

Azione 17

Società e Territorio

Covid-19, l'aiuto del 143 e le tante iniziative di solidarietà e ascolto via telefono



► pagina 7

Ambiente e Benessere

Lo specialista in ginecologia e ostetricia dottor Giovanni De Luca spiega che nascere in tempi di pandemia è sicuro quanto lo era prima

► pagina 19



Politica e Economia

Donald Trump taglia i fondi all'Organizzazione mondiale della sanità: troppo sino-centrica



► pagina 27

Cultura e Spettacoli

La mostra dedicata a Raffaello doveva essere uno degli eventi del 2020: un tour virtuale



► pagina 37

Pandemia, le sfide educative

di Simona Ravizza e Maria Grazia Buletti ► pagine 3 e 13



Una normalità da reinventare

di Peter Schiesser

Dunque, fra una settimana in Svizzera passeremo dagli arresti domiciliari alla libertà vigilata. La vita sarà ancora al guinzaglio, ma lasciato un po' più lungo.

Con l'annuncio di un ritorno alla normalità a tappe, giovedì scorso il Consiglio federale ha voluto dare delle prospettive: ora ci sono delle date precise (anche se per il Ticino potrebbero valere altre date), il 27 aprile per la riapertura di negozi fai da te e di giardinaggio, di saloni di parrucchieri, studi dentistici e di fisioterapia, l'11 maggio degli altri commerci e delle scuole dell'obbligo, l'8 giugno delle scuole post-obbligatorie, di musei, biblioteche, zoo... Seguiranno altre tappe, anche per determinare il destino delle grandi manifestazioni. I consiglieri federali Berset, Sommaruga, Parmelin l'hanno sottolineato: non tutto può già essere stabilito, perché tutto dipende da come evolverà la pandemia, se ci rilasceremo troppo e non seguiremo più adeguatamente le norme di protezione, le infezioni aumenteranno e se la curva dei contagi tornerà a crescere il guinzaglio si accorcerà. Se si continuerà a rispettare la distanza sociale e le norme

igieniche, a ridurre al minimo necessario i contatti sociali e gli spostamenti, questo calendario potrà essere rispettato e la complessa macchina della società, soprattutto il suo apparato produttivo, potrà rimettersi in moto: per minimizzare i danni per i cittadini e per l'economia, la riapertura deve avvenire «il più velocemente possibile, il più lentamente necessario» ha detto Alain Berset.

Come ci sentiremo a uscire dalle mura in cui abbiamo trovato rifugio? Per noi, singoli individui, che cosa significherà questo «ritorno alla normalità» in una realtà che dovremo ricostruire? Se prima il mondo esterno sembrava avvolto dalla cappa invisibile del virus, sarà diverso fra qualche settimana? I contagi, i ricoveri, i decessi ci sono ancora, stanno diminuendo e speriamo continuo a farlo – ma il virus resta fra noi, ospite indesiderato e temuto. Quindi, come comportarci? Gli amici e gli affetti che abbiamo dovuto accontentarci di vedere in skype, zoom, face time, whatsapp, potremo, vorremo finalmente salutarli con un bacio e un abbraccio? E dovremo discriminare alcuni amici rispetto ad altri, perché in più di 5 persone saremmo fuorigiugno? Come ci sentiremo? Ci stringerà il collo, il guinzaglio? Questo ritorno alla normalità dovremo impararlo da

soli, osservando quel che capita attorno a noi e fidandoci dell'istinto. Ma il virus resta. E resterà anche nei nostri pensieri. La pandemia tornerà ad essere solo un'epidemia, ma correremo pur sempre il rischio di ammalarci e di contagiare altre persone. Certo, è consolante sapere che la diminuzione dei contagi libera risorse negli ospedali, ma dobbiamo considerare che nella fase di riapertura controllata saremo individualmente più a rischio rispetto a oggi stando a casa. Ognuno di noi dovrà fare i conti con questo. Ci sarà chi affronterà qualche rischio in più e chi prolungherà l'auto-isolamento. La nostra battaglia individuale per un equilibrio interiore nel tempo del Covid-19 sale quindi di livello. Avremo un po' più di libertà, ma anche un po' più di rischio. Dovremo imparare ad affrontare il rischio con prudenza ma anche superando la paura. D'altra parte, non c'è scelta, bisogna riaprire perché oltre un certo limite un'economia va al collasso. Non ci resta che attendere che si trovi un vaccino: e qui, speranze serie vengono da quattro istituti universitari svizzeri, in particolare dall'Inselspital di Berna, dove l'équipe dell'immunologo Martin Bachmann punta a rendere disponibili 10 milioni di dosi in ottobre. Forse non è ancora una prospettiva, ma è già qualcosa.

Azioni



20%

2.35 invece di 2.95

Parmigiano Reggiano DOP
in conf. da 700 g / 800 g, a libero servizio, per 100 g



20%

1.90 invece di 2.40

Blenio Caseificio
prodotto in Ticino, a libero servizio, per 100 g



25%

9.30 invece di 12.50

Puntine di maiale TerraSuisse
Svizzera, imballate, al kg



20%

3.20 invece di 4.-

Ossibuchi di vitello TerraSuisse
Svizzera, imballati, per 100 g



30%

6.60 invece di 9.50

Pollo Optigal
Svizzera, in conf. da 2 pezzi, al kg



37%

4.95 invece di 7.90

Carne secca
prodotta in Svizzera con carne dalla Germania,
affettata in vaschetta, per 100 g



30%

Riso Arborio e Carnaroli Riso Scotti 1 kg,
per es. Carnaroli, 1 kg, **3.40** invece di 4.90



25%

2.90 invece di 3.90

Melone Charentais
Honduras, al pezzo



25%

5.90 invece di 7.95

Asparagi verdi bio
Italia, mazzo da 500 g

Da tutte le offerte sono esclusi gli articoli M-Budget e quelli già ridotti.
OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 27.4.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK.

MIGROS
M per il Meglio.

Società e Territorio

Una telefonata che aiuta

Ansia e solitudine: i volontari del 143 sono in ascolto anche durante l'emergenza COVID-19



► pagina 7

L'USI è importante per il Ticino

Il Rettore Boas Erez parla del futuro dell'Università della Svizzera italiana, della nuova facoltà di biomedicina, del rapporto con la popolazione e della sua passione per... il rock

► pagine 10-11



Adolescenti in casa

L'emergenza coronavirus ha ridisegnato l'adolescenza dei nostri ragazzi: intervista allo psicoterapeuta Dario Balanzin

► pagina 13



La scienza della vita

Il caffè delle mamme Ai genitori preoccupati per i limiti della didattica a distanza il professore di Storia della Pedagogia Vittoriano Caporale spiega come la lezione del coronavirus valga molto di più di qualche nozione scolastica persa

Simona Ravizza

«Care mamme, cari papà, cari insegnanti, cari amici, sto sentendo molti di voi che si stanno lamentando e preoccupando perché i figli non svolgono i compiti assegnati e non studiano». A *Il Caffè delle mamme*, che nelle ultime settimane si svolge via whatsapp, arrivano sulla chat della classe le riflessioni di Vittoriano Caporale, già ordinario di Storia della pedagogia all'Università di Bari. Chi di noi si sta disperando dopo ore e ore trascorse a connettersi a Moodle, scaricare Teams per le video lezioni, capire come funziona il pacchetto Office365, ebbene adesso sappia che può tranquillizzarsi. Lo stesso vale se ci sono documenti da stampare ma manca la stampante e perfino se il fanciullo non si impegna abbastanza nei compiti: «Vi dico con tutto il cuore e con la scienza pedagogica e l'esperienza didattica acquistata in 50 anni all'università: NON IMPORTA!». La lezione del Coronavirus va ben al di là di ciò che i nostri figli possono imparare a scuola. Caporale fa un elenco in sette punti che dobbiamo tutti tenere presente per aiutare bambini e adolescenti a trarre da questa orrenda situazione un insegnamento di vita. Noi ne aggiungiamo un ottavo.

Uno: «I nostri figli stanno imparando ad affrontare le difficoltà impreviste, a rinunciare alla libertà dei movimenti e delle relazioni amicali per il bene comune». Francesca Maisano, psicoterapeuta dell'età evolutiva dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano, spiega ad «Azione»: «Se accompagnati dai genitori, i bambini possono imparare a capire l'importanza del bene collettivo e non individuale. Nati in una società prettamente narcisistica e individualista, li dobbiamo aiutare a comprendere quanto sia importante il rispetto delle regole. La condivisione,

insieme alla cura e al senso di responsabilità, sono le condizioni essenziali per fronteggiare il presente».

Due: «I nostri figli stanno imparando a capire che la salute è un bene da salvaguardare anche se comporta tante rinunce e il ridimensionamento delle abitudini quotidiane». Per Maisano è importante spiegare ai bambini che non tutto può essere governato e gestito come ci piacerebbe. Il nostro sforzo, per alleviare il loro stato d'animo, può essere quello di interpretare insieme la realtà: «Questo è un passaggio importante per mitigare e gestire l'angoscia senza la quale sarà più facile gestire il flusso dei pensieri non più carico di paure, ponendosi di fronte a una gestione più tollerabile del tempo, dello spazio, del vuoto e dell'assenza fisica».

Tre: «I nostri figli stanno imparando il valore dell'attesa e della speranza». «Bisogna saper attendere senza il bisogno di gestire e controllare tutto – sottolinea ancora Maisano –. Essere cauti senza cedere subito all'azione e all'impazienza di trovare soluzioni che mettono in ognuno di noi più ansia e più negatività».

A *Il Caffè delle mamme* ben sappiamo com'è difficile chiedere ai bambini e agli adolescenti di fermarsi e di rinunciare a (quasi) tutte le loro abitudini: il bene comune, la salute collettiva, l'attesa non sono concetti che hanno ancora bene elaborato (e che persino alcuni adulti non elaborano in una vita intera). Il pedagogista Giovanni Modugno la chiamava scienza della vita: e se la imparano, forse, vale di più di qualche nozione scolastica che loro malgrado in questo momento stanno perdendo.

Quattro: «I nostri figli stanno apprezzando tutto quello che ogni casa offre: libri, giocattoli, TV, cani, gatti, uccellini e altri animali e cose». L'organizzazione e la gestione del tempo in famiglia – per i più fortunati – può diven-



I nostri figli stanno sperimentando che i cellulari e i tablet fanno sentire meno soli e che il virtuale può essere utile e prezioso se unisce e non ferisce. (Marka)

tere una scoperta di quello che prima era dato per scontato e non apprezzato fino in fondo: «Va compreso il valore delle cose semplici – ribadisce Maisano –. Anche i bambini possono ricercare e scoprire alcuni momenti per sé e pensare alle relazioni importanti da portare avanti».

Cinque: «I nostri figli stanno imparando a pregare, a capire che l'umanità è un'unica grande famiglia che soffre e che spera, al di là dei confini geografici».

«La sfida è riuscire a trovare nei momenti difficili, terribili e spiacevoli come quelli che stiamo attraversando, quello che lo è meno e farlo durare. Riconoscere l'altro porta a riconoscere se stessi», commenta la psicoterapeuta. Ascoltare insieme ai bambini le parole di Papa Francesco durante lo straordinario momento di preghiera in Piazza San Pietro a Pasqua può fare bene al cuore indipendentemente dall'essere o meno credenti: «Ci siamo trovati im-

pauriti e smarriti. Come i discepoli del Vangelo siamo stati presi alla sprovvista da una tempesta inaspettata e furiosa. Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda. Su questa barca... ci siamo tutti. Come quei discepoli, che parlano a una sola voce e nell'angoscia dicono: "Siamo perduti" (v. 38), così anche noi ci siamo accorti che non possiamo andare avanti ciascuno per conto suo, ma solo insieme».

Sei: «I nostri figli stanno imparando l'importanza della solidarietà che può essere rafforzata con il sorriso, con la parola affettuosa, col ricordo». Perché non servono grandi cose, basta guardarsi intorno tra gli affetti, come per esempio i genitori, i fratelli, gli amici, gli amori. E ritrovare dialoghi e momenti di condivisione. Anche se da lontano.

Sette: «I nostri figli stanno sperimentando che i cellulari, i tablet e le altre tecnologie fanno sentire meno soli, a comunicare con gli amici vicini e lontani, a esprimere i nostri sentimenti e a volerli più bene». Per Maisano è bello vedere le videochiamate di bambini che mostrano la stanza, i giochi, i disegni. Mostrano angoli delle loro case come momenti per loro di esplorazione di sé stessi insieme agli amici lontani. «Un modo di comunicare che indica loro come il virtuale può essere utile e prezioso se unisce e non ferisce!».

Su quello che possono imparare in questo contesto – più di ogni altra cosa forse – a *Il Caffè delle mamme* ci viene in mente la poesia a «Se» (*If in inglese*) di Rudyard Kipling scritta nel 1895: «Se riesci a riempire ogni inesorabile minuto dando valore a ognuno dei sessanta secondi, tua è la Terra e tutto ciò che contiene, e – cosa più importante – sarai un Uomo, figlio mio!».

Novità gelati You.

CUMULUS
PUNTI
20X



100% di frutta.

5.50

Fruit Ice al lampone You in conf. da 6
surgelati, 6 x 48 ml, offerta valida fino al 27.4.2020,
in vendita solo nelle maggiori filiali



Solo 3 ingredienti.

