



La Notizia LONDRA

CULTURA - SPETTACOLO - ECONOMIA - POLITICA - SPORT - INFORMAZIONE

Direttore Salvatore Mancuso Tel: 020 8879 1378 Mob: 07976 299 725

smlanotizialondra@gmail.com - www.smphtonewsagency.com

SMPhtonews - La Notizia Londra riceve i contributi previsti dalla legge per la stampa italiana all'estero



Private Medical Clinic

www.italiandoctors.co.uk

L'AMBASCIATORE LAMBERTINI PRESENTA CREDENZIALI A RE CARLO

Inigo Lambertini ha presentato le lettere credenziali a Re Carlo III lo scorso 15 dicembre durante un incontro a Buckingham Palace. Con questo atto il governo



britannico gli ha ufficialmente riconosciuto la piena funzione di Ambasciatore d'Italia presso la Corte di San Giacomo.

Lambertini è stato il primo Ambasciatore d'Italia, dopo c 70 anni, a presentare le lettere credenziali ad un Re d'Inghilterra, anziché alla defunta Regina Elisabetta.

Classe 1959, laureato in Giurisprudenza cum laude presso l'Università Federico II, Lambertini è ambasciatore d'Italia a Londra dallo scorso 6 ottobre e al momento di insediarsi ha indicato che il suo mandato sarà basato su "pragmatismo, tutela degli interessi dei tantissimi connazionali e delle imprese italiane presenti nel Regno Unito, dialogo politico e culturale continuo con l'obiettivo di rafforzare la profonda amicizia che unisce Italia e Regno Unito".

Il diplomatico si è detto consapevole di essere arrivato a Londra "in un momento storico unico, con cambiamenti epocali in divenire accompagnati dall'elegante rispetto di tradizioni secolari".

Sposato, due figli, appassionato di storia, opera e calcio, Inigo Lambertini parla fluentemente inglese, francese, spagnolo e portoghese. Ha preso la guida dell'ambasciata in Uk dopo aver ricoperto numerosi incarichi in 4 continenti a incominciare dal 1987 quando è entrato in carriera diplomatica, con specializzazione economico-commerciale.

LaRedazione

CONSOLE BELLANTONE: SERVIZIO PASSAPORTI È MIGLIORATO E MIGLIORERÀ ANCORA

In un messaggio di auguri per Natale e Capodanno il console generale a Londra Domenico Bellantone ha sottolineato che dopo il suo arrivo in Uk nello scorso agosto sono state introdotte "significative novità per migliorare l'accesso ai servizi consolari", in particolare per il servizio passaporti, "tradizionalmente il più richiesto dalla nostra comunità".

"Le iniziative lanciate - ha detto Bellantone - sono state molte (canali riservati a donne in stato di gravidanza, anziani e disabili; facilitazione per le richieste di passaporto per minori di 12 anni) e hanno dato i loro frutti: oggi il servizio è fruibile in maniera semplice e immediata. Per il 2022 supereremo la soglia record di 40 mila nuovi passaporti emessi. Allo stesso modo, abbiamo incrementato gli appuntamenti per le Carte di identità elettroniche e proseguiamo su questo

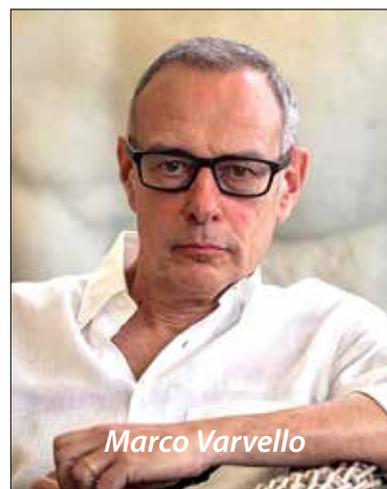


Segue a Pag. 6

IN UK FURIOSO INVERNO DELLO SCONTENTO

FINIRANNO GLI SCIOPERI A GO-GO?

Di Marco Varvello (Corrispondente RAI a Londra)



Marco Varvello

La frase "Winter of discontent" è tornata ad essere il tormentone di questo inverno inglese. Brutto segno. Rievoca non tanto il Riccardo terzo

di Shakespeare quanto gli scioperi a raffica che interessarono molti settori privati e pubblici dell'industria e dei servizi nell'inverno tra 1978 e '79. Fu un periodo di alta inflazione e dal costo della vita galoppante. I salari non tenevano dietro - all'aumento dei prezzi. Le richieste nei rinnovi contrattuali cozzarono allora contro il tetto del 5 per cento fissato dal governo laburista di James Callaghan. Il muro contro muro peggiorò lo scontro. Scioperavano tutti: dai ferrovieri agli autisti di camion, dagli infermieri ai netturbini e persino i becchini nei cimiteri. Intanto il clima, gelido per mesi, lasciava al freddo milione di persone che non riuscivano nemmeno a scaldare le proprie case.

"Sounds familiar?" direbbero i nostri amici Inglesi. Se si aggiornano i settori coinvolti si avrà il quadro degli

scioperi in questo inverno del nostro scontento.

Erano decenni che i sindacati dei ferrovieri non si mostravano così battaglieri, organizzando scioperi a scacchiera coordinati con gli addetti al trasporto pubblico urbano. Mai vista in tempi recenti una agitazione del personale sanitario come quella che sta mobilitando infermieri e addetti alle ambulanze. Ed ancora i giorni di sciopero nelle Università, protesta motivata dai tagli al personale e dalle modifiche al meccanismo delle pensioni, al ribasso ovviamente. Scioperi anche dei dipendenti governativi, compresi -per ironia della sorte- quelli del Ministero del Lavoro. Né potevano mancare le astensioni nelle Poste sotto Natale e dei doganieri degli aeroporti nel

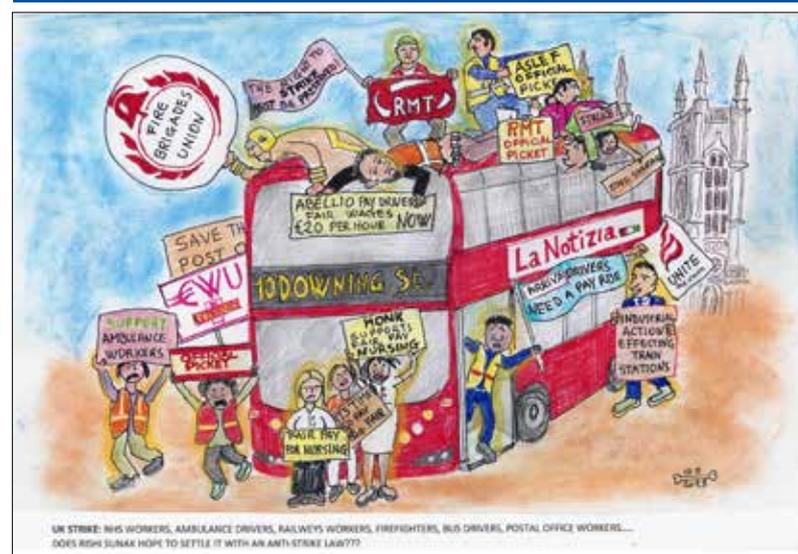
Segue a Pag. 18

ADDIO AL "LONDINESE" VIALLI

A Pag. 6

MEDICINE AWARD FOR ITALIAN CARDIOLOGIST IN LONDON

A Pag. 10



UK STRIKE: BUS WORKERS, AMBULANCE DRIVERS, RAILWAYS WORKERS, FIREFIGHTERS, BUS DRIVERS, POSTAL OFFICE WORKERS... DOES THIS SUNK HOPE TO SETTLE IT WITH AN ANTI-STRIKE LAWT??



Che cosa hanno in comune Silvio Berlusconi, i dittatori di Siria e Bielorussia Assad e Lukashenko e leader

autoritari come il turco Erdogan, il venezuelano Maduro e l'ungherese Orban? Il presidente russo Vladimir Putin,

S Novim Godom, Silvio!

Putin augura Buon Anno a Berlusconi

sempre impegnato nella forsennata guerra contro l'Ucraina, li considera amici e/o alleati e quindi degni dei suoi migliori auguri per l'Anno Nuovo.

Al contrario Putin – ormai un paria in Occidente dopo che ha messo a fero e fuoco l'Ucraina – si è ben guardato da estendere gli auguri al presidente americano Joe Biden e a tutti gli altri leader occidentali per il loro comportamento "ostile" in risposta all'invasione russa del vicino slavo. "Con loro non abbiamo contatti", ha tagliato corto il portavoce del Cremlino Dmitri

Peskov. Neppure il presidente francese Emanuel Macron, che pure ha continuato a telefonare spesso a Putin dopo lo scoppio della guerra (cosa che Churchill non faceva certo con Hitler...), si è meritato degli auguri in provenienza da Mosca.

In Europa occidentale oltre a Berlusconi – tuttora a capo di uno dei tre partiti al potere in Italia – soltanto un altro ex di peso ha ricevuto un caloroso messaggio dal Cremlino con gli auguri per il 2023 ("S Novim Godom" in russo): l'ex-cancelliere tedesco Gerard

Schroeder, per anni a libro-paga di Gazprom, il gigante russo del gas.

Che Putin consideri tuttora Berlusconi un amico a dispetto della guerra non sorprende: nei mesi scorsi l'ex-premier italiano ha giustificato a più riprese il presidente russo che a suo dire è stato spinto all'invasione dall'opinione pubblica interna e puntava soltanto ad un'operazione militare di pochi giorni, giusto il tempo per rimpiazzare il presidente ucraino Zelenski (democraticamente eletto a furor di popolo) con "persone per bene".



Ucraina: In Italia cala la solidarietà

Scesa sotto il 50%

nella Penisola non hanno l'assenso della maggioranza.

Il calo nell'appoggio all'Ucraina è stato segnalato in un sondaggio ad ampio respiro pubblicato ai primi di gennaio dal "Corriere della Sera".

All'inizio dell'invasione il 57% degli italiani era schierato a difesa del paese invaso ma – colpa il caro-energia, l'inflazione e la paura di un'espansione del conflitto – adesso sono soltanto 46 su 100. I neutrali sono invece saliti dal 38 al 47%. In rimonta – dal 5 all'8% - i

pro-Putin, forse anche perché nei talk show sulla tv italiana sono spesso e volentieri pro-russi quasi la metà degli ospiti e dei cosiddetti esperti.

"Sembra prevalere – ha sottolineato il "Corriere della sera" - una sorta di pacifismo utilitaristico che prescinde dal merito della vicenda e chiede che le parti in causa cessino le ostilità per evitare guai economici maggiori al nostro Paese già duramente provato dalla pandemia e dell'inflazione".

A quanto dicono i sondaggi fatti in Europa occidentale soltanto in Grecia c'è una simile freddezza nei confronti della causa ucraina. LaR

Passaporti: corsia preferenziale per minori da 12 a 17 anni

Per il rilascio del passaporto i ragazzi e le ragazze italiane dai 12 ai 17 anni possono recarsi al Consolato Generale di Londra senza appuntamento. Questo canale, attivato a partire dal 18 gennaio, è disponibile ogni mercoledì e venerdì dalle 15.00 alle 16.00.

Il minore deve essere iscritto all'AIRE ed accompagnato da almeno un genitore o da altra persona che ne abbia la potestà genitoriale. Deve avere con sé una serie di moduli e documenti nonché due fotografie.

Per loro rimane sempre possibile prenotare un appuntamento tramite la piattaforma Prenot@mi o centralino ma il Consolato incoraggia l'utilizzo del nuovo canale preferenziale per lasciare appuntamenti disponibili a connazionali che non rientrano nelle categorie con accesso facilitato (es. cittadini over 70, donne in stato di gravidanza, disabili).

Il nuovo passaporto sarà spedito all'indirizzo di residenza fornito entro 3 giornate lavorative dalla data dell'appuntamento.

Per la lista completa dei documenti necessari si può andare al link: https://consolondra.esteri.it/it/news/dal_consolato/2023/01/passaporti-nuovo-canale-walk-in-per-minori-di-eta-compresa-tra-12-e-17-anni/ LaR

SALVO

dal 1968

The Italian Food Supplier

All the best of the Italian food for your restaurants, pizzeria, coffee shop and delis

An easy way to shop 24/7 through our website
Choice between our trade accounts and click & collect service
A friendly, knowledgeable and dedicated team
An online postcode checker to ensure on-time delivery
Monthly promotions on a selected range of products
Three temperature product ranges: ambient, chilled and frozen.

Shop online
Salvo1968.co.uk



ISCRITTI AIRE: COPERTURA SANITARIA PER VIAGGI IN ITALIA?



Il ministro degli Esteri Antonio Tajani si è detto "senz'altro disponibile" a valutare la possibilità che a tutti gli italiani iscritti all'Aire sia automaticamente estesa la copertura sanitaria durante visite temporanee in patria.

Una proposta in tal senso è stata presentata dal senatore del partito democratico Francesco Giacobbe che ha scritto al ministro chiedendogli supporto.

"La Farnesina è senz'altro disponibile a valutare una proposta di modifica normativa volta ad estendere le agevolazioni per i cittadini italiani residenti all'estero", gli ha risposto Tajani.

Il ministro si è detto favorevole anche ad un'altra proposta del senatore dell'opposizione: la riapertura (per due anni) dei termini per riottenere la cittadinanza italiani per quegli emigrati che l'hanno persa.

"La Farnesina – ha sottolineato Tajani su questo punto - segue da sempre con grande interesse la materia della cittadinanza italiana, tra cui l'auspicio degli ex cittadini che l'hanno persa nei decenni addietro in base alle disposizioni previgenti all'attuale legge. È un argomento che richiede senz'altro un approfondito esame, con il coinvolgimento di tutti gli interlocutori interessati".

"Condivido infine con Lei – ha ancora scritto il ministro al senatore PD - l'opportunità di sviluppare i rapporti tra l'Italia e le sue comunità lungo nuove direttrici, ad esempio attraverso il Turismo delle Radici. Il progetto della Farnesina nel quadro del PNRR fornisce infatti un'occasione insostituibile per facilitare gli scambi tra studenti italiani e di origine italiana nel mondo e per rafforzare il rapporto del nostro Paese con le sue comunità all'estero. Considero le collettività di italiani nel mondo un punto di riferimento, un patrimonio vivo e dinamico e un'importante leva per l'influenza e il ruolo dell'Italia sullo scenario internazionale". LaRedazione

A SOTTOSEGRETARIO SILLI LE POLITICHE PER ITALIANI ALL'ESTERO



Le politiche per gli italiani all'estero sono diventate competenza del sottosegretario agli Esteri Giorgio Silli mentre un altro sottosegretario dello stesso dicastero, Maria Tripodi, è diventata responsabile della diffusione di lingua e cul-

tura all'estero e della valorizzazione del sistema della formazione italiana all'estero.

Queste deleghe sono state ufficialmente assegnate dal nuovo governo Meloni lo scorso 14 dicembre, con la pubblicazione di un decreto sulla Gazzetta Ufficiale.

Ex-esponente di Forza Italia, il partito di Silvio Berlusconi, Silli è stato candidato per la coalizione centrista "Noi Moderati" alle politiche dello scorso 25 settembre ma non è stato eletto. Non è risultata eletta nemmeno Maria Tripodi, candidata da Forza Italia in Calabria per il Senato.

LaRedazione



Ambasciatore Inigo Lambertini con i premiati, presidenti di giuria e organizzatori

Premiati a Londra sette giovani italiani di talento

Il premio "Talented Young Italians", giunto alla nona edizione, è stato assegnato per il 2022 a sette giovani italiani attivi nel Regno Unito che sono stati festeggiati lo scorso 12 gennaio durante una cerimonia a Londra nei locali dell'Ambasciata alla presenza dell'ambasciatore Inigo Lambertini.

I vincitori (tutti sotto i 40 anni) sono Virginia Stagni (Media & Communication, Charity), Andrea Testa (Research & Innovation), Maria Paola Municchi, Paolo Tripodi, Giovanna Viganò (Finance & Services), Lucia Salvi e Alessan-

dra Vittiglio (Industry & Commerce).

L'associazione Talented Italians in The UK ('TIUK') e la Camera di Commercio e Industria Italiana hanno creato il premio "allo scopo di elevare il profilo di italiani che hanno avuto successo nella loro impresa nel Regno Unito, mantenendo allo stesso tempo un legame con l'Italia e incoraggiando gli scambi tra i due paesi".

La nona edizione è stata anche la prima realizzata all'Ambasciata Italiana, che continuerà ad ospitare l'evento anche per i prossimi anni volendo aiu-

tare a promuovere il giovane talento italiano nel Regno Unito.

Virginia Stagni lavora come Head of Business Development al Financial Times, nel dipartimento commerciale. Ha fondato e dirige il reparto Talent Challenge dell'FT. È la manager più giovane nei 134 anni di storia del Financial Times.

Andrea Testa si è laureato con lode in Scienze Chimiche presso l'Università degli Studi di Milano nel 2011. Fa parte del gruppo del Prof. Alessio Ciulli all'Università scozzese di Dundee

PERCHÉ NON SI ABOLISCE IMU PER ITALIANI ALL'ESTERO?

Perché il governo Meloni non è disposto a abolire per gli italiani residenti all'estero la tassa IMU che sono costretti a pagare sulla loro prima casa in patria? Se lo chiede un deputato del partito democratico, Toni Ricciardi dopo che in parlamento la maggioranza di destra gli ha bocciato una proposta in tal senso.

"Il governo e la maggioranza - ha accusato Ricciardi - si riempiono la bocca con gli italiani all'estero, ma alla prova dei fatti dimostrano di non essere minimamente interessati alla questione. Non si spiega, altrimenti, la bocciatura del mio emendamento con cui si prevedeva l'equiparazione del regime fiscale per immobili posseduti da cittadini italiani iscritti all'Aire con il regime fiscale applicato agli immobili posseduti da chi risiede sul territorio nazionale. Questi immobili, infatti, sono esenti dall'IMU salvo i casi di abitazioni di pregio. Gli italiani all'estero sembrano essere i più colpiti, perché oltre alle tasse da pagare nel Paese ospitante, sono costretti a tener conto di tasse provenienti dall'Italia, come l'IMU".

A detta del parlamentare dell'opposizione, eletto all'estero, sarebbe urgente "sanare questa ingiustizia" ma il governo Meloni non sembra interessato.

"Esprimo la massima solidarietà - ha incalzato Ricciardi - ai colleghi della maggioranza eletti all'estero che ora avranno l'onere di spiegare le ragioni di questa scelta punitiva. L'unico ad essersi astenuto è stato il nipote di Mirko Tremaglia che, ringrazio, e che deve aver provato grande imbarazzo per il parere negativo del governo".

LaRedazione



dove lavora allo sviluppo di piccole molecole che inducono la degradazione proteica mirata.

Maria Paola Municchi, arrivata per la prima volta nel Regno Unito con lo scambio "Erasmus", è una Fund Manager responsabile per la Sostenibilità di Strategie Multi Asset, focalizzate sull'asset allocation strategica e tattica così come sui risultati di sostenibilità. Vive nel Surrey con il marito e i due figli.

Paolo Tripodi è nato nel 1989 a Roma, ha studiato matematica presso l'Università della Sapienza di Roma, e lavora al Lloyds Banking Group a Londra come analista di ricerca quantitativa. Il suo obiettivo principale è la progettazione e lo sviluppo di modelli per il commercio di sorveglianza su tutte le classi di attività.

Giovanna Viganò è un avvocato specializzato in brevetti con doppia qualifica e un consulente senior IP presso Mastercard Inc. Il suo lavoro è incentrato sulla promozione dell'innovazione nello spazio fintech e sul contribu-

re a generare nuove idee o approcci a prodotti esistenti, servizi e modelli di business. La sua esperienza le ha dato la capacità di navigare in circostanze legali complesse per perseguire con successo obiettivi commerciali.

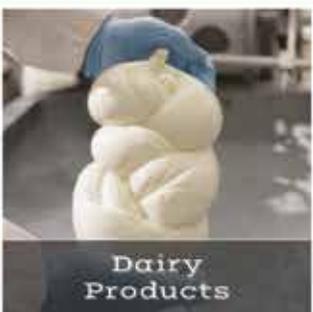
Lucia Savi è curatrice del Design Museum di Londra e membro del comitato scientifico del MUDEC Museo delle Culture di Milano. Nel 2021 ha curato la mostra al V&A Museum "Bags: Inside Out". Ha un dottorato di ricerca presso la Kingston University, nel Regno Unito, su moda e tessuti italiani, e ha contribuito a mostre di moda e design e ai loro cataloghi.

Alessandra Vittiglio, laureata in Relazioni Internazionali all'Università LUISS Guido Carli, si è trasferita nel Regno Unito nel 2014 e ha lavorato nelle risorse umane per diverse multinazionali e poi nel governo britannico come Civil Servant nel Department for International Trade. Nel suo ruolo attuale supporta le aziende britanniche nel settore sanitario per esportare all'estero.

LaR

Italian Food
Crafted, Imported & Delivered with Passion
Since 1966

WWW.CARNEVALE.CO.UK



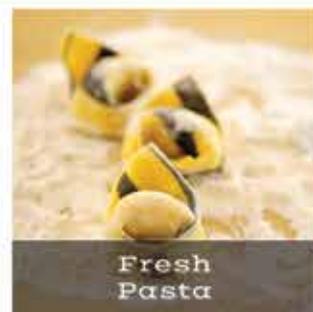
Dairy
Products



Premium
Sausages



CARNEVALE
Established 1966
Prodotti di Qualità



Fresh
Pasta



Cured
Meats

C. CARNEVALE LTD
CARNEVALE HOUSE, 107 BLUNDELL STREET, LONDON N7 9BN
Phone: 020 7607 8777 • info@carnevale.co.uk

BRANCHES
BEDFORD: 01234 607 700 HUDDERSFIELD: 01484 514117
GLASGOW: 0141 882 7223 BRISTOL: 01179 374 980

SIMONETTA AGNELLO HORNBY PICCHIA DURO...

NEL MIRINO RE CARLO, LONDRA E GLI INGLESI



Re Carlo? Le fa pena. Londra? L'ombra di sé stessa. Gli inglesi? Più rozzi e meno eleganti degli italiani... In un'intervista al "Corriere della Sera" la scrittrice Simonetta Agnello Hornby,

nata a Palermo ma da mezzo secolo radicata nella metropoli britannica, ha picchiato duro sulla realtà che la circonda.

"L'ho conosciuto - ha raccontato a proposito di Carlo - nella sua residenza, a Clarence House durante un ricevimento per un gruppo di persone dei Caraibi, di una società di beneficenza: siccome erano amici miei, mi avevano invitato... Non mostrava nessun vero interesse, era il suo mestiere, mi sembrò di una tale tristezza, come se fosse un bambino: chiedeva "da quanti anni", "in quanti Paesi", non chiedeva cosa avete fatto, cosa organizzerete... Era tutto a numeri. Mi ha fatto una gran pietà: questo povero disgraziato passa la vita ad avere riunioni così, con organizzazioni di cui sa poco. Mi ha fatto tristezza".

Non basta: "Adesso - questi ulteriori

strali sono sempre per lui - è perfino più costretto nel ruolo, anche se dovrebbe essere nel suo momento di più grande gloria... è un irritato, un inasprito, un uomo che ha aspettato troppi anni per quello che voleva, per sposare Camilla, per diventare re. A lui è stato negato scegliere quello che poteva fare: mi fa pena".

Settantasette anni compiuti lo scorso 27 novembre, un importante passato come avvocato a difesa di donne e bambini, la scrittrice ha da ridire anche della Londra che pur sempre ama e considera casa sua: "Londra - ha detto a Luigi Ippolito, corrispondente UK del "Corriere della Sera" - ha avuto un momento di grande fulgore quando era nell'Unione europea, si veniva tutti qui, era chic: questo è finito, è una città seccata, una capitale con politici fra i peggiori che ho visto in cinquant'anni.

Gli inglesi lo sanno e se ne vergognano, si arrabbiano: non li vedo allegri, nei musei vedo pochi giovani. Londra è in un momento in cui sta cercando di assorbire il brutto, di digerirlo, dopo di che puoi cominciare ad andare avanti di nuovo: ma come?".

La scrittrice non è nemmeno sicuro che la Gran Bretagna continuerà ad esistere come è ora: "Per me - ha confidato al maggiore quotidiano italiano - la più grande tragedia, che spero non avvenga, è quella della rottura totale del Regno Unito. Non ho mai pensato che fosse possibile, ora penso che è probabile, perché stupidamente gli scozzesi vogliono essere indipendenti: dico stupidamente perché sarebbe la loro morte. La Gran Bretagna si sta restringendo, molto, è diventata una piccola Inghilterra: la gente lo sa, nega, a volte ne è addolorata, ma era

inaspettato".

Malgrado la grande rivoluzione della "Swinging London", ben rappresentata da Mary Quant, l'inventrice della minigonna, Simonetta Agnello Hornby non considera gli inglesi un popolo elegante: "Noi - rimarca - siamo molto più attenti, qui c'è il caos. Poi il punk ha aperto questa corsa al cattivo gusto: potrò offenderli da morire, ma gli inglesi non hanno gusto nel vestire...sono un popolo di estremi. Me lo diceva sempre mio marito: siamo un popolo rozzo, è venuto Giulio Cesare, ma il lavoro ancora non l'ha fatto. E questo detto da un inglese che parlava il latino".

Tranciante anche il giudizio sulle tradizioni gastronomiche: "Della cucina inglese, a parte il roast beef e i pudding, che sono ottimi, non c'è altro".

LaRedazione

ASSEGNATI GLI "ITALY MADE ME 2022"

ALL'ISTITUTO DI CULTURA



Relatori

All'Istituto Italiano di Cultura si è tenuta lo scorso 12 dicembre la cerimonia per la consegna dei premi "Italy Made Me 2022" e "Il Circolo Science Award 2022" che puntano a segnalare i migliori ricercatori italiani attivi in UK.

Il premio "Italy Made Me 2022" è stato attribuito a:

- CAMPINOTI, Sara (categoria LS), per il suo lavoro su "Decoding the niche(s):

study of the haematopoietic foetal liver and fibrotic adult liver niches using bioengineered 3D systems";

- MAK, Michele Win Tai (categoria PE), per il suo lavoro su "Deterioration and Cracking in Reinforced Concrete Bridges";

- PANICI, Diego (categoria PE), per il suo lavoro su "Assessing debris-induced scour and hydrodynamic forces to

bridge piers";

- SCARPA, Miriam (categoria LS), per il suo lavoro su "Phosphorylation-dependent signalling of the M1 muscarinic acetylcholine receptor provides neuroprotection against neurodegenerative disease";

- TOZZI, Giulia (categoria SH), per il suo lavoro su "Narco-deforestation: the environmental effects of coca cultivation".

Il premio "Il Circolo Science Award 2021-2022" è invece andato a:

- BOTTA, Annarita, per il suo lavoro su "Infectious and Tropical Disease";

- MANGONE, Lorenzo, per il suo lavoro su "The health co-benefits of climate change mitigation strategies".

In entrambi i casi è stato l'Ambasciatore d'Italia a Londra Inigo Lambertini a consegnare i riconoscimenti.

I premi "Italy Made Me" sono nati nel 2015, e sono organizzati con scadenza annuale dall'Ambasciata d'Italia a Londra, con il supporto dall'Association of the Italian Scientists in the UK



Ambasciatore Inigo Lambertini con organizzatori, sponsor e premiati

(AISUK). Le/i vincitrici/tori ricevono un certificato dall'Ambasciata d'Italia, ed un premio di 1,000 sterline dato dagli sponsors, che quest'annoso sono stati David Y Mason Foundation, Dottore London, Il Circolo e Pirelli. Sono aperti a giovani ricercatori/trici di nazionalità italiana che operano nel Regno Unito e che si sono formati/e, almeno in parte, in Italia, e sono assegnati in riconoscimento di risultati di rilievo in uno dei seguenti macro-settori dell'European Research Council (ERC): Life Sciences (LS), Physical and Engineering Sciences (PE) e Social Sciences and Humanities (SH).

La selezione è stata svolta dal Consiglio Scientifico di Ambasciata, e si è basata su un progetto di ricerca con-

dotto presso una istituzione accademica o di ricerca pubblica del Regno Unito e sul curriculum vitae.

I premi "Il Circolo Science Award" nascono alla fine del 2020 durante la pandemia nel periodo precedente la COP26 di Glasgow. In questo contesto storico temporale il Circolo ha voluto sostenere la ricerca scientifica premiando due ricercatori che, con i propri lavori si occupassero di Pandemie e cambiamenti climatici. I candidati sono stati selezionati nel 2021 da un pannello di scienziati esperti di clima e di salute, tra cui il Prof Roberto Buizza, allora alla Scuola Superiore Sant'Anna e il Prof Paolo Vineis dell'Imperial College.

Est. 1984
CIBOSANO
AUTHENTICALLY ITALIAN

A family run business with experience in the F&B sector since 1984. We are truly passionate about bringing home wonderful regional foods, that inspire authentic Italian flavours, taste, and menus!

PRODUCT CATALOGUE 2022
AVAILABLE TO DOWNLOAD

www.cibosano.co.uk

E: enquiries@cibosano.co.uk @cibosanoltld
T: 01992 804 716

Babbo Natale a King's Road con il Circolo



risco la simpatia, e il supporto di tanti grandi e piccoli marchi dell'eccellenza "made in Italy", da Poltrona Frau a Campari, da Eataly a Egro', da Polenghi Limoni a Zonin, da Illy a E.Marinella che hanno contribuito, con donazioni e Masterclasses, al successo della manifestazione.

Chi ha apprezzato la qualità e assaggiato la bontà dei prodotti ha anche avuto, acquistando i biglietti della lotteria per la raccolta fondi, la possibilità di vincere due viaggi aerei per Roma o Milano, generosamente donati da ITA Airways, e tanti altri premi.

La Fiera natalizia è anche e soprattutto l'occasione in cui il Circolo meglio

Alla Chelsea Old Town una cinquantina di espositori di prodotti di qualità, soprattutto in arrivo dalla Penisola, ha animato l'8 e 9 dicembre scorso la tradizionale fiera che Il Circolo organizza prima delle feste di fine anno regalando ai visitatori l'esperienza di un Natale all'italiana.

