presenta due o tre generazioni all'anno. I bruchi si nutrono di varie specie dei generi *Rumex* e *Polygonum*; quelli dell'ultima generazione svernano.



## Fam. ARCTIIDI

### *Euplagia quadripunctaria*

Frequenta ambienti freschi e umidi. Gli adulti sono attivi tra luglio e settembre, sia di giorno che di notte. La specie ha una sola generazione all'anno e sverna allo stadio di larva.



## Fam. SINTOMIDI

### *Syntomis phegea*

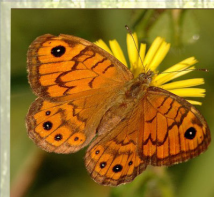
Simile alle Zigene, frequenta ambienti freschi e umidi. Gli adulti si osservano da maggio a settembre con una generazione all'anno. I bruchi si nutrono di *Plantago*, *Taraxacum* e rovo.



## Fam. ZIGENIDI

### *Zygaena filipendulae*

Contiene un composto del cianuro che tiene lontano i predatori. La larva vive su leguminose; gli adulti sfarfallano in estate.



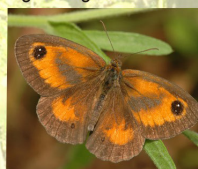
### *Lasiommata megera*

Da marzo a novembre è frequente dalla campagna fino a 1500 m di quota. I bruchi si nutrono di varie graminacee.

## Fam. SATIRIDI

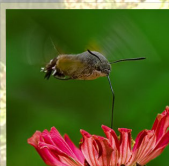
### *Pyronia tithonus*

Frequente nei luoghi umidi e acquitrinosi della pianura, ha una generazione annua tra luglio e agosto.



### *Hipparchia fagi*

Farfalla con una sola generazione annuale; gli adulti sfarfallano in piena estate. I bruchi si nutrono di graminacee. Ha un volo rapido e si posa per poco tempo.



## Fam. SFINGIDI

### *Macroglossum stellatarum*

La sfinge colibrì succhia il nettare restando in volo sopra i fiori, battendo le ali 200 volte al secondo. Si posa solo di notte tra la vegetazione.





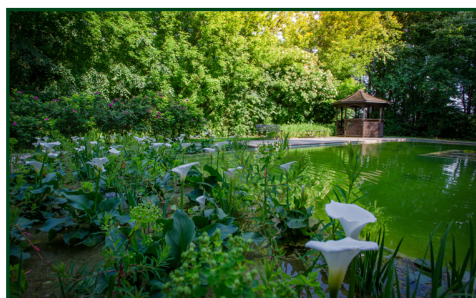
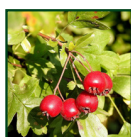
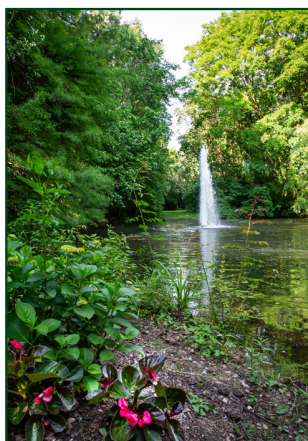
# PARCO GIARDINO della TENUTA S. APOLLONIO

Fondazione *Senza  
Frontiere*



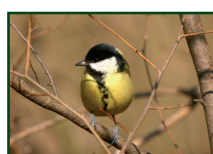
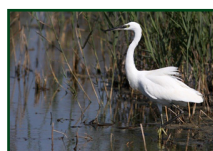
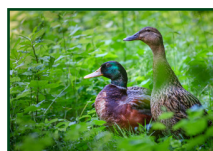
L'ingresso della Tenuta

La Tenuta S. Apollonio è costituita da un parco giardino sviluppato su tre appezzamenti con una superficie complessiva di circa 70.000 mq. Un **ampio giardino** con aiuole fiorite, laghetti e roseti circonda la casa colonica; internamente si sviluppa una grande **area a bosco**, con specie arboree e arbustive tipiche della pianura padana. Nella parte più occidentale della tenuta si trova un roseto, un **giardino di piante officinali** e diverse **piante da frutto** di antiche varietà.

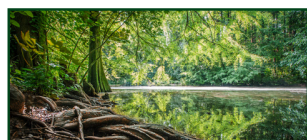
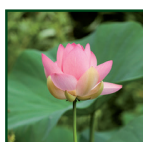
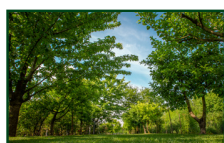
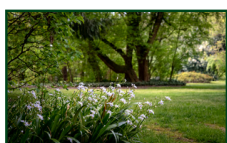


...il bosco di pianura con querce, carpini, tigli, aceri, salici, alberi e arbusti che ci ricordano com'era la pianura prima delle grandi trasformazioni agricole.