5.50

Fruit Ice al mango You in conf. da 6
prodotto surgelato, 6 x 48 ml,
offerta valida fino al 27.4.2020,
in vendita solo nelle maggiori filiali



50% di zuccheri
in meno.

2.20

Gelato You Vanilla Bourbon
surgelato, 100 ml, offerta valida fino al 27.4.2020,
in vendita solo nelle maggiori filiali

TRE DELIZIOSI NUOVI GELATI YOU: i due gelati alla frutta You Fruit Ice al lampone e al mango giocano con questi sapori per un gusto unico e contengono il 100% di frutta e solo tre ingredienti. Il nuovo You Vanilla Ice vanta invece una consistenza cremosa e il 50% di zuccheri e calorie in meno. Assaggiali ora e approfittane.

Da tutte le offerte sono esclusi gli articoli già ridotti.

OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 27.4.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

MIGROS

M per il Meglio.

Idee e acquisti per la settimana



Insalate nostrane pronte al consumo

Novità L'assortimento regionale si amplia grazie all'arrivo di tre insalate solo da condire di produzione al 100% ticinese

Rucola, formentino e cicoria: tre nuove insalate pronte firmate con la coccarda dei Nostrani del Ticino sono appena arrivate al reparto refrigerati dei maggiori supermercati Migros. Queste croccanti pietanze di stagione accompagnano a meraviglia grigliate miste di carne o pesce, formaggi e affettati del territorio, oppure ancora saporiti piatti freddi estivi quali vitello tonnato e carpaccio di manzo. Sono ottime condite anche solo con un filo di olio di oliva, qualche goccia di aceto di vino ed erbe aromatiche a piacere. Essendo già state accuratamente lavate, è sufficiente aprire la busta e versare direttamente il contenuto nell'insalatiera. Più pratico e semplice di così...

Ad occuparsi della loro produzione è l'azienda Quarta Gamma Ticino SA di Riazzino, società fondata alcuni anni fa da tre aziende già attive da molto tempo nel settore orticolo ticinese. «Forniamo principalmente prodotti pronti all'uso e al consumo, la maggior parte dei quali di origine locale», spiega Andrea Villa, direttore dell'azienda locarnese. «Tutto il processo produttivo è sottoposto a severi controlli di qualità per garantire la massima salubrità e freschezza del prodotto finito. Le insalate, coltivate esclusivamente sul territorio ticinese, appena giunte in azienda vengono controllate e selezionate a mano al fine di escludere possibili ortaggi danneggiati. Dopodiché si passa su-



bito alla lavorazione, che prevede il taglio, il lavaggio e la delicata fase di asciugatura, operazione quest'ultima che permette di preservare l'ottima qualità del prodotto finale. Infine le insalate vengono confezionate nella

busta da 100 g e fornite entro pochissime ore a Migros Ticino». La filiera produttiva corta consente di ottenere un elevato standard di freschezza delle insalate. Gli ortaggi finiti sono costantemente analizzati per assi-

curarne l'assoluta igiene e sicurezza alimentare. Da notare, infine, anche il valore sociale di questi nuovi prodotti: l'azienda di Riazzino promuove infatti il reinserimento professionale di persone in difficoltà.



Formentino
100 g Fr. 3.70



Cicorieta
100 g Fr. 3.25



Rucola
100 g Fr. 3.50

Pane con poco sale

Attualità Un pane con solo lo 0,7% di sale per un'alimentazione consapevole



Pane con 0,7% di sale
250 g Fr. 2.40

È risaputo che un eccessivo consumo di sale può causare ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari. Secondo l'OMS, l'assunzione giornaliera di sale non dovrebbe superare i 5 grammi. Tuttavia, a livello globale ogni giorno si consuma ancora troppo sale, vale a dire quasi il doppio rispetto a quanto raccomandato. Migros si impegna costantemente nel cercare di ridurre il contenuto di sale nei suoi prodotti, contribuendo così a promuovere un'alimentazione più equilibrata. Ne è un concreto esempio il pane con solo lo 0,7% di sale, un prodotto del panificio Jowa lanciato sul mercato qualche



anno fa e che ha riscontrato un buon apprezzamento da parte della clientela particolarmente attenta ad un regime alimentare consapevole. Questo pane convince i consumatori grazie al suo sapore equilibrato dato dall'utilizzo di lievito madre naturale, farine di fru-

mento e malto d'orzo, come pure fiocchi di patate. Possiede una crosta fragrante e croccante, mentre la mollica è morbida e umida, ciò che permette di aumentarne la conservabilità. Ottimo gustato con verdure grigliate, salumi leggeri e formaggi freschi.

Grigliare come un gaucho

Attualità La picanha allo spiedo è uno dei piatti più tipici della cucina brasiliana



Azione 25%
Cappello del prete (Picanha) TerraSuisse Svizzera, imballato per 100 g Fr. 3.50 invece di 4.70 dal 21 al 27.04

Il churrasco in Brasile è uno dei metodi di cottura più diffusi, dove grossi pezzi di carne vengono infilzati sullo spiedo e grigliati direttamente sulla brace. Un taglio che non può mai mancare in un churrasco che si rispetti è la picanha, più conosciuta da noi con il nome di cappello del prete. Si tratta di un pezzo che proviene dalla coscia, per la precisione è la copertura dello scamone, che si caratterizza per lo strato di grasso che lo ricopre. Quest'ultimo contribuisce a rendere la carne tenera, succosa

e particolarmente aromatica. Per ottenere una succulenta picanha vale la regola della semplicità. Tagliate la carne a fette di ca. 2 cm di spessore e infilatele ripiegate sullo spiedo, con la parte grassa verso l'esterno. Condite le fette di picanha solo con un pizzico di sale grosso e pepe appena rotto. Cuocete gli spiedi di carne sulla griglia a fuoco vivo per ca. 3 minuti per parte. Durante la cottura è importante sorvegliare il fuoco, per evitare che il grasso colando si infiammi e bruci la carne.

50% DI RIDUZIONE

Su tutti i prodotti WC Net Intense Gel, in confezione doppia.

profuma intensamente
pulisce a fondo
igienizza il wc

50%

4.80 invece di 9.60

al profumo di:
Lavender Fresh
Mountain Fresh
Ocean Fresh
Lime Fresh
2x750 ml



WC Net Intense Gel, il pulito che si sente!

MIGROS
M per il Meglio.

In vendita nelle maggiori filiali Migros.

OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.04 AL 04.05.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

Solidarietà al telefono

Socialità Anche durante l'emergenza covid-19 l'attività del 143, il Telefono Amico, si dimostra importante. E in questi giorni sono nate tante iniziative di aiuto e ascolto via telefono

Guido Grilli

Il telefono. Mai finiremo di ringraziare il britannico Alexander Graham Bell, colui che nel 1876 depositò il brevetto di un'invenzione invero a lungo contesa tra più scienziati. Sono trascorsi quasi 150 anni da allora e il geniale dispositivo di comunicazione vocale rimane a tutt'oggi uno strumento intramontabile e irrinunciabile. E in tempi di coronavirus – lo stiamo imparando – nulla di meglio del celebre dispositivo può avvicinare le nostre distanze forzate.

Ma a volte una telefonata è molto di più e un numero telefonico può fare la differenza. È il caso del 143, attivo in ogni giorno dell'anno, 24 ore su 24 e, soprattutto, garantisce l'anonimato a chi lo compone (e a chi risponde), cosicché è possibile parlare di sé e di tutto: ansie, angosce, solitudine, problemi di relazione, amore, lavoro, salute. O semplicemente per condividere un'emozione. Parliamo di Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano, un servizio che l'anno prossimo raggiungerà il suo cinquantenario e che durante l'emergenza sanitaria, alla quale siamo confrontati da settimane, si conferma un valido aiuto: chi ricerca conforto può appellarsi a uno dei suoi 47 volontari, specie in un tempo che sta ponendo a dura prova l'umanità intera.

I dati lo indicano chiaramente: dallo scorso marzo, all'affacciarsi del coronavirus, il covid-19 è stato tra le principali preoccupazioni sottoposte al servizio telefonico. Il mese di marzo l'ansia legata al virus è stata manifestata ai volontari di Telefono Amico

da 216 persone, per complessive 382 chiamate – significa che buona parte di loro ha interpellato più volte il servizio. Si tratta di un numero rilevante se rapportato al totale delle 1046 chiamate registrate lo scorso mese. Telefono Amico è anonimo, tuttavia in via eccezionale la Confederazione, a fini statistici, ha chiesto a Telefono Amico Svizzera e alle sue 12 sedi nazionali di monitorare chi nomina il termine coronavirus nei colloqui. Per questo è stato possibile tracciare questo significativo resoconto. Spiega Claudia Cattaneo, 54 anni, responsabile delle pubbliche relazioni di Telefono Amico e con alle spalle diversi anni come volontaria: «Possiamo distinguere due tipi di telefonate attinenti al virus: chi chiama per esprimere la propria paura di ammalarsi – è il caso di anziani tra i 65 e i 70 anni; chi invece – parliamo di persone sopra i 70 anni – si rivolge a noi per manifestare problemi di natura prettamente pratica per evitare contagi, dall'impossibilità di andare in posta a come riuscire a mantenere le distanze in ascensore, in lavanderia, ad altri problemi di gestione della quotidianità».

Uno dei motti di Telefono Amico recita, «Un colloquio spesso aiuta». Quanto il vostro servizio si mostra dunque un sostegno valido? «Un colloquio, che noi definiamo colloquio di aiuto, dovrebbe – non sempre vi si riesce – consentire a risolvere il proprio problema. Per raggiungere questo obiettivo, intanto, il volontario non deve essere giudicante né impartire consigli, perché ognuno di fronte a un ostacolo agisce diversamente e dunque non esiste una sola soluzione, infat-

ti quella che potrei consigliare io non necessariamente si rivelerebbe utile al mio ascoltatore. Utile, invece, è esporre e proporre un ventaglio di mezzi con cui sia possibile venire a capo del problema. Ed è quanto ci prefiggiamo di raggiungere. Un passaggio che deve avvenire passo a passo con l'interlocutore, così da riportarlo alla sua soluzione, un modo che contribuisce a ridurre l'ansia. Non è comunque semplice parlare di se stessi, superare la difficoltà di comporre il 143 per richiedere aiuto e riconoscere di avere una difficoltà, sapere mettere in discussione».

Chi compone il 143 affronta in ogni caso una condizione che può concernere tutti: la solitudine. «Sì, il cappello universale delle chiamate è la solitudine, che non significa per forza l'abitare da soli: si può provare questo sentimento magari anche solo per un periodo della propria vita, pur avendo una famiglia numerosa e un'ampia rete sociale. I nostri appellanti più comuni sono sicuramente confrontati con la solitudine e la maggior parte chiama frequentemente Telefono Amico. Un altro bacino oggetto delle chiamate riguarda le relazioni umane, dalle difficoltà nelle relazioni di coppia alle relazioni interrotte o mancate, ostacolate, tra genitori e figli, tra nonni e nipoti, che sono motivo di sofferenza».

Telefono Amico ha inaugurato anche una chat, in alternativa alla conversazione. Con quale esito? «È un servizio sempre più frequentato, disponibile tuttavia non 24 ore su 24, ma secondo un preciso calendario indicato nel nostro sito web (www.143.ch/Ticino). Anche la chat garantisce l'anonimato: per



Una telefonata può alleviare la solitudine. (Keystone)

accedervi basta cliccare sul sito e si viene direttamente collegati alla conversazione scritta, la cui traccia, al termine, viene cancellata. La chat è frequentata soprattutto dalle fasce più giovani, gli under 40-45».

Grandi qualità nell'ascolto. Turni di quattro ore l'uno, di otto ore la notte. Servizio no-profit. Una cinquantina di volontari. Tre sedi dislocate nei principali capoluoghi del Cantone. Qual è il consuntivo di Telefono Amico a quasi mezzo secolo dalla sua inaugurazione? «Il bilancio è positivo. Abbiamo raggiunto una buona stabilità, anche in termini di numero di volontari. E se ci apprestiamo a raggiungere i 50 anni di attività significa che Telefono Amico non è invecchiato, che la parola è qualcosa di molto attuale. Malgrado l'esplosione delle nuove tecnologie la gente ha ancora bisogno di parlare al telefono. Dalla voce e dall'ascolto si imparano a capire tante cose. Per il prossimo anno, per il nostro traguardo, abbiamo organizzato cinque eventi culturali gratuiti offerti da Telefono Amico che si svolgeranno nelle quattro regioni cantonali e nel Grigioni italiano».

Ma se Telefono Amico si conferma unico nel suo genere, perché accessibile ogni giorno dell'anno e in grado di garantire l'assoluto anonimato ai suoi utenti, offrendo a chi parla di poter godere della massima libertà, altri enti in questo periodo di emergenza sanitaria,

in particolare i Comuni, hanno lanciato un ponte di solidarietà, soprattutto a favore delle fasce più deboli della popolazione, puntando sull'antico e insostituibile dispositivo di telecomunicazione: il telefono. Hotline sono state aperte dalle principali città del Cantone (Lugano, nel solo mese di marzo, ha totalizzato 1300 chiamate sulla sua linea verde di ascolto 0800 69 00 00 gestita dalla Divisione socialità per orientare la cittadinanza sui problemi pratici e sui servizi, ma anche per poter scambiare due chiacchiere e colmare la solitudine). Numerose, poi, le cancellerie comunali, da Chiasso a Airolo, raggiungibili telefonicamente e a disposizione per ascoltare gli abitanti in difficoltà e per sostegni pratici, quali la spesa e i farmaci a domicilio. Indispensabile l'operato di volontari e operatori sociali.