L'Italian Christmas Fair si è aperta con il taglio del nastro da parte della moglie dell'ambasciatore Italiano a Londra Mariagrazia Lambertini che si è poi soffermata a scambiare due parole con tutti gli espositori presenti, e ha potuto contare su Riccardo Guasco, da un paio d'anni

simbolo mediatico dell'evento nelle vesti di un rubicondo e imponente Babbo Natale che, arrivato dalla Lapponia a Londra via Reggio Calabria, ha intrattenuto grandi e piccini regalando sorrisi e cioccolatini.

All'edizione 2022 dell'Italian Christmas Fair, che ha festeggiato con tanto di torta commemorativa i suoi primi 25 anni di attività, hanno esordito in veste di espositori Cirulli - produttore di olio pugliese, venduto in bellissimi contenitori di ceramica - e la cantina Verga Falzacappa, che produce vino di altissima qualità dal 1300.

Come sempre la Fiera de Il Circolo ha



Taglio del nastro

rappresenta la sua doppia funzione di supporto e diffusione della cultura italiana a Londra, attraverso un folto calendario di eventi durante l'anno, e di elargizione, attraverso i fondi raccolti, di contributi, e borse di studio, a studenti meritevoli

Come tradizione il Circolo ha organizzato un cocktail di fundraising durante la sera della prima giornata di esposizione che si è aperta con un saluto del Console Generale Domenico Bellantone mentre la presidente de Il Circolo ha annunciato un nuovo impegno triennale di donazioni alla Royal School of Ballet.

Il Circolo ha avuto l'onore di avere ospite la ballerina Alessandra Ferri, madrina del Progetto. La serata è proseguita con l'intervento dell'astrologa Ginny Chiara Violac, che ha abbinato i segni zodiacali dell'oroscopo 2023 ai vini per brindare all'anno nuovo, e si è conclusa con un'asta il cui ricavato va

come sempre a sostegno dei progetti, delle scholarships e dei premi dell'associazione.

Vincenzo Cappelluto



Alessandra Ferri



C.G. Domenico Bellantone e Signora con Babbo Natale

FOR JOBS OPPORTUNITY
PLEASE EMAIL:
INFO@TENTAZIONIUK.COM
ALL INQUIRIES WELCOME

Italian top quality Food

TENTAZIONI UK

EST. 2005

FIRST LONDON'S

ITALIAN CASH & CARRY AND WHOLESALE
(CASH & CARRY NOW OPEN TO PUBLIC)

UNIT G1, 56 MAGNET RD, WEMBLEY HA9 7FP

T 020 8427 6336 - WWW.TENTAZIONI-UK.COM - EMAIL INFO@TENTAZIONEUK.COM

ADDIO AL "LONDINESE" VIALLI

Il calcio azzurro e la comunità italiana di Londra hanno perso una delle loro star più fulgenti: a 58 anni, stroncato da un tumore al pancreas, se ne è



andato Gian Luca Vialli, uno degli attaccanti più grandi e più amati.

Nella capitale britannica - dove è morto lo scorso 6 gennaio al Royal Marsden Hospital - era sbarcato, già ricco e famoso, nel 1996 per giocare nel Chelsea che nella stagione 96-97, con lui all'esordio in squadra, vinse la FA Cup. Del Chelsea diventò poi nel febbraio 1998 allenatore continuando in parallelo a giocare ancora per il resto di quella stagione e riportando grosse affermazioni in Football League Cup e Coppa delle Coppe.

Proprio nei suoi favolosi anni al Chelsea dove rimane come allenatore fino al settembre 2000 conobbe la futura moglie inglese, Cathryn White Cooper, sposata nel 2003 e madre delle sue due figlie Sofia e Olivia.

Dopo una stagione non molto felice

al Watford il cremonese Vialli abbandonò nel 2002 la carriera di allenatore, reinventandosi opinionista televisivo di calcio e diventando poi nel novembre 2019 dirigente della FIGC e capo delegazione della nazionale italiana, allenata dall'ex compagno Roberto Mancini.

Tra i migliori centravanti degli anni Ottanta e Novanta, Vialli fa parte della ristretta cerchia dei calciatori (in tutto nove) che hanno vinto tutte e tre le principali competizioni UEFA per club. Tra il 1985 e il 1992 ha totalizzato 59 presenze e 16 reti nella nazionale italiana, prendendo parte a due Mondiali (Messico 1986 e Italia 1990) e a un Europeo (Germania Ovest 1988). Più volte è stato candidato al Pallone d'oro che però non ha mai vinto.

Rampollo di una famiglia benestante, diploma di geometra preso quando era già una stella del football, Vialli aveva esordito con la Cremonese da giovanissimo, nel 1984, passando poi a alla Sampdoria dove scrisse pagine indimenticabili per i tifosi genovesi: tre coppe Italia, una Supercoppa italiana, la Coppa delle Coppe '89-90 e lo

scudetto nel '90-91.

Ingaggiato dalla Juventus, riuscì finalmente a vincere la Champions League nel '96, contro l'Ajax ai rigori e in bianconero conquistò anche una coppa Italia, una Supercoppa, un campionato e la Coppa Uefa '93.

I numeri parlano chiaro: 673 presenze tra Serie A, Premier League e competizioni europee per club, con un totale di 259 gol e 15 trofei di prima grandezza.

A Londra è scomparso dopo due settimane di ricovero ospedaliero in seguito al drammatico peggioramento delle sue condizioni di salute per il tumore che gli era stato diagnosticato nel 2017 e che chiamava "l'ospite indesiderato".

Lo scorso 14 dicembre aveva annunciato di voler sospendere ("spero in modo temporaneo") gli impegni professionali "presenti e futuri" in modo da "utilizzare tutte le energie psico-fisiche per aiutare il mio corpo a superare questa fase della malattia".

La famiglia (con l'anziana mamma volata da Cremona a Londra per vederlo vivo un'ultima volta) gli ha reso

omaggio per "cinque anni di malattia affrontata con coraggio e dignità".

Agli amici non aveva nascosto la sua paura della morte ma aveva confidato: "Non so quando si spegnerà la luce che cosa ci sarà dall'altra parte. Ma in un certo senso sono anche eccitato dal poterlo scoprire. Mi rendo anche conto che il concetto della morte serve per capire e apprezzare la vita".

LaRedazione



TURISMO DELLE RADICI: ITALIA PREPARA GRANDI COSE PER IL 2024



L'Italia è decisa a stimolare al massimo i viaggi degli italiani all'estero interessati a ritornare nella patria madre per riscoprire le origini delle loro famiglie e ha dichiarato il 2024 "l'anno del Turismo delle Radici" promettendo investimenti per almeno venti milioni di euro, finanziati dal piano europeo di ripresa post-covid.

"Il turismo delle radici è quello delle nuove generazioni di italiani all'estero, sia italiani di passaporto che italiani d'origine, che è una platea che si calcola essere composta da circa 80 milioni di persone al mondo", ha sottolineato Giovanni Maria De Vita, consigliere del Ministero degli Affari esteri e coordinatore del progetto 2024 per il turismo delle radici, durante un intervento a Chianciano Terme, in provincia di Siena.

L'Enit ha calcolato che nel 2019 circa 6 milioni di persone sono arrivate in Italia per motivazioni riconducibili alla

propria storia familiare, con un indotto di circa 10 miliardi di euro.

Quello del riconoscimento identitario - ha spiegato il funzionario - è fondamentale all'estero, dal momento che "ci sono emigrati di ormai quarta o quinta generazione, che non parlano italiano ma che hanno forte attrazione per l'Italia, perché vogliono conoscere questo posto di cui hanno sentito parlare attraverso le tradizioni della propria famiglia".

In occasione dell'anno delle radici si cercherà quindi di individuare "eventi identitari delle comunità italiane e si cercherà di fare in modo che questi eventi possano avere un'attrattività per gli italiani all'estero"; inoltre, si cercherà "di coinvolgere anche i grandi eventi nazionali che possono interessare le comunità e di creare eventi specifici".

Nel corso dell'intervento De Vita ha spiegato come si stia lavorando "sulla costruzione di un'offerta: investire sul turismo non significa solo restaurare negli alberghi, ma creare delle nuove professionalità".

"I principali cantieri di questo progetto riguardano la creazione di un'offerta capillare", che vedrà il sole grazie a "gruppi specifici costituiti in

ogni regione" oltre che "attraverso la creazione di uno strumento di comunicazione delle offerte attraverso una piattaforma, italia.it, che sta gestendo il ministero del Turismo", ha indicato il funzionario.

Protagonisti di questa offerta sono ovviamente le comunità italiane all'estero, che verranno coinvolte "attraverso la rete del ministero degli Esteri, ma anche attraverso i partner con i quali è stata sviluppato questa iniziativa, come Enit e camere di commercio".

Un modo per rendere ancora più accattivante questa diversa modalità di viaggio è "individuare degli influencer che possano venire in Italia, fare un viaggio delle radici e poi parlarne con le comunità di origine".

"Un'altra iniziativa in cantiere è il passaporto delle radici", che prevede la stipula di convenzioni con varie realtà, come ristoranti, musei o strutture ricettive, "in modo da coinvolgere le realtà produttive locali, ma anche i grandi attori nazionali, e creare un'iniziativa di attrazione verso i prodotti del territorio".

Fondamentale è anche che il fenomeno del turismo delle radici venga monitorato, "attraverso una collaborazione delle università italiane, in grado

Seghe da Pag.1

CONSOLE BELLANTONE...

percorso. Il processo di riequilibrio fra domanda e offerta di servizi consolari è incanalato nella giusta direzione. Su queste basi stiamo lavorando per migliorare sempre più il rapporto fra il Consolato Generale e i cittadini. Intendiamo comunicare di più e avere un dialogo con voi che ci consenta di migliorare sempre. Prendiamo attentamente nota dei feedback che riceviamo e ci tengo a ringraziare i numerosi utenti che con spirito costruttivo ci aiutano a migliorare con i loro spunti e i loro commenti. Tutti voi avrete sempre nel Consolato Generale un'istituzione pronta ad ascoltare".

"Siamo - ha proseguito il console nel suo messaggio ai connazionali - una comunità grande e in costante crescita. Da inizio anno abbiamo avuto 21 mila nuovi iscritti AIRE e la grande famiglia italiana del Consolato Generale d'Italia a Londra conta oggi più di 363 mila connazionali ufficialmente registrati. I rapporti fra Italia e Regno Unito saranno sempre profondi e articolati, proprio per la presenza di una comunità così numerosa e integrata. Gli Italiani all'estero, come ricordato recentemente anche dal Ministro degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, On. Antonio Tajani, a pochi giorni dal suo insediamento alla Farnesina, sono una componente fondamentale per la proiezione dell'Italia nel mondo. E' grazie al vostro lavoro quotidiano che il nostro Paese viene conosciuto e apprezzato sempre più".

Parlando dell'anno appena trascorso il diplomatico ha messo in risalto che "il 2022 è stato l'anno che ci ha proiettati verso la "normalizzazione" delle nostre vite dopo i due anni di pandemia". "Sappiamo ora - ha indicato a questo proposito - di essere più forti, grazie alla capacità dimostrata nel rispondere a questa sfida, con la forza della scienza e con il senso civico di coloro che proteggendo loro stessi proteggono i loro cari e le comunità in cui vivono e lavorano. E nel rivolgere un pensiero ai nostri cittadini portati via dal Covid, ringrazio ancora una volta i tanti operatori sanitari che si sono adoperati per proteggere le nostre collettività. È anche grazie a loro se possiamo oggi guardare al futuro con ottimismo".

di verificare l'andamento dei flussi e di offrire delle risposte concrete a chi si interessa di questo fenomeno".

In generale, ha concluso De Vita, "l'obiettivo è quello di dare un'opportunità a quei territori ignorati dal turi-

simo mainstream, dal momento che la grande emigrazione viene dai piccoli borghi e non dalle grandi città, e soprattutto creare un nuovo rapporto tra le comunità italiane. LaR



CiBi Market

cibimarket.co.uk

Est. 2015

<https://cibimarket.co.uk> 

info@cibimarket.co.uk 

+44 208 459 8101 Office 

+44 7454 965212 Rosa 

+44 7454 889128 Aldo 

ITALIAN FOOD DISTRIBUTION CENTER

Unit 8 Artesian Close Industrial Estate, Brentfield Road, London NW10 8RW



CG Domenico Bellantone insieme ai Maestri del Lavoro



Centro Scalabrini 06/11/2022

MDL A PRANZO PER IL NATALE 2022



Pasquale Padalino, Vincenzo Auletta e Carmine Supino

“Abbiamo trascorso anni difficili con la speranza che finalmente siamo arrivati alla fine della pandemia, ma siamo alle prese con un'altra difficile fase, quella del caro vita”.

Al pranzo natalizio, servito per rafforzare l'amicizia e il senso di appartenenza ai Maestri del Lavoro (Mdl) del Regno Unito oltre che a festeggiare il Natale 2022, era presente il Console Generale di Londra Domenico Bellantone che ha avuto parole di forte apprezzamento per l'associazione.

Il pranzo era tutto preparato con efficienza grazie a Raffaele Caffiero (Food and Beverage Hotel Manager), al tesoriere Gaetano Panepinto e a Carmine Supino e non è mancato un

I Maestri del Lavoro del Regno Unito si sono ritrovati lo scorso 11 dicembre all'Hilton Hotel di Holland Park per il tradizionale pranzo natalizio durante

il quale il responsabile locale dell'associazione, Vincenzo Auletta, ha fatto il punto sulle sfide davanti a cui si trova la comunità italiana in Inghilterra:

altro momento tradizionale: quello della tombola.

Ci sono stati anche due momenti istituzionali: un brindisi al Re Carlo III con tanto di inno britannico su invito dell'MDL Tonino Bonici mentre il console Mdl Auletta ha proposto un brindisi al Presidente italiano Sergio Mattarella con tanto di inno italiano.

Auletta ha annunciato che dopo la stasi dovuta alla pandemia sono stati nominati nel Regno Unito altri otto MDL e ha ricordato a tutti che il 29 Gennaio è in calendario una riunione

generale “che deciderà tante cose e il programma per il futuro”.

I Mdl si erano già riuniti lo scorso 6 novembre al centro Scalabrini, per un pranzo preceduto dalla messa.

Si possono fregiare del titolo di Maestri del Lavoro quanti vengono decorati con la “Stella al Merito del Lavoro” con Decreto del Presidente della Repubblica. Il riconoscimento è concesso a coloro che abbiano compiuto i 50 anni di età e si siano distinti sul lavoro.

LaRedazione



Centro Scalabrini 06/11/2022

Bringing you the very best from Italy

SAN CARLO
CICCHETTI
BAR | RISTORANTE | CAFFÈ | CICCHETTI

Covent Garden
30 Wellington St, London WC2E 7BD
Tel: 020 7240 6339

OPEN NOW



Cicchetti :- (pronounced chi - KET - tee) are small dishes, typically served in cicchetti bars in Venice. You can make a meal of them by ordering several plates which can be shared between friends.

SAN CARLO
CICCHETTI
BAR | RISTORANTE | CAFFÈ | CICCHETTI

215. PICCADILLY, LONDON, W1J
9HL Tel: 0207 4949435



WWW.SANCARLOCICCHETTI.CO.UK

@SC_Cicchetti

facebook.com/sancarlogroup

Italia, GB e Giappone assieme per nuovo superjet militare



zati da una credibile capacità di deterrenza... Questo progetto accelererà la nostra capacità militare avanzata e il nostro vantaggio tecnologico".

"Dobbiamo rimanere all'avanguardia nei progressi della tecnologia della difesa, superando e sconfiggendo coloro che cercano di farci del male", ha tenuto a sottolineare Risgi Sunak.

"Il futuro - ha spiegato il generale Luca Goretti, capo di Stato maggiore dell'Aeronautica militare italiana - sarà rappresentato, non da un classico aereo pilotato, quanto piuttosto da un 'Sistema di Sistemi', ovvero dalla combinazione tra un aereo pilotato integrato con un numero variabile di altri assetti che ne migliorino e potenzino le capacità, in grado di generare effetti coordinati, simultanei ed in fase tra loro".

Il supersonico Tempest e' chiamato a sostituire l'attuale Eurofighter Typhoon, nato dalla collaborazione tra Italia, Regno Unito, Germania e Spagna. L'accordo a tre si e' realizzato fondendo il progetto italo-britannico Tempest con il programma giapponese F-X.

Roma, Londra e Tokyo puntano anche a vendere il nuovo avveniristico caccia militare in Asia, a partire da Paesi come India e Indonesia.

LaRedazione

Un inedito terzetto di Paese - Italia, Gran Bretagna e Giappone - ha lanciato lo scorso dicembre "un ambizioso progetto per lo sviluppo di un aereo da combattimento di nuova generazione entro il 2035".

Il nuovo superjet militare si chiamerà Tempest e "sarà in grado di svolgere molteplici ruoli (controllo dello spazio aereo, attacco, sorveglianza, ricognizione e intelligence), in ambienti operativi altamente contesi e/o degradati, caratterizzati dalla futura completa fusione dei cinque domini operativi (Spazio, Aria, Mare, Terra, Cyber)".

Il progetto - che all'Italia richiederà per il triennio 2022-2024 una spesa iniziale di un miliardo e 795 milioni di euro - è "destinato ad avere risvolti

non solo nell'ambito tecnologico militare, ma anche industriale, tramite la crescita sistemica delle filiere produttive operanti nel settore della digitalizzazione".

La premier italiana Giorgia Meloni, il primo ministro britannico Rishi Sunak e quello giapponese Fumio Kishida hanno dato l'annuncio del "Global combat air programme" (Gcap) mettendone in risalto le motivazioni di fondo: "Poiché la difesa della nostra democrazia, della nostra economia e della nostra sicurezza e la protezione della stabilità regionale sono sempre più importanti - hanno sottolineato in una dichiarazione congiunta - abbiamo bisogno di forti partenariati di difesa e di sicurezza, sostenuti e raffor-



Il caffè, in particolare quello espresso, ha una ricaduta positiva sull'intestino, grazie ai suoi benefici antiossidanti e antinfiammatori, secondo uno studio italo-spagnolo recentemente pubblicato dalla rivista scientifica "Antioxidants".

Condotto da ricercatori dell'Ateneo Federico I di Napoli e dell'Università di Valencia, in Spagna, lo studio puntava a valutare i potenziali effetti protettivi del caffè in presenza di "livelli elevati di scatolo prodotti dal metabolismo della microflora intestinale in condizioni di eccessiva assunzione di proteine animali e/o di alterato equilibrio delle popolazioni del microbiota intestinale (disbiosi)".

Se prodotto in quantità eccessive, lo scatolo costituisce un potente stimolo pro-infiammatorio e può avere un ruolo nella progressione e nella patogenesi di patologie come la sindrome dell'intestino irritabile (IBD) e nello sviluppo di forme tumorali del colon-retto.

I ricercatori napoletani e iberici hanno mostrato che l'esposizione allo scatolo induce stress ossidativo e un aumento del rilascio di molecole pro-infiammatorie.

Rispetto alle cellule trattate solo con scatolo, il co-trattamento con estratti di caffè è risultato essere in grado di ridurre sia la produzione di specie reattive dell'ossigeno (ROS), e quindi lo stato di stress ossidativo, che il rilascio di molecole pro-infiammatorie.

Questi risultati indicano quindi che il caffè può contrastare gli effetti avversi dei composti putrefattivi come lo scatolo modulando lo stress ossidativo ed esercitando un'attività antinfiammatoria nei colonociti, suggerendo così che l'assunzione di caffè, specialmente quello espresso, può migliorare le condizioni di salute in presenza di alterato metabolismo del microbiota intestinale. LaR



Italian Tavern

Food, wines, art & live music

Available for private hire

"A place where people from all around the world can enjoy, the simple and authentic Italian lifestyle".

Roberto Simone

Unit 7 - St. George Wharf, Vauxhall, London, SW8 2LE
e. hello@vinebar.london - t. +44 (0) 20 7735 2433

Vine Bar London is a family tavern established in 2016 by Roberto, Silvia e Massimo
As well as offering our beautiful Italian slow food, we offer a selection of authentic Italian products and ingredients, imported cheeses, indulgent desserts as part of our Vine Library and the cellar with over 140 wines from all the regions of Italy, give us a confident touch that can easily satisfy your requests.

Thank you for supporting us on our journey
So, come and say ciao!

Locanda Locatelli settima in hit parade migliori ristoranti italiani al mondo

La Locanda Locatelli, insegna londinese del noto chef Giorgio Locatelli, si è guadagnata la settima posizione nella lista dei Migliori Ristoranti Italiani nel Mondo annunciata lo scorso 13 dicembre al teatro San Babila di Milano durante il tradizionale Gran Galà della Cucina Italiana.

La hit parade è stata compilata da 50 Top Italy, la guida online del meglio del Made in Italy, dentro e fuori i confini nazionali.

Nel corso della serata sono stati svelati i 50 Migliori Ristoranti Italiani nel Mondo ed è stata consegnata una serie di Premi Speciali.

Da Vittorio Shanghai, in Cina, è stato strombazzato come il Miglior Ristorante Italiano nel Mondo. Il ristorante, guidato dall'Executive Chef Stefano Bacchelli, con la supervisione della famiglia Cerea, si conferma una vera eccellenza nel mondo della ristorazione anche all'estero.

Il secondo posto di questa prestigiosa classifica va a Don Alfonso 1890 Toronto, in Canada, con lo chef Daniele Corona.

Sul terzo gradino del podio, il ristorante contemporaneo creato da due nomi italiani di fama mondiale, la maison Gucci e il celebre chef modenese Massimo Bottura: Gucci Osteria da Massimo Bottura a Tokyo, guidato dallo chef Antonio Iacoviello.

Al quarto posto Il Carpaccio, a Parigi,



nato dall'incontro della famiglia Cerea con Oliver Piras e Alessandra del Favero. A conquistare il quinto posto è Fiola, a Washington DC, di Fabio Trabocchi, uno dei locali preferiti del Presidente USA Joe Biden. Sesto è Sesamo, a Marrakesh, che porta la firma

di Massimiliano Alajmo.

Dopo la Locanda Locatelli ecco all'ottava posizione Il Lago, a Ginevra, guidato da Massimiliano Sena. Chiudono la Top Ten Rezdôra di Stefano Secchi, a New York, e Buona Terra a Singapore, di Denis Lucchi.



Come to buy a Fiat in the Metaverse

FIAT has opened the world's first metaverse-powered car dealership. Launching in Italy, FIAT Metaverse Store enables customers to research, configure and even complete their next car purchase, recreating the feel of a showroom from the comfort of their homes.

Since the end of last December, customers are able to buy the whole 500 line-up. Before the end of the first quarter of 2023, customers will be able to explore additional FIAT models in FIAT Metaverse Store, while the digital experience will also be made available to other markets.

FIAT Metaverse Store has been developed in collaboration with Touchcast and Microsoft. Touchcast's Metaverse-as-a-Service platform is built on the Microsoft Cloud and provides customers with access to the metaverse without requiring VR headsets, avatars or specialized hardware. The result is the synthesis of digital and physical into an immersive experience unlike any other.

The online FIAT Metaverse Store can instantly transport the customer "inside" a FIAT. Once there, the Product Genius, a real person, welcomes the customer and together they can explore the car in sweeping 360-degree views. During the experience, the user can

learn about the car's technology, address any questions about electrification, recharging and any contents of 500 La Prima by Bocelli.

Customers can also look closely at how the infotainment system functions and how the different driving and EV charging modes work. They can also customize the model by choosing its body, colour, interiors, and any other desired feature before seeing those changes in real-time.

The Product Genius is available Monday to Friday from 9AM to 8PM and Saturday from 10AM to 6PM.

Additionally, the completely immersive tool allows customers to experience driving 500 La Prima by Bocelli on La Pista 500, the track on the roof of the Lingotto building in Turin.

"At FIAT we are once again the front-runners in offering our customers an innovative and stress-free brand experience. In pure FIAT style, FIAT Metaverse Store is the first-of-its-kind in the automotive sector. It is a magical experience: an immersive human-driven journey into the world of FIAT. Simple and user-friendly, pursuing the idea of "tech it easy" and accessible for everyone, thanks to its technology," said Olivier Francois, FIAT CEO and Global Stellantis CMO

LaRedazione

UMBRIA "BEST IN TRAVEL 2023" PER LONELY PLANET

La Lonely Planet, la casa editrice famosa per le guide turistiche, ha assegnato all'Umbria il titolo di 'Best in Travel 2023', come migliore destinazione italiana da visitare nel corso dell'anno appena iniziato.

In tutto Lonely Planet ha deciso di promuovere per il 2023 trenta destinazioni nel mondo e tra esse c'è l'Umbria di cui scrive: "Italy's green heart, Umbria is a land unto itself, the only Italian region that borders neither the sea nor another country. This isolation has kept outside influences at bay and ensured that many of Italy's old-world traditions survive today".

Tra le principali "top choices" dell'Umbria la casa editrice specializzata in turismo cita la Basilica di San Francesco



ad Assisi, il Duomo di Orvieto, la Funi-via Colle Eletto, Narni Sotterranea, il Duomo e il Ponte delle Torri a Spoleto, Piazza Grande a Gubbio e cinque at-

trazioni di Perugia (Palazzo dei Priori, la Galleria Nazionale, Piazza del Popolo, Piazza IV Novembre, Nobile Collegio del Cambio. LaR

TURISMO ALTA GAMMA: ENIT PREMIATA A LONDRA

ENIT, l'Agenzia italiana del Turismo, si è aggiudicata a Londra il prestigioso premio LuxuryTourism Board of the Year quando la rivista Aspire ha assegnato i suoi premi annuali alle eccellenze nel settore del turismo alta gamma. A ritirare il premio è stato Flavio Zappacosta, country manager ENIT in UK e Irlanda.

Il riconoscimento va letto come un segnale che il nuovo percorso intrapreso dall'ente turistico nazionale della Penisola piace agli inglesi.

Aspire è la rivista trade più importante dedicata al settore "luxury". Il premio Aspire Awards, che rappresenta una vetrina molto attesa nel panorama del travel e l'anno scorso è andato alla Nuova Zelanda, è stato istituito



nel 2019 per celebrare i migliori enti del turismo, agenti di viaggio, operatori e stakeholders con un'incidenza determinante nel campo dei viaggi di lusso. Ogni anno premia coloro che eccellono nella promozione dell'alta gamma.

"L'Italia è un punto di riferimento per i viaggiatori da UK che figurano ai primi posti della classifica dei turisti stranieri che desiderano trascorrere una vacanza

nel nostro Paese, spinti da attrazioni culturali, spiagge e dalla possibilità di praticare sport in vacanza. Punteremo sul rafforzamento dell'offerta turistica in termini luxury. La nostra sede operativa sul mercato UK e Eire rappresenta anche in questo senso un baluardo delle eccellenze del made in Italy", ha dichiarato la Ceo Enit Ivana Jelinic.

"Orgogliosi e commossi per aver posizionato l'Italia in testa in UK come punto di riferimento del mercato luxury. Per il 2023 stiamo pianificando campagne ispirazionali per posizionare l'Italia come una destinazione sempre più desiderata tra i viaggi all'insegna del lusso", ha commentato dal canto suo Maria Elena Rossi, direttrice marketing ENIT. LaR



VINCENZO LTD

Importers & Distributors of Fine Italian and French Produce

D34-35 F&V Market, New Covent Garden, LONDON SW8 5LL - Tel: +44 (2) 20 7720 3721 - Fax: +44 (2) 20 7627 8475
info@vincenzoltd.co.uk - www.vincenzoltd.co.uk

MEDICINE AWARD FOR ITALIAN CARDIOLOGIST IN LONDON



An Italian cardiologist working in London, Francesco Lo Monaco, was one of the twenty-four doctors who on the 29th of last November recei-



ved a "European Award in medicine" during an evening at the Ritz Hotel in Paris.

The Awards (one for every medical specialty) have been created by the Professional and Business Excellence Institute, based in Coruna, Spain.

Dr. Lo Monaco – recently appointed "medico di riferimento" by the Italian Embassy in London (official doctor for the Embassy's Personnel) - is expert in clinical cardiology and cardiac imaging, particularly in echocardiograms, electrocardiograms (ECG), stress tests and heart check-ups. In 1997 he obtained his medical degree summa cum Laude from the Pavia School of Medicine, Italy.

In 2003 he specialised in Cardiology from the same University and worked as a Cardiologist in Milan until 2006.

Then he moved to New York City, where he participated in research in the "cardiac stem cells" field and completed a fellowship in Cardiovascular Physiology at the New York Medical College. While staying in the US, he sat all the American medical exams, successfully passed all three US Medical Licensing Examination steps, and secured the Degree in Medicine recognised in the US.

In 2009, he moved to London, UK, and served as a Cardiologist at the Chelsea and Westminster NHS Trust. At the Imperial College School of Medicine in London, he has served as an

Honorary Senior Clinical Lecturer and Undergraduate Tutor since 2013 to deliver lectures to medical students and Cardiology trainees.

Throughout his career, Dr Lo Monaco attended important Cardiology conferences across Europe and the US to stay abreast of the latest and emerging developments or trends in his field. Moreover, he established a company in 2015 to conduct live lectures to facilitate and support Italian doctors passing the United States Medical Licensing examination. He has also taught British medical students to pass the PACES examination to become qualified doctors.

After being invited as a visiting Professor in Cardiology by one of the most well-known academic institutions in China, he made regular trips from 2016, during which he taught Echocardiography to Chinese Cardio-



logists and he has been one of the authors of their Echocardiography book. He gave an important contribution in creating Echocardiography courses which run twice per annum.

In 2016, he set up his private practice in order to make private cardiac care more affordable. Soon after this, patients recognised him as the highest-rated Cardiologist in London. His all 5-star reviews on Google are a testament to his patient-centred approach and how he believe she should be of service to his patients.

drlomonacocardiologist.co.uk
drfrancescolomonaco@gmail.com
 Phone: 07904594503



La Notizia LONDRA

CULTURA - SPETTACOLO - ECONOMIA - POLITICA - SPORT - INFORMAZIONE

Seguici anche su:

www.lanotizialondra.com



Garofalo

PASTA DI GRAGNANO IGP
 STORICO PASTIFICIO GAROFALO DAL 1789



Pasta Garofalo offers all the fullness of tradition enhanced by the choice of superior wheat with an extraordinary taste to boot! Widely available in the UK, both trade and retail.