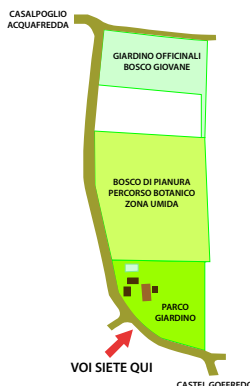
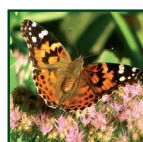
...nel cuore del bosco è stata creata un'area umida ricca di biodiversità: aironi, garzette, gallinelle, germani, ma anche pesci, anfibi, rettili e mammiferi.



...in alcune piccole aree al margine del bosco si trovano piante da frutto di antiche varietà, ormai dimenticate...



...al bosco si alternano anche cespuglieti e prati ricchi di specie arbusti ed erbacee che richiamano una grande varietà di specie animali...



## PER VISITARE IL PARCO

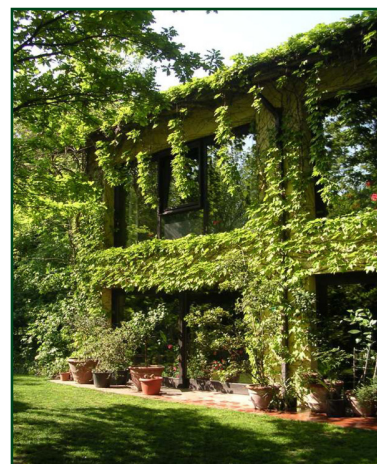
Apertura: da aprile ad ottobre

Per informazioni e prenotazioni:  
tel. 0376-781314  
e-mail [tenuapol@gmail.com](mailto:tenuapol@gmail.com)

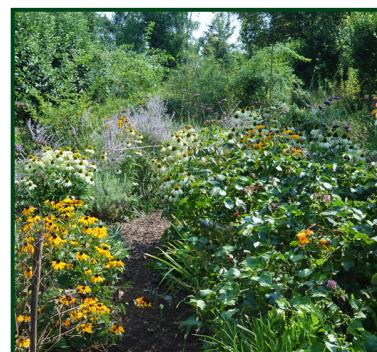
Fondazione Senza Frontiere  
Strada S. Apollonio, 6 - 46042  
Castel Goffredo (MN)

[www.senzafrontiere.com](http://www.senzafrontiere.com)

Nell'ultima area del parco giardino sono state messe a dimora 4.000 piantine di alberi e arbusti che hanno già costituito un giovane bosco. Di anno in anno è possibile seguire l'evoluzione di questa formazione vegetale e scoprire i continui e numerosi "nuovi arrivi", soprattutto tra uccelli e insetti.



L'antica casa colonica,  
sede della Fondazione  
Senza Frontiere



## IL GIARDINO DELLE OFFICINALI

...melissa, lavanda, menta, origano, ruta, salvia, timo e molte altre, ciascuna con un cartellino identificativo che riporta caratteristiche e proprietà.







## RUBRICA DEI REFERENTI

### ASS. INTERC. GASP

Via S. Francesco n. 4  
25086 Rezzato (BS)  
Gigi Zubani 335-1405810

### AZIONE CATTOLICA ITALIANA

Parrocchia S. Maria del Carmelo  
P.zza Duomo  
98076 Sant'Agata Militello (ME)  
Paolo Meli 329-1059289  
Salvatore Sanna 338-3216874

### BASSOTTO IMELDE E ITALO

Str. Piccenarda n. 5  
46040 Piubega (MN)  
Tel. 0376-655390  
Cell. 333-5449420

### BERGAMINI PAOLO

Via Cavour n. 20  
41032 Cavezzo (MO)  
Tel. 059-902946/ 059-908259

### BERTOLINELLI MARCELLINA

Via Vittorio Veneto n. 12  
25010 - Remedello sotto (BS)  
Tel. 030-957155 / 030-957148

### BULGARELLI CLAUDIO

Corso Canal Grande, 88-Int.D/9  
41100 Modena  
Cell. 335-5400753  
Fax 051-6958007

### CAMPI ROBERTO

Via Brusca n. 4  
Fraz. Stradella  
46030 Bigarello (MN)  
Tel. 0376-45369/45035

### CESTARI SANDRA

Gruppo JO.BA.NI.  
Via Campione n. 2/A  
46031 S. Nicolò Pò (MN)  
Tel. 0376-252576

### CORCHI CRISTIANO

E DAL MOLIN SILVIA  
Via Manzoni n. 31  
46034 Cerese (MN)  
Tel. 0376-448397

### COSIO LUIGI

Via Artigianale n. 13  
25025 Manerbio (BS)  
Tel. 030-9381265  
Cell. 335-7219244