La solidarietà si è fatta largo dal pubblico al privato, alle numerose associazioni – da Pro Senectute a Caritas, all'Associazione ticinese della terza età, la quale ha dato vita a «Titefono» disponibile nei giorni feriali allo 0800 00 29 00. Inoltre, per chi necessita di sostegno psicologico, è attiva la Hotline 0800 144 144 aperta dall'Associazione ticinese psicologi e dalla Società ticinese di psichiatria e psicoterapia. Insomma, anche nel ventunesimo secolo una semplice telefonata può con meraviglia salvare dall'isolamento.

Revoca delle elezioni

Elezioni di rinnovo degli organi della Cooperativa Migros Ticino

Gentili cooperatrici, egregi operatori, in riferimento all'avviso apparso nel no. 11 di «Azione» del 9 marzo 2020 concernente l'elezione per un mandato di quattro anni (luglio 2020-giugno 2024) del Consiglio di cooperativa, del Consiglio di amministrazione, dei delegati alla Federazione delle cooperative Migros e del rappresentante di Migros Ticino in seno al Consiglio di amministrazione della

Federazione delle cooperative Migros e – per un mandato di due anni (luglio 2020-giugno 2022) – dell'Ufficio di revisione, vi informiamo che il numero dei candidati validamente proposti è uguale al numero dei mandati a disposizione.

Conformemente all'articolo 38 dello Statuto, l'elezione ha dunque avuto luogo tacitamente e possiamo revocare lo scrutinio annunciato.

Rinunciando a presentare proposte elettorali, i soci cooperatori di Migros Ticino hanno lasciato al suo Consi-

glio di cooperativa e al suo Consiglio di amministrazione il compito di selezionare i candidati per la durata del nuovo mandato. Ringraziamo per questa testimonianza di fiducia. I nomi delle persone elette conformemente alle proposte congiunte di questi due organi saranno pubblicati nel numero 26 di «Azione», il 22 giugno 2020.

Sant'Antonino, 20 aprile 2020
Cooperativa Migros Ticino
Il Consiglio di amministrazione

Annuncio pubblicitario

VINARTE
ENOTECA

Enoteca Vinarte, Centro Migros S. Antonino

Enoteca Vinarte, Centro Migros Agno

Enoteca Vinarte, Migros Locarno

Ora ti propone anche le migliori offerte di vini

DENNER

Epicuro Oro Merlot/Primitivo Puglia IGP

2019, Puglia, Italia, 6 x 75 cl

Rating della clientela:

★★★★★

5.70
a bottiglia
invece di
9.50

40%
34.20 invece di 57.-

Bellmount Semillon/Chardonnay

2018/2019, South Eastern Australia, Australia, 6 x 75 cl

Rating della clientela:

★★★★★

3.-
a bottiglia
invece di
5.95

50%
17.85 invece di 35.70

Selvarossa Salice Salentino DOP

Riserva

2015, Puglia, Italia, 75 cl



Rating della clientela:

★★★★★

30%
13.80 invece di 19.75

Marnato Amarone della Valpolicella DCG

2015, Veneto, Italia, 75 cl

Votate ora!

33%
16.65 invece di 24.95*

*Confronto con la concorrenza

Offerte valide dal 21 al 27 aprile 2020 / fino a esaurimento / i prezzi promozionali delle singole bottiglie sono validi solo nella rispettiva settimana promozionale / decliniamo ogni responsabilità per modifiche di annata, errori di stampa e di composizione / denner.ch/shopvini/newsletter

Tutto per il tuo benessere.

L'equilibrio che piace.



*Ricetta breve: acqua aromatizzata
con rabarbaro e menta
Taglia per il lungo un gambo di rabarbaro
per ottenere 2 striscioline lunghe e sottili.
Mescola 2 fettine di limone e 2 rametti di menta
in 5 dl di acqua. Metti in frigo l'infuso.*



2.50
Ginger Water You
5 dl



20%

Tutte le bevande Biotta,
500 ml, non refrigerate, bio
per es. mirtilli rossi Plus, **3.80** invece di 4.80



conf. da 2

20%

Noci miste, mandorle sgusciate
o albicocche Sun Queen in conf. da 2
per es. noci miste, 2 x 200 g, **7.-** invece di 8.80



3.20

Beauty Tea You, bio
20 bustine, in vendita
solo nelle maggiori filiali



1.70
Skyr alla vaniglia You
170 g



5.50
Mirtilli bio
Spagna, 250 g

MIGROS
M per il Meglio.

Tutto per anima e corpo.

L'equilibrio che piace.



3.90

Olio di cocco vergine Alnatura
220 ml



20%

Prodotti per la rasatura femminile Gillette Venus o BiC in confezioni multiple per es. lame di ricambio Gillette Venus Smooth, 8 pezzi, **19.50** invece di 24.40, offerta valida fino al 4.5.2020



conf. da 2

27%

7.95 invece di 11.-

Deodorante Borotalco in conf. da 2 per es. deodorante spray Original, 2 x 150 ml, offerta valida fino al 27.4.2020



4.90

Maschera all'argilla per affinare i pori Zoé Expert
20 ml

*Consiglio: peeling per il corpo
Per 2-3 applicazioni.
Mescola in una ciotola 100 g di zucchero di canna a grana grossa, 10 g di olio di cocco, 5 g di miele d'acacia e alcune gocce di olio essenziale a scelta. Se vuoi puoi sminuzzare e unire anche 4-5 petali di rosa. Trasferisci il peeling in un barattolo di vetro e chiudi bene. Durata di conservazione: ca. 1 mese.*

Da tutte le offerte sono esclusi gli articoli già ridotti.
OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 27.4.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

MIGROS
M per il Meglio.

Rettore per passione

Incontri L'importanza dell'Università della Svizzera italiana va maggiormente riconosciuta nel Cantone. È quanto auspica il Rettore Boas Erez guardando al futuro

Fabio Dozio

Boas Erez è rock.

Bastano due brevi incontri per capire che è ottimista, sicuro di sé, ma molto disponibile nei confronti di tutto ciò che gli sta attorno e dei suoi interlocutori. Da poco più di tre anni è a capo dell'Università della Svizzera italiana (USI), una macchina con 2800 studenti provenienti da 100 Paesi, 800 professori, 5 facoltà, 29 percorsi di studio, 3 campus. Un Rettore aperto verso gli studenti, ha infatti istituito il Senato accademico a cui partecipa una delegazione di universitari, e verso la città e la società.

Ha fatto notizia il suo interesse nei confronti dell'autogestione, che ritiene possa continuare a sopravvivere a Lugano negli spazi dell'ex macello, anche se riattati: «Potrebbero rappresentare uno sbocco anche per i nostri studenti», dice. In Ticino non siamo più abituati agli intellettuali che prendono posizioni profilate culturalmente e socialmente.

Ma non solo. Erez si è fissato l'obiettivo di diventare un «datore di lavoro esemplare» e, infatti, dall'inizio dello scorso anno, è entrato in vigore un contratto collettivo che va in questa direzione e che rappresenta uno degli assi strategici per lo sviluppo dell'USI.

Boas Erez è rock, anche perché canta e suona in una band.

«Il rock è uno sfogo, - ci racconta,

al tavolo del suo ufficio di via Lambertenghi a Lugano - è un piacere fisico più che intellettuale. Cantare e suonare contemporaneamente è una cosa complicata, ma molto bella. Conosco i classici, il mio primo disco era di Bill Haley, quello di *Rock Around the Clock*. Avevo tutti i dischi dei Clash, poi i Talking Heads, i Devo, senza dimenticare i Beatles e i Rolling. Ora con la mia band facciamo anche musica nostra, tutti i venerdì sera prove».

In dicembre il Rettore ha fatto discutere per una presa di posizione pubblica che invitava il Paese ad avere a cuore l'USI. «L'Università è un luogo importante per il Ticino, - spiega Erez - punto d'incontro e di dialogo fondato su valori significativi come la solidarietà, la diversità, l'inclusione sociale e il pluralismo. Ho l'impressione che ci si sia accontentati di creare l'USI per poi lasciarla lì senza impegnarsi a integrarla nel tessuto del Paese. Se affermo che siamo un operatore culturale, mi guardano storto, perché non siamo un museo o un teatro. Se sostengo che abbiamo un potenziale per stimolare lo sviluppo economico, mi rispondono: no, per quello c'è la SUPSI. Ho stima per la classe politica, gli esecutivi con cui lavoro sono abbastanza efficaci: i Municipi di Lugano, Bellinzona e Mendrisio e il Governo cantonale. Ma non basta la classe politica, ci vuole anche il sostegno e la simpatia della popolazione. Mi piace ricordare un

esempio illuminante: a Basilea si voleva chiudere una facoltà, ma i cittadini sono insorti e hanno detto di no».

Senza dubbio uno dei punti più critici dell'Università della Svizzera italiana è che i giovani ticinesi continuano a preferire gli istituti d'oltralpe. Solo il 14,2% degli svizzeri italiani sceglie l'USI. La maggioranza, il 17,7%, va a Friburgo, il 13,8% si iscrive al Politecnico di Zurigo, poi, via via, agli altri atenei. L'USI offre cinque facoltà, quindi chi desidera seguire una formazione che in Ticino non è prevista, deve partire. Ma se ne vanno anche quelli che scelgono le facoltà presenti all'USI. Le rette più alte, quattro volte rispetto alla media svizzera, possono rappresentare un dissuasivo, ma studiando in Ticino le famiglie potrebbero risparmiare sul vitto e sull'alloggio. «Forse - s'interroga il Rettore - non si prende sufficientemente sul serio l'USI? Eppure posso confermare che abbiamo professori che sono considerati delle eccellenze a livello mondiale, per esempio nel campo delle scienze biomediche. L'Accademia di architettura è fra le migliori d'Europa. I giovani vogliono andar via da casa, per inerzia, mi sembra, un'inerzia un po' tragica. A chi se ne va propongo, prima di decidere, di venire da noi a vedere come funziona, a informarsi, a fare i dovuti confronti. Se si vuole fare il Bachelor fuori, si può tornare all'USI per il Master».

È un appello accorato quello di



Boas Erez è Rettore dell'USI dal 2016. (Ti-Press)

Boas Erez, che ritiene che forse 24 anni di storia non bastano per far diventare l'Università di casa la preferita dei giovani. Ci sono ancora tradizioni familiari che invitano a spostarsi oltralpe, dove magari hanno studiato i genitori.

In Ticino si considera l'insegnamento negli atenei confederati di migliore qualità e si ritiene importante poter approfondire un'altra lingua. Una forma di esotismo verso il resto della Svizzera, un po' come quello che

Annuncio pubblicitario

33% di riduzione.

Jempe®



33%

7.00 invece di 10.50

Tempo Classic
42x10 fazzoletti

33%

7.50 invece di 11.25

Tempo Trio Box
3x80 fazzoletti

33%

7.50 invece di 11.25

Tempo sanft und frei
30x9 fazzoletti

Anche gli eroi dello spazio a volte dimenticano qualcosa.

In vendita nelle maggiori filiali Migros.
OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4. AL 4.5.2020,
FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

MIGROS
M per il Meglio.

valeva, o vale, per «il treno per Zurigo» a proposito degli ospedali.

Gli studenti confederati che scelgono l'USI non sono molti, meno di quanto si prevedesse all'apertura dell'ateneo. È difficile attirarli perché, per tradizione e per consuetudine, i giovani d'oltralpe studiano negli istituti della loro regione. «Secondo me – sottolinea Erez – sarebbe più facile avere successo con i confederati se il Ticino avesse un'immagine migliore oltralpe. Ho la percezione che il Ticino sia sempre considerato come una terra bucolica e basta seguire la stampa per scoprire i pregiudizi nei nostri confronti. A volte, anche per colpa nostra, con certi atteggiamenti da piagnoni».

Tuttavia, c'è anche chi riconosce la qualità dell'USI: «Recentemente il Rettore dell'Università di Berna ha detto che l'USI è un'università come le altre in Svizzera. Sembra un'affermazione banale, ma non lo è: lo considero un riconoscimento significativo per il lavoro che svolgiamo».

Il fatto che i Ticinesi e gli Svizzeri siano pochi, circa il 32%, fa sì che la percentuale di stranieri, appartenenti a un centinaio di nazioni, sia alta, circa il 68%. Questo potrebbe rappresentare un fattore di disaffezione del Paese, anche se va tenuto conto che la popolazione straniera nel Cantone si aggira attorno al 28%.

Il finanziamento dell'USI è garantito da contributi cantonali, federali e dal sostegno dei privati. Il bilancio complessivo ammonta a circa 95 milioni di franchi annui. Il Cantone stipula un contratto di prestazione per circa 21 milioni di franchi, poi stanziati per ogni studente ticinese, come avviene per le altre università svizzere.