For more information please contact us

Email: info@garofalouk.com

Call: 01438 813444 / 07970 295806

www.pasta-garofalo.com



@pastagarofaloUK

I primissimi mesi dell'anno sono ideali per porsi nuovi obiettivi, adottare buone abitudini e rimettersi in forma. Insomma, dopo le festività, è il momento ideale per intraprendere una dieta. Certo, per molte persone questo sarà un leitmotiv ormai privo di senso, vista l'inutilità di iniziare l'ennesima dieta ipocalorica per ottenere scarsissimi risultati, a fronte di sacrifici, rinunce e privazioni; per poi riprendere, al più tardi a Pasqua, i chili persi con gli interessi. Ebbene, come affermò Thomas Jefferson, anche per l'alimentazione vale il principio: "Per ottenere risultati mai avuti prima, bisogna compiere azioni mai fatte prima".

Fortunatamente, oggi si parla sempre più di chetogenica e low carb, un'alimentazione "rivoluzionaria", assicurano i sostenitori. Chiaramente, i pareri che circolano in merito alla dieta chetogenica sono discordanti, dal momento che, come ogni novità, è soggetta a giudizi sommari e superficiali da parte di chi, per paura o pigrizia, rifiuta il nuovo, lo sconosciuto, per rimanere nella propria zona di comfort.

La chetogenica o low carb è una dieta antica, tutt'altro che modaiola. Si tratta di un regime alimentare sviluppato, negli anni Venti del Novecento, ad Harvard, dai ricercatori: Stanley Cobb e William Gordon Lennox, come cura alternativa al digiuno per l'epilessia.

Questi due studiosi, prendendo in esame un gruppo di pazienti pediatrici, notarono che un regime alimentare caratterizzato dalla drastica riduzione

ANNO NUOVO, DIETA NUOVA: PROVATE LA "CHETAGENICA"

dei carboidrati provocava gli stessi effetti benefici del digiuno nei pazienti. In entrambi i casi, l'organismo reagiva alla carenza di glucosio utilizzando i grassi come fonte di energia, attraverso la produzione di molecole che definiscono chetoni. Nonostante l'efficacia della cura, con l'avvento dei farmaci, l'interesse per la dieta chetogenica passò in secondo piano, fino agli anni Settanta del Novecento. A cavallo tra gli anni Sessanta e Settanta, Peter Huttenlocher, neurologo all'Università di Chicago, finalizzò la scoperta dei grassi a catena media MCT - Medium-chain triglycerides, fortemente chetogenici, come l'olio di cocco. Tale scoperta si rivelò essenziale per modificare le percentuali dei macronutrienti nella dieta chetogenica, rendendola più facile e accessibile. Nello specifico, grazie alla scoperta dei grassi MCT, fu possibile portare la percentuale di carboidrati dal 5% al 10%, quella delle proteine dal 10% al 20% e quella dei grassi dall'85% al 70%, senza diminuire i benefici derivanti dalla dieta. Tuttavia, l'interesse per questo regime alimentare rimase ancora basso, fino agli anni Novanta del Novecento in cui, negli Stati Uniti, ripartirono gli studi sulla

dieta chetogenica.

Oggi, questo regime nutrizionale inizia a destare l'interesse del mondo scientifico per la sua capacità di contrastare diverse patologie. La dieta chetogenica, si basa sul principio per cui l'organismo, una volta esaurite le fonti esterne di glucosio, entra in uno stato di chetosi (che non ha nulla a che vedere con la chetoacidosi: stato patologico grave che si può verificare solo in determinate condizioni di malattia) iniziando così a bruciare i grassi come fonte di energia. In altre parole, il corpo umano non va mai in carenza di glucosio dal momento che riesce a produrlo autonomamente. Del resto, senza questo procedimento metabolico la specie umana si sarebbe estinta alle origini, dal momento che nella preistoria l'alimentazione era pressoché priva di zuccheri o carboidrati. A partire dai grassi l'organismo, nel fegato, produce i chetoni, molecole che rappresentano una fonte di energia privilegiata per i muscoli, il cuore e, soprattutto, per il cervello. Motivo per cui la dieta chetogenica fu usata in primis nella cura dell'epilessia. In più, numerosi studi hanno dimostrato che i chetoni oltre a fornire energia, sono

molecole "di segnale" con potente effetto antinfiammatorio, antiossidante e antibatterico.

Chiaramente, rispetto a quanto ci è stato sempre detto su come stare in forma e perdere peso, la dieta chetogenica rappresenta un regime alimentare rivoluzionario che sovverte le più radicate credenze in fatto alimentare, facendo dei grassi il macronutriente e la fonte di energia principale dell'alimentazione. Del resto, dati e ricerche dimostrano che la demonizzazione dei grassi a favore dei carboidrati, - gli zuccheri - posti negli ultimi quarant'anni alla base della piramide alimentare occidentale, ha portato ad un preoccupante aumento del tasso di obesità, alla diffusione del diabete e di malattie cardiovascolari. Dunque, una revisione delle scelte alimentari, sulla base di più recenti evidenze scientifiche è pressoché doverosa. Questo non equivale ad optare per una dieta iperproteica ma per un'alimentazione in cui, a fronte di un consumo misurato di proteine, cereali raffinati e frutta, si preferiscono verdure condite abbondantemente.

La dieta chetogenica pone alla base della piramide alimentare i grassi,

come olio di cocco, olio d'oliva, burro chiarificato, avocado; seguiti da un giusto quantitativo di proteine di buona qualità e, infine dai carboidrati, come verdure - che saranno abbondanti - e in minima parte frutta. Studi e ricerche hanno dimostrato che un regime alimentare del genere ha, in breve tempo, conseguenze benefiche sull'organismo, non solo in termini di perdita di peso, ma anche di aumento delle energie, delle capacità mnemoniche, miglioramento della qualità del sonno, riduzione di dolori articolari o muscolari. "Secondo molti medici e studiosi, la dieta chetogenica o low carb, è il miglior regime alimentare possibile. Provare per credere...."



vistati goda di ottima salute dal punto di vista cardiovascolare e con una bassissima incidenza di patologie croniche importanti.

"Fermo restando che stiamo parlando di dati preliminari su un piccolo campione di soggetti - ha spiegato Mauro Serafini, tra i massimi esperti al mondo di Alimentazione e nutrizione umana - l'attività fisica, l'alimentazione bilanciata e soprattutto un orario dei pasti che permette un ridotto stress metabolico sembrerebbero giocare un ruolo importante nella longevità dei centenari abruzzesi".

Lo studio è parte di un più ampio progetto CenTEnari che si pone ora l'obiettivo di allargare la coorte dei centenari abruzzesi in tutta la regione e di raccogliere campioni biologici, per uno studio approfondito dei vari marker di benessere metabolico e immunitario. L'obiettivo finale è quello di definire le abitudini alimentari dei centenari abruzzesi con il fine di proporre suggerimenti nutrizionali legati alla crononutrizione che possano aiutare la popolazione a ridurre l'impatto dell'obesità e delle patologie correlate e a contribuire alla longevità

CENANO PRESTO E LEGGERO: IL SEGRETO DEI CENTENARI ABRUZZESI

Come mai in Abruzzo i centenari sono in numero mediamente superiore al resto d'Italia? Il segreto, dice uno studio, sta nella loro "cronotruzione". In soldoni: cenano presto e Leggero. Oltre che fanno una breakfast salato.

Lo studio è stato fatto da tre ricercatori in forza alla Facoltà di Bioscienze dell'Università di Teramo sulla base di interviste a 46 nonagenari e 22 centenari - il più longevo di 107 anni - della provincia di L'Aquila ed è stato recentemente pubblicato sulla rivista "Frontiers in Nutrition".

Le interviste hanno permesso ai tre ricercatori (Mauro Serafini, Donato Angelino e Francesca Pietrangeli) di raccogliere una messe di informazioni relative su stato di salute, stile di vita e abitudini alimentari degli abruzzesi in avanzato stato d'età.

La principale novità dell'articolo scientifico è rappresentata dalla prima



evidenza disponibile sull'importanza della crononutrizione, l'orario dei pasti in linea con i cosiddetti ritmi circadiani e cioè i ritmi fisiologici del corpo sull'arco delle 24 ore.

I dati raccolti hanno confermato come la cena venga consumata tra le 19.00 e le 19.30, garantendo un basso

stress post-prandiale notturno e in linea con la ridotta attività metabolica negli orari notturni. Segue, intorno alle 6.00/6.30 della mattina dopo, una colazione salata di circa 200-300 calorie e successivamente il pranzo, il pasto più abbondante, intorno alle 12.30, chiamato in dialetto abruzzese "sdijuno" e

cioè stappa digiuno. In questo modo si è identificata una finestra di "restrizione calorica" di circa 17 ore, dalla cena al pranzo successivo, che permette di non "stressare" l'organismo. Non solo, questo approccio consente di affrontare il pranzo delle 12.00 in maniera efficiente dal punto di vista metabolico, mantenendo bassa la risposta infiammatoria e contenendo lo stress post-prandiale.

Questa abitudine alimentare "made in Abruzzo" è perfettamente in linea con le più recenti evidenze scientifiche che suggeriscono l'importanza di limitare l'apporto calorico la sera, quando il metabolismo rallenta seguendo i ritmi circadiani, e di contenere lo stress metabolico, fattore che potrebbe essere, insieme ad altre variabili, alla base della longevità abruzzese.

Lo studio ha anche evidenziato come la stragrande maggioranza degli inter-



The Uk's favourite Italian
product specialist since 1975

We pride ourselves in supplying only quality produce to ensure that the experience you receive is a true representation of what the product should taste like.

Delicious sausages "In punta di coltello" & Nizza D.O.C.G. Cremosina - Bersano

UNITS 2-3, 199 EADE ROAD LONDON N4 1DN • T 0208 880 2526 • london@alivini.com • alivini-company-limited

LOMBARDI LATIN LOVER, SICILIANI I PIÙ FOCOSI LA MAPPA DEL SESSO IN ITALIA

Che gli italiani siano un popolo di passionali sotto le coperte è un consolidato cliché ma ci sono zone d'Italia decisamente più osé rispetto ad altre, così come a certe latitudini è possibile trovare situazioni che in altre sono letteralmente impensabili.

Secondo una serie di sondaggi, si è scoperto che gli italiani hanno in media (o dicono di avere...) 2,6 rapporti intimi a settimana, con durata media di otto minuti e mezzo, per una media annuale di 123 volte nell'arco di dodici mesi. Non male, sottolineano i sessuologi (sempre che i sondaggi rispecchino la realtà...) soprattutto se si considera che la media nel mondo è di 72 volte l'anno. In apparenza quindi un popolo, per dirla alla Tom Jones, di "sex bombs".

È però interessante sapere quali sono effettivamente le zone in cui si vivono le situazioni più piccanti?

La focosa Lombardia guida, per certi versi anche in maniera sorprendente, la classifica nazionale, con una media di 3,75 rapporti a settimana, seguita da Campania (3,5), Lazio (3,45) e Toscana (3,15). A chiudere la classifica sono



invece il Molise (2,1), il Friuli Venezia Giulia (1,95) e la Valle d'Aosta (1,92).

Ma non si abbattano molisani, friulani e valdostani, poiché la loro media è comunque al di sopra di quella internazionale. Insomma, tengono ben alto l'orgoglio nazionale.

Nel corso della raccolta dei dati, è emerso che il 10,2% degli intervistati ha ammesso di fare sesso tutti i giorni;

sarà vero o avranno barato? Non ci è dato saperlo.

Ma oltre ai numeri sono altri gli aspetti interessanti da analizzare. Ad esempio, sono proprio gli uomini del Friuli Venezia Giulia quelli che temono maggiormente di deludere il partner, discorso completamente opposto per i siciliani, i più sicuri di sé nelle situazioni hot, mentre i più timorosi, se non addirittura ossessionati, da un possibile tradimento, sono i calabresi.

Che sia al Nord, al Sud, al Centro o sulle Isole, è chiaro che davanti all'opportunità di un po' di trasgressione sotto le lenzuola, raramente si trova chi dice di no. Curioso, invece, è scoprire le tendenze. Un soft sadomaso interessa all'85% delle donne e al 79% degli uomini, seguiti dai giochi con oggetti (questo soprattutto per le donne, intorno al 74%) e ai rapporti a tre per gli uomini (62%). Intorno al 60% sia degli uomini che delle donne l'idea che pare mettere d'accordo tutti: il sesso all'aperto o nei luoghi insoliti, magari con l'aggiunta di quel pizzico di timore nella possibilità di essere scoperti.

LaR



SIGARETTE ELETTRONICHE, MODA PIÙ DANNOSA NON C'È

Per qualcuno sono un buon modo per staccarsi dalle sigarette classiche, per altri un'interessante moda del momento; quel che è certo è che, le sigarette elettroniche sono tutto fuorché delle alleate della salute.

Lo conferma una ricerca dell'Università di Louisville che ha esaminato in maniera più approfondita l'impatto delle e-cigs sulla funzione cardiaca, scoprendo come lo "svapo" possa causare aritmie e, in alcuni casi, arresto cardiaco improvviso.

Come ben noto le sigarette riscaldano una soluzione liquida finché questa non si trasforma in vapore, che, una volta inalato, restituisce una "nuvola" simile a quella che crea la sigaretta tradizionale. Particolarmente scenografica in certi casi, bisogna ammetterlo, ma tutt'altro che positiva per il nostro corpo.

Per comprendere i livelli di tossicità cardiopolmonare delle e-cigs, i ricercatori dell'Università di Louisville hanno esaminato sui topi gli effetti dell'aerosol di due tipi di e-liquid: quello con glicole propilenico e glicerina vegetale senza nicotina, e quello aromatizzato contenente nicotina. I risultati non hanno lasciato spazio al benché

minimo dubbio: l'esposizione a breve termine alle sigarette elettroniche destabilizzava il ritmo cardiaco dei topi.

Così l'autore dello studio, Alex Carll: "Questi risultati suggeriscono che l'uso di sigarette elettroniche che coinvolgono determinati aromi o solventi (come glicole propilenico e glicerina vegetale) può interrompere la conduzione elettrica del cuore e provocare aritmie. A loro volta, questi effetti potrebbero aumentare il rischio di fibrillazione atriale o ventricolare e arresto cardiaco improvviso".

Questi solventi, nel processo di aerosolizzazione, producono aldeidi (acroleina, formaldeide e acetaldeide), che si stima rappresentino il 92% della tossicità cardiovascolare del fumo di sigaretta elettronica. Basti pensare, poi, che il glicole propilenico è utilizzato da tempo negli spettacoli per produrre lo scenico "effetto nebbia"; non è necessario aggiungere altro.

I ricercatori avverano che è di grande importanza per la salute pubblica valutare i potenziali effetti tossici degli aerosol delle sigarette elettroniche e identificare i componenti che contribuiscono a questi effetti.

LaRedazione

UN AFRODISIACO I LAVORI DI CASA ASSIEME...

"Chi non lavora non fa l'amore" cantava qualche anno fa Adriano Celentano. Se il "Molleggiato" avesse o meno ragione non ci è dato saperlo ma, quel che è certo, è che è molto probabile che chi non lavora in casa, probabilmente, non fa l'amore. E no, non si tratta di riferimento allo smartworking, ma alle intramontabili faccende domestiche.

Lo conferma un recente studio pubblicato su una rivista scientifica, il "Journal of Sex Research": il desiderio sessuale è maggiore nelle coppie che si aiutano nei lavori casalinghi, secondo un gruppo di ricercatrici australiane del Dipartimento di Scienze Psicologiche della Swinburne University of Technology.

Nel corso dell'indagine, le ricercatrici hanno analizzato le risposte di 299 donne di età compresa tra i 18 e i 39 anni attraverso un questionario che ha misurato la correlazione tra ripartizione del lavoro domestico e le dimensioni del desiderio sessuale. Ed è emerso che le coppie affiatate nella ripartizione delle pulizie a casa sono anche quelle più affiatate, e talvolta



affamate, a letto.

Non che in Italia le cose siano particolarmente diverse rispetto al capo opposto del mondo: infatti, secondo alcuni studi condotti sul web da una serie di portali di incontri, le donne in relazioni paritarie (in termini di lavoro domestico e carico mentale) prova-

no un maggiore desiderio sessuale rispetto alle donne che invece sono impegnate in relazioni disuguali, in cui si devono sobbarcare, oltre agli impegni e al lavoro quotidiano, anche tutto il carico di lavatrici, lavastoviglie, ferro da stiro e compagnia cantante.

A quanto è venuto a galla le donne che a casa fanno troppe faccende trovano poi una via di fuga nel tradimento; in alcuni casi sarebbe addirittura un bene poiché, così facendo, riescono così perfino a salvare la coppia. Insomma, verrebbe quasi da dire che onde evitare di finire nel classico triangolo "lui, lei, l'altro (o l'altra)", conviene rimboccare le maniche e dividersi equamente le faccende domestiche, tra mobili da spolverare e pavimenti su cui passare lo straccio. Anche perché se è vero che dopo le faccende di casa il desiderio aumenta, non c'è modo migliore di rilassarsi dopo un intenso pomeriggio di "mestieri" che inflarsi sotto le coperte con il proprio partner; a maggior ragione in una stanza che si è contribuita a pulire a puntino.

LaRedazione



GAETANO ALFANO
Roccamora UK

Tormenti in Sicilia

T: +44 (0)20 8443 7310
M: +44 (0)7785 280 267
E: gaetano@roccamora.co.uk
Skype: alfano.gaetano

Roccamora UK
Unit 1, Trade City
13 Crown Road
Enfield EN1 1TH



2 VENETI

Italian Restaurant - 10 Wigmore Street - London - W1U 2RD - 0207 637 0789 - www.2veneti.com






SERVIZI

- PENSIONI ITALIANE, UK ED ESTERE
- RICHIESTA BENEFITS
- PRATICHE CONSOLARI
- DICHIARAZIONI REDDITUALI E MOLTO ALTRO

SEDE
Second Floor, Congress House,
23-28 Great Russell Street
LONDON, WC1B 3LS

CONTATTI
TELEFONO: 020 8540 5555
EMAIL: ital.uil.gb@hotmail.co.uk

INCONTRI NELLE SEDI ZONALI:

WOKING: Ultimo sabato del mese	WIMBLENDON: L'ultimo venerdì del mese	WORTHING: Primo sabato del mese
--	---	---

MA PERCHÉ SI SORRIDE SEMPRE PIÙ A BOCCA CHIUSA?

Ormai non sorridiamo più. O, per meglio dire, lo facciamo sì, ma a bocca chiusa. Lo segnala uno studio condotto da una psicoterapeuta italiana, Katia Vignoli, docente alla Scuola di specializzazione in psicoterapia e alla Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza. Ma perché non ridiamo più di gusto come una volta?

Punto di partenza per tentare una risposta, il ruolo della bocca: "La bocca può esprimere tutto e il contrario di tutto, è il simbolo delle ambiguità. Essa disegna nelle sue due curve la presenza di due direzioni oppo-

ste, che riassumono le due nature dell'essere umano". Si pensa alla bocca e, inevitabilmente, il pensiero va al sorriso. Ma dallo studio emerge che la maggioranza sorride a bocca chiusa.

"Il sorriso a bocca chiusa - dice la dott.Vignoli - si carica di significati come tacere, nascondere, rifiutare, assentarsi, mantenere la distanza, custodire nel silenzio. Mettiamo istintivamente la mano sulla bocca quando abbiamo paura: tenere la bocca chiusa è sbarrare l'accesso al mondo, e mima un grande 'No' alla vita. Aprire la bocca, invece, non è solo respirare, man-

giare, parlare, ma anche farsi sentire, rompere il tabù; e poi sperimentare, avviare lo scambio con l'altro, essere disponibili, curiosi, entrare nel gioco. Apriamo la bocca davanti a meraviglia, bellezza, inaspettato: la vita chiama e le labbra si schiudono. Insomma, aprire la bocca è un grande 'Sì' alla vita: significa permettere alla vita di entrare dentro di noi, consentire a noi stessi di uscire arricchiti o trasformati da questo scambio".

Dallo studio emerge che un sorriso a bocca chiusa ha anche delle altre componenti: insicurezza legata all'aspetto

fisico (67%), disabitudine legata all'uso della mascherina (63%), timidezza (60%) e poca cura della cavità orale (56%).

È quindi più che mai utile imparare di nuovo a sorridere: "Può venirci in soccorso la tecnica del 'Come se'. Consiste nell'agire come se uno effettivamente possedesse lo stato interiore desiderato, non certo obbligandosi a fingere di esser felice se in realtà è triste, ma comportandosi su un piano corporeo come se fosse allegro e fiducioso: rasserenare la fronte, alzare la testa, pronunciare parole di ottimismo e gioia e soprattutto sorridere. In questo modo l'assetto corporeo della felicità, in primis il sorriso, con un allenamento costante migliora effettivamente il nostro stato emotivo". Capito?

LaRedazione



Quando si tratta di prendere una decisione, c'è chi sceglie in base alle proprie aspettative su quello che potrebbe accadere, e chi è invece più scettico e preferisce toccare con mano la realtà

prima di agire. Ma da cosa dipendono questi diversi orientamenti?

Un gruppo di ricercatori dell'Università di Bologna ha indagato sul perché, anche di fronte allo stesso ambiente e

SIETE CREDENTE O EMPIRISTA?

Dipende dalla configurazione del cervello

alle stesse informazioni, le persone prendono decisioni in maniera diversa.

Lo studio - pubblicato sulla rivista Progress in Neurobiology - mostra che queste differenze dipendono dal modo in cui diverse regioni del cervello si connettono tra loro.

Un campione di 68 persone è stato sottoposto a un compito di percezione visiva. I partecipanti dovevano ri-

conoscere nel più breve tempo possibile un elemento che appariva su uno schermo, dopo aver ricevuto un'informazione in merito alla probabilità che lo stimolo venisse o meno presentato. Nel frattempo, le oscillazioni delle loro onde cerebrali venivano registrate tramite elettroencefalografia (EEG) ad alta densità.

L'esperimento ha permesso di isolare i processi chiave che avvengono

quando ci aspettiamo qualcosa a livello percettivo. In particolare, i ricercatori hanno osservato che le aspettative visive non aumentavano l'accuratezza con cui lo stimolo veniva percepito, ma modulavano la componente soggettiva della decisione. I partecipanti, insomma, "vedevano" lo stimolo proprio nelle occasioni in cui si aspettavano di vederlo, sia che questo effettivamente comparisse o meno.

Gli studiosi hanno individuato due strategie decisionali distinte. Da un lato ci sono i "credenti", più propensi a orientare le proprie scelte in funzione delle aspettative, e dall'altro gli "empiristi", che considerano in maniera minore queste informazioni nel momento in cui devono prendere una decisione.

LaRedazione

Amerigo
Vespucci

ITALIAN RESTAURANT & BAR

Canary Wharf Shopping Centre
Cabot Square, 25, Mackenzie Walk,
London E14 4QA



Tel. 020 7513 0288

amerigovespucci.co.uk

info@amerigovespucci.co.uk

The Finest Authentic Italian Cooking since 1990

COVID HA DATO GROSSA SPINTA A COMMERCIO ONLINE

La pandemia ha cambiato in modo definitivo il nostro modo di fare acquisti, dando una spinta spettacolare al commercio online.

Uno studio intitolato "Post Covid Consumer Behaviour II" lo conferma dopo aver analizzato le tendenze di consumo e le abitudini degli acquirenti italiani, spagnoli, francesi, britannici, portoghesi e tedeschi, con oltre 8mila intervistati a seguito dell'esperienza della pandemia e del lockdown.

Per quanto riguarda la Penisola sono sostanzialmente tre i punti che emergono da questo studio.

Partendo dal primo, il 72% degli italiani afferma di fare più acquisti online rispetto a prima della pandemia, con l'Italia prima nel ranking europeo ed il 98% di connazionali che pianifica di continuare a comprare online anche in futuro. Insomma, si preferisce decisamente di più fare acquisti comodamente seduti davanti al proprio tablet o portatile rispetto a prima del 2020.

In quali settori? Soprattutto in quelli



legati al tempo libero, quindi viaggi (59%), ma anche spettacoli, concerti, film, opere teatrali (52%) e anche libri e videogiochi.

Si sceglie invece di andare di persona al supermercato o nelle gastronomie rispetto ad acquistare online generi alimentari, cosa che fa soltanto il 19% degli italiani.

Il secondo punto interessante che emerge nello studio è che il 71% degli italiani si sente a proprio agio nel condividere informazioni personali in cambio di qualcosa di gratuito ed il fattore che maggiormente influisce sugli acquisti è la pubblicità in televisione (31%), in radio e online (26%) mentre all'ultimo posto c'è il suggerimento di influencers (19%).

Il terzo e ultimo punto messo in luce dallo studio è il crollo verticale dell'acquisto dei prodotti di seconda mano: da dopo il Covid, il 78% degli italiani evita i negozi dell'usato, una cifra decisamente superiore rispetto alla media europea, che si attesta al 68%. L'Italia primeggia sugli altri Paesi del continente anche per quanto riguarda l'acquisto dell'usato online, ma c'è un'eccezione. La Generazione Z made in Italy, rispetto ai coetanei europei, è quella che si dichiara più disposta ad acquistare sul web prodotti di seconda mano, con la quota stimata al 35%. LaRedazione

CON ARGININA E VITAMINA C I MUSCOLI DEGLI ANZIANI TENGONO

Più si invecchia più il nostro corpo perde tonicità a livello muscolare. Un processo naturale e inevitabile; o quasi. Infatti, studi recenti hanno dimostrato come un mix di arginina e vitamina C possa essere una commistione vincente per frenare l'indebolimento che va di pari passo con l'avanzare dell'età.

Tecnicamente parlando, questo mix svolge un ruolo sinergico per la sintesi dell'ossido nitrico sintasi, cruciale per potenziare il sistema immunitario e proteggere l'endotelio, aiutando così a ripristinare la forza e la massa muscolare e migliorando significativamente i sintomi di stanchezza e debolezza legati alla perdita di muscolo "mangiato" dall'età.

In termini più basilari: arginina e vitamina C aiutano a ringiovanire la massa muscolare nelle persone anziane secondo uno studio presentato durante l'ultimo congresso nazionale della Società italiana di Gerontologia e Geriatria

Lo studio era focalizzato sugli effetti del Long Covid sull'invecchiamento



ma ha portato alla scoperta del mix capace di ringiovanire i muscoli del corpo.

"La scoperta dell'azione sinergica di arginina, un aminoacido che stimola l'ossido nitrico sintasi, enzima chiave nelle cellule endoteliali essenziale per il mantenimento della massa muscolare, e vitamina C, che grazie ad una

nanotecnologia che ne ottimizza l'assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare, sui sintomi legati alla massa e alla forza muscolare della sindrome post-Covid", ha spiegato Francesco Landi, coautore dello studio assieme a Matteo Tosato, geriatra del Sacro Cuore.

"l'integrazione quotidiana con questo cocktail - assicura Landi - è in grado di contrastare la perdita di forza e resistenza muscolare anche dell'anziano. Questo processo di erosione muscolare può essere rallentato e parzialmente invertito grazie a una dieta equilibrata e a una regolare attività fisica. A questo si affianca l'utilizzo di integratori sotto consiglio medico".

Lo studio ha dimostrato che i due composti riducono i sintomi legati alla perdita di massa e forza muscolare, come difficoltà a camminare, debolezza, stanchezza e affanno, e sembra proprio che possano essere una soluzione valida anche in assenza di Long Covid per gli anziani.

LaRedazione



FUMATE? È VELENO A OGNI BOCCATA!

Gli avvisi sui pacchetti di sigarette secondo cui 'il fumo uccide' sono nati in Usa nel 1969, quando il Congresso americano approvò una legge che imponeva che ogni confezione dovesse esporre il testo: "Warning: The Surgeon General Has Determined That Cigarette Smoking Is Dangerous to Your Health". Il 'Surgeon General' è l'equivalente americano del Ministro della Sanità.

Da allora, felicemente, il fumo è diventato molto meno popolare negli Usa - dove il suo consumo è sceso di circa i due terzi - con risultati simili in molti altri paesi. Quanto di questa tendenza dipenda dagli "Health Warnings" però è tutt'altro che chiaro e le ricerche sul tema scarseggiano. Abbandano invece quelle sul relativo impatto degli avvertimenti "fotografici" rispetto ai semplici messaggi testuali.

I risultati sono tutti a favore delle foto terrificanti che sottolineano gli orribili effetti patologici che il fumo può provocare, per quanto neanche queste sembrano molto efficaci nel convincere i fumatori a smettere. I 'viziosi' imparano presto a ignorarle, un fenomeno noto ai ricercatori come il "wear-out effect", l'effetto 'sfinimento'.

Seguendo la nota logica secondo cui se una cosa non funziona, bisogna insistere ancora di più e con maggior enfasi, molti paesi pretendono ormai che l'avviso anti-fumo debba coprire una larga parte della superficie del pacchetto. Dal 2016 l'Ue richiede che l'avvertimento (in caratteri Helvetica...) copra almeno il 30% del fronte e il 40% del retro della confezione. L'Australia richiede l'80% secco della superficie totale e la tendenza a un'ulteriore estensione.

È evidente che c'è un limite fisico allo spazio disponibile sui pacchetti per illustrare quanto sia dannoso il contenuto. Per fortuna una soluzione c'è, almeno per ora. Viene dal Canada, dove le autorità hanno decretato che, a partire dal 2023, ogni singola sigaretta debba portare il proprio avviso (testuale) di pericolosità. La frase esatta non è stata ancora decisa ma, secondo il "Minister of Mental Health and Addictions" canadese, Carolyn Bennett, la proposta più accreditata per ora sarebbe "Poison in every puff": "Veleno a ogni boccata".