### DELL'AGLIO MICHELE

Via Trieste n. 77  
25018 Montichiari

Tel. 030-9961552  
Cell. 335-8227165

### FAVALLI PATRIZIA

Via Bonfiglio n. 12  
46042 Castel Goffredo (MN)  
Tel. 347-5309933

### GALLESSE CIRILLO E CAROLINA

Via S. Marco n. 29  
46042 Castel Goffredo (MN)  
Tel. 0376-779666

### LACCHINI PAOLO

Via Giuseppe Garibaldi, 11  
26845 Codogno (LO)  
Tel. 0377-1960860

### LAURETANI FERDINANDO

Passo della Cisa n. 31  
43100 Parma  
Tel. 360-315366

### LEONI LUCA

Strada San Girolamo, 18  
46100 Mantova (MN)  
Cell. 335-6945456

### LUI LAURA

Via Possevino n. 2/E  
46100 Mantova  
Tel. 0376-328054

### MARCHESINI FRANCO

Via Colli Storici n. 67  
46040 Guidizzolo (MN)  
Tel. 0376-818007

### MARCHINI ROBERTO

Via Chiesa n. 1 - 46010  
Villa Pasquali di Sabbioneta (MN)  
Tel. e fax 0375-52060

### MARCOLINI AMNERIS

Via XX Settembre n. 124  
25016 Ghedi (BS)  
Cell. 338-8355608

### OLIVARI DONATELLA

Via Marchionale, 86  
46046 Medole (MN)  
Cell. 347-4703098

### PECINI RICCARDO

Via Nazionale n. 51  
54010 Codiponte (MS)  
Cell. 347-0153489

### PLOIA MONICA

Via Agosta n. 9  
26100 Cremona  
Cell. 349-1638802

### ROCCA DOMENICO (Enzo)

Via Giacinto Gaggia n. 31  
25123 Brescia  
Cell. 335-286226

### SAVOLDI GIULIANA

B.go Giacomo Tommasini 18  
43121 Parma (PR)  
Tel. 0521289450-3476600542

### SELETTI MIRIA

Via Codebruni Levante n. 40  
46015 Cicognara Viadana (MN)  
Tel. 0375-88561

### STANGHELLINI ROBERTO

Via F.lli Cervi n. 14  
37138 Verona  
Cell. 348-2712199

### TAMANINI ALESSANDRO

Via della Ceriola n. 2  
38100 Mattarello (TN)  
Cell. 338-8691324

### DONAZIONI E LASCITI TESTAMENTARI

Persone fisiche e persone giuridiche

Trasferimenti per successione e donazione a favore delle Onlus

### TRATTAMENTO FISCALE

- Atti non soggetti a imposta sulle successioni e donazioni  
- Imposte ipotecarie e catastali non dovute in quanto il trasferimento di beni a titolo gratuito non è soggetto alle imposte per le formalità connesse ai pubblici registri immobiliari riguardanti fondazioni ed associazioni legalmente riconosciute, che hanno come scopo esclusivo l'assistenza, lo studio, la ricerca scientifica, l'educazione, l'istruzione o altre finalità di pubblica utilità.

### COME AIUTARE LA FONDAZIONE PER LE OFFERTE E CONTRIBUTI

BANCA	<p>Bonifico presso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Credito Padano Banca di Credito Cooperativo S.C. Filiale di Castel Goffredo c/c: 8029 (Codice IBAN: IT 89 F 08454 57550 000000008029) <i>oppure</i></li> <li>Unicredit Banca Filiale di Castel Goffredo c/c: 101096404 (IBAN: IT-79-Y-0200857550000101096404) <i>oppure</i></li> <li>Banco BPM di Castel goffredo c/c: 359 IBAN IT53L050345755000000000359</li> </ul>
POSTA	<p>Versamento sul c/c postale 14866461 (IBAN: IT-74-S-0760111500000014866461)</p>

Il versamento va intestato a: Fondazione Senza Frontiere - Onlus, Strada S. Apollonio n. 6 - 46042 Castel Goffredo (MN), C.F. 90008460207.

Per usufruire dei benefici fiscali è sufficiente conservare la ricevuta di versamento e inserire l'importo nella dichiarazione annuale dei redditi.



Per informazioni rivolgersi alla segreteria:  
Tel. 0376/781314 E-mail: [tenuapol@gmail.com](mailto:tenuapol@gmail.com)  
oppure alle persone riportate nella rubrica dei referenti

Questo periodico reca il marchio di certificazione internazionale FSC®. Cosa significa? Si tratta di una scelta di responsabilità per l'ambiente, su base volontaria: aderiamo ad una certificazione che controlla la filiera foresta-legno. Essa rintraccia e identifica tutti i passaggi che portano la cellulosa dalla foresta di origine - dove giace il tronco - fino al prodotto finito; si assicura perciò che questa carta proviene effettivamente da foreste certificate e da altre fonti controllate.