«Il dato che mi interessa – spiega il Rettore – è che il contributo del Cantone all'USI corrisponde a circa l'1%

del gettito fiscale. In molte università svizzere il contributo dei cantoni è del 4-5% del gettito. Inutile confrontare i milioni, piuttosto valutiamo questi parametri. C'è un margine di progressione, anche senza pretendere di arrivare al 4%. Bisogna ricordare alla politica che la nostra è una scuola che contribuisce al progresso economico generale e, da quest'anno, anche allo sviluppo della sanità».

Nato nel 1962 a Coira, Boas Erez ha frequentato le scuole a Lugano e si è laureato in matematica a Ginevra, conseguendo anche il dottorato. Ha scelto la matematica perché è una materia che corrisponde al suo modo di lavorare: Erez ha capacità di astrazione e gli interessano i fondamenti e le strutture. È arrivato a Lugano dopo esser stato professore a Bordeaux per tanti anni, ma soprattutto, in Francia è diventato vice presidente dell'università, assumendo quindi importanti mansioni e competenze gestionali.

La grande sfida che attende ora l'USI è l'avvio della facoltà di biomedicina, previsto per il prossimo autunno. Una sessantina di professori è già stata assunta e si conta sull'arrivo di una settantina di studenti che provengono dall'Università di Basilea e dal Politecnico di Zurigo. In Ticino, approfittando della qualità dei nostri ospedali, si potrà conseguire un Master in medicina, una laurea preziosa con i tempi che corrono.

Quali sono i progetti per il futuro? «Sarà necessario soprattutto consolidare – afferma il Rettore. – Innanzitutto le scienze biomediche, poi se immaginiamo la nostra università come una rete, con 29 percorsi di studio e con rapporti con altri istituti affiliati, sarà necessario densificare questa rete per arricchire tutta la struttura. In prospettiva, dovremo confrontarci anche con l'annessione

della Facoltà di Teologia, che comporterà una maggiore spesa e dovrà essere valutata e approvata dal Parlamento».

Quando gli studenti affermano che Lugano è una città morta, Erez risponde che tocca a loro vivacizzarla. Comunque Lugano non sembra una città universitaria. Bisogna cercare di offrire qualche opportunità in più. Il Rettore continua a sperare che il progetto di riqualifica dell'ex macello possa offrire nuovi spazi a favore dei giovani. «Speravo che la Città fosse più disponibile nel lasciar fare. Si può riattare il macello chiedendo agli architetti di pensare a spazi da autoge-

stire. Poi magari i molinari del Centro Sociale non hanno voglia di entrare in uno stabile di marmo. Se i toni restano pacati, penso che si possa raggiungere una soluzione. È però inutile pensare che la realtà dell'autogestione svanisca. Dovrà essere risolta».

Boas Erez è rock, il Municipio di Lugano è lento.

Vedremo come si svilupperà il rapporto tra città e università. Il Rettore guarda al futuro con l'obiettivo di intensificare i rapporti dell'USI con il territorio. Ogni franco investito nell'ateneo crea ricadute per circa 3 franchi nella regione. I posti di lavoro generati

dalle start-up sostenute dall'USI sono circa 150. Le ricerche applicate a realtà del territorio una sessantina l'anno. Gli stage svolti da studenti in aziende svizzere sono un centinaio, e gli eventi aperti alla cittadinanza circa 120 ogni anno. I laureati dell'Università della Svizzera italiana, in questi primi 24 anni di vita, sono stati circa 8mila.

«Sono matematico di formazione e rettore per passione», afferma Boas Erez, con i suoi occhi sorridenti.

Informazioni

www.usi.ch

eLearning, bilancio positivo

Da qualche settimana anche l'Università della Svizzera Italiana ha chiuso i battenti e ha organizzato corsi a distanza.

Qual è il bilancio di questa esperienza di USLeLearning, chiediamo al Rettore Boas Erez?

Molto buono. L'USI usava già gli strumenti digitali che servono per impartire le lezioni anche a distanza. In questa preparazione ha giocato un ruolo fondamentale l'eLab, laboratorio per applicazioni di eLearning che da anni sostiene docenti e assistenti dell'USI nell'integrazione delle tecnologie digitali nella loro attività didattica. Il passaggio dalle lezioni in presenza a quelle online è stato graduale, ma veloce: non abbiamo quindi accumulato ritardi nel semestre, che finirà secondo la normale tabella di marcia. Purtroppo alcune pratiche didattiche fondamentali per il tipo di formazione che offriamo, dagli atelier di progettazione in architettura, agli stage, non possono essere sostituite da un approccio a distanza:

vi è anche una componente artigianale nelle nostre forme di insegnamento. Ma pensiamo di aver affrontato questa sfida nel modo giusto. Lo dimostrano i diversi messaggi di riconoscenza da parte degli studenti che comprendono i grandi sforzi che sono stati messi in campo per permettere loro di portare avanti gli studi.

Ho visto che avete annullato o rinviato molti eventi. I piani di studio e di esami secondo lei potranno essere rispettati?

Sì, gli eventi in presenza sono stati tutti annullati. Abbiamo seguito scrupolosamente l'evolversi della situazione e le disposizioni del Governo. Fin da subito alcuni appuntamenti invece di essere cancellati sono stati proposti online, ma non per tutti gli eventi questo è possibile e forse nemmeno opportuno, in questo momento così delicato. Invece i piani di studio potranno essere rispettati, è stato fin da subito un nostro obiettivo. Resta un'incognita la moda-

lità di svolgimento degli esami, sulla quale stiamo attualmente lavorando.

Crede che questa esperienza possa essere utile anche per il futuro dell'insegnamento all'USI?

Sì, credo che stiamo collettivamente acquisendo competenze importanti. L'esempio più palese è quello dell'eLearning, con il quale ormai tutti hanno dovuto familiarizzarsi, e le cui potenzialità potranno essere sfruttate meglio anche in futuro, quando ritorneremo alle lezioni in presenza. Questa acquisizione di nuove competenze vale anche per il telelavoro, l'organizzazione di eventi online o l'esplorazione di nuovi formati digitali. Tutti questi temi, affrontati nell'urgenza del COVID-19, saranno un bagaglio di competenze prezioso per l'USI anche in futuro. Abbiamo però anche preso maggior coscienza dell'importanza dello scambio in presenza, che resterà comunque una caratteristica imprescindibile del nostro approccio.

Annuncio pubblicitario



BORSA DA SPIAGGIA GRATUITA

PER L'ACQUISTO DI 2 PRODOTTI NIVEA SUN



2x

**Acquistate 2
prodotti NIVEA SUN**

+



**Ricevete GRATIS
1 borsa da spiaggia
NIVEA***

* Valido dal 21.04-04.05.2020 fino ad esaurimento scorte e solo in negozi selezionati.

MIGROS

NIVEA è in vendita alla tua Migros

Insieme per la Svizzera. Date anche voi una mano!

È richiesta la nostra solidarietà. Per questo motivo la Posta lancia il francobollo «COVID-19 Solidarietà» a sostegno della Svizzera.

I nostri collaboratori collegano la Svizzera anche durante questa difficile situazione. Dimostrate la vostra solidarietà, date anche voi una mano.

Tutti gli incassi andranno alla Catena della Solidarietà e alla Croce Rossa Svizzera, a favore di persone e famiglie in Svizzera particolarmente colpite dalle conseguenze del coronavirus. Vi saremo grati se vorrete lasciare il segno insieme a noi.

I francobolli, disponibili in fogli da 10 pezzi da CHF 50.–, si possono ordinare online su postshop.ch e al numero di telefono 0848 66 55 44.

La Posta c'è. Per tutti.
Anche in questo momento.

Ordinateli subito
e seguite l'evoluzione
delle offerte



LA POSTA 

In collaborazione con:

CATENA DELLA
SOLIDARIETÀ
LA SVIZZERA SOLIDALE 

Croce Rossa Svizzera



Famiglie alla prova

Psicologia L'emergenza coronavirus ha ridisegnato l'adolescenza dei nostri ragazzi

Maria Grazia Buletti

«All'inizio, per i ragazzi lo stare a casa è stato un enorme scombusolamento: erano irrequieti, preoccupati per il loro futuro scolastico, per non potersi trovare con gli amici, facevano i fannulloni (divano, televisione e mille scuse per non fare nulla). Dopo un mese va meglio: abbiamo parlato, facendo leva sulle loro responsabilità individuali. Gli esami ci sarebbero stati comunque, tanto valeva studiare; non si può uscire, e chi sottovaluta con spavalderia questa raccomandazione deve capire che fa del male a se stesso e agli altri», Stefania racconta come è cambiata la vita di famiglia e dei suoi due ragazzi adolescenti, un figlio di 18 anni e una di 16, con lo tsunami del coronavirus che ha obbligato le famiglie a casa in una convivenza continua. Racconta che il ragazzo era ribelle, arrabbiato, non accettava le limitazioni urlando: «Ho 18 anni io!». «È stato davvero difficile, ho dovuto parlargli tanto, fargli capire, mentre mia figlia ha accettato la cosa con più filosofia, diventando creativa, dipingendo e studiando».

È innegabile l'impatto sulle famiglie della limitazione della libertà individuale dei figli, obbligati a casa in un momento della vita in cui paradossalmente avrebbero bisogno di aggregarsi, sentirsi parte di un gruppo e riconoscersi fra coetanei. «I ragazzi comprendono bene ciò che sta succedendo, perché dispongono di strumenti sufficienti come la loro maturazione psicoaffettiva e la loro razionalità. Ma possono farlo soprattutto quando l'adulto con loro è chiaro, spontaneo e sincero, in uno spazio in cui sia possibile sviluppare compromessi e che accolga soluzioni condivise su quanto si sta vivendo», lo psichiatra e psicoterapeuta per bambini e adolescenti Dario Balanzin spiega così l'importanza, ora come non mai, di trovarsi a metà strada coi propri figli per aiutarli a crescere, per evolvere da quella che definisce onnipotenza del «mamma voglio tutto e subito», e consentendo loro, dunque, di riconoscere anche le ragioni degli altri, esprimere il proprio pensiero ma saper ascoltare per potersi confrontare: «È un'occasione per prendere coscienza e capire la crescente complessità della vita». È inevitabile che ora reagiscano con sentimenti ambivalenti: «Spavalderia, ribellione, non rispetto dei limiti, tentativi di vedere amici, fidanzati, oppure condotte e comportamenti verso il proprio mon-

Se affrontato bene per i ragazzi questo periodo di isolamento può essere un'occasione per prendere coscienza della crescente complessità della vita. (Keystone)



do interiore come chiudersi in se stessi, sentimenti di tristezza, disinvestimento degli interessi».

Balanzin sottolinea che nei ragazzi si esprimono più sovente reazioni o i comportamenti verso l'esterno (reazioni di ribellione, trasgressioni, opposizione), mentre le ragazze sono più propense all'introspezione (riflessività su di sé, chiusura, sentimenti di tristezza): «Tutto amplificato dalla situazione, anche perché ora il margine di azione per aiutarli a cambiare è limitato da ciò che stiamo vivendo». Quindi: «È importante stimolare gli adolescenti per responsabilizzarli e permettere loro di dare il proprio contributo: cosa possono fare, come possono comportarsi in qualcosa di più creativo. Daremo così loro la sensazione di sentirsi considerati, utili e di fare cose concrete, partecipando con i genitori nel trovare soluzioni in famiglia, con gli amici, coi parenti, in questi complicati frangenti di incontri differiti o distanti». Allora, si può ad esempio mettere a frutto lo scambio intergenerazionale di conoscenze multimediali: «Il giovane può aiutare i genitori a prendere ulteriore confidenza con la tecnologia, permettendo una comunicazione in famiglia, con i nonni e con la cerchia famigliare».

Così si migliora anche la difficile convivenza forzata, la condivisione degli spazi dove il bisogno di privacy dei ragazzi è minato. Le situazioni possono essere delicate con rientro di fratelli, famiglie ricomposte o allargate e via dicendo. Si può fare molto: «Nuovi

compromessi condivisi, rendere attivi i ragazzi, l'ascolto non deve mai mancare: favorendo un dialogo nella famiglia che si stringe, condividendo e verbalizzando ansie e individuando le cose positive, restituendo un ruolo centrale ai sentimenti che vivono i figli, a ciò che per loro conta, dando il proprio esempio di genitori, proponendo soluzioni, lasciando aperta la possibilità di privilegiare quelle proposte dai ragazzi e poi condivise». Senza demordere, consiglia lo psichiatra, perché offrire ascolto permetterà loro di: «Uscire da quella sorta di illusione che altro non è che l'ideale derivato dall'infanzia che gli adolescenti vivono attraverso i loro ideali, i loro sogni».