LaRedazione



Per i servizi sociali dei lavoratori e dei cittadini

SERVIZI

Pensioni italiane, inglesi ed estere
Pensioni complementari italiane, inglesi ed estere
Estratti contributivi italiani, inglesi ed esteri
Detassazione delle pensioni italiane
Trasmissione Modello RED - INPS
Trasmissione Certificati di esistenza in vita
Rilascio certificazione INPS (CU e Obis M)
Richiesta National Insurance Number
Richiesta Modello UI
(per indennità di disoccupazione)
Richiesta benefit inglesi
(Pension Credit, PIP ed ESA)
Successioni italiane
Dichiarazione dei redditi in Italia
Pagamento IMU e TASI
Assistenza per pratiche consolari
(Iscrizione AIRE, codici fiscali)
Informazioni Brexit e Settled Status

DOVE SIAMO

LONDRA

134 Clerkenwell Road
 London EC1R 5DL
 Tel. 0207 2780083
londra@patronato.acli.it

BEDFORD

69 Union Street
 Bedford MK40 2SE
 Tel. 0123 4357889
bedford@patronato.acli.it

BIRMINGHAM

Birmingham Science Park,
 Jennens Road
 Birmingham B7 4EJ
 Tel. 0121 4557500
birmingham@patronato.acli.it

NOTTINGHAM

312 Sneinton Dale
 Nottingham NG3 7DN
 Tel. 0115 9881177
nottingham@patronato.acli.it

CHIAMATE PER PRENOTARE UN APPUNTAMENTO!!

www.patronato.acli.it



Patronato ACLI Regno Unito

ITALIAN DOCTORS

Private Medical Clinic

24E Little Russell Street, Holborn London WC1A 2HS

Ph: 020 34170790 / 07708909408

www.italiandoctors.co.uk - info@italiandoctors.co.uk

DEPRESSI? PROVATE LA CROMOTERAPIA A TAVOLA

Senza che ce ne accorgessimo, siamo passati in un attimo dalla lotta al virus alla guerra in Ucraina. Le preoccupazioni sui contagi sono passate in secondo piano, le conseguenze disastrose degli scontri sono il pensiero costante di questi giorni e l'umore non è al massimo.

Secondo la Società Italiana di Psichiatria (SIP), il mix di guerra e pandemia rende le persone più instabili, insicure e impotenti, incentivando il disagio psichico già attivato da tre anni di pandemia, con il rischio di sviluppare un esaurimento emotivo da sovraccarico di stress con ansia e disturbi dell'umore, proprio mentre tornavamo timidamente a sperimentare e riassaporare sentimenti di fiducia e speranza per il futuro.

Per avere la forza di affrontare gli effetti che potrebbe avere sulla psiche la compresenza di guerra e pandemia, è necessario disporre di una riserva di energia, speranza ed equilibrio emotivo. Un aiuto può arrivare dai colori e dall'alimentazione con la cromoterapia a tavola. Ogni colore ha la capacità di influenzare le nostre emozioni e i nostri comportamenti. Ce lo insegna la cromoterapia, un vero e proprio trend che, passando dall'armocromia nella scelta degli outfit e dei fiori, ingloba a 360° anche l'alimentazione.

Il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina, con l'aiuto di Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta, che tiene seminari sul valore del colore nel quotidiano, lancia la guida sulla cromoterapia a tavola per nutrire le emozioni e caricarsi di energia positiva.

La scienza parla chiaro: i colori sono indispensabili per ritrovare l'armonia e l'equilibrio psicofisico. Proprio per questo, la cromoterapia è praticata anche a tavola. Ogni alimento possiede una sua specifica "valenza cromatica": i colori dei cibi ci forniscono informazioni sulla loro qualità e freschezza, influenzando le nostre scelte alimentari, facendoci preferire il colore più affine al nostro stato d'animo, agendo direttamente sui livelli di energia e sul nostro stato emotivo.

Tra mille e più sfumature, è possibile classificare tutti i colori in 5 classi: arancione, rosso, verde, blu, e bianco. Ad ogni classe, appartengono innumerevoli



aminoacido essenziale precursore della serotonina, ormone che agisce come neurotrasmettitore, controlla l'umore a livello cerebrale e provoca il restringimento dei vasi sanguigni.

3) IL VERDE è un colore freddo, crea armonia e calma, evoca autonomia e tenacia. Se si è stanchi e stressati è quello che ci vuole per ritrovare il proprio baricentro. È il colore della natura, del relax, della calma e della serenità. Promuove il benessere dell'organismo, aumenta la vitalità e ripristina l'equilibrio di tutte le sue funzioni. A livello fisico disintossica e decongestiona l'organismo, è molto utile in caso di mal di testa, nevralgie e febbre. Mangiando verde, ti sentirai più tranquillo e in pace con il mondo. Via libera a frutta, verdura e ortaggi: avocado, cetrioli, lattuga, rucola, olive, spinaci, asparagi, fagiolini, lime, piselli, kiwi, broccoli, prezzemolo, basilico e mele verdi saranno grandi alleati.

revoli alimenti e altrettante emozioni. "L'ideale, per un buon equilibrio psicofisico - spiega Gaia Vicenzi - è coprire tutte le classi, con le relative emozioni, nell'arco della giornata, così come avviene in ambito nutrizionale con la Dieta Mediterranea. Inoltre, assumere due alimenti di due colori diversi, equivale a creare il giusto equilibrio elettromagnetico. Cerchiamo, quindi, di comporre un carrello della spesa suddiviso per colore. Al supermercato, può essere anche un gioco piacevole da fare in compagnia dei propri figli".

1) L'ARANCIONE è il colore dell'apertura. Induce serenità, allegria e ottimismo, stimola l'appetito e la sinergia fisica e mentale. Il giallo, colore caldo che sprigiona un'intensa forza vitale, migliora la percezione di benessere e di speranza, aumenta la capacità di concentrazione, aiuta a liberare la mente dai pensieri negativi e induce a assaporare la libertà. Il consiglio? Una nota di giallo o arancione ogni giorno, non guasta mai. Gli alimenti che rientrano in questa categoria, quali albicocche, meloni, agrumi, zucca, pesche, carote e ananas, aiuteranno a migliorare la capacità di ascolto interiore e a saper dare retta al proprio corpo e alle emozioni.

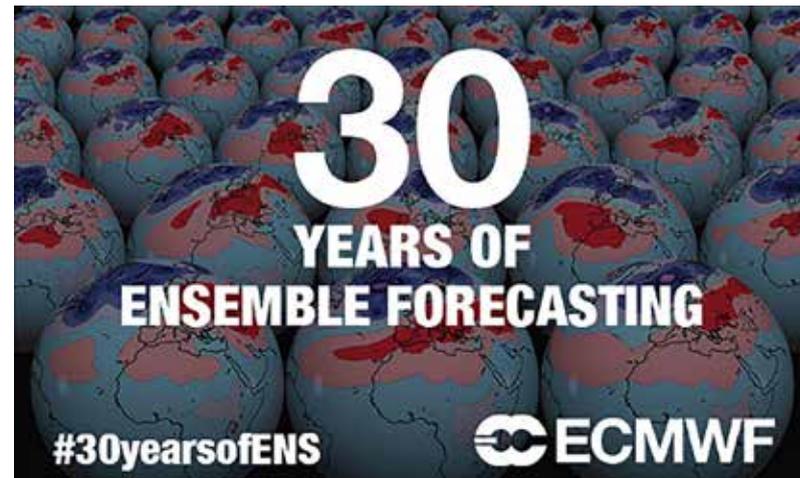
2) IL ROSSO è un colore caldo, rivitalizzante, spesso associato alla passione. Comunica forza e sicurezza, con effetti positivi contro malinconia, depressione e insicurezza. Esprime una condizione di stimolo, aumentando il battito cardiaco e la frequenza respiratoria, migliorando la circolazione sanguigna e stimolando l'attività nervosa. Pomodori, fragole, ravanelli, barbabietole rosse, uva rossa, crescione, melograno, ciliegie, peperoncino... e Bresaola della Valtellina IGP. Il salume light tipico contiene triptofano, un

4) IL BLU il blu è il colore dell'intelletto, capace di stimolare la distensione, la tranquillità e la fiducia. Le parole chiave sono sensibilità, calma e serenità. Aiuta nell'introspezione, ed è un valido alleato in caso di stress, insonnia, nervosismo. Nelle sfumature indaco, acquisisce potere di equilibrio tra emisfero destro e sinistro del cervello. Ha un forte potere purificante, meditativo e della riflessione profonda. Mentre il viola è simbolo di intelligenza, conoscenza, santità e devozione religiosa. Gli alimenti di questa categoria: melanzane, fichi, frutti di bosco, prugne, radicchio, uva nera e bacche di açai.

5) IL BIANCO, colore freddo, è simbolo di purezza, verità, innocenza, freschezza e rinascita. Contiene tutti i sette colori dell'iride e nella sua chiarezza, simboleggia la pace, l'onestà, l'intelligenza e la lucidità. Mangiare bianco aiuta ad affrontare le sfide quotidiane con maggior equilibrio e consapevolezza. È il colore da scegliere quando abbiamo buoni propositi e ci sentiamo carichi dell'energia giusta per metterli in pratica. Latte, yogurt, banane, mele e pere bianche, aglio, ceci, cipolle bionde, cavolfiore, finocchi, funghi, indivia e porri hanno potere rivitalizzante, rigenerano l'organismo e schiariscono la mente. *LaR*

SCIENZA E TECNOLOGIA

Da 30 anni previsioni meteo più accurate grazie anche al contributo di scienziati italiani



Dal 1992 sapere che tempo che farà è molto più accurato grazie alle previsioni probabilistiche basate su metodi 'ensemble', sviluppati con un contributo sostanziale da parte di scienziati italiani. I trent'anni dall'introduzione di questo sistema sono stati celebrati lo scorso 5 dicembre 2022 dal Centro Meteorologico Europeo di Reading con una conferenza.

Un sistema di previsione probabilistico permette di prevedere non solo gli eventi meteorologici più probabili, ma anche di stimare la probabilità che scenari diversi possano realizzarsi. Permette di prevedere l'incertezza di ogni previsione. L'incertezza ha sempre influenzato le previsioni meteorologiche, ed in generale la previsione del comportamento di un qualsiasi sistema complesso. Mentre un tempo non sapevamo come stimarla e quindi veniva ignorata, e non comunicata, oggi grazie a metodi di previsione ad insieme siamo in grado di prevederla, e quindi di comunicarla agli utenti delle previsioni meteo, che così possono tenerne conto quando le utilizzano.

Il sistema di previsione ad insieme del Centro Meteorologico Europeo European Centre for Medium-Range Weather Forecasts, ECMWF) fu il primo, assieme a quello del centro meteorologico americano, a fornire previsioni probabilistiche operative nel 1992. Fu seguito dal servizio meteorologico canadese, e quindi dai servizi meteorologici più all'avanguardia. Oggi, esistono una decina di sistemi di previsione ad insieme che forniscono previsioni globali: quelle di ECMWF rimangono le più accurate ed affidabili.

Questo grande passo avanti permette di prevedere non solo la traiettoria più probabile che un uragano può seguire, ma anche di stimare quale sia la probabilità che colpisca diverse comunità. Nel caso di eventi localizzati di precipitazione, sistemi di previsione ad insieme permettono di individuare le località dove è più probabile che eventi estremi possano accadere, e di stimare quale possa essere, in ogni località, la probabilità che valori estremi possano avvenire.

Previsioni probabilistiche valide per regioni a rischio di eventi estremi (ondate di calore, siccità, alluvioni), permette oggi a governi e organizzazioni umanitarie come World Food Organization (WFO) e Food and Agriculture Organization (FAO) di prepararsi con settimane di anticipo a sostenere popolazioni che non hanno le risorse necessarie per sostenere l'impatto di eventi meteo estremi.

Scienziati italiani hanno dato un contributo fondamentale allo sviluppo di questi sistemi, e sono intervenuti nel convegno del 5 dicembre organizzato da ECMWF. Durante l'evento del 5 dicembre, 12 relatori, tra cui 4 italiani, hanno ricordato le decisioni principali che hanno portato allo sviluppo ed implementazione dei sistemi di previsione ad insieme utilizzati oggi. Franco Molteni (Centro Meteorologico Europeo di Reading) ha ricordato i primi esperimenti effettuati negli anni '80 con modelli semplici. Roberto Buizza (Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, e Ambasciata d'Italia a Londra), ha parlato delle caratteristiche della prima versione del sistema a previsione ad insieme, ed ha ripercorso lo sviluppo del sistema durante i primi 20 anni. Laura Ferranti (Centro Meteorologico Europeo di Reading) ha discusso di come l'approccio ad insieme sia stato quindi utilizzato anche per fornire previsioni a scala temporale più lunga, scala mensile e stagionale. Susanna Corti (Istituto Fisica dell'Atmosfera e del Clima, CNR Bologna) ha parlato dell'ulteriore estensione alla scala decadale e allo studio del clima. Altri 8 speakers hanno discusso aspetti metodologici, e illustrato applicazioni delle previsioni meteorologiche probabilistiche.

La conferenza di Reading è disponibile al sito <https://www.ecmwf.int/en/about/media-centre/focus/2022/30-years-ensemble-forecasting-ecmwf>.

ADL | ADL SOLICITORS

ADL Solicitors is an English and Italian well established law firm based in the city of London

• Italian and English Probate • Will Drafting • Litigation • Franchising
• Medical Negligence/No Win No Fee • Commercial & Corporate Law

Avv. Gerardo Aprovitolo is one of the firm's founding Partners

131-133 Cannon St, London EC4N 5AX - Telephone: 0207 929 4311 - Mobile: 07888 840318
gerardo@adlsolicitors.com www.adlsolicitors.com

TEMPO QUALCHE DECENNIO E ANDREMO TUTTI A FUSIONE NUCLEARE



Ricordatevi la data: 13 dicembre 2022. Con ogni probabilità quel giorno finirà negli annali della storia dell'umanità grazie ad una scoperta fondamentale per l'energia del futuro.

Quel giorno il dipartimento dell'Energia Usa ha annunciato una svolta, definita storica, sull'agognato versante dell'energia illimitata e pulita: ha avuto successo un esperimento di fusione nucleare che ha prodotto un guadagno netto di energia, il che significa che l'energia prodotta è risultata maggiore di quella utilizzata per innescare quel tipo di fusione che è poi la stessa riscontrabile sul Sole e sulle altre stelle.

Dettaglio cruciale: a differenza dell'attuale energia nucleare che pro-

duce un'enormità di pericolose scorie radioattive quella stellare non ha effetti collaterali e si prospetta come un toccasana per inquinamento e cambiamento climatico.

A dire il vero, il risultato è stato centrato lunedì 5 dicembre dai ricercatori californiani del Lawrence Livermore National Laboratory azionando 192 laser operanti in una struttura delle dimensioni di uno stadio sportivo. L'energia prodotta è stata maggiore di quella necessaria per attivare i laser.

Perché questo risultato è davvero importante? Bastano le parole di Jennifer Granholm, segretaria statunitense all'Energia per comprenderlo: "Questa pietra miliare ci avvicina di un passo significativo alla possibilità di avere un'energia a emissioni zero di carbonio che alimenti la nostra società".

La direttrice del laboratorio, Kim Budil, ha ammesso però che ci sono ancora ostacoli significativi prima di arrivare anche solo ad ipotizzare un'applicazione commerciale di questa scoperta, almeno qualche decennio.

È il primo passo per la produzione di energia pulita? La risposta sembra proprio essere sì, o almeno la speranza che lo sia c'è tutta. La prima cosa da fare, sicuramente, è cercare di comprendere come ridurre l'energia necessaria per la creazione di questo esperimento, visto che il sistema in essere è ancora troppo energivoro.

LaRedazione

COMPUTER QUANTISTICI: ITALIA ACCELERA RICERCA



La scienza quantistica rivoluzionerà il mercato dei servizi informatici e digitali, con ricadute straordinarie sui settori industriali che ne faranno utilizzo, dalla medicina alla logistica, fino all'energia e alla difesa. Si stima che un computer quantistico possa realizzare in pochi minuti elaborazioni complesse per le quali a un computer tradizionale occorrono settimane di tempo, con estrema accuratezza e in-dubbi vantaggi in termini di efficienza, risparmio energetico e sicurezza.

Tuttavia, le potenzialità ed effettive applicazioni tecnologiche in questo campo sono ancora in larga parte inesplorate.

Con queste premesse l'Università di Trento, la Fondazione Bruno Kessler, primario istituto di ricerca italiano partecipato dalla Provincia Autonoma di Trento, e Atos Italia, società leader nei servizi di trasformazione digitale, hanno stretto un accordo di mutua cooperazione per la ricerca scientifica sul Quantum Computing, con un lavoro congiunto e pluriennale che promette di indagare i risultati di nuovi algoritmi e architetture informatiche idonei a

permettere alla tecnologia, oggi ancora di frontiera, un più ampio e rapido impiego in ambito industriale, pubblico e sociale.

I gruppi di ricercatori ed esperti delle realtà partner collaborano all'interno di Q@TN - Quantum at Trento, il laboratorio sulle scienze e le tecnologie quantistiche istituito dall'Università di Trento in collaborazione con la Fondazione Bruno Kessler, l'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare e il Consiglio Nazionale delle Ricerche, annoverando il progetto tra quelli già in via di sviluppo all'interno del centro.

L'iniziativa si vuole propedeutica all'apertura di un corso di studi in Ingegneria Quantistica, di dottorati di ricerca dedicati e della promozione di progetti di tesi ad hoc tra i programmi didattici dell'Università di Trento, con un impegno accademico pionieristico e capofila in Italia.

Un'attenzione particolare nel lavoro di ricerca sarà dedicata ai risvolti che l'informatica quantistica avrà nel campo della cybersecurity, ambito di competenza specialistica di Atos in Italia e nel mondo e uno dei settori che sa-

ranno maggiormente condizionati dai progressi sulla tecnologia, potenzialmente in grado di neutralizzare i più sicuri e inaccessibili sistemi attuali di protezione dei dati.

"Q@TN ha come missione di rafforzare l'ecosistema trentino nel settore delle scienze e tecnologie quantistiche. Questo accordo - ha dichiarato Lorenzo Pavesi, direttore di Q@TN - è un passo in questa direzione perché ci permetterà di sviluppare ricerca innovativa assieme ad una grande impresa in un'ottica di trasferimento dei risultati in applicazioni di interesse industriale. In questo modo raggiungiamo il duplice scopo di rafforzare il tessuto produttivo nazionale e dell'altra di formare i nostri studenti, professionisti dell'innovazione, su problemi con forti interessi applicativi".

"La Fondazione Bruno Kessler - ha sottolineato il Segretario Generale di FBK Andrea Simoni - da sempre conduce ricerca su dispositivi fotonici, ottici, micromeccanici ed elettronici all'avanguardia che fungono da tecnologie abilitanti per l'innovazione nei campi quali lo spazio, il biomedicale, l'ambientale e altri. La seconda rivoluzione quantistica, da poco iniziata, permetterà di studiare e realizzare dispositivi ancora più performanti per questi settori di applicazione. L'impatto di tale rivoluzione è e sarà dirimente: la sfida per i prossimi 5-10 anni è portare dispositivi quantistici anche nella rete produttiva italiana, attraverso la ricerca multidisciplinare, orientata alla tecnologia ai massimi livelli, con start-up in grado di trasferire e implementare nuove tecnologie sotto forma di prodotti".

LaR

TERRA INVIVIBILE? NO PROBLEM, SCOPERTI DUE PIANETI ABITABILI (A 16 ANNI LUCE DA NOI)

La ricerca spaziale continua a riportare risultati sorprendenti. Un team internazionale, con al suo interno la presenza di ricercatori italiani dell'Istituto Nazionale di Astrofisica (INAF), ha scoperto due pianeti di massa comparabile a quella della Terra in orbita attorno alla stella GJ 1002, una nana rossa distante 16 anni luce da noi.

Entrambi i pianeti orbitano all'interno della zona del sistema considerata potenzialmente abitabile. Entrambi hanno una massa simile a quella della Terra e orbitano a una distanza dalla loro stella ideale per mantenere l'acqua allo stato liquido, condizione considerata fondamentale per ospitare forme di vita.

Un anno su GJ 1002 b, il pianeta più interno, dura solo 10 giorni: tanto, infatti, il pianeta impiega per completare un'orbita attorno alla sua stella. Il secondo corpo celeste del sistema, GJ 1002 c, più distante, percorre intera-



mente la sua orbita in 21 giorni.

La relativa vicinanza della stella al nostro sistema solare rende entrambi i pianeti, GJ 1002 c in particolare, ottimi candidati per la caratterizzazione atmosferica attraverso lo studio della loro luce riflessa o dell'emissione termica.

Entrambi i pianeti hanno le caratteristiche giuste per diventare obiettivi

primari di futuri ambiziosi progetti di missioni spaziali in grado di ottenerne immagini dirette.

In prospettiva se la Terra diventa invivibile si potrà pensare in futuro ad un qualche espatio sui pianeti della nana rossa sempre che si trovi un mezzo per viaggiare 16 anni luce.

LaRedazione



franchi®

Locksmith & Key Cutting Service
Architectural Ironmongery & Security Hardware
Professional & DIY Hand & Power Tool Sales
Screws, Fixings & General Building Products

Franchi plc
Head Office & Sales
278 Holloway Road
London N7 6NE
T 020 7607 2200
F 020 7700 4050

also at
144-146 Kentish Town Road
London NW1 9QB
T 020 7267 3138
F 020 7485 4637

329-331 Gray's Inn Road
London WC1X 8PX
T 020 7278 8628
F 020 7833 9049

Architectural Ironmongery
Specifications Division
Unit 8 Orpington Business Park
Faraday Way Orpington
Kent BR5 3AA
T 01689 387900
F 01689 387910

Email: info@franchi.co.uk

0800 176 176

NIENTE SMARTPHONE FINO ALLA TERZA MEDIA

MA SÌ A CELLULARE DEL TEMPO CHE FU

Fino alla terza media niente smartphone, tutt'al più un cellulare basico in grado solo di fare e ricevere telefonate, senza connessioni a Internet.

Su questa trincea si sono attestati a Milano duecento famiglie con quello che hanno definito "un accordo educativo", una sorta di patto generazionale tra figli, mamme e papà.

Questi genitori hanno sì acquistato un cellulare per i propri figli sotto i quattordici anni, in modo da poter restare in contatto con loro ed essere reperibili in caso di emergenze, ma si tratta, in tutti questi casi, di modelli di vecchia generazione e, rigorosamente,

senza alcun accesso al web.

La differenza sembra piccola ma piccola non è. Lo scopo dell'"accordo educativo" è quello di ritardare l'uso di smartphone ultramoderni, digitali e iperconnessi da parte dei figli sotto i quattordici anni, che potranno solo avere solo vecchi telefoni senza l'accesso alle varie app, a partire da quelle di messaggistica, fino alle varie tipologie di social. Un ritorno alle origini verrebbe da dire, però con un senso di inclusività.

È stata una mamma a lanciare l'idea: il primo giorno di scuola media ha regalato a suo figlio un cellulare di vecchia generazione con cui può

comunicare solo con telefonate e Sms. Rapportato al giorno d'oggi, è la preistoria. Intendiamoci, lo svago non manca. Uno svago che conosciamo praticamente tutti, anche se ormai è coperto da una patina di aura vintage: Snake. Insomma, la possibilità di comunicare e di restare in contatto c'è, ma senza distaccarsi dal mondo reale per abbandonarsi completamente a quello virtuale.

L'idea ha preso sempre più piede tra i genitori fino, appunto, al coinvolgimento di duecento famiglie. Si parlava di inclusività: infatti, l'idea di fondo è che se un ragazzino o una ragazzina non sono gli unici in classe a non



avere uno smartphone, sicuramente non si sentiranno così soli. Funzionerà? Oppure, anche questa, è una diga passeggera? Magari lo racconteranno

i diretti interessati sul web, appena avranno uno smartphone anche loro. *LaRedazione*

INGLESE LA LINGUA PIÙ PARLATA, ITALIANO AL POSTO 28

È delle scorse settimane la notizia che il pianeta ha raggiunto gli 8 miliardi di abitanti. Una notizia interessante per certi versi, inquietante per altri. Ma non è questo il punto. Raggiunta questa cifra c'è chi si è interrogato su quali siano le lingue più parlate al mondo, o meglio quelle più diffuse tra gli 8 miliardi di essere umani che popolano la Terra.

Intanto, un dato: al mondo esistono qualcosa come settemila lingue, senza considerare i dialetti, il cui numero esatto è difficilmente calcolabile.

Ma tornando alle lingue più diffuse, ecco la top ten di quelle maggiormente parlate nel mondo. Al primo posto, come era oggettivamente ampiamente prevedibile, l'inglese, parlato da 1 miliardo e mezzo di persone.

Gli altri due gradini del podio appartengono all'Asia, e sono il mandarino, parlato da 1,1 miliardi di persone, e l'hindi, da 600 milioni. Seguono poi lo spagnolo (548 milioni), il francese (274 milioni), la stessa cifra dell'arabo, il bengalese (272 milioni), il russo (258 milioni). 258 milioni anche per il portoghese, mentre al decimo posto



della classifica c'è l'urdu, le cui origini appartengono al Pakistan, parlato da 231 milioni di persone.

Nella classifica Top30, cioè delle trenta lingue maggiormente diffuse nel globo, l'italiano è al terzultimo posto con 68 milioni di persone.

Gli studi condotti sulle principali lin-

gue del mondo hanno fatto emergere altri punti particolarmente interessanti. Ad esempio, nonostante l'inglese sia la lingua più parlata, quella con il maggior numero di madrelingua è il mandarino, con 929 milioni di persone che lo articolano dalla nascita.

Sicuramente, nella classifica sarà balzata all'occhio dei lettori la presenza di questa lingua poco nota, seppur molto diffusa, l'urdu. È però curioso sottolineare che è più facile trovare persone che parlano urdu rispetto ad altri che parlano giapponese, turco, coreano e, sì, persino italiano.

Ma se si guarda il rovescio della medaglia, a lingue che sono diffuse in ogni angolo del pianeta, ci sono quelle che rischiano seriamente l'estinzione. Qualche esempio? Quelle che potrebbero davvero sparire per sempre sono l'ulch, una lingua che si trova nella parte più orientale della Russia, e la cocama - cocamilla, parlata da alcune tribù dell'Amazzonia. Sono soltanto mille al mondo le persone che le parlano e le comprendono correttamente al giorno d'oggi.

LaRedazione

"Gender degli eunuchi": in Scozia sfonda, in Italia (finora) no

L'Italia, probabilmente per via del funzionamento della lingua italiana, si è—finora—largamente salvata dagli eccessi peggiori della "gender revolution" che sta divorando il discorso pubblico anglosassone. I timidi e spauriti tentativi di imporre l'impiego di asterischi a fine parola per imitare le nuove usanze della grammatica inglese non hanno avuto un grande seguito, probabilmente perché il ruolo del genere nella lingua di Dante è troppo fondamentale per essere abbandonato o trasformato ad ogni nuovo refolo sociale.

La tendenza è nata negli Stati Uniti con il valido e perfino nobile intento di ridurre la ragnatela di pregiudizi riguardo alle molte 'diversità' umane. La sua rapida burocratizzazione ha però creato dei mostri linguistici, riducendo invece la comprensione e la tolleranza, ostacolando la comunicazione anziché liberarla.

È forse presto per dire che il fenomeno stia tramontando negli Usa, ma la battaglia più intensa si è da tempo spostata in Inghilterra, dove Whitehall—la pubblica amministrazione centrale britannica—ormai riconosce e impone l'uso di oltre cento possibili generi sessuali, non solo nella modulistica ma anche nelle interazioni quotidiane sia interne sia con il pubblico. Sono nati—e ne nascono di nuovi continuamente—dibattiti 'amministrativi' che non hanno nulla da invidiare al quesito medioevale su quanti angeli potessero danzare sulla punta di uno spillo.

È però la Scozia—una regione che gode di un alto grado di autonomia politica e amministrativa all'interno del Regno Unito—a essere arrivata

all'apice del dibattito sul gender, mettendo—pubblicamente—allo studio una proposta di riconoscere come genere sessuale gli eunuchi e di definire i 'nuovi' pronomi da utilizzare parlando di, e con, l'esigua popolazione di 'castrati' scozzesi che, a pensarci bene, presumibilmente avrebbero fatto tutto il possibile proprio per non avere un genere...

Una parte non del tutto minore delle 'difficoltà amministrative' da superare nel caso degli eunuchi è linguistica: come adattare a questa pur limitata popolazione la nuova grammatica 'identitaria' che comprende anche l'utilizzo politically correct del pronome 'they'—'loro', ma al singolare. Il nuovo they dovrebbe servire a coprire la molteplicità di possibili identità sessuali presenti in ogni individuo, un concetto che si applica malamente a chi, semplicemente, nega a priori di averne una.

Il vero problema, però, è che tutta la questione risulta essere assolutamente ridicola agli occhi di una vasta maggioranza di pubblico, preoccupata invece di questioni terribilmente concrete: come affrontare ad esempio il forte aumento del costo della vita che ha recentemente visto il prezzo di un 'pieno' di benzina scendere a oltre cento sterline—116 euro al cambio attuale—per non parlare di cosa succede quando si va al supermercato...

In queste circostanze, il gender revolution—per quanto sia tuttora di gran voga tra chi può permettersi il lusso di occuparsene—parrebbe cominciare a star perdendo dei colpi tra la massa degli elettori. Quanto potrà durare ancora?

James HANSEN

segue da pag. 1

IN UK FURIOSO...

periodo di maggiore traffico dell'anno.

Brutto segno è anche quando un Premier sposa la retorica anti-sindacale dei tabloid: sul domenicale del "Sun" lo stesso Rishi Sunak ha definito il leader dei ferrovieri Mick Lynch come il "Grinch" che voleva rovinare il Natale alle famiglie inglesi. La stessa immagine derisoria usata appunto da Sun, Mail Express e quant'altri. La posizione del governo è nota: aumenti salariali troppo generosi renderebbero cronica l'alta inflazione di questi mesi, con grave danno per tutti. I sindacati ribattono che i Conservatori vogliono così far pagare come sempre ai lavoratori l'impennata nel costo della vita, in termini reali superiore al 10 per cento.

Replica comprensibile soprattutto nel caso degli infermieri. Gli eroi della pandemia si sono visti offrire un aumento del 4 per cento di fronte alla richiesta del 5 per cento sopra l'inflazione reale. Insomma chiedono il 17/19 per cento in più. Ovviamente questa è la base del negoziato, in attesa di un compromesso che però non arriva. A discolpa del governo va detto che le vertenze si sono accumulate nella pazzia estate in cui a Downing street si sono succeduti tre Premier e rispettivi esecutivi. Ora i nodi vengono al pettine.