Gli ideali vanno poi declinati nella realtà, rimboccandosi le maniche perché nulla è guadagnato o vinto in partenza come indica lo psichiatra e psicoanalista Philippe Jeammet: «Nel momento in cui i nostri ragazzi si apprestano a entrare nella vita adulta, che cosa possiamo ricordare loro? Di gustare il desiderio più che il controllo. Il controllo rassicura, forse, ma chiude, mentre il desiderio lascia porte spalancate!». Questo tempo può trasformarsi in un'opportunità di crescita e arricchimento: «Compito del genitore è continuare ad accompagnare i propri figli adolescenti educandoli anche attraverso dei limiti con cui è essenziale confrontarsi. Il no del genitore rimane un argine che riesce a contenere il flusso del fiume impetuoso dell'adolescenza, canalizzandolo nella creatività che l'adolescente riuscirà a concretizzare. Se i

genitori non possono o non sanno dare questi limiti, anche perché troppo coinvolti pensando di far bene, il ragazzo a cui quel no fermo ma benevolo è mancato, potrebbe avere dei problemi».

Ecco gli strascichi che il coronavirus potrebbe produrre: «Difficile quantificare il tempo necessario per elaborare tali vissuti e le loro ricadute, dipende dalle risorse individuali di cui ogni giovane già disponeva, e quelle che riuscirà a sviluppare, nel contesto della propria storia personale, sociale, famigliare e scolastica. Nei giovani che potrebbero dare il proprio contributo attivo, potrebbero scaturire maggiore consapevolezza di unità e crescita personale». Fra i rischi ci viene indicata una «eventuale stagnazione» o una regressione dello sviluppo psico-affettivo («nei casi meno fortunati») con effetti negativi a medio e lungo termine: «Se una situazione del genere dovesse persistere, non bisogna esitare nel fare ricorso a specialisti che accompagnerebbero il giovane in un percorso che lo aiuti ad aprire l'orizzonte, riposizionando le proprie energie».

Il ritorno alla vita di tutti i giorni potrà comportare anche aspetti positivi: «I ragazzi avranno compreso di potersi ricentrare nell'ascolto di se stessi e del proprio ambito famigliare, tessendo relazioni interpersonali costruttive e autentiche con i propri genitori. In un mondo in cui la distanza fisica sarà maggiore, potremo restituire la giusta importanza a una vicinanza emotiva e condivisa in modo autentico». Un paradosso fondamentale.

L'abitazione di fronte

In casa Riflessioni durante la pandemia

Silvia Vegetti Finzi

In queste giornate che non finiscono mai, dove la primavera sembra non riguardarci, osservo dalla finestra l'appartamento di fronte. Ci abita una famiglia di quattro persone – i genitori, un figlio di 17 anni, una figlia di 15, più un coniglio rosso.

Di solito si ritrovano il mattino alle 8 per la prima colazione, si disperdono subito per i rispettivi impegni e si ritrovano alle 20 per la cena. Ora il divieto di uscire aggiunge altre dodici ore di convivenza forzata, tutte da riformulare.

Lo spazio è poco, tre stanze e servizi, ma era poco anche il tempo da trascorrere insieme. Tutto è improvvisamente cambiato da quando l'abitazione è stata destinata agli arresti domiciliari. Ora il medesimo spazio contiene anche due classi di Liceo, un ufficio, una redazione e le attività di tempo libero. Una sorta di alveare dove ogni cella risponde a una pluralità di funzioni. In cucina si alternano: il padre che, come tutti gli uomini, prende il cucinare maledettamente sul serio e, dopo aver consultato un centinaio di ricette su Internet, trasforma quel piccolo spazio in un laboratorio di alchimia. Di solito il risultato è interessante e va apprezzato anche se per riordinare ci vorranno almeno quattro ore, che spettano alla madre naturalmente. Per i ragazzi la cucina è una stanza dei giochi dove riprodurre, con le solite disastrose conseguenze, i dolci che facevano quando erano piccoli.

Il soggiorno si è trasformato in un aeroporto dove ai vari Desk lavorano in sincronia o in successione la madre, collegata in *smart working* con l'ufficio, i figli che seguono le lezioni a distanza, il padre che discute un progetto in teleconferenza... la coniglia che rosicchia tutti i libri a disposizione.

La camera dei ragazzi è un campo di battaglia impossibile da varcare. Ma il bagno resta il luogo più ambito e conteso da quando gli adolescenti lo utilizzano indebitamente per telefonate riservate, da tenersi al riparo dall'udito fino dei familiari. Infine c'è la camera matrimoniale adibita, in tempi di alta tensione, oltre agli agitati sonni notturni dei genitori, a camera di decompressione quando il troppo diventa troppo e l'intimità coatta rischia di deflagrare.

Viale dei ciliegi di Letizia Bolzani

Britta Teckentrup, L'uovo, uovonero, da 6 anni

Aprile, mese di Pasqua, parliamo di uova. Ci verranno in mente le uova sode colorate, le uova e gli ovetti di cioccolato, ma è interessante anche riflettere sull'uovo, in sé, come concetto, come oggetto scientifico o come simbolo. Ci aiuta a farlo questo bel libro di Britta Teckentrup, autrice e illustratrice tedesca. Le illustrazioni sono fondamentali in questo albo, non solo perché predominano sulle pagine, ma anche perché riescono suggestivamente a raccontarci l'uovo nella doppia dimensione: scientifica (rendendo questo volume un albo di divulgazione, una sorta di «atlante delle uova») e simbolica (esprimendo, dell'uovo, tutta la forza archetipica e mitologica). L'uovo ha sempre rappresentato, nell'immaginario dell'umanità, la fonte della vita; la sua forma perfetta ha ispirato in molti modi l'arte; il connubio di forza e fragilità estreme che esso esprime ha un impatto intenso sulla nostra percezione emotiva. Britta Teckentrup non trascurava questi aspetti, e ci parla

dell'uovo nelle tradizioni folkloriche, nel mito (dalle uova mitologiche di Leda, alle fiabesche galline dalle uova d'oro), nella religione, nell'arte. Ma gran parte del libro è dedicato alla narrazione scientifica dell'uovo: le uova degli uccelli, i loro nidi, le uova degli insetti, quelle dei rettili, degli anfibi, dei pesci, e così via. Dimensioni, differenze, forme, colori. Senza dimenticare ciò che più importa, ossia ciò che avviene dentro l'uovo, la nasci-

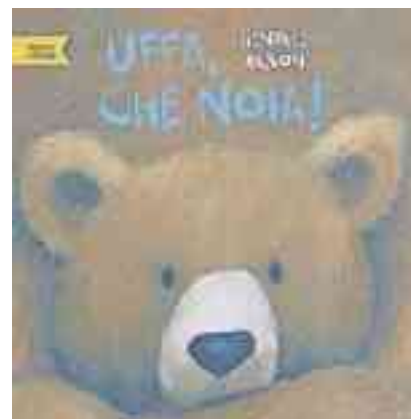


ta di una nuova vita. La bellezza delle illustrazioni, che riescono a dare corpo e porosità, pur nella bidimensionalità della pagina, alle uova, è essenziale anche, e forse soprattutto, in queste pagine scientifiche, perché trasmette pienamente l'idea che l'uovo è davvero un piccolo, immenso, «miracolo» della natura.

Infine, non possiamo non accennare al fatto che il libro è pubblicato da una casa editrice che si chiama uovonero, una casa editrice che in soli dieci anni di vita si è già guadagnata un posto di tutto rispetto nella letteratura per l'infanzia. Uovonero promuove la cultura della diversità, è specializzata in libri inclusivi, ad alta leggibilità. Tra l'altro in questo periodo di #iorestoacasa propone #intantofaccioqualcosa, giochi, letture e attività da fare con i bambini: www.uovonero.com

Henrike Wilson, Uffa che noia!, Beisler, dai 3 anni

Lo sappiamo, e gli esperti ce lo ricordano: i bambini hanno bisogno di annoiarsi, nelle loro vite solitamente



(non ora) così zeppe di impegni e attività. Hanno bisogno di momenti vuoti, in cui poter nutrire le proprie risorse interiori, la propria creatività. È vero, ma quando un bambino ti dice «non so cosa fare», e di questi tempi in solitudine può dirlo anche spesso, non possiamo rispondergli con queste parole degli esperti (seppur sacrosante). Ai bambini occorrono parole «magiche», occorre un pensiero narrativo, il quale, più e meglio del pensiero logico-razionale, sa far leva sulle loro

emozioni. Occorre, in altre parole, una storia. Eccola, una bella storia per dire tutta la bellezza e la potenzialità della noia, in quest'albo scritto e illustrato da Henrike Wilson, artista tedesca che sa sempre unire dolcezza con incisività narrativa: *Uffa che noia!*, esclama Orsetto, che non trova amici con cui giocare, e neanche la mamma, perché è impegnata. Ma proprio la «noia» gli dà la possibilità di prestare attenzione al momento presente, di guardare, sentire e ascoltare ciò che succede accanto a lui. E scoprirà tante cose, avrà molto di cui sorprendersi e meravigliarsi. Grazie a quell'alleggerimento del tempo, svuotato dal rumore di fondo delle attività e degli impegni, Orsetto si accorge di cose nuove, e rinnova il suo sguardo. Che felici incontri si possono fare in un momento di noia! Questo bell'albo, uscito qualche tempo fa, è perfetto da leggere ora insieme, a casa.

E segnalo che anche l'editore Beisler ha attivato interessanti iniziative in questo periodo: #leggiconbeisler, www.beisler.it

Azione

DURACELL®

DURA FINO AL
+50%
IN PIÙ*

DURACELL® PLUS



Si prega di restituire le pile scariche al punto vendita.

* Basato sulla durata minima media di tutti i test IEC 2015 sulle prestazioni delle batterie AA. I risultati possono variare in funzione del dispositivo e delle modalità di utilizzo.



50%

15.90

 invece di 31.80

Duracell Plus Power AA o AAA
16 pezzi

MIGROS

M per il Meglio.

In vendita nelle maggiori filiali Migros.

OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 4.5.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

Idee e acquisti per la settimana

Lavare regolarmente

Affinché gli indumenti sportivi non abbiano cattivi odori, dovrebbero essere lavati dopo ogni utilizzo. Non avete sudato molto? Allora è sufficiente un lavaggio a mano con un detersivo delicato o per capi sportivi. Di tanto in tanto potete utilizzare un detersivo igienizzante con proprietà disinfettante.

Con l'aceto contro gli odori di sudore

Le macchie e gli odori di sudore possono essere eliminati con un detergente all'aceto: miscelare dell'aceto con dell'acqua nella proporzione 1:5, lasciare in ammollo una notte e poi lavare con Yvette Outdoor + Sport. In questo modo anche i capi con odori persistenti ritornano puliti e profumati di fresco.

Affinché i capi sportivi profumino di fresco

Chi ama stare all'aperto e praticare dello sport, possiede anche una giacca per la pioggia o dei pantaloni sportivi. Al fine di preservarne le proprietà impermeabili, antivento e traspiranti, essi devono essere trattati correttamente. Per esempio con il detersivo per capi delicati Yvette Outdoor + Sport. Grazie alla formulazione speciale, le membrane rimangono protette e i cattivi odori neutralizzati.

Senza ammorbidente

Mettete sempre nella lavatrice i capi sportivi rivoltati. Non utilizzate dell'ammorbidente e non mettete mai il bucato nell'asciugatrice.



Yvette Outdoor + Sport
2 l Fr. 11.50

Novità

CUMULUS
PUNTI
20x



**100% PREMIUM BEEF JERKY
HIGH PROTEIN SNACK**



6.95

Jack Link's Beef Jerky
Original o Teriyaki
70g

MIGROS
M per il Meglio.

In vendita nelle maggiori filiali Migros.

**OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 4.5.2020,
FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK**

Gemeinsam mit Verantwortung und Solidarität.


Cuminaiivlamain cun responsabladad e cun solidaritad.

**ION
NUS NOUS
WIR**

Ensemble, responsables et solidaires.

Insieme, responsabili e solidali.