Il governo sta mostrando i muscoli. Pubblicato un disegno di legge per restringere il diritto di sciopero nei servizi essenziali. Lo "Strikes minimum service levels Bill" prevede che sia il Ministero per le attività produttive a stabilire il livello minimo di servizio in settori come la sanità pubblica, le attività d'emergenza come vigili del fuoco e ambulanze, le scuole primarie e secondarie, i controlli di frontiera, la sicurezza nucleare e così via. Saranno i datori di lavoro a verificare il rispetto dei criteri fissati. Potranno ricorrere alla precettazione e in caso di inadempienza colpire sindacati e lavoratori con sanzioni pecuniarie fino anche al licenziamento. Il Ministro competente Grant Shapps ha citato norme analoghe in vigore in altri Paesi europei, dalla Francia all'Italia. Quelle proposte sono in realtà molto più draconiane. In Italia sono infatti le parti, non il governo, a concordare i servizi essenziali da garantire anche in caso di sciopero. Lo fanno nella contrattazione collettiva con la supervisione di un organismo indipendente come il Comitato di Garanzia. In questi giorni la leggina inglese (7 articoli) andrà in votazione, sarà approvata senza difficoltà, anche se non è in vigore in tempo per le vertenze in corso.

In termini italiani insomma potremmo dire che "volano gli stracci" tra Governo e Trade Unions, con conseguenti scioperi a ripetizione. Ne sappiamo qualcosa tutti noi che abbiamo trascorso le vacanze di fine anno in Italia, rientrando in un Paese dove i treni da e per gli aeroporti erano cancellati, gli autobus intasati, gli Uber e i taxi ovviamente carissimi. In realtà se si guarda oltre il muro contro muro di questo inverno di disagi si vedono spiragli di accordo. Dopo il bastone della legge lo stesso Sunak ha offerto la carota di una apertura alla ripresa delle trattative. Mentre scrivo trapelano indiscrezioni su una possibile intesa proprio con la RTM di Lynch, che aprirebbe la strada a compromessi con le altre organizzazioni. I ferrovieri accetterebbero il 9 per cento di aumento in due anni, come già sottoscritto in Galles a fine 2022.

Sunak non può rischiare di dare una immagine debole verso i sindacati. È una delle poche cose che ancora distingue chiaramente la linea dei Conservatori da quella centrista dei Laburisti di Starmer. Per questo deve restare fermo sulle sue posizioni e chiamare Grinch il calvo Mick, che al personaggio dei libri del Dr Seuss somiglia pure davvero. La partita di questo inverno di scontento si gioca infatti anche in chiave politica, guardando alle elezioni del 2024. Il Premier continuerà dunque a fare la faccia feroce a beneficio dei suoi elettori ma accetterà i compromessi per non tirare troppo la corda della pazienza di noi concittadini.

Meglio si ricordi la fine di Callaghan. Il suo predecessore laburista a Downing street continuò a minimizzare sulle dimensioni dello scontento. Dopo settimane di scioperi il tabloid Sun lo fulminò con un titolo a caratteri cubitali sulla sua foto: "Crisi? Quale crisi?". Frase rimasta celebre che segnò il suo destino. Callaghan fu cacciato da Downing street due mesi dopo.

Se gli va bene Sunak potrà invece dichiarare di avere realizzato uno dei cinque impegni presi nel suo messaggio di inizio anno. A futura memoria elettorale.

"GENITORI E FIGLI"

Rubrica a cura di
Cristina Lavagnolo

<https://pedagogistapsicomotricista.wordpress.com/>



Rispettate i tempi dei vostri figli

Voglio riprendere l'argomento del tempo (vedi articolo precedente), illustrando altri modi in cui voi genitori potete fare questo bellissimo regalo ai vostri figli.

Il primo riguarda il tempo libero. Non è necessario riempire ogni momento della giornata dei vostri figli con attività sportive o di altro genere: si possono, anzi si devono, lasciare ai bambini, o ai ragazzi, dei tempi morti (che brutta espressione per indicare dei momenti che possono, al contrario, essere molto vivi e produttivi!) da riempire come vogliono. Fare ciò, non solo non costituisce un problema, ma, anzi, può essere un forte stimolo alla loro creatività.

Non nego assolutamente quanto ho esposto nell'articolo precedente, cioè quanto sia prezioso il dono, da parte vostra, di tempo e presenza per i vostri figli, anzi, lo voglio ribadire. Non vi sto certo invitando a trascurarli o a privarli di stimoli, relazioni e attività fondamentali per il loro sviluppo fisico, emotivo e cognitivo. Quello che voglio dire in questo articolo è che anche "il dolce far niente", talvolta addirittura la noia, possono trasformarsi in impulsi potenti per il pensiero, l'immaginazione e la creatività.

Quindi, se dopo aver fatto i compiti e prima di cena, per esempio, vostro figlio vi dice: "Non so cosa fare!", non dovete sentirvi in colpa se non avete tempo per intrattenerlo con qualche attività. Tuttalpiù, potete suggerirgli di andare in camera sua a cercare ispirazione tra i suoi giochi e i suoi libri, per vedere se qualcuno di questi gli fornisce un'idea su cosa gli piacerebbe fare. Naturalmente, sto parlando di bambini non troppo piccoli, che possano già essere in grado di scegliere un gioco e dedicarcisi in autonomia.

Anche se non trovasse niente che lo attiri, non preoccupatevi. Annoiarsi è una molla a cercare, inventare e creare. Magari non ci riuscirà questa volta e passerà il tempo a brontolare, ma qualcosa si sarà comunque messo in moto nel suo cervello. Si sarà innescato un processo diverso dal solito, in cui la sequenza "chiedo/mi lamento e la mamma (o il papà) mi fornisce una risposta" verrà a poco a poco sostituita da una spinta interna a cercare una soluzione. Inutile sottolineare quanto questo cambiamento di prospettiva sia importante per favorire il processo verso la sua autonomia.

Un altro modo di regalare del tempo ai vostri figli è quello di saper aspettare. Sia che si tratti del piccolino che ha imparato da poco a vestirsi da solo, sia del più grandicello che deve diventare autonomo nel fare i compiti, la parola d'ordine è pazienza. Nel primo caso, ad esempio, il piccolo ha bisogno di tempo perché i suoi movimenti sono ancora goffi e impacciati. Se vi spazientite perché siete in ritardo e intervenite facendo al suo posto, gli trasmettete un messaggio negativo e scoraggiante: "Faccio io perché tu non sei capace". Invece, lui ha bisogno di sentirsi incoraggiato e apprezzato. Inoltre, gli serve raggiungere autonomamente dei risultati positivi per essere motivato a continuare ad imparare e progredire. Il trucco, in questo come in casi simili, sta nel prevenire l'ansia generata dalla fretta, iniziando in anticipo i preparativi così da garantirvi la possibilità di concedere al piccolo il tempo necessario.

Per le autonomie più "da grandi", com'è il caso dei compiti o del riordinare le proprie cose, dopo la fase guidata iniziale, è bene prendere un po' le distanze, osservando senza troppo intervenire. Facciamo un esempio: vostro figlio è in grado di eseguire quel compito di matematica da solo, gli avete spiegato chiaramente che se si dilunga e lo finisce tardi gli resterà meno tempo per giocare prima di cena e ha ben visibile davanti a sé un orologio che gli mostra chiaramente entro quando dovrebbe finire e quanto manca, eppure... Se continuerete a fargli notare che si distrae e a ricordargli il tempo che passa, magari otterrete che, per quel giorno, finisca il compito prima, ma non che impari ad autoregolarsi. Invece, provando a fare da solo, anche distraendosi e sperimentando la delusione di ritrovarsi senza la possibilità di giocare, alla fine avrà la soddisfazione di arrivare autonomamente a regolare i propri tempi di lavoro e di pausa.

Un'altra importante forma di rispetto, oltre che parte di un efficace metodo educativo, è lasciare ai figli il giusto tempo per crescere, maturare ed esprimere le proprie capacità.

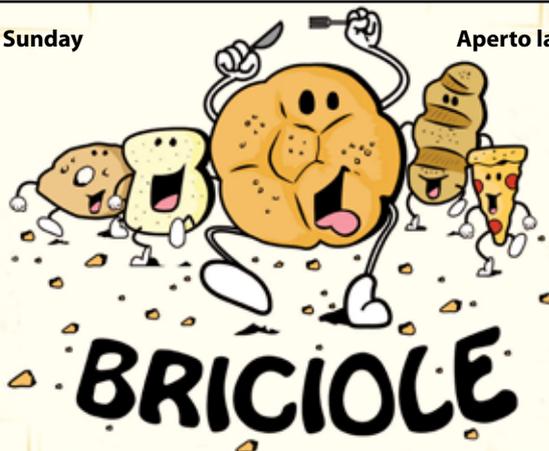
Anche in questo caso, non si tratta di venir meno all'impegno nello stimolare l'apprendimento e la crescita dei vostri figli, fornendo loro insegnamenti e motivazioni. Tutto ciò è molto importante, come è importante che la vostra attenzione sia sempre vigile per individuare eventuali problematicità e decidere, se è il caso, di rivolgersi ad esperti competenti. Ciononostante, è altamente apprezzabile da parte di un genitore la capacità di aspettare, senza fretta, che il proprio figlio attraversi le sue tappe di crescita e sviluppi le sue potenzialità.

Non tutti i bambini raggiungono gli stessi traguardi nel medesimo tempo: per esempio, c'è chi inizia a camminare prima e chi un po' più tardi, come ci sono parlatori precoci ed altri un po' più pigri. Allo stesso modo, ci sono adolescenti che maturano presto ed altri che rimangono un po' infantili più a lungo; alcuni si formano molto presto progetti chiari e definiti per il proprio futuro sia scolastico che lavorativo, mentre altri rimangono indecisi più a lungo.

L'abilità del genitore è di saper mantenere il giusto equilibrio tra l'osservare il saper attendere, da una parte, e il fornire stimoli e intervenire al momento giusto dall'altra. Non è facile perché risulta istintivo dare consigli (anche se non richiesti), esprimere giudizi e fare paragoni. Però, in assenza di situazioni preoccupanti o gravi, la paziente attesa, l'incoraggiamento e la disponibilità ad ascoltare e a dare aiuto, quando richiesto, sono molto spesso la scelta migliore. Nel dubbio (ad esempio, di fronte a un ritardo in alcune aree di sviluppo o a comportamenti anomali), un colloquio con un professionista, come il pediatra o il pedagogista, può essere di grande aiuto per rassicurare o suggerire la strategia migliore.

Open on Sunday

Aperto la Domenica

**RISTORANTE GASTRONOMIA**

20 HOMER STREET, LONDON W1H 4NA - T: 020 7723 0040 - F: 020 7723 5144
www.briciole.co.uk - info@briciole.co.uk

We do takeaway. Delivery available via uber eat and just eat

MAXIMUM CAR CARE LTD

Carmine or Gennaro

Accident & Mechanical Repair Specialists

Leeborn House, 859 Coronation Road, Park Royal, London, NW10 7QE

Tel (020) 8965 6565 (020) 8838 4555 Fax (020) 8963 0682

maxcare@btconnect.com

maximumcare.co.uk



IL DOTTORE RISPONDE



Rubrica a cura di
Dr Simone Rofena
Specialista in Ostetricia, Ginecologia ed Infertilità di Coppia
Consultant presso DottoreLondon - Clinica Italiana a Londra
simone.rofena@dottore.london

CHE CIBI MANGIARE SE SI VUOLE UN BEBÈ

Dottore esiste un legame tra alimentazione e fertilità e quali cibi sono consigliati per chi cerca una gravidanza?

Come già spiegato nei miei articoli precedenti le cause di infertilità maschili e femminili sono molteplici ed è sempre consigliato rivolgersi ad uno specialista al fine di individuare il corretto approccio diagnostico e terapeutico.

Fatta questa doverosa premessa, il legame tra alimentazione e fertilità è certamente ben noto e in questo articolo vorrei indicare ai nostri lettori quali siano i cibi e le abitudini alimentari che possono aiutare a raggiungere il concepimento.

Innanzitutto partiamo da alcune indicazioni generali che sono valide per entrambi i sessi:

- Mantenere un corretto peso corporeo, con un Indice di Massa Corporea (BMI) inferiore a 25 e una circonferenza vita inferiore agli 80 cm per le donne e ai 94 cm per l'uomo.

- Idratarsi bene cercando di bere almeno due litri di acqua al giorno.

- Consumare una buona quantità di verdure e frutta in particolare le verdure a foglia verde che sono importanti per il fegato e hanno proprietà anti infiammatorie.

- Prediligere i cereali integrali e i legumi che sono meno calorici e ricchi di fibre.

- Ridurre se possibile il consumo di carni rosse, integrando comunque l'apporto proteico con una quota adeguata di proteine di origine vegetale. Sarà inoltre opportuno limitare il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi saturi che possono ridurre il numero totale e la concentrazione degli spermatozoi quali ad esempio:

- dolci e prodotti preconfezionati
- patatine e snacks
- carni conservate, carni rosse e formaggi ad alto contenuto di grassi
- alcolici e superalcolici, caffè e tè.

Nell'uomo una corretta alimentazione non solo migliora la fertilità ma riduce l'incidenza di infezioni e infiammazioni quali ad esempio le prostatiti. Importanti micronutrienti coinvolti nei processi di maturazione dello sperma e che possono aiutare a migliorarne le caratteristiche sono:

1. vitamina C, le cui principali fonti alimentari sono peperoni, kiwi, agrumi, broccoli e fragole

2. vitamina E contenuta in frutta secca, olive e olio di oliva

3. acido folico di cui sono ricchi tutti gli ortaggi a foglia verde scuro (spinaci, erbe, coste, catalogna, cicoria, rucola, valeriana, lattuga), ma anche piselli, cavolini di Bruxelles, asparagi e broccoli

4. selenio, presente in pesce, carne bianca e frutta secca

5. zinco, presente in pesce, carne e latticini, ma anche in fagioli, arachidi e anacardi

6. acidi grassi e omega-3 che troviamo in pesce azzurro (sgombro, sarde, acciughe, aringhe), salmone, trota e tonno, noci e alcuni tipi di semi (lino, zucca, girasole e canapa)

7. coenzima Q10, anch'esso presente in carne, pesce e frutta secca

Per quanto riguarda le donne invece, l'**avocado** rientra tra i cibi più consigliati soprattutto in coloro che ricorrono alla fecondazione assistita. Secondo una ricerca condotta dalla Harvard School, i cibi ad alto contenuto di grassi monoinsaturi e polinsaturi come l'avocado, i semi di zucca e l'olio d'oliva, aumenterebbero significativamente la possibilità di concepimento delle donne che si sottopongono a trattamenti di fertilità.

Anche il **salmone**, essendo ricco di Omega 3, è ritenuto un alimento che stimola la fertilità sia nell'uomo che nella donna, migliorando la qualità del liquido seminale e quella della cellula uovo. Inoltre, questi acidi grassi aiutano a regolare l'equilibrio ormonale e sembrano aumentare il flusso sanguigno uterino. Altre fonti di Omega 3 sono il **pesce azzurro, olio e semi di lino, frutta a guscio come mandorle, nocciole e noci**, e infine **alghe e legumi**.

I fichi contengono una alta quantità di vitamine antiossidanti A, E, K e minerali, in particolare potassio, calcio, rame, magnesio e ferro che costituiscono un insieme di nutrienti utili a stimolare la fertilità e favorire il concepimento. Inoltre, sembrano aiutare la fertilità maschile perché potenziano la motilità e il numero degli spermatozoi.

Chi cerca una gravidanza dovrebbe preferire alimenti a basso indice glicemico, evitando i cereali raffinati che stimolano la produzione di insulina, che si ripercuote negativamente sulla funzionalità delle ovaie come ad esempio nella **sindrome dell'ovaio policistico**. Meglio quindi optare per **cereali non raffinati** come quelli integrali. Ottimi anche **quinoa e grano saraceno**.

Le proteine sono altresì fondamentali quando si cerca una gravidanza. Secondo alcuni studi le proteine provenienti da fonti animali creano un rischio maggiore di infertilità rispetto a quelle provenienti da alimenti come **ceci, fagioli, lenticchie**. I legumi inoltre sono ricchi di ferro, altro elemento indispensabile per promuovere la fertilità in entrambi i sessi.

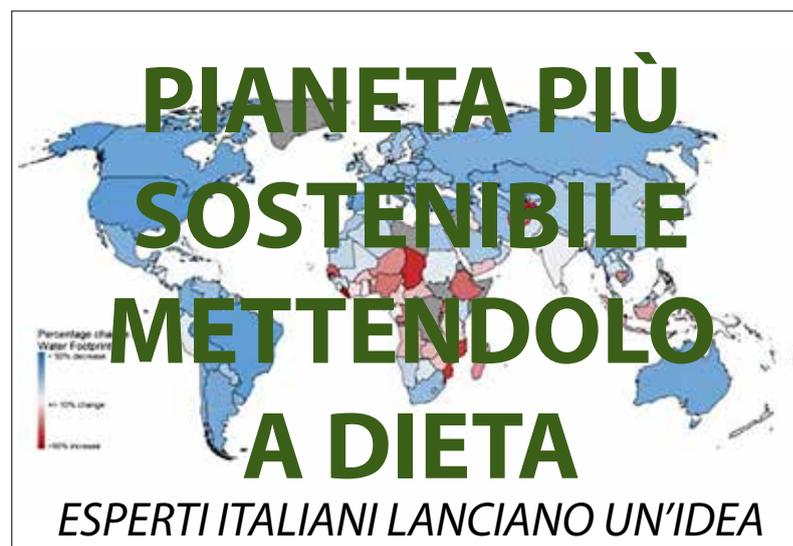
Le ostriche sono da sempre associate alla fertilità perché si pensa possano contribuire ad aumentare il desiderio sessuale. Sono anche ricche di zinco, che aiuta a migliorare sensibilmente la funzionalità degli ormoni e ha un ruolo fondamentale nel regolare l'ovulazione.

I frutti di bosco sono ricchi di antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi, proteggendo le cellule che compongono l'apparato riproduttivo. Gli antiossidanti si trovano anche **nelle prugne, nei melograni, nell'uvetta e nelle fragole** ma sono sensibili al calore quindi per ottenerne i benefici bisogna mangiarli freschi.

Le verdure a foglia verde (spinaci, cavolo nero, bietole, cime di rapa, broccoli, lattuga) sono ricche di acido folico che secondo un recente studio danese avrebbe effetto sull'incremento delle possibilità di gravidanza. L'effetto sembrerebbe particolarmente evidente nelle donne con cicli irregolari e in quelle con cicli brevi inferiori ai 27 giorni o molto lunghi superiori ai 30 giorni.

Alcuni studi suggeriscono inoltre che la **Vitamina B12** possa aiutare a migliorare la qualità dell'endometrio riducendo l'incidenza di aborto spontaneo. Viceversa, una carenza di B12 può aumentare le probabilità di ovulazione irregolare e nei casi più gravi, interrompere l'ovulazione del tutto. Questa vitamina si trova principalmente in alimenti di origine animale, come la carne rossa o il pesce, ma è presente anche nelle uova (in particolare nel tuorlo) e in misura minore nei formaggi stagionati. Chi segue un'alimentazione vegana dovrebbe pertanto fare particolare attenzione a integrare questa vitamina, soprattutto se alla ricerca di una gravidanza.

Prossimamente sui miei social troverete una serie di approfondimenti circa i molteplici effetti di una dieta sana su varie condizioni inerenti al benessere della donna. Con la collaborazione dello chef italiano a Londra Venio Scocini, andremo anche a realizzare alcune interessanti ricette sane e gustose di supporto ai diversi casi clinici.



È possibile garantire una dieta sana per una popolazione futura di 10 miliardi di persone rispettando le soglie di sostenibilità del pianeta? Sì ma a patto di cambiare in modo sostanziale le abitudini alimentari.

Del problema si sono occupati tre esperti italiani del Politecnico di Torino - Marta Tuninetti, Luca Ridolfi e Francesco Laio - con uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista "Nature Food" dove propongono un indicatore, il Diet Gap, per misurare l'inadeguatezza dei sistemi alimentari attuali dal punto di vista della salute e della sostenibilità.

Le abitudini alimentari sono peculiari del paese in cui viviamo e possono essere molto diverse da quelle di altri paesi per ragioni legate al contesto storico, religioso, culturale, economico e sociale: "siamo quello che mangiamo".

"Secondo le indicazioni della commissione EAT-Lancet, dovremmo limitare il nostro consumo settimanale di carne rossa a un massimo di 200 grammi. In media globale, tuttavia, superiamo di 2,5 volte questa soglia; in Europa tale soglia viene superata di ben 4 volte con importanti ripercussioni sulla salute e sull'ambiente", commentano gli autori dell'articolo. "Guardando invece al consumo di legumi il Diet Gap mette in luce un consumo ben inferiore alla quantità ideale (circa 100 grammi al giorno), soprattutto nei paesi più sviluppati, dove il consumo di ceci, fagioli, lenticchie risulta circa stagnante e sotto soglia fin dagli anni Sessanta".

"Il consumo di frutta e verdura mostra invece una dinamica più virtuosa - proseguono gli autori - dal momento che in molti paesi del mondo le soglie suggerite dalla commissione (300 grammi di verdura al giorno e 200 grammi di frutta) sono rispettate". Tuttavia, gli autori evidenziano la problematica dei cosiddetti Food Deserts, i deserti alimentari che si trovano in alcune città nei paesi più sviluppati, dove il reperimento di frutta e verdura fresca risulta spesso molto difficile soprattutto per i più poveri.

Complessivamente, lo studio mostra come una transizione verso un sistema alimentare più sano implichi una transizione verso un sistema alimentare più sostenibile.

"Se tutti i paesi adottassero la dieta EAT-Lancet, l'impronta idrica diminuirebbe del 12% a scala globale" commentano gli autori. Il cibo presenta infatti impronte idriche molto diverse: in Italia 200 grammi di lenticchie richiedono circa 900 litri di acqua, mentre 200 grammi di carne bovina ne richiedono più del doppio.

A conclusione dello studio, gli autori offrono un'ampia panoramica degli approcci utili ad innestare la transizione verso una dieta sana e sostenibile. Tra essi vengono menzionati la sensibilizzazione dei consumatori e una corretta educazione, gli incentivi economici per superare le barriere di accesso a un mercato sano nei deserti alimentari delle città, la tassazione delle bibite gasate. Inoltre il miglioramento della refrigerazione, della trasformazione degli alimenti e l'imballaggio sostenibile offrono un contributo fondamentale per preservare l'ambiente e migliorare la salute pubblica.

Come suggerito dalla Commissione, la dieta Lancet è stata concepita per essere il più versatile possibile e per includere e promuovere le diverse esperienze culinarie come opportunità per imparare nuovi modi di preparare diete sane e piacevoli (come dimostra la raccolta di ricette e consigli alimentari disponibile online).

LaRedazione

BE ITALIAN.

Be Italian Catering, a taste of real Italian flavours at your events.

info@beitaliancatering.com - www.beitaliancatering.com - T. +44 (0)20 35423604

SEEDS OF ITALY

D 2 Phoenix Ind Est Rosslyn Cres, Harrow, Middx HA1 2SP
Tel: 020 8427 5020 - Fax: 020 8472 5051
e-mail: grow@italianingredients.com - web: seedsofitaly.com



800+ Italian Seeds/Deli Provisions/Cookshop/Preserving/Gifts
Open to the public or call for a catalogue.

Franchi Sementi. Seed producers. Est. 1783, Bergamo

Tendenze, Business, Cultura del Lavoro

Fare il capo nell'era dello smart working



Elisa Sgubin

Il concetto di lavoro oggi è ben diverso da quello conosciuto dalle precedenti generazioni.

Sempre meno utilizzata la dicitura "vado al lavoro" specie con la normalizzazione del "working from home" (WFH), lavoro da casa, così utilizzato in gran parte del mondo, in prima linea il Regno Unito.

Nel 2022 si è consolidata l'idea del lavoro lontano dalle storiche sedi, complici mesi di forzata attività entro le mura domestiche.

Quando rimanere in casa non era più un obbligo, l'abitudine era già consolidata e molti hanno compreso improvvisamente i pregi dell'ufficio casalingo, apprezzandone i privilegi e scordandone le scomodità.

Di pensiero opposto si è detta una serie di aziende che, col probabile timore di perdere la supervisione totale del dipendente o annoverando l'importanza del contatto di prossimità tra colleghi per lo sviluppo del business, ha man mano richiamato all'ordine antico la propria forza operativa.

Nel Regno Unito il panorama è misto: chi è tornato in sede e chi non lo ha accettato e se n'è andato.

A parte un turnover di personale in vari ambiti lavorativi, nelle realtà che hanno ceduto a una modalità ibrida, è iniziato ad emergere un nuovo stile di management, anzi due:

- i Satellite Manager (Distanced Manager)

- e gli Helicopter Bosses

Qualcuno li ha definiti due stili di leadership, anche se il paragone non sembra adeguato vista l'associazione moderna del termine "leadership" a stimolare l'azione, influenzare positivamente gli altri, dare vita a un rapporto basato sulla fiducia, che invita a nuove idee, a spunti che motivano chi ne è spettatore e c'entrano poco o nulla con l'idea di controllo dell'altro.

Ma incontriamo i capi elicottero. Peculiarità del profilo:

- Impersona alla perfezione il ruolo del responsabile dall'attenzione maniacale, colui che dovrà avere il controllo su tutto, che vorrà essere sufficientemente sicuro di ogni decisione aziendale.

Per questo manager nulla può procedere senza il suo benessere. Solo grazie al suo intervento si eviteranno situazioni irreparabili.

I lavoratori da remoto che hanno un supervisore di questo tipo, saranno costantemente convocati a meeting online e verranno incalzati per la preparazione di reportistica, di presentazioni, di richieste di approvazione.

Se l'illusione di controllo verrà confermata nella mente del boss elicottero, sempre nell'etere e dietro l'angolo a monitorare, l'effetto sul personale sarà:

- Frustrazione,
- Demotivazione,
- Disinteresse,

Un vero e proprio killer dell'entusiasmo.

Conseguenze simili si ravvisano nella tipologia 2, i capi "distanziati", traduzione letterale di "distanced managers" con cui di intendono quei responsabili lontani, assenti, dimentichi del personale che lavora da casa, i capi disconnessi.

I collaboratori in questo caso si sentiranno abbandonati, come se trovarsi a lavorare da casa, li escludesse da qualsiasi attività aziendale, automaticamente considerati assenti e non più parte del gruppo aziendale. Non si consulta l'opinione, non si cerca il contributo: "Lontano dagli occhi, fuori dal business".

Organizzare le risorse in un mondo del lavoro da remoto, o in modalità ibrida, non fa per tutti.

Molti validi manager sono stati delegati all'improvviso, dall'oggi al domani, senza desiderarlo e, spesso, senza il supporto di un piano condiviso e con l'aiuto di un programma formativo. La dovuta preparazione avrebbe facilitato l'integrazione del nuovo modello operativo nella quotidianità del lavoro, interessando capacità quali l'abilità di interazione, di comprensione delle esigenze, la relazione empatica.

A disposizione dei profili direttivi vi sono delle semplici accortezze per la gestione del team a distanza, anche per chi è privo di "soft e human skills":

- Attenzione n.1:
Interessarsi che i collaboratori siano stati messi nelle condizioni ottimali per operare, che la tecnologia funzioni, che dispongano di tutti gli strumenti per la connessione a distanza, così come delle autorizzazioni d'accesso al server.

- Attenzione n.2:

Condivisione di calendari così da facilitare la programmazione di incontri via etere, con presenza della webcam, all'occorrenza e senza abusarne, ed anche per evitare che personale in vacanza venga raggiunto telefonicamente. Se il calendario indica il dipendente "assente, in ferie", la persona non verrà disturbata.

- Attenzione n.3:

Sistematizzazione e abitudine all'uso di app di gestione online di progetto, con aggiornamento dei progressi apportati dai membri del team.

- Attenzione n.4:

Accettazione dell'idea che tutto cambia e che il mondo contemporaneo del lavoro richiede professionisti sempre più attenti al rapporto relazionale e capaci di assumersene la responsabilità.

Il micromanager, come il manager assente, sono lontani dall'instaurare relazioni fidate.

Oggi è necessaria e si chiede la Leadership con la 'L' maiuscola.

PIANTE MEDICINALI, AROMATICHE E DA PROFUMO LE PIANTE OFFICINALI

A cura di Costanza Vascotto
costy.vascotto@gmail.com



Noce moscata

ovvero "lo stupefacente
dei poveri" (marinai)

Da orticultrice ho una simpatia particolare per le piante officinali perché, considerato il mio percorso di studi universitari che mi ha portato alla specializzazione in biologia delle piante, ho avuto l'occasione di approfondire le proprietà di queste piante - non sempre conosciute nei dettagli - che hanno varie applicazioni nelle realtà alimentare, cosmetica, terapeutica.

Nome scientifico: *Myristicafragrans* (Houtt., 1774), comunemente conosciuta come noce moscata
Sinonimi: noce moscada, miristica odorosa o moscata
Famiglia botanica: *Myristicaceae*

Albero imponente, alto quasi 10 m (occasionalmente fino a dimensioni di 15-20 m nel suo habitat naturale), caratterizzato da un tronco eretto - il cui legno è odoroso - e da una chioma tondeggianta che presenta una vegetazione rigogliosa, sempreverde. La forma di tale chioma ricorda molto l'albero di arancio. Le foglie di una consistenza cuoiosa sono grandi, ovoidali con l'apice appuntito e di un colore verde scuro, brillante sul lato superiore (quello inferiore è opaco e dotato di ghiandole oleifere). Si tratta di una specie dioica, ciò significa che ogni albero di noce moscata sviluppa o fiori femminili o fiori maschili. Invece, per l'aspetto e il colore, entrambi risultano molto simili: sono a forma di campana, carnosì, di un colore giallo chiaro (assomigliante di più ad un colore crema opaco) e dai riflessi cerosi. Un tocco aggiuntivo è rappresentato dalla loro profumazione.