**Insieme contro il nuovo coronavirus.
Informazioni su ufsp-coronavirus.ch**

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

L'altropologo di Cesare Poppi

Tanta voglia di miracoli



Domenica 19 aprile 1506, Pasqua di Resurrezione. Presso il convento di São Domingos de Lisboa, situato nell'attuale turistico Largo San Domenico all'interno delle mura antiche della capitale portoghese, si sta celebrando la Santa Messa pasquale. Quest'anno l'occasione è particolarmente solenne, come tale voluta e sentita dal clero e dal popolo tutto. Lisbona ed il Portogallo sono nel pieno di una micidiale siccità e carestia accompagnate da un altrettanto devastante contagio da peste bubbonica. Il Re Manuel I si è rifugiato ad Abrantes con la sua corte, nel castello dei Conti Almeida: alla salute del popolo ci penserà Iddio. Si avvicina il momento della consacrazione dell'ostia. L'organista intona una solenne Toccata sopra l'Elevazione trascritta da una Cantiga popolare. Tutto il popolo è in ginocchio: chi si batte il petto, chi singhiozza, chi impreca, chi depreca... C'è anche chi si accascia nella calca straripante, soffocato dai fumi d'incenso,

oggi particolarmente abbondanti come deterrente alla peste. Improvvisamente qualcuno grida: «Guardate! Guardate!». I volti prostrati si alzano verso il grande crocifisso che sovrasta l'altare. «Guardate! Il volto di Cristo è illuminato!». Brusio, sospiri, stupore. Il celebrante interrompe la lettura del Canone. Un attimo di silenzio e poi si leva un grido: «Miracolo!». «Miracolo!» risponde un altro. Poi è mistico furore collettivo: «Miracolo! Miracolo!» si rimpalla da una navata all'altra... Ma una voce maschile, potente, stentorea, si leva al di sopra del clamore: «Ma che miracolo e miracolo?! Non vedete che è il riflesso di una delle candele dell'altare?!». La chiesa piomba in un silenzio mortale. Poi in un crescendo di minaccioso brusio tutti si voltano verso chi ha parlato. «È lui! È lui! Lo riconosco! È Moises Mendes, l'ebreo marrano che vende stracci nel *bairro* di san Antonio! Ladro! Cane! Vigliacco! Marrano! Rinnegato!». In un attimo la

chiesa è una bolgia. Terrorizzato Moises Mendes cerca di aprirsi un varco verso il portone. Riceve un primo pugno che gli acceca un occhio. Incespica, barcolla... cade faccia a terra. Gli sono addosso. Lo trascinano all'aperto. Scaraventato a terra è colpito da una tempesta di pugni e calci. Poi qualcuno svelle il selciato e sono pietrate. La folla finalmente arretra. Paga e incredula: tutto è compiuto. Il corpo - quel che resta - di Moises Mendes viene trascinato in Praça Rossio e lì bruciato. Da quel momento si scatenerà per tutta la città una caccia senza quartiere ai Nuovi Cristiani, gli ebrei convertiti chi a forza, chi obtorto collo e chi vuoi pure anche in buona fede che mai avevano convinto i cristiani «antichi» della genuinità della loro nuova confessione. Alcuni frati domenicani - l'Ordine che in Spagna già da due secoli forniva il personale per i tribunali dell'Inquisizione istituiti proprio per inquisire l'«autenticità» degli ebrei convertiti - promisero l'indulgen-

za per i peccati commessi negli ultimi cento giorni a tutti coloro che avessero ammazzato gli «eretici» divenuti capro espiatorio per la siccità, la fame e la peste. Una folla di più di 500 persone si radunò, si divise in *posse* e uccise quanti più marrani potesse trovare per strada. Fra i giustizieri si distinsero marinai dai Paesi Bassi e dalla Germania inferociti dalla lunga quarantena a bordo delle navi ancorate in rada. Il Lunedì dell'Angelo, 20 aprile, vide quel primo contingente rafforzarsi con nuovi adepti. Asserragliati in quarantena chi nelle case, chi nelle chiese, chi nascosti nei magazzini, quanti Nuovi Cristiani furono scovati vennero trascinati nelle piazze e sulle rive del Tago per essere qui bruciati, morti o vivi che fossero. Non si risparmiò nessuno. Vecchi, donne, giovani... testimoni oculari riferirono come i bambini venissero squartati o scagliati contro i muri fra lazzi e grida... Nel solo Lunedì dell'Angelo furono uccise più di mille persone, le

loro case saccheggiate alla ricerca del favoleggiato «oro degli ebrei». Finito che fu il massacro dei marrani, qualcuno fece notare come si annidassero «eretici» anche fra i cristiani «storici». Quale occasione migliore per regolare i conti con un vicino, un creditore, un amante colto in fragrante con la consorte? Quanti così caddero non sapremo mai. Il martedì alcuni autorevoli membri della Corte Reale giunsero in città con il compito di ristabilire l'ordine. Lo Scudiero del Re João Rodrigues Mascarenhas finì per essere ucciso nei tafferugli. Intervenne la Guardia Reale. Fu così che ai circa 1900 morti fra i marrani se ne aggiunsero un numero non specificato di altri giustiziati dalla Corona per la loro parte nel massacro. Mentre i marinai Olandesi e Tedeschi salpavano l'ancora impuniti con il bottino, due fra i più influenti Frati Domenicani che avevano incitato al macello furono spretati e mandati al rogo. *Miserere*.

La stanza del dialogo di Silvia Vegetti Finzi

La perdita del nonno



Cara Silvia, dopo tanti anni che leggo la «Stanza del dialogo», la considero un'amica cui confidarsi e chiedere consiglio. Superati i settant'anni, riconosco di aver avuto una buona vita: un marito affettuoso, una famiglia serena, due figli che ci hanno dato tante soddisfazioni. Prima di diventare troppo vecchi siamo diventati nonni di Luca e Mattia che ora hanno 15 e 8 anni e abitano vicini. Tutti e due, ma soprattutto il maggiore, sono stati molto legati al nonno. Una persona straordinaria, sempre sorridente, cordiale, disponibile a dare una mano a chi ne ha bisogno, molto amata nel nostro paese. Ogni giorno portava i nipoti nell'orto dove imparavano a coltivare frutta e verdura, dipingeva la cancellata, riparare la bicicletta, curare una ferita del cane. Quando il tempo era brutto li faceva sedere accanto a sé sul divano a leggere libri e fumetti. Appena un po' cresciuti, gli riferiva le notizie più interessanti di «Azione» e le commentavano insieme. Purtroppo, pochi giorni fa questa maledetta pandemia se l'è portato via senza lasciarci la possibilità di salutarlo, abbracciarlo e organizzare un funerale degno di lui. È scomparso e basta. Per me è stata una perdita terribile:

mi sento svuotata, incapace di farmene una ragione. Sinora i figli sembrano aver tollerato meglio il colpo perché, coinvolti nell'emergenza sanitaria, una come farmacista, l'altro come ricercatore scientifico, non hanno un attimo di tregua. Ma quello che più mi preoccupa è Luca. Mentre il piccolo Mattia ha pianto, si è rifugiato tra le mie braccia e ha più volte rievocato quello che facevano insieme, Luca si è chiuso in un freddo silenzio. Quando parliamo del nonno si allontana irritato, non vuole saper niente, pare che la cosa non lo riguardi. Eppure il nonno amava entrambi allo stesso modo. Perché allora tanta differenza di comportamento? Grazie. / Micheline

Cara Micheline, per anni, attraverso la «Stanza del dialogo», abbiamo comunicato a distanza senza sapere che ci stavamo preparando, per il sopraggiungere di questa terribile epidemia, a incontrarci tutti da lontano. Come ci fossimo conosciute da sempre, sento come mio il suo dolore e vorrei che le mie parole le fossero di aiuto e consolazione. La morte del nonno o della nonna è sempre stato un evento nell'ordine delle cose

e costituiva, per i nipoti, una esperienza dolorosa ma formativa. La prima scomparsa, il primo «mai più» li costringeva a distinguere passato, presente e futuro, a prendere atto che nulla è per sempre e ad affrontare l'elaborazione del lutto. Un lavoro della mente complesso e contraddittorio che coinvolge sentimenti opposti come l'amore e la collera, la gratitudine e il rimorso, la disperazione e la speranza. Per evitare che ciascuno si trovasse solo in frangenti così difficili, ogni epoca ha realizzato cerimonie collettive, rituali consolatori, luoghi di culto. Ora però la pandemia che ha colpito il mondo, imponendo un ferreo distanziamento sociale, impedisce di elaborare simbolicamente un trauma che, privo di espressione e di condivisione, rimane una ferita privata, un male oscuro. Al dolore per la perdita di una persona cara ciascuno reagisce a modo suo, secondo le circostanze, l'età e la personalità. Lei, più che adulta, ha una storia, una memoria, una forza d'animo che l'aiuteranno a colmare il vuoto che la morte del marito ha scavato nella sua anima. Mattia, che è ancora bambino, ha dalla sua le risorse dell'infanzia: la fantasia, il gioco, la capacità di adattamento, la

fiducia negli adulti, la speranza che col tempo tutto si risolva. Luca invece è molto più fragile e vulnerabile. L'adolescenza tende a ingigantire le esperienze mentre il divario tra la mente cognitiva, piuttosto evoluta, e la mente emotiva, ancora immatura, rende difficile elaborarle, comprenderne il senso, iscriverle nella propria biografia e nella storia di famiglia. La reazione più immediata è allora, come accade agli animali feriti, quella della fuga e dell'isolamento. Quello che lei può fare, in un momento così delicato, è di comunicare a Luca, senza esplicite dichiarazioni, che lo comprende e che ritiene il suo ritegno, non una forma di indifferenza ma di sensibilità. La chiusura in se stesso serve al ragazzo ad arginare lo sconforto e chiamare a raccolta le energie per superarlo. Protegga quindi, con una tacita disposizione all'ascolto, questa sua fragile riservatezza. Appena la situazione lo permette, sarebbe poi opportuno coinvolgere i genitori dei ragazzi in modo che affrontino insieme l'argomento e, condividendo il dolore, allevino il senso di solitudine e di abbandono provocato dall'isolamento sociale. Ma sin da ora qualcosa si può fare.

Chi vi ha lasciato per sempre non è soltanto un nonno ma anche un marito, un padre, un congiunto che unisce più famiglie, la vostra, quella del figlio e dei consuoceri. Un intreccio di relazioni capace di trasformare un'assenza reale in una presenza ideale. Grazie alla capacità degli affetti di fare legame, le spoglie del nonno, tumulate troppo in fretta, possono essere conservate in una cappella simbolica, costituita dalla memoria di tutti e dai ricordi di ciascuno. Verrà poi il tempo delle cerimonie pubbliche quando, finita l'epidemia, la vostra comunità potrà onorare la capacità del nonno di stabilire generosi legami di amicizia, solidarietà, cittadinanza. E dirgli grazie per quello che è stato e ha donato. Quel giorno, a chi chiederà per chi suona la campana, la risposta sarà: essa suona per te.

Informazioni

Inviare le vostre domande o riflessioni a Silvia Vegetti Finzi, scrivendo a: La Stanza del dialogo, Azione, Via Pretorio 11, 6901 Lugano; oppure a lastanzadeldialogo@azione.ch

Mode e modi di Luciana Caglio

Senza bar e senza casa



La legge, se già in tempi normali, stenta a essere uguale per tutti, figurarsi in un periodo d'emergenza. Ci si trova, adesso, alle prese con decreti che impongono divieti straordinari, ben diversi da quelli cui si era fatta l'abitudine. Non si tratta più di auto fuori posteggio, di eccessi di velocità, o di schiamazzi notturni, insomma di ricorrenti banalità. Il nostro Stato di diritto si è visto costretto a limitare libertà, ritenute sin qui intoccabili, con proibizioni dagli effetti inattesi. Stanno, infatti, creando nuove disparità. A cominciare da quella, determinata dall'età, ufficialmente a maggior rischio, riconoscibile a prima vista. Se sgarri, sei subito richiamato all'ordine perentorio dello «stai a casa!». Ma a fare i conti con questo divieto c'è un'altra categoria meno evidente, che sfugge a un'etichetta precisa, ed è quella sfaccettata dei marginali per così dire

volontari. Non si sta parlando di casi sociali estremi, tossici irrecuperabili, indigenti, senz'atomo, violenti pericolosi. Sono, invece, nostri concittadini che, per scelta o per destino, tirano a campare a modo loro. Non di rado hanno alle spalle una delusione o una sconfitta, come mancati artisti, o un commercio fallito o il rifiuto vagamente anarchico dell'ordine costituito. Fatto sta che, per loro, la chiusura di bar e ristoranti significa la perdita di uno spazio vitale insostituibile. Mentre gli avventori comuni, in piedi al bancone per il caffè o l'aperitivo, o seduti, a un tavolo, per la lettura dei giornali, si godono una breve pausa strappata al lavoro o a occupazioni varie, i marginali vi trascorrono l'intera giornata. Sono, o meglio erano, di casa. E di casa si deve parlare, perché qui si sentivano a proprio agio, ritrovandosi fra consimili, persone sgancia-

te da obblighi familiari e professionali, indifferenti ai richiami dell'orologio. Fra bicchieri di vino o birra e sigarette e sigari, chiacchiere e silenzi, avevano creato una sorta di associazione spontanea, un'appartenenza. Tutto ciò sotto lo sguardo neutrale di camerieri e proprietari del locale. In fondo, erano clienti che, di solito, non disturbavano. A parte qualche contestazione sul conto da pagare che, a fine giornata, poteva toccare cifre ragguardevoli. Tanto da costringerli a spostarsi, in cerca di un altro rifugio. Ma a Lugano, e alludo al quartiere, a me familiare, dietro il Palazzo di giustizia, tutto uffici e banche, bastano pochi passi per imbattersi in un ritrovo, pronto ad accoglierli. Del resto, in zona, a quei personaggi si era fatta l'abitudine. Alcuni godevano persino della simpatia che spetta agli irregolari, presenza pittoresca in una società

ordinata e un po' grigia. Dove mai saranno finiti, nell'era dei bar chiusi e dei raggruppamenti vietati? Ma, sia pure in forma meno drastica, questo singolare spaesamento concerne anche altri nostri concittadini, per i quali il bar, se non sostituisce la casa, ne è comunque un prolungamento. Non si tratta di nullafacenti o di stravaganti, bensì di gente comune, operai, impiegati, casalinghe che abitano in periferia, dove si sono create comunità di immigrati, di vecchia e nuova data. Proprio qui i bar e le trattorie rappresentano luoghi d'incontro, una serie di piccole patrie, all'insegna di un comune denominatore: l'origine nazionale o il tifo per la squadra del cuore. In questi ambienti spaziosi, suddivisi in sale e salette che accolgono tifosi davanti a video giganti, festeggianti familiari, tombole frequentatissime, gruppi cora-

li. E via enumerando le manifestazioni di una socialità genuina e necessaria. Adesso privata del suo spazio esistenziale. Quest'interruzione di abitudini correnti sta lasciando segni tangibili anche nel paesaggio urbano. Sui marciapiedi, in parte adibiti a terrazze dei bar, oggi senza clienti, sono rimasti tavolini e sedie di ferro o plastica, accatastati in recinti, chiusi da catene e lucchetti, come oggetti inservibili, quasi rifiuti. È una visione simbolicamente spettrale e allusiva. Rievoca non soltanto i perduti piaceri individuali del passato ma, costringe a pensare, con angoscia, al nostro futuro collettivo. Su cui graveranno le conseguenze di un'inattività forzata e *sine die*. In proposito, è meglio astenersi da previsioni imprecise. C'è il rischio di passare per menagramo o per considerati ottimisti.