Il maggiore vantaggio di questo albero sempreverde è costituito dal fatto che può fiorire durante tutto l'anno, una volta raggiunta la maturità; questo processo di sviluppo verso la maturità è lungo, può impiegare anche dieci anni. Non così frequente è altresì la produzione dei frutti, che si verifica due o tre volte l'anno. Questi frutti vengono definiti in botanica *drupe* (tipo di frutto contenente un unico seme, in questo caso "la nostra noce moscata") simili a delle piccole pere o pesche. Inizialmente le drupe sono verdi, quando sono mature diventano gialle, succose e la loro polpa viene utilizzata per la produzione di marmellate. Le drupe mature si aprono a metà rivelandoci anche il seme morbido (poi legnoso), ricoperto da un arillo (membrana) di colore rosso acceso, che è conosciuto in commercio con il nome di *macis*.

Parti usate. Una volta che i frutti maturi vengono raccolti a mano, si ricavano due spezie che si possono usare. Dall'arillo essiccato si ricava la spezia



o macis caratterizzata da un aroma che è una via di mezzo tra il pepe e la cannella. All'opposto, l'altra spezia è rappresentata dal seme decorticato ed essiccato della pianta, che ha un aroma più dolce e delicato. Entrambe le spezie possono venire conservate in un barattolo di vetro. In più, da notare che la noce moscata deve essere grattugiata al momento dell'uso per non perdere il suo aroma volatile.

Origine e habitat. La noce moscata è una specie tropicale, originaria delle Molucche, gruppo di isole di origine vulcanica dell'Indonesia facente parte dell'arcipelago malese e bagnato dall'Oceano Pacifico. Nel passato erano note come "Isole delle Spezie", da dove diverse potenze coloniali europee esportarono le spezie a partire dal 1500. Attorno a questo secolo risalgono le prime coltivazioni di moscata in alcune isole al largo del Portogallo. Oggi la coltivazione si estende anche in altre aree del mondo tra cui Cina, India, Taiwan e Sud America. Questo albero tropicale cresce in terreni fertili, leggermente umidi, ben drenati (non ci devono essere ristagni idrici!) e posizionati al sole. In estate è importante vaporizzare la pianta. La moscata teme temperature inferiori ai 12° C.

Principi attivi. Dal seme della noce moscata si ottiene l'olio essenziale al quale si devono diverse proprietà (per esempio, antireumatica, carminativa, calmante). D'altra parte, in esso sono presenti elementi chimici importanti da non sottovalutare, come l'elomicina (precursore per la sintesi della sostanza psichedelica presente nella pianta del peyote, la mescalina) e la miristicina (precursore per preparare la droga psichedelica, NMDA). Nondimeno, il macis contiene l'olio essenziale ma è anche una buona riserva di amidi, fibre, lipidi, proteine, sali minerali (come il calcio, il ferro, il potassio), che lo rendono un ottimo integratore naturale, e di vitamine (tra cui la vit. A, C, E e molte del gruppo B).

Proprietà. La medicina moderna riconosce alla miristica odorosa il beneficio di essere un buon analgesico, antiparassitario, antisettico e neurotonico. La considera anche un ottimo afrodisiaco per il suo contenuto di dopamina (un vasodilatatore). Già nella medicina tradizionale era conosciuta per placare i disturbi digestivi. Infatti, se usata in piccole dosi (quindi un con-

sumo moderato), la noce moscata può ridurre disturbi quali il meteorismo, la flatulenza e la diarrea. Per di più, è efficace contro la nausea ed il vomito; stimola anche la diuresi. L'olio essenziale, in particolare, può essere usato esternamente per i dolori reumatici e la nevralgia.

A dosi elevate, superiori ai 2-8 grammi (sempre dipendenti dall'età, dalla sensibilità individuale e dalla taglia corporea), la noce moscata risulta tossica e velenosa, soprattutto per le donne incinte e per le persone sottoposte a cure di psicofarmaci. Si possono avere effetti collaterali meno gravi, quali febbri, spossamento e vomito, fino ad allucinazioni, disturbi psichici prolungati nel tempo e stati di ipnosi.

Cucina. La noce moscata si sposa bene con la besciamella e vorrei proporla in una ricetta classica:

Lasagne con le zucchine

Ingredienti: 500 gr di pasta fresca per le lasagne; 800 gr di zucchine; 300 gr di crescenza; 50 gr di parmigiano reggiano; olio extravergine d'oliva; sale. Per la besciamella: 500 gr di latte; 80 gr di farina; 100 gr di burro; 1 pizzico di sale; 1 pizzico di noce moscata:

- lavare e grattugiare le zucchine con una grattugia a fori grossi;

- trasferire le zucchine in una padella con l'olio. Farle saltare per un paio di minuti. Regolare di sale e metterle da parte;

- preparare una besciamella non troppo densa con farina, burro e latte. Mescolare la farina e il burro con una frusta ed unire poco per volta il latte. Continuando a mescolare, si aggiunge il sale e la noce moscata a fuoco lento finché non si ottiene una crema;

- versare un cucchiaino di besciamella in una pirofila dalle dimensioni di 20X20 cm circa. Stendere il primo strato di sfoglia per lasagne e distribuire un po' di zucchine e focchi di crescenza. Coprire il tutto con la besciamella;

- proseguire fino a formare 4 strati di lasagne, zucchine, crescenza e besciamella;

- distribuire la rimanente besciamella sull'ultimo strato e cospargere con il parmigiano grattugiato;

- infornare per 180° C per 35 minuti; infine, lasciare riposare le lasagne per qualche minuto prima di servirle.

Curiosità. Il nome comune di noce moscata vuol dire "Noce di Mascata", riferendosi alla capitale dell'Oman, luogo da cui è iniziata la sua commercializzazione. È però una pianta con una lunga storia, dato che il suo uso risale all'undicesimo secolo, quando gli Arabi l'importarono in Europa passando per Venezia, anche se il suo exploit maggiore avvenne a partire dal XVI secolo come detto sopra. Oggigiorno è una delle spezie più note che arricchiscono i nostri piatti. Ma non solo. Nel passato i marinai, spesso galeotti, si servivano dei suoi effetti antidolorifici e calmanti per lenire il dolore provocato ogni volta che il fondoschiena batteva la panca nel momento finale della remata; così diventò "lo stupefacente dei poveri".



AMORE E DINTORNI

Rubrica a cura di *Gianna Vazzana*
notiziedalcuore@gmail.com

I'm polyamorous but my boyfriend doesn't know...

Agata writes:

I have been in a relationship for one year. My boyfriend asked me to move in with him, as things are getting pretty serious. I have met his family, and he has met mine. We love each other very much. However, all my friends criticize me because they don't understand where I am coming from. During the year I spent with my boyfriend, I had another relationship for two months. Since that ended, I have been dating another guy for three months. My friends say that I am cheating, but I am not. I am polyamorous and don't think I should change who I am to fit society's standards. They say I should tell my boyfriend about my other partners, but he wouldn't understand. He wants a monogamous relationship, and I love him very much and want to be with him, but I can't give him monogamy. So what am I doing wrong? If he doesn't know, it won't hurt him.

Dear Agata,

I understand where you are coming from, but at the same time, both you and your friends have a point.

I think you are perfectly right when you say that you should not try to fit into society's expectations by changing who you are. You must have done some soul-searching and concluded that monogamy doesn't suit you.

I commend you for your self-awareness and for being honest with yourself, but at the same time, I don't think you have fully grasped the difference between monogamy and polyamory yet.

First, let's try to understand what the words we are using mean. Monogamy derives from the Greek monos (μόνος - alone) and gamos (γάμος- marriage). Hence, it refers to having only one spouse, and in recent times it has become the definition for couples who entertain romantic and sexual relationships only with each other.

Some people claim that only within monogamous relationships can there be morality. Kant, in his "Duties towards the Body in Respect of Sexual Impulse", argues that "a love that springs merely from sexual impulse cannot be love at all, but only appetite". If we desire a person sexually, we desire them as an object to satisfy our own needs and not as a human being. The only circumstance in which sexual relationships are permitted within the rules of morality is marriage. Because matrimony is an agreement between two people who grant each other equal reciprocal rights. In matrimony, we devote ourselves to one another not only sexually: we devote body, and soul, for good and ill and in every respect. New Natural Law theorists and the Catholic Church have proposed arguments that are similar to that expressed by Kant.

Our society is built around monogamy: the mainstream idea of family is two parents and children. Everyone has that idea of a romantic relationship ingrained in their mind. Anything else is considered something that differs from the norm.

Although we are mainly used to monogamy, it is not to say that it has to be the only way. Many people see romantic relationships not through the lenses of sexual exclusivity but as the idea that it is possible to simultaneously fall in love and have relationships with more than one person.

Polygamy is not the only alternative to monogamy. The broad term that includes all possibilities is ethical non-monogamy, under which we find polyamory, swinging, open relationships or anything else that suits you and your partners. The premise is that all parties are informed and aware and give their full consent. As we see in the name, it has an ethical element. And you know what that is? Consent.

Your letter gives me the impression that you perceive polyamory as being free to sleep with whomever you want, whenever you want. If that were true, cheating would not be possible in polyamorous relationships; while it is: a polyamorous person could be cheating by ignoring boundaries that had been set. For example, if two polyamorous partners, Agata and Manuel, who live together, agree that none of the other partners should sleep over at their house, and Agata invites one of her boyfriends over behind Manuel's back, this would be considered cheating. Richard Wasserstrom observes that sexual infidelity is wrong because it violates at least one of four moral rules: 1) do not break promises, 2) do not deceive, 3) do not be unfair 4) do not cause unjustifiable harm.

The problem in your relationship is not that you want to have multiple partners but that your boyfriend since it is considered the norm, is convinced that you are being exclusive. So you are deceiving him, being unfair and causing him potential harm.

Please listen to your friends and talk to your boyfriend. He has the right to decide if he wants to accept your offer. Maybe he will accept a poly relationship, or perhaps he will break up with you. But keeping him with you through deceptions is the most non-ethical form of non-monogamy you could ever practice.

I suggest you read "The Ethical Slut" by Dossie Easton and Janet Hardy.

MARKETING MADE EASY

by **Claudia Galetta**
www.glocalexperiences.co.uk
claudia.galetta@glocalexperiences.co.uk



Influencer: scegli quello meglio per la tua azienda

L'influencer marketing non fa' più paura alle piccole aziende. Anche con budget più ridotti è possibile lavorare con influencer e monetizzare questo trend.

Il vero primo investimento sarà di tempo perché selezionare il corretto influencer, ovvero l'ambasciatore digitale del tuo prodotto per la tua campagna promozionale, non è cosa rapida. Devi trovare l'influencer che meglio rappresenta il tuo marchio/prodotto e che parla al tuo pubblico-target.

Analizza con attenzione chi è che il tuo pubblico-target segue sui social e vai poi ad identificare chi, tra gli influencer più ricercati, lavora meglio ed ha costruito una solida rete di seguaci.

Ecco a te 6 step che ti aiuteranno a lavorare con gli influencers:

1. Scegli il tuo pubblico-target. Assicurati che hai ben chiaro chi è il pubblico a cui vuoi fare arrivare i tuoi messaggi. Chi cerchi di attirare verso il tuo prodotto?
2. Definisci i tuoi obiettivi. Devono essere SMART così che tu possa monitorare se stai andando nella direzione giusta ed i risultati sono quelli auspicati.
3. Identifica 10 influencer che il tuo pubblico-target segue. Puoi fare sondaggi e ricerche online. Le piattaforme digitali sono molte ai giorni d'oggi e troverai influencer in ognuna d'esse. Ci sono piattaforme, come Influencer e Intellifluenza, che ti possono aiutare nella ricerca.
- 4) Analizza i 10 influencers con attenzione. Nota bene cosa fanno, cosa dicono, chi frequentano, come comunicano, come si comportano, etc... Ricorda che saranno gli ambasciatori del tuo marchio. Verifica con Modash che i follower siano autentici e frutto di genuino lavoro e non follower comprati per sembrare più popolare.
- 5) Stila una graduatoria dei 10 influencer che trovi più adatti e contatta i primi 5 della lista per presentare la tua campagna e avere un primo riscontro. Gli influencers lavorano nel mondo digitale quindi non faticherai a trovare i loro contatti.
- 6) Una volta trovato l'influencer ideale per la tua campagna discuti con chiarezza il compenso e le aspettative. Delinea, con attenzione, chiari KPI, così che non ci siano dubbi circa cosa sia un buon e cattivo lavoro. Anziché complesse attività, crea tante piccole attivazioni/steps così che non ci siano malintesi o dubbi. Metti tutto per iscritto ed inserisci una breaking clause che ti permetta di interrompere il contratto qualora tu ne abbia o veda la necessità. Negozia il compenso valutando anche partnerships e scambi di visibilità e servizi.

Seguendo questi step anche le aziende più piccole potranno lavorare con influencer più facilmente.



Belluzzo
International Partners
38 Craven Street, London WC2N 5NG
Tel: +44 (0)20 7004 2660 - Fax: +44 (0)20 7004 2661
london@belluzzo.net
www.belluzzo.net



107-111 Heat Street
Hampstead, London NW3 6SS
Hotel: +44 (0)20 7435 8965/4941
Restaurant: +44 (0)20 7794 7526
Fax: +44 (0)20 7794 7592
www.lagaffe.co.uk
info@lagaffe.co.uk



Pane Cuzato - pizza & more situato nel cuore di Londra, propone piatti della tradizione Eoliana e Siciliana. Con una vasta gamma di prodotti selezionati provenienti dalla terra di origine, che lo chef utilizza per creare le migliori pietanze.

49 Museum Street, London WC1A 1LY
Phone: 020 3581 1747
www.panecuzato.com - booking@panecuzato.com

SMART WORKING: È GUERRA TRA MANAGER E SOTTOPOSTI

Secondo quanto risulta da un recente e imponente sondaggio interno della Microsoft, condotto su 20mila dipendenti in undici Paesi sul tema del Work From Home, l'87% degli impiegati riterrebbe di essere altrettanto produttivo, se non addirittura in maniera maggiore, lavorando da casa anziché in ufficio. L'80% dei loro manager invece è in netto disaccordo.

Commentando il risultato paradossale, il CEO della multinazionale americana, Satya Nadella, ha detto alla BBC che bisogna trovare il modo di superare la tensione rilevata dai due dati perché, indipendentemente da come andrà a finire la querelle legata al WFH, "... è improbabile che l'ambiente di lavoro possa mai più tornare a essere quello dell'epoca precedente l'avvento della pandemia COVID".

"Dobbiamo superare la 'paranoia da produttività' - ha precisato Nadella - perché tutti i dati che abbiamo dimostrano che ben oltre l'80% dei lavoratori individuali sente di essere molto produttivo... mentre i loro manager pensano che non lo siano affatto".

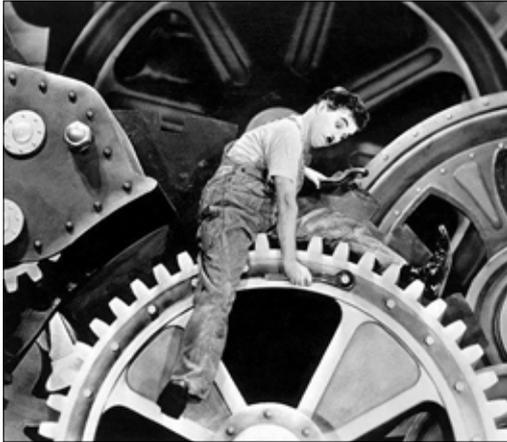
Ora, le statistiche sono una maniera molto imperfetta per tentare di 'generalizzare la realtà', cioè di fare di tuttata l'erba un fascio. Tuttavia, non abbiamo di meglio e in questo caso il contrasto che emerge ha una radice comune evidente: un profondo disaccordo su cosa dovrebbe essere, esattamente, il lavoro.

Una volta, in una civiltà forse più semplice di quella attuale, la definizione era facile e ovvia: il lavoro era 'fatica'. Oggi, invece, il lavoro è piuttosto 'ciò per cui si viene pagati'. Tant'è che molte realtà simili, anche decisamente faticose - come il volontariato - non sono considerate un 'lavoro', proprio perché non sono retribuite.

Dunque, per cosa ci pagano oggi? Forse per il disagio? Se è così, allora può darsi che ormai il lavoro - per essere tale - debba per forza essere una cosa sgradevole? Altrimenti, in molti casi, non avrebbe la necessaria caratteristica di essere anche 'fatica'. Senza il disagio, finirebbe solo per essere una sorta di 'hobby' un po' peculiare.

Ne consegue che, nel caso si riuscisse a rendere troppo leggera l'esperienza del lavoro, dovremmo allora trovare altre maniere per soffrire pur di 'generare valore'... Se lavorare non 'stanca', che lavoro è?

James Hansen



CALABRIA: MEDICI CUBANI PER SALVARE LA SANITÀ



C'è chi grida vergogna: a fine dicembre in Calabria sono sbarcati i primi cinquanta medici cubani da impiegare nelle strutture ospedaliere della più disastrata regione d'Italia. Mai prima d'ora l'isola caraibica aveva esportato in un Paese occidentale per una missione di lunga durata e in modo massiccio il proprio personale sanitario, dispiegato nel corso degli ultimi decenni in parecchi Paesi in via di sviluppo per lo più in un'ottica di solidarietà terzomondista.

In tutto poco meno di cinquecento medici in arrivo da Cuba dovrebbero lavorare negli ospedali calabresi nei prossimi tre anni in modo da tamponare le falle più grosse. Il primo contingente sarà ripartito tra gli ospedali di Locri, Polistena, Gioia Tauro e Melito Porto Salvo. Successivamente si interverrà in altre strutture della sconquas-

sata regione.

"Si è arrivati al reclutamento dei medici di Cuba - ha spiegato il presidente della Regione Calabria Roberto Occhiuto quando lo scorso luglio ha siglato un controverso accordo all'Ambasciata di Cuba a Roma - perché la sanità calabrese è al collasso, ma il problema del reclutamento dei medici è un problema che hanno anche tutte le altre Regioni italiane. Nessuno vuole mettere da parte i medici italiani o calabresi. Anzi, siamo pronti ad assumerli, e a tempo indeterminato. Ma nel nostro Paese e in Calabria in particolare, in questo momento, c'è un'oggettiva difficoltà a reperire e ad assumere medici. La Regione ha fatto bandi e manifestazioni di interesse, e tutti sono andati deserti".

L'accordo è stato sottoscritto con un ente statale dell'isola comunista, la Co-

mercializadora de Servicios Medicos Cubanos, che darà ai medici soltanto una parte del salario versato dalla Calabria.

Malgrado i rinforzi in arrivo dalla patria di Fidel Castro la sanità pubblica calabrese rimane ad ogni modo in grossa sofferenza: ci sono circa 2.400 posizioni di medico che rimangono scoperte per mancanza di candidati e l'emergenza si è fatta ancora più allarmante con la pandemia.

L'accordo con Cuba prevede l'arrivo in Calabria di un massimo di 497 medici, a scaglioni e "all'occorrenza". Paga mensile onnicomprensiva: 3.500 euro. A ciascun medico viene versato un importo forfettario netto mensile di 1.200 euro, a copertura delle spese di mantenimento. La Regione si fa carico dei costi di viaggio Italia-Cuba (due andate/ritorni all'anno) e delle spese di alloggio, nonché dei costi per la formazione integrativa.

Mentre la maggioranza di centro-destra che governa la Calabria ha parlato in termini ovviamente molto positivi dell'accordo le opposizioni di sinistra (e gli ordini dei medici) hanno storto il naso, gridato vergogna e tuonato contro la "delegittimazione" degli operatori calabresi e il costo eccessivo dell'operazione.

Subito dopo l'arrivo, lo scorso 28 dicembre, i cinquanta cubani sono stati sistemati in una caserma di Cosenza: prima dell'inizio del lavoro vero e proprio sono tenuti a seguire un corso intensivo di italiano per tre settimane nel locale ateneo.

"Hanno cercato di fermarci, con polemiche e con intoppi burocratici, ma - ha esultato il presidente Occhiuto a fine dicembre - ce l'abbiamo fatta. Fra un mese questi medici potranno stare nei reparti ospedalieri che invece avremmo dovuto chiudere. Non ruberanno alcun posto di lavoro perché noi nel frattempo stiamo andando avanti con i concorsi e con le procedure di reclutamento".

Ma non si tratta di una specie di "tratta dei medici"? Human Rights Foundation, un'organizzazione non profit con sede a New York e con a capo l'ex scacchista Garri Kasparov, è convinta di sì e considera le missioni estere dei medici cubani una specie di "lavoro forzato" paragonabile al "traffico di essere umani". Non a caso i medici che abbandonano la trasferta o non rientrano in patria a tempo debito sono considerati "traditori della patria" e sono banditi da Cuba per i successivi otto anni.

A quanto si sa, i medici cubani prestatati a Paesi esteri sarebbero al momento almeno trentacinquemila e lo stato cubano ci avrebbe guadagnato nel 2021 circa sei miliardi di dollari.

Nei primi mesi del 2020 un certo numero di medici cubani era stato dislocato in ospedali di Piemonte e Lombardia dove la pandemia da covid infuriava con particolare virulenza.

LaRedazione

Giuseppe's Ristorante Italiano
is one of the South Banks oldest family run italian restaurant
47/49 Borough High Street, London SE1 1NB
Tel: 0207 407 3451
info@giuseppesplace.com - www.giuseppesplace.com

LONDON
+44 0207 359 3701
124 Canonbury Road
London N1 2UT

MANCHESTER
+44 075 4444 0896
2nd Floor Albion Wharf
19 Albion Street
Manchester M1 5LN

su appuntamento a:
BRIGHTON
EDINBURGH
GLASGOW

via email:
regnunito@inca.it
su Facebook:
INCA Regno Unito

VI AIUTIAMO CON:
domande di pensione britanniche, italiane e complementari, welfare benefits, universal credit, disabilità, infortuni, sanità, posizioni assicurative, richieste di cittadinanza italiana, iscrizioni AIRE, pratiche consolari, richieste modello U1, detassazione della pensione, compilazione moduli e molto altro. Scoprite tutti i nostri servizi sul nostro sito:
www.incauk.net

DUE CELEBRI RIBELLI NELLA 'LITTLE ITALY' DI LONDRA

Rivivono nella mostra "Sylvia e Silvio"

Di Alfio Bernabei



era in prima fila tra le suffragette militanti che chiedevano il voto alle donne. Era stata in prigione otto volte nel giro di un anno. Indomabile. Lui denunciava sui giornali inglesi le malefatte commesse dagli italiani nelle colonie nordafricane e rimaneva sotto la sorveglianza delle autorità italiane che gli avevano messo spie alle calcagna con dei nomi di copertura abbastanza fantasiosi: "Virgilio", "Foulard", "X.Y". A prova del primo contatto tra i due intellettuali ribelli c'è la firma "Silvio Corio" in fondo a un articolo sul giornale che lei dirigeva, 'The Workers' Dreadnought' (La corazzata dei lavoratori) nel dicembre del 1917.

Nato a Saluzzo e cresciuto a Torino, fu certamente Corio che nel periodo tra la nascita dei fasci di combattimento a Milano nel marzo del 1919 e il 'biennio rosso' tenne la compagnia informata su quanto stava succedendo in Italia. Entrambe sostenitori della rivoluzione in Russia, speravano nell'avvento di un simile fenomeno anche lì. Viaggiando senza documenti si avventurarono a Torino per consultare Antonio Gramsci. Lei continuò il viaggio per Bologna dove si teneva il congresso

"Una storia di amore e di tenebra" ha titolato 'La Repubblica' su questa mostra appena installata a Londra che segue le vicende di una straordinaria coppia di ribelli nel turbolento quadro del ventennio 1920-1940 dentro la "colonia" italiana situata principalmente tra Clerkenwell e Soho.

L'amore c'è. Grande e duraturo. Lei, Sylvia Pankhurst, famosa al punto che

i giornali la chiamavano semplicemente "Sylvia"; lui, Silvio Corio, giornalista che scriveva su 'L'Avanti!', tipografo di talento, in esilio a Londra fin dai tempi in cui in gioventù era stato sospettato di aver avuto contatti con Gaetano Bresci, l'anarchico italo-americano responsabile dell'assassinio di Re Umberto I nel 1900.

Si incontrarono intorno al 1917. Lei

socialista e fu accolta come rappresentante dall'Inghilterra. Vide i primi scontri tra la polizia e la milizia fascista e capì subito cosa si stava profilando. Lasciò l'Italia attraversando le Alpi a piedi. Dopodiché lei e Corio lanciarono l'allarme sulle pagine del 'Workers' Dreadnought' con titoli in prima pagina tipo "The menace of fascism". Da lì cominciò il periodo di tenebra. La mostra illustra l'ascesa del fascismo tra la comunità italiana a Londra che all'epoca contava circa 20.000 anime. Tanti episodi quasi completamente sconosciuti. Chi sa della visita di Mussolini a Londra? O delle parate di oltre mille bambini italiani in uniforme nello stadio di Edgware, o del "Campo Dux" nel Kent?

Da un episodio all'altro la mostra arriva all'arresto degli italiani scattato con la dichiarazione di guerra di Mussolini al Regno Unito del giugno 1940, alla tragedia dell'Arandora Star

in cui morirono 486 civili italiani, e infine ai disperati tentativi da parte della coppia di ottenere il rilascio degli antifascisti che erano stati arrestati per errore, come Decio Anzani, di cui ho raccontato la storia nel mio libro. Tante vittime, come Giuseppe Delgrosso il cui corpo fu riconsegnato dal mare un mese dopo la morte e la cui tomba rimane in uno sperduto anfratto su un'isola scozzese. Una vera storia di amore e di tenebra in una mostra folta di notizie poco conosciute basata su documenti e fotografie.

Installata precedentemente sotto altri titoli e reduce da una tournée a Manchester e in Scozia, Sylvia e Silvio è visitabile dal 23 gennaio al 28 aprile nella Charing Cross Library, Westminster (4, Charing Cross Road, WC2H 0HF) a due passi da Trafalgar Square. Tel.020 7641 6200, charingcrosslibrary@westminster.gov.uk Entrata libera.



Alfio Bernabei talks to Helen Pankhurst

BRIGHTWATER MEMORIAL PARK

Traditional Italian Burials



We are pleased to showcase our new Mausoleum, the first of its kind in the UK.

Allowing your loved ones to be laid to rest in line with Italian tradition, while offering families an indoor, air-conditioned, visiting experience tailored to the UK climate.

We promise a level of service beyond what is currently offered from the day of the funeral through to each and every visit made by your family.

For more details, see www.brightwater.group, or give us a call on 01689 850880

ROMAGNOLA CANTA IN ESPERANTO E VINCE SPECIALE CONCORSO EUROVISION

Segnatevi questo nome: Chiara Raggi, perché ne sentirete parlare parecchio nel mondo della musica.

La cantautrice romagnola, originaria dalla provincia di Rimini, si è aggiudicata la prima edizione dell'Eurovision riservata a chi canta usando "lingue minoritarie".

Chiara Raggi si è aggiudicata la prima edizione del contest organizzato online dalla celeberrima kermesse canora europea cantando in esperanto e avendo la meglio su un nutrito grup-

po di concorrenti che si sono sfidati a suon di note e acuti nei dialetti e nelle lingue più desuete.

La riminese Chiara Raggi è una delle poche donne a livello mondiale a cantare musica originale in esperanto, lingua che, da sempre, la affascina per la musicalità delle sue parole e per ciò che la stessa lingua rappresenta per lei: un'idea di uguaglianza e una libertà espressiva forte e unica.

"Mozaiko", ovvero mosaico in italiano, è il brano che l'ha portata alla vittoria:

una canzone che strizza l'occhio alla creazione di ponti tra le culture attraverso le lingue, l'unico vero modo per superare qualsivoglia barriera.

"Questo risultato - ha detto dopo la vittoria - mi rende orgogliosa e felice. Questo concorso mi ha dato l'occasione di sperimentare tutto il sostegno e l'affetto della comunità esperantista che è arrivato da ogni parte del mondo. Un chiaro segnale di coesione, vicinanza, presenza e intenti comuni. Ho sempre pensato che cantare anche in



lingua esperanto fosse una rivoluzione, oggi ancora di più, un qualcosa di necessario per abbattere le barriere e portare messaggi di pace e rispetto il più lontano possibile. Guardando

questo risultato ho la conferma che è proprio così: mi sono sentita in un unico abbraccio, una stretta che ha attraversato tutta l'Europa ma che ha viaggiato anche in Brasile, Australia, Madagascar, Cina. Questa è una vittoria collettiva, la vittoria di una comunità viva. Non smetterò di ribadirlo: l'esperanto è vivo, più che mai, e questa vittoria ne è la prova".

L'esperanto è una lingua artificiale, sviluppata tra il 1872 e il 1887 dall'oculista polacco di origini ebraiche Ludwik Lejzer Zamenhof. È la più conosciuta e utilizzata tra le cosiddette "lingue ausiliarie internazionali".

La canzone "Mozaiko" nell'interpretazione di Chiara Raggi è ascoltabile su youtube al link: <https://youtu.be/gWtT-pryE9GA> LaR

Grazie a TikTok "Fabbricante di lacrime" best-seller 2022 in Italia



più venduto dell'anno sia italiano, e da qui potrà essere scoperto e amato in tutto il mondo", ha dichiarato Marco Figini, direttore editoriale di Magazzini Salani.

Sulla scia dell'incredibile successo in Italia il romanzo è adesso in via di traduzione in parecchie lingue.

Dell'autrice, decisa a mantenere l'anonimato, si sa che ha meno di 30 anni, vive in Emilia Romagna, ha studiato giurisprudenza e coltiva da sempre la passione per le storie e la scrittura. Ancora fatica a credere all'enorme successo di "Fabbricante di lacrime" e con Magazzini Salani ha pubblicato nel corso del 2022, anche un altro romanzo - "Nel modo in cui cade la neve" - di cui sono state già vendute 150.000 copie.

"Concludiamo i 160 anni della Adriano Salani Editore nel migliore dei modi con questo straordinario risultato. Quest'anno Erin Doom è stata capace di appassionare lettori e lettrici italiane come nessun altro. La dimensione del successo e delle vendite esprimono un interesse che ha superato le età abbracciando giovani e meno giovani e dimostrando ancora una volta quanto noi in Salani sosteniamo da tempo e Luigi Spagnol amava ripetere: non ci sono libri per ragazzi e per adulti, ma solo libri buoni e libri meno buoni", ha messo in risalto Gianluca Mazzitelli, amministratore delegato di Adriano Salani Editore.

Il romanzo è in vendita su Amazon che ne riassume così la trama: Tra le

mura del Grave, l'orfanotrofio in cui Nica è cresciuta, si raccontano da sempre storie e leggende a lume di candela. La più famosa è quella del fabbricante di lacrime, un misterioso artigiano dagli occhi chiari come il vetro, colpevole di aver forgiato tutte le paure e le angosce che abitano il cuore degli uomini. Ma a diciassette anni per Nica è giunto il momento di lasciarsi alle spalle le favole tetre dell'infanzia. Il suo sogno più grande, infatti, sta per avverarsi. I coniugi Milligan hanno avviato pratiche per l'adozione e sono pronti a donarle la famiglia che ha sempre desiderato. Nella nuova casa, però, Nica non è da sola. Insieme a lei viene portato via dal Grave anche Rigel, un orfano inquieto e misterioso, l'ultima persona al mondo che Nica desidererebbe come fratello adottivo. Rigel è intelligente, scaltro, suona il pianoforte come un demone incantatore ed è dotato di una bellezza in grado di ammaliare, ma il suo aspetto angelico cela un'indole oscura. Anche se Nica e Rigel sono uniti da un passato comune di dolore e privazioni, la convivenza tra loro sembra impossibile. Soprattutto quando la leggenda torna a insinuarsi nelle loro vite e il fabbricante di lacrime si fa improvvisamente reale, sempre più vicino. Eppure Nica, dolce e coraggiosa, è disposta a tutto per difendere il suo sogno, perché solo se avrà il coraggio di affrontare gli incubi che la tormentano, potrà librarsi finalmente libera come la farfalla di cui porta il nome. LaR

Grazie al passaparola su TikTok e altri social il romanzo di una giovane scrittrice esordiente nascosta dietro un bizzarro pseudonimo è diventato il libro più venduto in Italia nel 2022 e un grosso caso editorial-letterario.

Il romanzo si intitola "Fabbricante di lacrime", è stato pubblicato da una casa editrice non di primo piano (Magazzini Salani) e nel corso del 2023 diventerà una pellicola prodotta dalla Colorado Film che ne ha acquistato i diritti già la scorsa primavera.

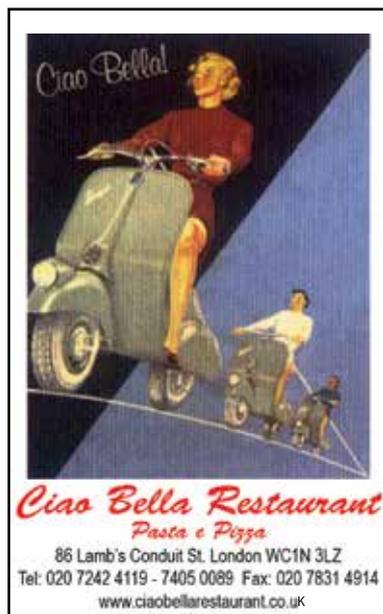
"Fabbricante di lacrime" di Erin Doom ha venduto durante il 2022 ben 450.000 copie, una quantità enorme per l'asfittico mercato editoriale della Penisola, e non è chiaro quanto la pubblicazione sotto pseudonimo (sulla falsariga di Elena Ferrante, "nom de plume" della scrittrice di maggior successo in Italia con i romanzi della serie "L'amica geniale") abbia contribuito all'impresa. Di sicuro ha attirato a sé un pubblico piuttosto giovane che di solito non frequenta le librerie.

A Magazzini Salani va il merito di aver notato il romanzo su Wattpad, piattaforma di scrittura su cui l'autrice aveva condiviso a puntate la storia di Nica, una ragazzina cresciuta in un orfanotrofio che a 17 anni viene adottata da una famiglia del Michigan.

"Questo straordinario risultato è stato raggiunto da una giovane autrice esordiente, prova tangibile dell'eterna vitalità del mondo del libro. La classifica delle vendite premia la capacità delle nuove generazioni di far fiorire sotto nuove forme il passaparola più autentico. Siamo inoltre orgogliosi che, come l'anno scorso, il romanzo



182-184 Wandsworth Bridge Rd
Fulham, London SW6 2UF
Phone: 020 7371 5253
www.paggs.co.uk



Ciao Bella Restaurant
Pasta e Pizza
86 Lamb's Conduit St. London WC1N 3LZ
Tel: 020 7242 4119 - 7405 0089 Fax: 020 7831 4914
www.ciaobellarestaurant.co.uk

UN MUSICAL SUI FIDANZATI ITALIANI MORTI NELLA GRENFELL TOWER



Vi ricordate di Gloria Trevisan e Marco Gottardi, la coppia di giovani italiani morta a Londra la notte del 14 giugno 2017 nel terribile incendio della Grenfell Tower?

"Sono racchiusi in un sì per sempre che non ha confini. Sono fonte di ispirazione per chiunque voglia essere testimone dell'amore, della vita oltre la vita. Con amicizia e rispetto questo è il nostro omaggio a Gloria Trevisan e Marco Gottardi", annuncia una voce fuoricampo prima dell'inizio di un musical dedicato alla giovane coppia. Il musical è andato in scena ai primi dello scorso dicembre al teatro "Romano Pascutto" di San Stino di Livenza, la città natale di Marco.

Il musical si intitola "Gloria e Marco, una storia d'amore" ed è stato proposto ad un pubblico commosso dalla compagnia teatrale di Treviso "Gli Apostrofi" con la regia di Fabio Verducci. In scena tredici attori e un corpo di ballo.

Particolare curioso: nel musical non si fa nemmeno cenno alla devastante tragedia della Grenfell Tower, costata la vita in tutto a 72 persone, ma si celebra "un racconto di vita, di amore e di amicizia", come se quella tragedia non fosse mai accaduta.

Lo spettacolo ha tentato di recuperare il più possibile il vissuto di Marco e Gloria, anche nei minimi dettagli e ha rievocato momenti di vita da quando erano bambini fino al trasferimento a Londra come giovani architetti in cerca di un futuro migliore nella metropoli britannica.

"Ad interpretare Marco - ha scritto nella sua recensione il principale quotidiano veneto, "Il Gazzettino" - è stato Salvatore Mannino, Gloria era Veronica Cortese. Sono stati bravi nell'interpretazione molto vicina alla realtà, anche nei dettagli come l'abbigliamento che abitualmente vestivano Marco e Gloria. Sono stati ricostruiti momenti di vita dei due ragazzi ripercorrendo le fasi di quando erano bambini e poi giovani architetti brillanti, pieni di sogni ed aspettative. Sono state ricordate le passioni di Marco per le grandi feste e le grigliate con gli amici, per i viaggi in motocicletta e per la Vespa di papà Giannino. È stato raccontato che Gloria, dagli occhi castani e dai capelli biondi, aveva un grande cuore ed un grande amore per il suo Marco. Quattro attori hanno presentato alcuni dialoghi tra genitori. Hanno dialogato anche con i loro figli suscitando forte emozione nel pubblico. Di grande effetto anche le coreografie curate da Alice Urban. Sul palco le scene ricche di luci multicolori con la prevalenza del bianco". LaR

The leading industry experts

@tripdigest

follow us on: www.tripdigest.com

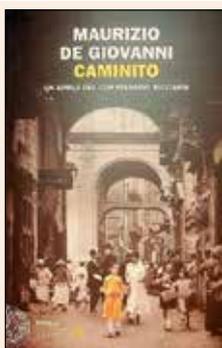


TripDigest

JOIN THE DISCOVERY

Novità Editoriali

The Italian Bookshop - 123 Gloucester Rd, London SW7 4TE - www.italianbookshop.co.uk



Caminito. Un aprile del commissario Ricciardi - Maurizio De Giovanni

Cinque anni possono cambiare un mondo. Una vita, tante vite. Il grande ritorno del commissario Ricciardi. È il 1939, sono trascorsi cinque anni da quando l'esistenza di Ricciardi è stata improvvisamente sconvolta. E ora il vento d'odio che soffia sull'Europa rischia di spazzare via l'idea stessa di civiltà. Sull'orlo dell'abisso, l'unico punto fermo è il delitto. Fra i cespugli di un boschetto vengono ritrovati i cadaveri di due giovani, stavano facendo l'amore e qualcuno li ha brutalmente uccisi. Le ragioni dell'omicidio appaiono subito oscure; dietro il crimine si affaccia il fantasma della politica. Con l'aiuto del fidato Maione - in ansia per una questione di famiglia - Ricciardi dovrà a un tempo risolvere il caso e proteggere un caro amico che per amore della libertà rischia grosso. Intanto la figlia Marta cresce: ormai, per il commissario, è giunto il momento di scoprire se ha ereditato la sua dannazione, quella di vedere e sentire i morti.

La guerra privata di Samuele e altre storie di Vigàta - Andrea Camilleri

Questo volume comprende i racconti inediti "La prova" e "La guerra privata di Samuele, detto Leli". Le altre storie sono state pubblicate in tempi diversi: "L'uomo è forte" in Articolo 1. "Racconti sul lavoro", Sellerio, 2009; "I quattro Natali di Tridicino" in Storie di Natale, Sellerio, 2016; "La tripla vita di Michele Sparacino" in allegato al «Corriere della Sera», 2008 e Rizzoli, 2009; "La targa" in allegato al «Corriere della Sera», 2011 e Rizzoli, 2015. Una rete di storie, ovvero una proliferazione di intrecci sorprendenti, è questo libro di racconti. La consueta concentrazione espressiva, la scrittura scenica di geniale lucidità, e il talento umoristico, consentono a Camilleri di tradurre con spigliatezza il ludico nel satirico, facendo giocare il tragico con il comico: senza però escludere momenti d'incanti emotivi, come nel racconto "I quattro Natali di Tridicino". La raccolta si apre con una «commedia» di equivoci e tradimenti, dai guizzi sornionamente maliziosi. Si chiude con un racconto di mare di potente nervatura verghiana, calato in un mondo soffuso di antica e dolorosa saggezza: «La vita è come la risacca: un jorno porta a riva un filo d'alga e il jorno appresso se lo ripiglia. [...] Ora che aviva portato 'sto gran regalo, cosa si sarebbi ripigliata in cambio l'onda di risacca?». Nella montatura centrale, tra varie coloriture sarcastiche, si ingaggia nell'abnorme e nell'irragionevole. Ora è la vita da cane di un poveruomo, che si araldizza nel gesto finale, nella desolazione estrema di una autoironia catartica sorvegliata dalla moglie: «C'è luna piena, fa 'na luci che pare jorno. E allura vidi a sò marito, 'n mezzo allo spiazzo, mittuto a quattro zampi, che abbaia alla luna. Come un cani. "Sfogati, marito mè, sfogati" pensa. E torna a corcarisi». Ora è la stolidità ilarotragica del fascismo, in due episodi: sull'impostura di un falso eroe patriottico, al quale non si sa come dedicare una targa di pelosa commemorazione; e sulla discriminazione razziale, in un ginnasio, nei confronti di uno studente ebreo che sa però come boicottare e sbeffeggiare, fino alla allegra e fracassosa rivalsa, la persecuzione quotidiana di professori stupidi dal regime. Si arriva al grottesco di un eccesso di esistenza. All'ignaro Michele Sparacino vengono cucite addosso più vite fasulle. I giornali lo raccontano come «sovversivo», «sobillatore», «agitatore» e infine «disfattista» durante la guerra. È sempre «scangiato per un altro». Ed è ricercato da tutte le autorità. Il vero Michele Sparacino morirà al fronte. Gli verrà dedicata, con tanti onori, una tomba monumentale al milite ignoto. E verrà «scangiato» anche da morto. Un giornalista scriverà infatti: «Avremmo voluto avere oggi davanti a noi i traditori, i vili, i rinnegati, i disertori come Michele Sparacino, per costringerli a inginocchiarsi davanti al sacro sacello...».

God Save the Queer. Catechismo femminista - Murgia Michela

Si può essere persone femministe e cattoliche nello stesso tempo? Michela Murgia, cattolica, pensa di sí. E questo audace pamphlet, colto e popolare, sfida il senso comune, e con lucidità e ironia ci spiega perché. «Vorrei capire, da femminista, se la fede cristiana sia davvero in contraddizione con il nostro desiderio di un mondo inclusivo e non patriarcale, o se invece non si possa mostrare addirittura un'alleata. Da cristiana confido nel fatto che anche la fede abbia bisogno della prospettiva femminista e queer, perché la rivelazione non sarà compiuta fino a quando a ogni singola persona non sarà offerta la possibilità di sentirsi addosso lo sguardo generativo di Dio mentre dichiara che quello che vede "è cosa buona"». Come fai a tenere insieme la tua fede cattolica e il tuo femminismo? È una domanda che Michela Murgia si sente rivolgere di continuo. È la stessa che si pongono le persone credenti LGBTIAQ+ e che si pone chiunque debba fare compromessi tra la propria coscienza e i precetti dottrinari, per esempio in merito ad aborto, eutanasia, fecondazione assistita. Per rispondere è necessario capire quali aspetti della vita e della fede siano davvero in contraddizione, e soprattutto se certi insegnamenti non siano semplicemente un'eredità storica da ridiscutere ogni giorno alla luce del Vangelo e della propria intelligenza. D'altronde, lo stesso Dio dei cristiani è contraddittorio: è divino ma anche umano, è uno ma anche trino, è onnipotente ma è morto in croce. Partendo dalla rilettura del "Credo" e attingendo alla propria esperienza personale - la sé bambina piena di dubbi, ma anche la nonna, la madre, la zia, le donne con le quali ha incontrato la fede - Michela Murgia fornisce gli strumenti per affrontare alcune di queste antinomie, e mostra come la pratica della soglia, che rigetta l'appartenenza a un unico recinto, cioè la queerness, sia una pratica cristologica. Accettarla come tale significa riconoscere che «il confine non ci circonda, ma ci attraversa, e che quel che avvertiamo come contraddizione è in realtà uno spazio fecondo di cui non abbiamo ancora compreso il potenziale vitale».

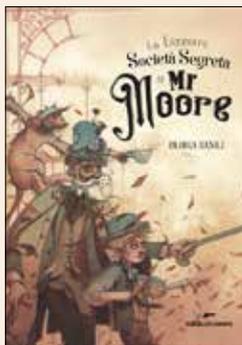
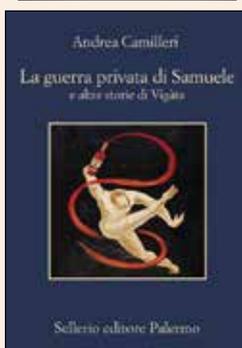
La guerra cambia tutto - Melanie Hughes

La Guerra Cambia Tutto è il vero racconto di due donne eccezionali. Nita, nata durante la prima guerra mondiale è illegittima. Al liceo, incontra la vivace Yolanda della comunità italiana londinese. Le due giovani diventano amiche del cuore e, negli anni trenta, partecipano alla vita intellettuale della sinistra. Attraverso i loro occhi, vediamo la comunità italiana spesso polarizzata in quel periodo turbolento e il conseguente profondo impatto sul mondo delle idee e del pensiero politico.

Nel frattempo, Nita incontra Rikh, attivo nell'Indian League. Quando scoppia la guerra, si sposano in fretta. Ma Nita si rende conto di non essere felice...

La bizzarra società segreta di Mr Moore - Gloria Danili

Londra, 1864. Leopold è un ragazzino sensibile e sognatore che viene affidato allo zio, celebre e cinico avvocato, per essere avviato alla professione. Ma non è lo studio della Legge che lo appassiona, bensì la scoperta di una misteriosa serra abbandonata che nasconde un incredibile passato. Leopold e Mr Moore, un anziano signore in cerca di sé stesso, insieme alla sgangherata ciurma della Topsy-Turvy Tea Society, avranno la meglio in una disputa con l'élite londinese di cui lo zio è capofila. A tifare per loro personaggi come Lewis Carroll, Charles Darwin e nientemeno che la regina Victoria in persona. Una divertente storia ambientata nella Londra vittoriana, che dimostra come non sempre i sognatori abbiano la peggio sugli aridi affaristi.



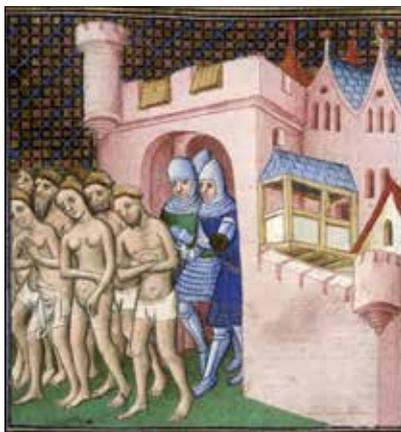
il Fornaio Ltd

5 Barretts Green Road, Park Royal, London NW10 7AE

T: +44 (0)20 8961 1172 F: +44 (0)20 8961 0172

www.ilfornaio.co.uk

For job opportunities
please email:
tais@ilfornaio.co.uk
all inquiries welcome



Ci sono pietanze talmente gustose e succulente che, non mangiarle, significherebbe compiere un'eresia. E poi ci sono quelle pietanze che sono ispirate proprio a quelle che, nel Medioevo, erano considerate eresie. L'unico peccato, in questo caso, è di gola...

Succede a Desenzano, dove la ristoratrice Maria Cristina Bellelli, ambasciatrice di Bergamo e Brescia Capitali della Cultura 2023, ha ideato una serie di convivi a tema nel suo ristorante, con ricette ispirate al credo dei catari, movimento religioso eretico distrutto dall'Inquisizione.

Non casuale la scelta di questa location, poiché proprio a Desenzano - bella città del bresciano affacciata sul lago di Garda - i catari avevano uno dei loro centri più attivi. Ed è per questo che Maria Cristina Bellelli, coadiuvata dal fratello Armando, appassionato di storia e tradizioni locali, ha dato il via

Che ne direste di un pranzo "cataro"?

A Desenzano si può

alle cene ispirate al credo religioso degli eretici catari.

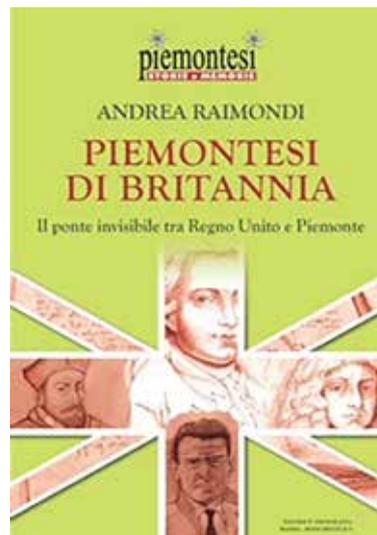
Ma cosa c'entra un credo considerato eretico con la cucina? Beh, basti pensare che i catari erano convinti che lo spirito divino fosse prigioniero del mondo, e quindi non potevano nutrirsi di carne, uova e latticini, ovvero di tutto ciò che portava alla profezione della realtà materiale ed era frutto di riproduzione. Ad ogni modo, le bontà non mancano, come il riso al cavolo rosso e il Sisam, una particolare e deliziosa ricetta a base di pesce. È lo stesso chef Bellelli ad entrare nel dettaglio delle altre pietanze: "C'è la ricetta dedicata al cosiddetto brodo di giuggiole, una marmellata ricavata da dolci frutti diffusi nel Basso Garda, amata dai Gonzaga, che accompagnava formaggi e arrosti alla corte di Mantova, di cui esiste una versione liquorosa che concludeva i banchetti rinascimentali. Ma non solo; ripropiniamo la zuppa di cipolle con pere, piatto molto in voga nel Duecento. Ci saranno ovviamente anche degli speciali dessert a base di frutta secca e miele. In ogni caso siamo soltanto all'i-

nizio delle cene eretiche". E la reazione dei clienti e dei degustatori? Piccolo spoiler, nessuno ha chiesto che venisse ripristinato il rogo; al più, c'è chi può chiedere il bis.

La conferma arriva da Maria Cristina Bellelli: "L'idea non ha precedenti. Nessuno ha mai messo in pratica un progetto come il nostro. Di conseguenza l'annuncio delle nostre serate ha suscitato molta curiosità, tanto da travalicare i confini del Garda. Da parte nostra non possiamo che essere orgogliosi di questo progetto. Speriamo quindi di continuare a stupire e ad incuriosire i nostri avventori 'insaporendo' le nostre ricette con la nostra cultura e le nostre tradizioni".

Catari è il nome di origine greca dato nel Medioevo agli "eretici" (dal punto di vista della chiesa cattolica...) che credevano in una dualità inconciliabile tra corpo e anima, tra Dio e mondo. Nel tredicesimo secolo erano diffusi soprattutto nella Francia settentrionale e meridionale. Furono repressi nel corso di una lunga e sanguinosa crociata lanciata nel 1209 da papa Innocenzo III. LaR

IL "PONTE INVISIBILE" TRA UK E PIEMONTE



per Samuel Morland (matematico, inventore e diplomatico ingiustamente dimenticato) sono stati pubblicati profili biografici in lingua inglese, ma mai in italiano.

Andrea Raimondi è nato a Novara nel 1975, laureato in Lingue e Letterature dell'Europa e delle Americhe presso l'Università del Piemonte Orientale, ha poi conseguito il dottorato in Italian Studies presso lo University College Cork (Irlanda). Insegna lingua inglese nelle scuole secondarie e collabora con RivistaSavej.

La storia, intesa come disciplina che si occupa di studiare il passato, tende comprensibilmente a procedere per compartimenti stagni: storia di un impero, di uno stato, di una regione; oppure, si occupa di avvenimenti accaduti nell'arco di un determinato (e arbitrario) periodo di tempo: storia romana, medievale, moderna, eccetera. Così facendo, però, si finisce per far passare sotto silenzio il seguente aspetto: cioè, che la storia di qualsiasi impero, stato o regione è fatta di scambi e rapporti con altri stati, imperi e altre regioni nel corso di parecchi secoli, talvolta millenni.

Il libro del prof. Raimondi ha l'obiettivo di incoraggiare una prospettiva storiografica in grado di mettere in rilievo i molteplici rapporti tra entità territoriali differenti, prendendo come riferimento le relazioni "speciali" che nei secoli hanno avvicinato il Regno Unito all'attuale regione piemontese. LaRedazione

Esiste un "ponte invisibile" tra il Regno Unito e il Piemonte? Andrea Raimondi è convinto di sì, tanto da scrivere e pubblicare in argomento un libro che si intitola "Piemontesi di Britannia".

A una breve nota introduttiva, dove cerca di spiegare i motivi di una simile "antica amicizia", l'autore fa seguire dieci capitoli dedicati ad altrettanti personaggi che, ognuno a proprio modo, hanno contribuito a tracciare e irrobustire il ponte ideale tra le isole britanniche e la regione italiana.

Per parecchi dei personaggi evocati dal volume (come il cardinale Guala Bicchieri, il musicista Felice Giardini, il pittore Giuseppe Mattia Borgnis e sir James Hudson, ultimo rappresentante britannico nel Regno di Sardegna) non esistono biografie aggiornate, mentre

Viareggio si festeggia 150 anni di Carnevale

po. Per essere precisi, 150 anni. Il 25 febbraio 1873, martedì grasso, vide la prima storica sfilata lungo la via Regia, organizzato da giovani gaudenti: carrozze addobbate con personaggi mascherati allo scopo di divertire e fare baldoria, in modo diverso dai soliti veglioni d'élite, sfilarono fino alla giuria dei signori "Imparziale, Intendente e Buongusto" che distribuì ai vincitori una profusione di vini.

Secondo la regola che tutti vogliono salire su carro del vincitore, l'idea piacque e si perfezionò in carri più elaborati tirati da buoi, che nel 1905 sfilarono sui Viali a Mare per maggiore visibilità e partecipazione. Nel 1921 arrivò la musica: *Icilio Sadun* compose "Il Carnevale a Viareggio" che sarà l'inno della manifestazione. Nel 1925 *Antonio d'Arliano* rende protagonista la cartapesta facendone un'arte per creare maschere più grandi e leggere: i famosi mascheroni. Nel 1931 *Uberto Bonetti* disegna *Burlamacco*, che rimane simbolo del Carnevale viareggino e si accompagna a "Ondina" simbolo dell'estate. Con la sua tuta a scacchi

bianche e rossi, come gli ombrelloni sulla spiaggia, è un concentrato di Arlecchino, Pierrot, Capitan Fracassa e Rugantino, incluso il mantello nero di Balanzone. Il nome si ispira al Buffal-macco di boccaccesca memoria, includendo anche un tocco fiorentino, per quanto il Burlamacco, ovvero il canale del porto, sia di origine lucchese. Ondina è la portavoce delle bagnanti, in costume tipico dell'epoca e i due sono da allora icone viareggine.

Dopo l'intervallo bellico, il Carnevale riparte in forza e approda in tv nel 1954, dopo che nel 1952 *Beppe Domenici* ebbe la brillante idea di sostituire i buoi con trattori: fu il primo a far trainare così il suo carro "Follie del Progresso", imitato successivamente da tutti. E dal 1960, si rafforza la satira politica facendo salire sui carri i "grandi del mondo", ritratti con maestria e ironia dagli artisti della cartapesta. Ogni anno questi fanno a gara per creare maestosi mascheroni per carri sempre più stipati di figuranti in costume, che cantano e ballano inondando di coriandoli la folla sempre più numerosa,



nonostante l'entrata al Lungomare sia diventata a pagamento.

Per un mese, a febbraio, il Carnevale è protagonista notte e giorno con sfilate di carri mastodontici, feste rionali e veglioni in maschera pubblici e privati. Un pittoresco evento di fama planetaria di arte, tradizione, spettacolo e cultura. La Nostra, con buona pace

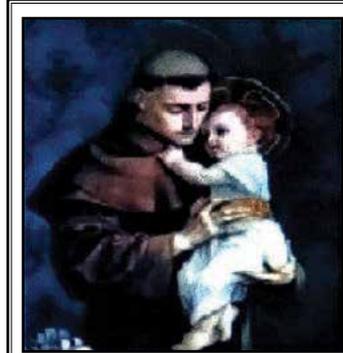
dell'importata Halloween o di quella sudamericana, che in UK si è creata una nicchia a Notting Hill in agosto, quando *Burlamacco* e *Ondina* si tuffano beati nel Tirreno e gli artisti viareggini cominciano a modellare i loro eroi di cartapesta negli hangar della Cittadella del Carnevale.

Margreta MOSS



Trionfo di esuberanza mediterranea, in particolare italiana viste le radici greco-romane delle Dionisiache e dei Saturnali. Trionfo della maschera che può permettersi di dire quello che non è permesso a viso aperto. Trionfo dell'irriverenza, della burla, della risata grassa e anche cattiva. E poiché la Chiesa non poteva proibire questo divertimento popolar-pagano, lo adottò col compromesso di folleggiare fino alla penitenza della quaresima.

L'aristocratico, sofisticato, elegante e impareggiabile Carnevale di Venezia fa da contrasto a quello più ridanciano, sboccato e "plebeo" di Viareggio, che comunque si è raffinato nel tem-



THOMAS B. TREACY FUNERAL DIRECTORS (In the heart of Little Italy)

St. Anthony's Chapel - Repatriation to Italy
Last Supper coffins - Memorials and memorial cards
020 7837 1775 (Irene Possetto)
29-31 Rosebery Avenue, Clerkenwell, London EC1 4SL

Part of Dignity plc. A British Company

SM **La Notizia** LONDRA
CULTURA - SPETTACOLO - ECONOMIA - POLITICA - SPORT - INFORMAZIONE

Seguici in digitale anche su



COMPLITALY
A THOUSAND SOLUTIONS IN A SINGLE APP



Erbazzone reggiano: chiesto il marchio europeo IGP

Un'altra delicatesse italiana dovrebbe presto avere il riconoscimento europeo per l'Indicazione geografica protetta (IGP): l'erbazzone reggiano, una torta salata tipica della zona di Reggio Emilia, di origine molto antica.

L'Associazione Produttori Erbazzone Reggiano ha presentato la domanda per l'IGP, marchio attribuito a prodotti agricoli, alimenti o vini che garantisce la loro autentica provenienza locale.

L'erbazzone - scarpasoun in dialetto - consiste in una base di pasta non lievitata, impastata con lo strutto e ripiena di bietole, spinaci o altre erbe insaporite da cipolla, lardo o pancetta e parmigiano-reggiano. È di stagione da fine giugno a fine ottobre, il periodo di crescita delle bietole.

"L'avvio del processo di registrazione della IGP Erbazzone reggiano è una grande opportunità per la provincia



di Reggio Emilia, ed è la notizia che attendevamo per aggiungere un nuovo prodotto al lungo elenco delle eccellenze dell'Emilia-Romagna, veri tesori che vantano grande qualità e sicurezza alimentare", ha dichiarato l'asses-

sore regionale all'Agricoltura, Alessio Mammi.

A suo giudizio si tratta di "un passaggio importante per dare il giusto riconoscimento a un prodotto che proviene dalla tradizione alimentare delle famiglie e da una storia gastronomica e culturale di un intero territorio, sempre più diffuso e conosciuto anche in altre zone grazie alla sua bontà e qualità, determinate principalmente, come nel caso di tutte le 44 DOP e IGP emiliano-romagnole già riconosciute, dal luogo di origine e dall'abilità dei nostri produttori".

Della delicatesse esiste anche una versione chiamata Erbazzone Montanaro che si prepara nella zona di Castelnovo ne' Monti-Carpinetti dove l'impasto viene addizionato con il riso. *LaRedazione*

+20% il Made in Italy per le feste natalizie nel mondo



Record storico per l'export alimentare Made in Italy sulle tavole delle festività di tutto il mondo, spinto da vini, spumanti, grappa e liquori, panettoni, formaggi, salumi ma anche caviale tricolore,

Solo per il periodo di Natale e Capodanno questo export ha raggiunto i 5,3 miliardi di euro, in aumento del 20% rispetto allo scorso anno. Lo segnala la Coldiretti sulla base delle proiezioni su dati Istat del commercio estero relativa al mese di dicembre 2022.