Tutto per una cucina equilibrata.

L'equilibrio che piace.

Ricetta breve: salsa per insalata
Sminuzza 1/2 mazzetto di prezzemolo.
Unisci 1 dl di olio di girasole, 4 cucchiaini di aceto di mele, il succo di mezzo limone, 2 cucchiaini di miele, 1 cucchiaino di senape e 80 g di yogurt al naturale e versa il tutto in un vasetto per uarnellate, poi chiudilo e agitalo. Aggiusta di sale e pepe. Agita ancora. Si ottengono ca. 2,5 dl.



20%

Tutte le fete e i formaggi per insalata (formaggio per insalata High Protein Oh! escluso), per es. Salad Cheese M-Classic, 250 g, **1.65** invece di 2.10



30%

Piselli dell'orto e verdura mista svizzera Farmer's Best in conf. speciale prodotti surgelati, 1 kg, per es. piselli dell'orto, **3.65** invece di 5.25



20%

2.90 invece di 3.65

Mini filetti di pollo Optigal in conf. speciale Svizzera, per 100 g



-.60
di riduzione

3.30 invece di 3.90

Formentino Anna's Best 130 g

MIGROS
M per il Meglio.

Da tutte le offerte sono esclusi gli articoli già ridotti.

OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 27.4.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

Ambiente e Benessere

Motori al fianco della sanità

Il mondo a quattro ruote si è mobilitato per combattere l'emergenza della pandemia



► pagina 21

Il blu di Vermeer e Delft

Reportage dall'Olanda, tra campanili antichi e ceramiche preziose, lungo un percorso nella storia

► pagina 21



L'esotico in tavola

Non solo come dolce ma anche per piatti salati: utili consigli su come usare papaia e ananas

► pagina 23

#stayhomechallenge

L'Associazione svizzera dei paraplegici «sfida» ad allenarsi a casa per 8670 ore



► pagina 25

La potenza della vita

Ostetricia Le precauzioni, le preoccupazioni e la gioia di chi aiuta a nascere in questo momento difficile

Maria Grazia Buletti

Simona, suo marito, l'ostetrica un po' in disparte, e Hayley: la neonata di appena qualche ora che dorme beata nelle braccia della mamma (ritratti in una foto su www.azione.ch). Si percepisce tutta la gioia del momento nella camera del reparto maternità della Clinica Sant'Anna di Sorengo dove abbiamo fatto una breve incursione per raccontare come si nasce oggi. Parliamo al telefono con la nonna: «Ho un ruolo un po' atipico: a causa del coronavirus che ha cambiato le regole, è nata la mia nipotina ma non posso prenderla in braccio, annusarla, coccolarla. Il mio ruolo sarà in divenire, comunque diverso da prima. Nell'album dei ricordi ci sarà la mascherina di quando incontrerò mia figlia e la mia nipotina, così potrò raccontarglielo, un giorno, di quanto strano era il mondo alla sua nascita».

Riflessioni che oggi assumono un altro (e alto) significato a causa del coronavirus che sta mettendo alla prova tutte le consuetudini delle nostre vite. Un mese fa è già passato remoto, il presente è scandito dalle incertezze, le comunicazioni di nuove misure di protezione dal virus si susseguono e toccano tutti quanti, la vita sociale ha assunto le sembianze di un fantasma. Ma la vita, quella con la «V» maiuscola, segue una propulsione tutta sua e si continua a nascere. Nonostante tutto.

«È una situazione nuova per tutti: nessuno, ad oggi, ha mai affrontato un'emergenza sanitaria di questo genere. È difficile, ma possibile, riadattare una pianificazione generale di protocolli aggiornati, fare in modo che l'équipe applichi le nuove disposizioni di distanza sociale e protezione, e tutto il resto che ne consegue», il dottor Giovanni De Luca (specialista in ginecologia e ostetricia) rassicura sul fatto che alla Clinica Sant'Anna di Sorengo il livello di cure e accompagnamento alle partorienti è sovrapponibile al periodo antecedente alla pandemia. Non nasconde una riflessione su quel sottile timore (legato alla situazione del tutto surreale) che accompagna il personale curante che, tuttavia, sta erogando un livello di cure ineccepibile: «Siamo una Clinica libera da covid-19 e riusciamo a garantire alle mamme un parto dolce

e privo di rischi ignoti, così come prescritto dall'OMS per ogni parto. Quindi, onestamente, non vedo differenze rispetto a prima».

Gli fa eco l'ostetrica Ilaria Liberali, in totale accordo col ginecologo, rassicurandoci pure sulle risposte adeguate all'atteggiamento delle donne che si trovano a partorire ora: «Con le nostre rassicurazioni sappiamo rispondere alle domande e a qualche perplessità, stemperando quel po' di ansia delle future mamme che in genere ci chiedono: «È pericoloso venire in Clinica?», «Posso essere sicura se vengo a partorire?»». Legittimi timori spazzati via dalle rassicurazioni dell'ostetrica: «Spieghiamo loro che ad oggi qui non abbiamo casi covid-19 positivi ricoverati e diciamo che possono stare serene da quel punto di vista».

Certo, con queste nuove disposizioni di distanza sociale si pone un'altra questione: «Spesso la futura mamma teme di dover partorire da sola, lontana dagli affetti, e stiamo cercando di limitare questa eventualità permettendo ai papà di entrare in sala parto e di accedere al reparto per le visite post nascita».

Il responsabile della comunicazione della Clinica Antonio Sansossio puntualizza a questo proposito che «le direttive dell'Ufficio del Medico Cantonale del 9 marzo vietano di fatto le visite ai pazienti degenti, ma con deroghe per quei reparti particolari come maternità e oncologia, a discrezione del preavviso del Direttore sanitario che, nello specifico, permette ai neo-papà di partecipare».

Abbiamo la conferma di una normalità resa possibile dopo attente riflessioni e misure messe in atto sempre in osservanza delle disposizioni di protezione dal coronavirus. In sala parto, poi, tutto diventa una sorta di microcosmo focalizzato sulla nascita, racconta il dottor De Luca: «Non si pensa al covid-19 perché c'è la consapevolezza di essere accolti in una sala parto di una struttura protetta, la donna si concentra sul travaglio, complice il fatto che noi sappiamo mantenere un atteggiamento il più normale possibile, al di là dell'uso della mascherina e del camice».

L'ostetrica conferma che nei giorni successivi al parto nessuna partoriente



L'ostetrica Ilaria Liberali e il medico specialista in ginecologia e ostetricia Giovanni De Luca. (Stefano Spinelli)

ha mai affermato di aver avuto timore di un possibile contagio: «Sono molto positive e concentrano tutte le loro gioie sull'evento e sul neonato». Quel che cambia, durante il parto, è di stretta competenza medico-sanitaria che permette di lasciare il coronavirus fuori dalla porta, spiega Ilaria: «Durante tutto il travaglio ostetrica e ginecologo indossano la mascherina, si comunicano di più con le parole, quando prima il silenzio era utile ma possibile perché c'era una comunicazione più fisica, non verbale con la paziente. Oggi i dispositivi di protezione che siamo tenuti a indossare impongono un lavoro più impegnativo: ciononostante assicuriamo alle mamme tutta la vicinanza emotiva e professionale di cui necessitano».

Anche il parto cesareo non rappresenta differenze di sorta perché, col consenso del ginecologo, il papà può scendere in sala operatoria sempre con il dovuto rispetto delle distanze sociali.

Nessun caso covid-19 positivo, che comunque, se non in emergenza, non sarebbe preso in carico a Sant'Anna bensì all'Ospedale Regionale di Bellinzona, preposto per queste evenienze.

«Il parto cesareo per pazienti covid-19 positive è sconsigliato, a meno che ragioni mediche lo impongano, perché potrebbe addirittura aggravare il recupero post operatorio della neomamma, accentuando i sintomi respiratori», spiega De Luca che spende qualche rassicurante parola anche per i neonati di eventuali madri positive: «Queste madri possono allattare (è raccomandato) con la mascherina a meno che non se la sentano, perché il beneficio dell'allattamento supera il rischio di trasmissione del virus».

Spiega che, in generale, ad oggi non sono riportati dati di neonati con grosse problematiche da covid-19 e osserva: «Forse la natura è più forte di noi e nel mondo è più importante nascere sani.

Le nuove generazioni sono più protette, il virus ci sta insegnando che siamo di passaggio, che però la specie, garante la natura, si evolve». Sorridiamo pensando all'isolamento sociale che siamo obbligati a seguire, stando tutti a casa, e a un probabile *baby boom* che il ginecologo ipotizza fra nove mesi.

Abbiamo a che fare con un fenomeno di portata epocale, un'emergenza sanitaria che difficilmente ci saremmo immaginati di vivere. Ma non è un tunnel senza fine, ne usciremo, anche se saremo tutti diversi. Qualcuno perderà persone care, qualcuno perderà il lavoro, qualcuno diventerà ricco, qualcuno avrà problemi psicologici, qualcuno avrà un figlio non previsto. Vivremo in un mondo diverso e, probabilmente, più consapevole. Un mondo in cui dovremo allungare lo sguardo verso il futuro. Hayley è nata in un momento difficile, ma si nasce, ed è sempre una gioia, con un motivo in più per gioire.

20% di riduzione



OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4. AL 27.4.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK



20%
0.95 invece 1.20
Terme di Crodo OranSoda,
0.33l



20%
0.95 invece 1.20
Terme di Crodo LemonSoda,
0.33l



20%
0.95 invece 1.20
Terme di Crodo MojitoSoda,
0.33l

MIGROS
M per il Meglio.

Azione

Gillette
Venus

20%

19.50 invece di 24.40

Gillette Venus Smooth
Lamette di sistema
8 pezzi



20%

21.35 invece di 26.70

Gillette Venus Extra Smooth
Lamette di sistema
6 pezzi



33%

7.50 invece di 11.25

Gillette Venus3 Sensitive
rasoi usa e getta
4 + 2 pezzi



20%

23.40 invece di 29.25

Gillette Venus Extra Smooth
Sensitive Lamette di sistema
6 pezzi



21%

24.95 invece di 31.60

Gillette Venus Spa Breeze
Lamette di sistema
8 pezzi



conf. da 2

25%

5.85 invece di 7.90
Gillette Venus Satin Care
Gel da barba, conf. da due
2 x 200 ml



MIGROS
M per il Meglio.

OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 4.5.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

La formula uno non resta ai box

Motori Sette team inglesi fanno fronte comune contro il Covid-19 dando vita al progetto Pitlane, e contemporaneamente si mobilita l'intero mondo delle quattro ruote

Mario Alberto Cucchi

La pandemia di Coronavirus ha portato la FIA – Federazione Internazionale Automobile – a decidere di rinviare altri tre Gran Premi di Formula Uno. Dopo Australia, Vietnam, Bahrain e Cina è stato deciso il rinvio dei GP di Olanda (3 maggio), Spagna (10 maggio) e Montecarlo (24 maggio). «La FIA e la FI contano di cominciare il Mondiale 2020 non appena vi saranno le condizioni di sicurezza».

Pitlane, ovvero competenze e capacità tecnologiche per prototipi di dispositivi sanitari indispensabili per affrontare l'emergenza

Ma la Formula 1 non resta ai box. Sette team inglesi – Mercedes, McLaren, Williams, Red Bull, Racing Point, Haas e Renault – fanno fronte comune contro il Covid-19 dando vita al progetto Pitlane, tramite il quale mettono a disposizione del governo del Regno Unito le proprie competenze e capacità tecnologiche per la progettazione e la rapida prototipazione di dispositivi sanitari indispensabili nell'affrontare l'emergenza.

Tutti uniti, insomma, non solo il mondo dello sport automobilistico, ma il mondo delle quattro ruote nel suo in-



Lamborghini ha riconvertito alcuni reparti per produrre mascherine chirurgiche e visiere protettive mediche.

sieme. Se da una parte viene sospesa la fabbricazione di auto, dall'altra non tutti gli stabilimenti chiudono. Un esempio? Lamborghini blocca la produzione di supercar, ma nel frattempo avvia la produzione di mascherine chirurgiche e visiere protettive mediche. Come? Riconvertendo alcuni reparti del suo stabilimento di Sant'Agata Bolognese.

Il progetto è stato affidato alla selleria – reparto dedicato alla realizzazione degli interni e delle personalizzazioni delle Lamborghini – e permetterà di realizzare mille mascherine al giorno, alle quali si affiancheranno 200 visiere protettive mediche in policarbonato realizzate con l'uso di stampanti 3D.