Ad aumentare a doppia cifra è il valore delle esportazioni di tutti i prodotti più tipici delle feste, dallo spumante (+23%), trainato dal Prosecco (+26%) vero e proprio simbolo del Natale italiano all'estero, ai panettoni (+13%), ma ad essere richiesti sono anche il

caviale Made in Italy, che fa segnare una crescita sui mercati internazionali del +26%, e sempre più gettonate sono anche le paste farcite tradizionali del periodo freddo, come i tortellini e i cappelletti (+13%). In salita pure la domanda di formaggi italiani che fanno registrare un aumento in valore delle esportazioni del 18%, così come quella di prosciutti, cotechini e salumi (+7%).

A guidare la classifica del Natale 2022 all'estero è però lo spumante italiano, più forte anche delle difficoltà causate dalla guerra in Ucraina sui mercati internazionali, tanto da trainare l'intero settore dei vini per i quali si segnala complessivamente un aumento del 12% in valore dell'export.

Un trend che - sottolinea Coldiretti, la principale associazione agricola

della Penisola - dimostra come l'agroalimentare italiano sia un settore che può sostenere la ripresa dell'economia tanto da raggiungere a fine anno il record storico nelle esportazioni a quota 60 miliardi nell'intero 2022, il massimo di sempre, se il trend sarà mantenuto. Il successo dell'export spinge anche il valore complessivo della filiera agroalimentare che nel 2022 è diventata la prima ricchezza dell'Italia, per un valore di 580 miliardi di euro con un aumento del 7% rispetto all'anno precedente nonostante le difficoltà legate alla situazione internazionale.

"L'export agroalimentare rappresenta una risorsa fondamentale per Sistema Italia, sia dal punto di vista economico che da quello dell'immagine, con un contributo alla crescita che potrebbe essere ancora più consistente se si agisse sui ritardi strutturali dell'Italia, sbloccando tutte le infrastrutture che migliorerebbero i collegamenti tra Sud e Nord del Paese, ma anche con il resto del mondo per via marittima e ferroviaria in alta velocità, con una rete di snodi composta da aeroporti, treni e cargo" afferma il presidente della Coldiretti Ettore Prandini e ricorda l'importanza di cogliere l'opportunità del Pnrr per modernizzare la logistica nazionale che ogni anno rappresenta per il nostro Paese un danno in termini di minor opportunità di export.

LaRedazione



Recipe by Davide De Simone
info@garofalouk.com



Pasta with artichoke and cauliflower sauce

Ingredients for 2 people

200gr Garofalo Casarecce
1 artichoke
1 small cauliflower
2 egg yolk
100gr pecorino Romano
1 piece of garlic
Basil
Mint
Extra virgin olive oil
Salt
Pepper

Method

In salted boiling water, cook the cauliflower until very soft (over cooked) Take out the water and blend it until very smooth. And put aside. Clean the artichoke and slice very thin and cook in a pan with oil and a piece of garlic. Cook very fast and Leave the artichoke very crispy. Then add the cauliflower cream and seasoning with salt and pepper. In the same water where we previously cooked the cauliflower, cook the Casarecce until al dente. Then finish to cook into the artichoke and cauliflower sauce. Out of the fire, add the egg yolk previously whisked with the pecorino Romano. Mix gently until the pasta is very creamy. Plate and add some basil and mint leaves.

Buon appetito



etnacoffee
sicilian street food



Arancini

Granita e brioche

Cannoli

📍 54 Baker Street - W1U7BU

📍 17-19 Great Eastern St - EC2A 3EJ
@Lalaland - Shoreditch

✉ info@etnacoffee.com

🌐 www.etnacoffee.net

☎ 020 7935 1600

Unit C34 Hastingwood Trd Est, 35 Harbet Road, London N18 3HU
Tel: 020 88035344
info@ilgelatodiariela.com
www.ilgelatodiariela.com

il gelato di **Ariela**

PASSIONATE ABOUT GELATO

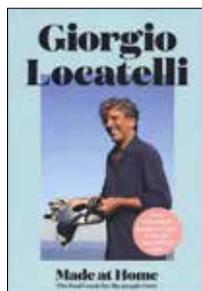
La Credenza
Artisan delicacies from Italian traditions

La Credenza Ltd
Unit 9, College Fields Business Centre
Prince George's Road, London SW19 2PT
T 020 7070 5070 M 07887 880234
Email nick.clinton@lacredenza.co.uk
www.lacredenza.co.uk

tutti a tavola...

con Giorgio Locatelli

Dal suo ultimo libro "Made At Home"



Lemon and pistachio polenta cake



Obviously, I love this cake since I am a polentone – a polenta-eater, as southern Italians like to call those of us who come from the north. The polenta, combined with the ground almonds, gives the cake a great texture, but actually the flavours shout to me of the south, since we use the knobby Amalfi lemons that are very juicy and not as sharp as other varieties, and creamy, bright green pistachios from Bronte in Sicily. Of course, you can use any pistachios, but try to avoid hard, dry ones. Any variety of lemon is also fine, and the cake is also good made with limes, or half lemon and half lime. The syrup which coats it is a little like that of an English lemon drizzle cake, but it should be really citrusy, so don't be shy with the lemon (or lime) juice.

I would have loved to bake this for my grandmother and my grandad, because they would never have had a polenta cake. They were of that generation that associated polenta with hard times during the war, when there was little else to eat, and they would not have believed the way subsequent generations have elevated it and, in this case, used it to create something quite sumptuous.

Of course, neither would they have believed the amount of sugar we now consume as a society, and we need to correct that. But the sugar we should demonise is the hidden quantity in the packets and bottles and cans of processed food we buy and that we cannot control; not the sugar that goes into a cake made at home with beautiful fresh eggs, olive oil or good butter, patience and love.

Makes 1 x 24cm cake
 pistachio nuts 60g
 unsalted butter 230g
 light demerara sugar 230g vanilla seeds from 1 pod
 unwaxed lemons, preferably Amalfi, zest of 4
 eggs 4
 ground almonds 230g
 polenta 175g
 baking powder 2 teaspoons
 butter, a little, for greasing the tin

For the glaze:
 lemons juice of the 4 above
 caster sugar 150g)

1 Grease a 24cm round cake tin (about 8cm deep) with a little butter and line with baking paper. 2 Preheat the oven to 160°C/gas 3. 3 Spread the pistachio nuts over a baking tray and put into the preheated oven for 8 minutes, shaking the tray from time to time so that the nuts are golden all over. 4 Remove from the oven and leave to cool. Leave the oven on. 5 In a bowl, cream the butter, sugar, vanilla seeds and lemon zest until pale and fluffy. 6 Fold in the eggs slowly, one at a time, making sure each one is incorporated before adding the next one. 7 Mix the ground almonds, polenta and baking powder in a separate bowl and then fold into the mixture. 8 Finally fold in the roasted pistachio nuts and let the mixture rest for about 10 minutes, so that it absorbs all the ingredients and textures. 9 Spoon into the cake tin and bake in the preheated oven for 1 hour, until the cake is springy to the touch. 10 Just before you take the cake from the oven, whisk the sugar and lemon juice together until the sugar has dissolved. 11 Remove the tin from the oven to a wire rack. 12 While still hot, spoon the glaze over the top of the cake, and leave to cool down before removing it from the tin.



SOUTHERN ITALIAN COOKING

by Francesco Mazzei



CALAMARI RIPIENI STUFFED CALAMARI

THIS IS A BEAUTIFUL, FRESH, SIMPLE DISH, which my mum cooks as part of a big Sunday lunch. Stuffing things is a particularly southern trait and this recipe is now something of a southern Italian classic, but the squid would most likely originally have been stuffed more humbly just with pecorino and breadcrumbs. Here I've mixed things up a bit. The herbs add freshness even though the squid is cooked for a long time, while the peas and pepper bulk out the filling to make it more of a substantial main course. Play around with the stuffing and add cheese if you like – pecorino and ricotta both work well – and make sure there's plenty of crusty Italian bread for scooping up all the omato sauce.

SERVES 4

120g frozen petit pois
 20 medium squid (around 1.6kg), cleaned and gutted but keep the tentacles (ask your fishmonger to do this for you)
 3 medium egg whites
 200g Romano peppers, cut into 5mm dice
 10g chives, chopped
 20 sturdy rosemary sprigs (optional)
 1 garlic clove, with skin, halved
 1 tbsp extra virgin olive oil
 100ml white wine
 400ml Tomato Sauce (see page 272)
 250ml fish stock

Preheat the oven to 200.C /fan 180.C /gas 6. Blanch the peas in boiling water for 30 seconds, then drain well. Put 8 of the squid and the egg whites into a food processor and pulse until they are roughly chopped. Add the peppers, blanched peas and chives and continue to pulse until you have a coarse mixture. Use this mixture to stuff the remaining calamari, keeping some space free at the top. Place a piece of the tentacles at the end of the filling and close the calamari with a rosemary sprig or a toothpick. Trim the other



end of each calamari to create a tiny hole and keep the filling from bursting out when cooking. Heat a large heatproof baking dish over a medium heat and fry the garlic in 1 tablespoon of olive oil. Add the calamari and fry for a couple of minutes until browned, then pour in the wine and let it evaporate over a medium-high heat. Add the tomato sauce and the fish stock, then transfer to the oven for 20 minutes. You can check the filling is cooked through by sticking a toothpick in the centre of the filling; it should feel hot when you touch your lips. Serve immediately.



La Cucina Siciliana

di Enzo Oliveri
 info@thesicilianchef.co.uk



FICATU DE SETTI CANNOLA

Also known as cuccuzza all'aucruduci, this is a dish of the oldest. Sicilian cuisine and in the past, it was sold by co-sters in the palermitan market of Vucciria. Apparently, its origin is arab. For the poor people and for the peasants it was a kind of replacement of a rich dish with liver.

INGREDIENTS

winter pumpkin (or butternut squash),
 sugar
 vinegar
 garlic
 mint
 olive oil
 pepper
 salt

METHOD:

Yellow squash is peeled and sliced wide and nearly two cm thick, which are fried in oil over medium heat turning them gently.

A cooking up the heat, pour over sweetened vinegar, chopped garlic, pepper, salt and mint leaves, then the slices should be turned over quickly to finally put them in a serving dish.

INDIRIZZI UTILI IN G.B.

AMBASCIATA ITALIANA A LONDRA

Residenza: 4 Grosvenor Square
London W1X 9LA
Uffici: 14, Three Kings Yard
London W1K 4EH
T: 020 73122200 - F: 020 73122230
ambasciata.londra.esteri.it
www.ambolondra.esteri.it

ADDETTANZA MILITARE A LONDRA

7/10 Hobart Pace, London SW1W 0HH
T: 020 7259 4500 - F: 020 7259 4511
segr_dif@difeitalia.co.uk

AMBASCIATA ITALIANA A DUBLINO

63-65 Northumberland Road
Dublin 4
T: +353 1 6601744 - F: +353 1 6682759

ambasciata.dublino@esteri.it

consolare.ambdublino@esteri.it
www.ambodublino.esteri.it

CONSOLATO GENERALE ITALIANO LONDRA

"Harp House", 83/86, Farringdon Street
LONDON EC4A 4BL
T: 020 7936 5900 - F: 020 7583 9425
Cel. emergenza 0044 (0) 7850 752 895

consolato.londra@esteri.it

www.conslondra.esteri.it

*Prenotazioni appuntamenti passaporti
circostrizione Londra T: 0203 327 6290
Lunedì/Venerdì dalle 08:15 alle 12:30
È possibile prenotare appuntamenti on
line attraverso il sito del Consolato*

CONSOLATO GENERALE ITALIANO EDIMBURGO

32 Melville Street
Edinburgh EH3 7HA
T: +44 (0)131 220 3695 / 226 3631
F: +44 (0)131 2266260
consolato.edimburgo@esteri.it
www.consedimburgo.esteri.it

RETE CONSOLARE CIRCOSCRIZIONE DI LONDRA

ASHFORD AGENZIA CONSOLARE

Sig. Antonino COMPARETTO
Cell. 07941612319

ashford.onorario@esteri.it

Solo su appuntamento

BEDFORD CONSOLATO ONORARIO

Sig. Gaetano Moliterno
69 Union Street, Bedford MK40 2SE
T: 01234356647 (Durante le ore di Ufficio)
Passaporti (Solo su appuntamento)
Lunedì, mercoledì e Venerdì: 10:00 - 13:00
passports@honconsulofitalybedford.co.uk
Notarile Venerdì: 12:00 - 16:00

11 Lurke Street - Bedford MK40 3HZ
notarile@honconsulofitalybedford.co.uk

BIRMINGHAM

VICE CONSOLATO ONORARIO

Dott.ssa Ilaria Di Gioia
Birmingham Science Park Aston
T: 0121 250 3565 (Durante le ore di Ufficio)
(Solo su appuntamento)

Holt Court South Jennens Rd
Birmingham B7 4EJ

Giovedì, venerdì e sabato: 12.00-15.00
www.vicensolato.co.uk

birmingham.onorario@esteri.it

BRISTOL AGENZIA CONSOLARE

Dott. Luigi LINO
Avondale Business Centre
Woodland Way, Kingswood
Bristol BS15 1AW
Cell: 07817721965

Lunedì, martedì, mercoledì, giovedì dalle
10:00 alle 14:00 (Solo su appuntamento)
bristol.onorario@esteri.it

CARDIFF

VICE CONSOLATO ONORARIO

Dott.ssa Bruna CHEZZI
58 Kings Road, Cardiff CF11 9DD
Tel: 020 4537 0338

Lunedì, mercoledì e venerdì: 9:00 - 13:30
appuntamenti telefonare 9:00 - 11:00
cardiff.onorario@esteri.it

CHESHUNT AGENZIA CONSOLARE

Sig. Carmelo NICASTRO
Borough Offices
Bishop's College - Room 15
Churchgate, Cheshunt, Herts EN8 9XB
Tel: 01992 - 620866

GIBILTERRA

CONSOLATO ONORARIO

Sig. Patrick H. CANESSA
PO Box 437, 3 Irish Place, Gibraltar
T: 00350-200 47096
F: 00350-200 45591

italy.gibraltar@gmail.com
(Solo su appuntamento)

GUERNSEY AGENZIA CONSOLARE

Sig. Stefano Renzo FINETTI
Goose Hollow, Damouettes Lane,
St Peter Port, Guernsey GY1 1ZT
T: 1481 710034

Da lunedì a venerdì 9:00 - 17:00
(Solo su appuntamento)

JERSEY AGENZIA CONSOLARE

Dott. Alessandro BRANCATO
Ap. 106, Century Building, Patriotic
Place, St Helier, Jersey JE2 3AF
Cell: 07700 723113
jersey.onorario@esteri.it

Lunedì, mercoledì e venerdì: 9:00 - 13:30
Sabato: 9:00 - 13:00

LIVERPOOL

CONSOLATO ONORARIO

Dott. Rocco Cristiano MENTE
Oriel Chambers -14, Water Street
Liverpool L2 8TD
T: 0151 3051060 - 01513051061
liverpool.onorario@esteri.it
(Solo su appuntamento)

Da lunedì a venerdì: 9.30 - 13.00
14.00 - 18.30, Sabato: 9.30 - 13.00

MANCHESTER

CONSOLATO ONORARIO

Cav. Giuseppe TERMINI
Suite 204, 111 Piccadilly
Manchester M1 2HY
Cell: 07467 277463 (Solo ore di Ufficio)
Martedì, mercoledì e giovedì:
09.30 - 13.30 (Solo su appuntamento)
www.consolatomanchester.com
info@consolatomanchester.com

Lunedì, mercoledì e Venerdì: 10:00 - 13:00
passports@honconsulofitalybedford.co.uk

NEWCASTLE UPON TYNE

AGENZIA CONSOLARE

Temporaneamente chiusa (in attesa
dell'assunzione del nuovo titolare)

NOTTINGHAM

VICE CONSOLATO ONORARIO

Dott.ssa Valeria Passetto Riba
T: 0115 950 3133
(Solo su appuntamento)
info@consolatonottingham.org

PETERBOROUGH

AGENZIA CONSOLARE

Sig.ra Carmela Cocozza
The Fleet, High Street,
Fletton, Peterborough PE2 8DL
Cell: 07552 913229
(Solo su appuntamento)
peterborough.onorario@esteri.it

WATFORD AGENZIA CONSOLARE

Temporaneamente chiusa (in attesa
dell'assunzione del nuovo titolare)

WOKING AGENZIA CONSOLARE

Sig. Domenico MINARDI
14 Oriental Road, Woking

Surrey GU22 7AW
T: 0148 376 0749

Da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12:00
e dalle 14:30 alle 18:30
woking.onorario@esteri.it

UFFICI CONSOLARI DIPENDENTI CONSOLATO ONORARIO D'ITALIA GLASGOW

Cav. Ronnie CONVERY
Anderson Strathearn, George House,
50 George Square, Glasgow, G2 1EH
Cell: 07450 616552

glasgow.onorario@esteri.it

CONSOLATO ONORARIO D'ITALIA BELFAST

Dr Federica Ferrieri
72, University Street, Belfast BT7 1HB
Cell: 07747 830654

belfast.onorario@esteri.it

CONSOLATO ONORARIO D'ITALIA, ABERDEEN

Vacante
AGENZIA CONSOLARE ONORARIA
D'ITALIA, GREENOCK

Vacante

COMITATO DEGLI ITALIANI ALL'ESTERO (COMITES)

20, Brixton Road, London SW9 6BU
Cell: 07562776264

Lunedì - Venerdì 10:00 - 15:00

info@comiteslondra.info

www.comiteslondra.info

20 Dale Street, 4th floor
Manchester M1 1EZ

Tel/Fax: 0161 236 9261

comitesmanchester@yahoo.co.uk

ITALIAN CULTURAL INSTITUTE LONDON

39, Belgrave Square
London SW1X 8NX
T: 020 7235 1461 - F: 020 7235 4618
icilondon@esteri.it
www.icilondon.esteri.it

ITALIAN CULTURAL INSTITUTE EDINBURGH

82, Nicolson Street
Edinburgh EH8 9EW
T: 0131 668 2232 - F: 0131 6682 7777
iicedimburgo@esteri.it
www.iicedimburgo.esteri.it

EDUCATION DEPARTMENT LONDON

83-86 Farringdon Street
London EC4A 4BL
T: 020 7583 8984 - F: 020 7822 7112
edu.londra@esteri.it

www.conslondra.esteri.it

EDUCATION DEPARTMENT EDINBURGH

32A, Melville Street
Edinburgh EH3 7HW
T: 0131 226 3169

CORSI DI LINGUA E CULTURA ITALIANA LONDRA

154 Holland Park Avenue
London W11 4UH
T: 020 7544 976 601
enquiries@scuolaitalianalondra.org

LA SCUOLA ITALIANA A LONDRA

154 Holland Park Avenue
London W11 4UH
T: 020 7603 5353
info@scuolaitalianalondra.org
www.scuolaitalianalondra.org

COM.A.C.I.S.S.

32A, Melville Street
Edinburgh EH3 7HW
T: 0131 226 3169
comaciss@aol.com

CO.SC.AS.IT.

111 Piccadilly, Manchester M1 2HY

CHAMBER OF COMMERCE AND INDUSTRY FOR THE UK

1 Princes Street, London W1R 8AY
T: 020 7495 8191 F: 020 7495 8194
info@italchamind.org
www.italchamind.org

ITALIAN TRADE AGENCY

Sackville House, 40 Piccadilly,
London SW1J 0DR
T: 020 7292 3910
londra@ice.it - www.ice.it
ITA Airways
Customer service
Italia: 0039 06 8596 0020
Regno Unito: 0044 1904 211300
www.ita-airways.com

BANCHE

BANCA DITALIA LONDRA

2 Royal Exchange Buildings
London EC3V 3DG
T: 020 7606 42
www.bancaditalia.it

INTESA SANPAOLO

90 Queen Street, London EC4N 1SA
020 7651 3000
www.intesasnanpaolo

UNICREDIT GROUP

Moor House, 120 London Wall
London EC2Y 5ET
T: 020 7826 100 - F: 020 7826 1210
www.unicreditgroup.eu

MEDIO BANCA

33 Grosvenor Place
London SW1X 7HY
T: 0203 0369 500 - F: 0203 0369 555
info@mediobanca.co.uk
www.mediobanca.it

ENIT / ITALIAN GOVERNMENT TOURIST BOARD

1 Princes Street, London W1B 2AY
T: 020 7408 1254 - F: 020 7399 3567
italy@italiantouristboard.co.uk
www.enit.it

PATRONATI

PATRONATO A.C.L.I.

Associazioni Cristiane
Lavoratori Italiani
134, Clerkenwell Road
London EC1R 5DL
T: 020 7278 0083/4 - F: 020 7278 2727
londra@patronato.acli.it

PATRONATO INAS-CISL

Istituto Nazionale
di Previdenza Sociale
248 Vauxhall Bridge Road
London SW1V 1JZ
T: 020 7834 2157 - F: 020 7630 0169
mail@inasitalianwelfare.co.uk

PATRONATO INCA-CGIL

Istituto Nazionale
Confederale di Assistenza
124 Canonbury Road, London N1 2UT
T: 020 7359 3701 - F: 020 7354 4471
inca.cgil@btconnect.com

PATRONATO ITAL-UIL (UIM)

Istituto di Tutela ed Assistenza ai
Lavoratori della Unione Italiana
del Lavoro (U.I.L.)
Congress House, London WC1B 3LS
T: 020 8540 5555 - F: 020 8307 7601
ital.uil.gb@hotmail.co.uk

MISSIONI CATTOLICHE ITALIANE

197, Durants Road, Enfield
Middlesex EN3 7DE
T: 020 8804 2307
PADRI PALOTTINI

St. Peter's Italian Church
Clerkenwell Road, London EC1R 5EN
Uffici: 4, Back Hill, London EC1R 5EN
T: 020 7837 1528 - F: 020 7837 9071

PADRI SCALABRINIANI

20, Brixton Road, London SW9 6BU

T: 020 7735 8235 - F: 020 7793 0385
Villa Scalabrini
Green Street, Shenley, Herts WD7 9BB
T: 020 8207 5713 - F: 020 8381 5570
14 Oriental Rd, Woking
Surrey GU22 7AW
T: 01483 760749
10 Woburn Road, Bedford MK40 1EG
T: 01234 359 515 - F: 01234 340 626

BRADFORD

68 Little Horton Lane
Bradford BD5 0HU.
T: 01274 721 612

AVVOCATI

PINI FRANCO LLP,

22 /24 Ely Place, London EC1N 6TE
T: 020- 7566 3140 - F: 020- 7566 3144
dpini@pinifranco.com
rfranco@pinifranco.com
www.pinifranco.com

BELLUZZO & PARTNERS LLP

38 Craven Street
London WC2N 5NG
T: 020-7004 2660 - F: 020-7004 2661
alessandro.belluzzo@belluzzo.net
www.belluzzo.net

STUDIO LEGALE INTERNAZIONALE GAGLIONE

Hamilton House, 1 Temple Avenue
London EC4Y 0HA
T: 020-7489 2014 - F: 020-7489 2001
alessandro@gaglione.it
www.gaglione.it

ADL SOLICITORS LTD

131-133 Cannon St
London EC4N 5AX
T: 0207 929 4311 - M: 07888 840318
gerardo@adlsolicitors.com
www.adlsolicitors.com

NOTAI

SLIG NOTARIES

Roberto Gaglione (Notary Public)
Hamilton House, 1 Temple Avenue
London EC4Y HA - Tel: 020 7936 3555
info@slignotaries.com

DOTTORI

MEDICO FIDUCIARIO DEL CONSOLATO G.P. (N.H.S.)

D.ssa Orietta EMILIANI
32 Eardley Crescent. London SW5 9JZ
T: 020 7373 0140 - F: 020 7244 6617
Mobile: 07531-728424

AEROPORTI

HEATHROW - GREATER LONDON TW6

T: 0844 335 1801
GATWICK - WEST SUSSEX RH6 ONP
T: 0844 892 0322

LONDON CITY

Hartmann Road, London E16 2PX
T: 020 7646 0000
STANSTED AIRPORT
Enterprise House, Basingbourn Rd,
Stansted, Essex CM24 1QW

T: 0844 335 1803

LUTON AIRPORT

Airport Way, Luton LU2 9LY
T: 01582 405100
BIRMINGHAM B26 3QJ
0871 222 0072

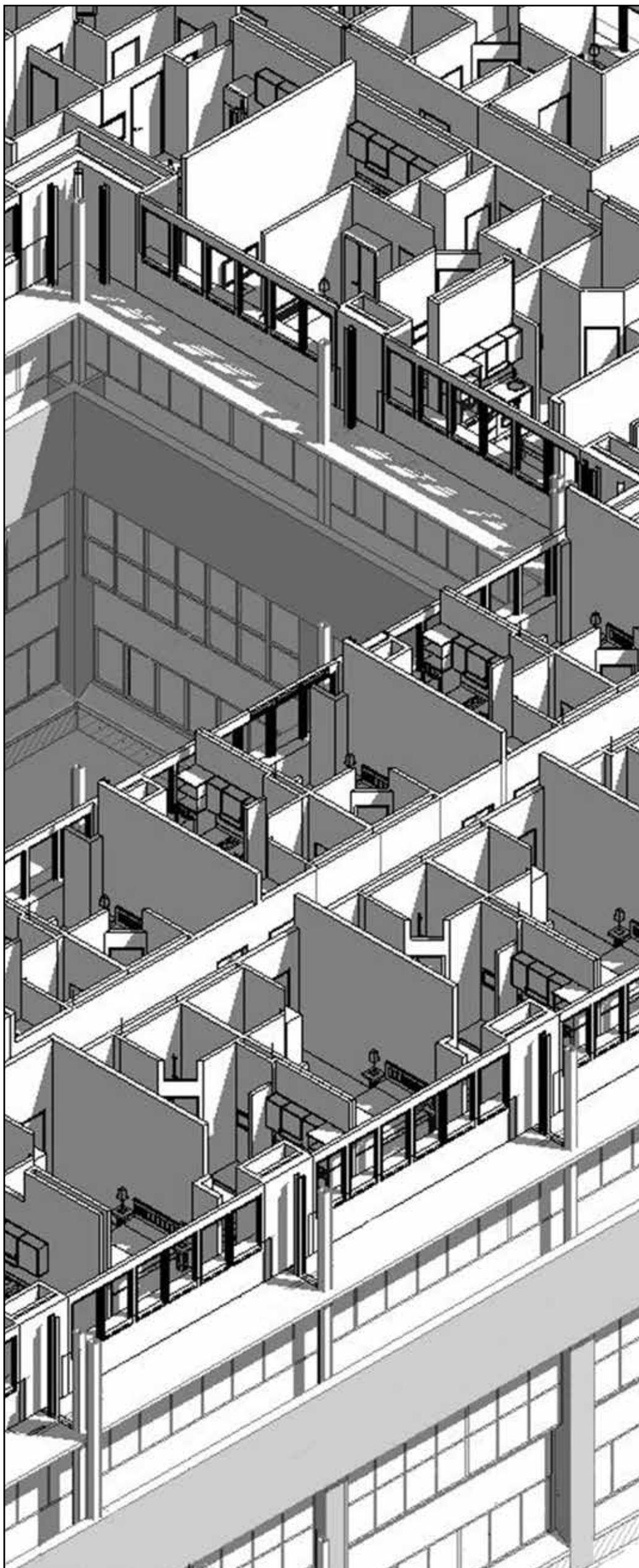
CARDIFF

Vale of Glamorgan CF62 3BD
T: 01446 711111
EDINBURGH EH12 9DN
T: 0844 448 8833

DUBLIN IRELAND - T: +353 1 814 1111



Il Direttore di SM La Notizia Londra compie ogni ragionevole sforzo per assicurare che i materiali ed i contenuti pubblicati nel giornale siano attentamente vagliati ed elaborati con la massima cura. Tuttavia errori, inesattezze ed omissioni sono possibili. Si declina, pertanto, qualsiasi responsabilità per errori, inesattezze ed omissioni eventualmente presenti. A tal riguardo, si invitano gli utenti a richiedere eventuali rettifiche e/o integrazioni di quanto pubblicato. Le opinioni espresse dai



EMD Group is a multidisciplinary construction company that integrates all kinds of support on **design and construction**. The company was founded in 2009 as a construction firm that works both in the design and building sector throughout England.

Finding innovative and creative ideas to deliver outstanding projects whilst working in collaboration with the clients is the right way, according to the company, to provide the best solution for their clients' needs.

EMD's key to success is due to EMD's attention to detail on every project, our clients do not have to worry about several different contractors, they deal solely with EMD. EMD caters in each sector from designer, demolition/strip-out, health & safety advising and Principal Contractor, Principal Designer, Interior design, all build trades (eg: decorators, dry liners, ironmongery), maintenance, heating, medical gas, mechanical, plumbing, ventilation and electrical.

Building a solid long-term relationship with clients through team spirit, the absence of barriers, honest communication and building trust with transparency is the mile stone of their work. This whole process begins and ends with the right approach to planning, scheduling, choosing the right team, managing various sub-contractors and taking pride in good results.

EMD works for both **private and public business**, putting expertise at clients' service so as to deliver exactly what they expect. In order to accomplish this, creativity and innovative thinking is applied on all projects.

On top of other services, EMD can provide services of design and planning. In particular, concept design, interior design, M&E design, SAP/EPC and construction planning and consultancy.

EMD underwent a great transformation during the last few years. Starting as M&E Contractor, the company is now a qualified, excellence-driven and cost effective Commercial and Residential **Main Contractor** with a very diverse portfolio, that has flourished by working on various projects. Going from shop and restaurant fit-outs to conversion and residential refurbishments. EMD is currently working at Park View in Bristol, the biggest Permitted **Development in the UK**.

2019 has started as a promising year so far, with new and challenging projects commencing in the next few months.

EMD Group | Unit 6 | Optima Park | Thames Road | Dartford | DA1 4QX
T: 0800 699988 | E: info@emd-group.co.uk | W: www.emd-group.co.uk





“*Napule è mille culure*”

Mille colori e mille sapori legano la storia di Napoli a quella del nostro Mulino.
Una storia fatta di passione, generosità e rispetto della tradizione.



@mulinocaputo
mulinocaputo.it



CAPUTO
Il mulino di Napoli