Anche Mercedes ha messo a di-

sposizione del settore medico la competenza nella stampa 3D. Il costruttore tedesco utilizza già le macchine da stampa tridimensionale per produrre ogni anno fino a 150mila componenti in plastica e metallo. Questa capacità può ora essere pienamente utilizzata per scopi medici rendendo disponibili tutti i processi di stampa 3D comuni:

stereolitografia, Selective Laser Sintering e Fused Deposition Modelling a Selective Laser Melting.

Ford Motor ha scelto di collaborare con GE Healthcare negli Stati Uniti per costruire 50mila ventilatori polmonari nel Michigan entro i prossimi 100 giorni al fine di aiutare a soddisfare la domanda interna. Ford prevede di produrre 1500 ventilatori entro la fine di aprile, 12mila entro la fine di maggio e 50mila entro il 4 luglio. Successivamente l'azienda sarà in grado di costruire fino a 30mila ventilatori al mese se necessario. Da parte sua il Ceo di Tesla Elon Musk ha dichiarato che la sua fabbrica di New York riaprirà a breve per produrre ventilatori, utilizzando una serie di parti dei veicoli, tra cui il display del sistema di infotainment della berlina Model 3. Il computer di bordo viene utilizzato per controllare i sensori su un collettore del flusso d'aria e lo schermo viene utilizzato per monitorare la respirazione del paziente.

Anche Fiat Chrysler Automobiles interviene aiutando coloro che sono in prima linea nella lotta alla pandemia di Coronavirus producendo e donando più di un milione di mascherine protettive al mese realizzate attraverso la conversione di alcune linee produttive.

Questi sono solo alcuni esempi, ma ve ne sono molti altri. L'industria automobilistica mondiale con la sua avanzata tecnologia, con i suoi ingegneri, con i suoi centri di ricerca e sviluppo, con le sue linee produttive si è messa al servizio della sanità per combattere il nemico comune: Covid 19.

Delft, tra ponti e canali antichi

Reportage Un itinerario tra il blu di Vermeer e delle ceramiche e la grandiosa Piazza Markt con la chiesa degli Orange-Nassau

Tommaso Stiano, testo e foto

Sbarcati all'aeroporto di Amsterdam-Schiphol comperiamo una tessera OV-Chipskaart che ci consente di viaggiare sui mezzi pubblici olandesi e in meno di un'ora di Intercity, passando da Leiden e L'Aia (*Den Haag*, in olandese), approdiamo alla stazione di Delft, una nuova struttura dall'architettura avveniristica.

Fondata nell'XI secolo sulle sponde del canale artificiale che le ha dato il nome, oggi la città di Delft supera i centomila residenti a cui vanno aggiunti i 25mila studenti della prestigiosa Università *TU Delft*, specializzata in discipline tecnico-scientifiche. Durante la nostra giornata in questa bella cittadina, dove il fascino dei canali e dei ponti rimane intatto e accresce in presenza di antichità come mulini, chiese e abita-

zioni centenarie, tocchiamo i principali punti d'interesse.

Dalla stazione seguiamo i cartelli indicatori e in venti minuti di cammino raggiungiamo la *Royal Delft*, la fabbrica delle famose porcellane blu esportate in tutto il mondo, operativa dal lontano 1653 e oggi l'unica superstite della tante un tempo attive a Delft.

La visita mattutina di due ore comincia con un breve filmato storico sulla fabbricazione delle ceramiche in città; prosegue poi in una sala attigua con un video esplicativo sulla filiera produttiva della *Royal Delft*. Subito dopo si entra nel vivo della materia con i maestri decoratori che mostrano sotto il nostro sguardo meravigliato come si dipingono a mano le ceramiche uscite da una prima cottura: dopo lo spolvero, il pennello accarezza la superficie bianca e porosa che assorbe l'unico co-

lore usato, l'ossido di cobalto nero con il quale si ottengono belle sfumature agguindando acqua alla tinta base.

Dal presente al passato, perché l'itinerario prosegue con la visita al museo dove si possono ammirare antiche opere d'arte di porcellana e alcuni lavori di edilizia in maiolica (stufe, camini...). Si ritorna quindi dal vivo perché attraversiamo con prudenza i reparti manifatturieri dove gli artigiani sono all'opera: preparazione dell'argilla liquida, riempimento degli stampi in gesso, rilascio dell'oggetto per l'asciugatura, prima cottura a 1160°C, rifinitura a mano prima di passare ai maestri del pennello. L'oggetto decorato viene quindi spruzzato di smalto ed è pronto per la seconda cottura a 1200°C durante la quale avviene la trasformazione «miracolosa», il cobalto nero assume il caratteristico colore blu brillante, detto *Delft Blue*.

Dalla fabbrica raggiungiamo a piedi il Markt, una grandissima piazza rettangolare il cui lato maggiore misura 120 metri, dove si tiene ancora il mercato delle stoffe. Come in tutte le piazze medievali contornate da botteghe e commerci, anche qui si affacciano, uno di fronte all'altro, i due poteri: quello civile temporale con il Municipio in stile rinascimentale olandese e quello religioso spirituale con la chiesa madre, la *Nieuwe Kerk*.

Delft è conosciuta anche per aver dato i natali a Jan Vermeer (1632-1675), pittore di straordinario fascino le cui pochissime opere dai colori vivaci sono sparpagliate nel mondo. Il Vermeer Centrum si trova in una via parallela al Markt e, per quanto possa risultare strano, nel museo non c'è nemmeno un'opera originale di Vermeer. Ripro-

dotti in scala reale ci sono però tutti i suoi 37 capolavori; il bel percorso visuale e didattico dura almeno un'ora e contempla anche la vita dell'artista, la sua tecnica pittorica, l'atelier e l'antica piantina con i quartieri di Delft dove è vissuto fino alla morte prematura.

Il capitolo sugli edifici religiosi necessita di una premessa per evitare delusioni artistiche. Con l'avvento del protestantesimo calvinista nel XVI secolo, nei Paesi Bassi infuriò l'iconoclastia, ossia la distruzione sistematica di suppellettili, chiese, cappelle e monasteri cattolici, comprese le opere d'arte raffiguranti Madonne e Santi. Rimase in piedi solo alcune mura spoglie come luogo del nuovo culto, così oggi tali chiese si presentano piuttosto disadornate.

Dopo aver visitato l'Oude Kerk (la Chiesa Vecchia, del 1246) dal campanile pendente e dalle nuove e belle vetrate, ci spostiamo ancora sulla magnifica Piazza Markt dove si erge la *Nieuwe Kerk* (la Chiesa Nuova) davanti alla quale staziona la statua dell'umanista Ugo Grozio. Sorto in seguito a una visione della Madonna nel 1361, l'edificio è iniziato nel 1393 e ha subito diversi ampliamenti, un incendio (1536), l'iconoclastia e un'esplosione del 1654 che mise in ginocchio l'intera città.

Questo edificio tardo gotico è conosciuto in tutta Olanda perché ospita le spoglie mortali degli attuali regnanti appartenenti al casato Orange-Nassau. La cripta reale, chiusa al pubblico, si trova sotto il mausoleo del capostipite e «Padre della Patria» Guglielmo I d'Orange che fu assassinato a Delft nel 1584; un percorso apposito attorno alla tomba ci ricorda la storia dei reggenti d'Olanda.



Dal campanile della *Nieuwe Kerk*, Piazza Markt di Delft con il Municipio sul fondo. (Una galleria fotografica più ampia si trova su www.azione.ch)

Oltre all'imponente organo, in chiesa si possono ammirare le 17 vetrate dipinte a fuoco nel XX secolo con temi storici e biblici. Il campanile slanciato verso il cielo raggiunge i 108,75 metri, lo vogliamo esplorare e, senza fretta, saliamo i 376 scalini disposti a chiocciola; giunti a 85 metri usciamo sul balconcino per ammirare ad angolo giro tutta la città, i canali, la piazza sottostante, i tetti delle case che si perdono nell'orizzonte un poco grigio della giornata passata a Delft.

Dove e quando

Fabbrica *Royal Delft*, Rotterdamseweg 196, Delft. Orari: lu-do, 09.00-17.00. Costo: 14 € con audioguida. Info: www.royaldelft.com. Museo *Vermeer Centrum*, Voldersgracht 21. Orari: lu-do, 10.00-17.00. Info: www.vermeerdelft.nl. Da aprile a ottobre le chiese sono aperte dalle 9.00 alle 18.00 ma chiuse la domenica.



La *Nieuwe Kerk* (Chiesa Nuova) sulla Piazza Markt vista dal Municipio.

Viti coltivate su terreni granitici

Bacco giramondo Il viaggio alla scoperta dei vini francese prosegue verso Côte Chalonnaise, Mâconnais e Beaujolais

Davide Comoli

Il dipartimento borgognese della Côte-d'Or finisce nel piccolo villaggio di Charny, ma la fila di vigneti continua. Le colline vitate si prolungano in direzione sud verso il dipartimento della Saône-et-Loire (Saona e Loira), dove la geologia del terreno è simile a quella della Côte-d'Or, con affioramenti di marne e calcare e con qualche bel vigneto situato con una buona esposizione su dei siti scoscesi.

Siamo nella regione chiamata Côte Chalonnaise, dal nome della città di Chalon-sur-Saône, ma qualcuno la chiama pure la regione di Mercurey, dal nome di uno dei principali borghi della regione. I vini prodotti in questa zona hanno diritto di portare in etichetta la dicitura «Bourgogne» e cinque villaggi possono inserire il loro nome sulla stessa: Bouzeron, Rully, Mercurey, Givry e Montagny.

Qui si producono sia vini bianchi sia vini rossi, ma anche dei Crémant (spumanti francesi). I vitigni sono quelli tradizionali della Borgogna, ovvero: il Pinot Nero per i rossi, che quando viene assemblato al Gamay, porta

sulla bottiglia la dicitura: «Bourgogne Passetoutgrain» e lo Chardonnay con cui si producono dei buoni bianchi, ma dal prezzo molto più contenuto che a Montrachet o a Meursault. Troviamo pure l'Aligoté, coltivato per la produzione di vini bianchi sia fermi sia mosci; è questo un vino da bere giovane, ma il più buono, come quello prodotto nel villaggio di Bouzeron, migliora se rimane in bottiglia per almeno due anni. I vini prodotti nelle buone annate possono invecchiare per una decina di anni, ma in generale sono da bersi dopo due o al massimo quattro anni dalla vendemmia. Assolutamente da provare in zona un Givry bianco di due anni, abbinato al famoso Jambon persillé à la bourguignonne.

La città di Mâcon è stata per molto tempo un centro importante per il commercio fluviale tra i villaggi del nord-ovest. I vigneti che si estendono nell'idilliaco paesaggio che li circonda tra incantevoli villaggi, incominciano a godere tra i vigneti della Borgogna il soffio caldo del sud. Qui il clima è meno rude che nella Côte-d'Or e l'estate può essere molto calda anche se l'inverno alle volte spalanca le porte ai freddi

venti che arrivano sia da nord sia da est.

Il Mâconnais è una regione tutta ondulata e la vigna è tutta impiantata rivolta ad est protetta da foreste. Il terreno è solcato da innumerevoli faglie, dove troviamo calcare ottimo per lo Chardonnay e zone di roccia granitica mista a sabbia quale terreno propizio alla coltivazione del Gamay.

Le colline più alte e i migliori pendii si trovano a sud della regione: è qui che troviamo i villaggi di Pouilly-Fuissé e Saint-Véran, famosi per la produzione di Pouilly-Vinzelles un po' meno noto dei primi due.

I migliori sono i vini bianchi prodotti da vecchie vigne, ben posizionate, e in parte fermentati in botti nuove. Sono vini molto ricchi e ampi e possono invecchiare bene, purtroppo non sempre, ma in compenso hanno un rapporto qualità prezzo eccellente; provateli con le famose Escargots alla bourguignonne.

L'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) Saint-Véran ricopre l'estremo sud del Mâconnais, sconfinando con le vigne nel Beaujolais, tant'è vero che i rossi prodotti con il Gamay della zona, che devono essere bevuti giovani. Sono spesso oscurati dai loro vicini più celebri. In compenso i bianchi prodotti in loco possono essere etichettati con la dicitura AOC Beaujolais blanc.

Uno dei vini più conosciuti al mondo, il Beaujolais (prodotto dal vitigno Gamay), deve molto della sua reputazione e notorietà al Beaujolais Nouveau, immesso sul mercato ogni anno al terzo giovedì di novembre, solo qualche settimana dopo la vendemmia. Quello che una volta era solo un piacere della gente locale, è divenuto una moda non solo nella stessa Francia, ma anche negli USA e in Giappone.

Il Beaujolais Nouveau è certamente una delle operazioni commerciali più riuscite, infatti quasi ogni anno più del 60 per cento dell'uva, raccolta e trasformata in vino, viene venduta sui mercati entro la fine dell'anno, senza lasciare giacenze in cantina.

Ufficialmente il Beaujolais fa parte della Borgogna, ma al di là della vicinanza non ha molto da spartire con la Côte-d'Or. Il calcare tipico della Bor-

gogna, infatti, qui cede il posto a rocce granitiche di una catena montuosa che separano la Loira a ovest dalla Saona. Qui il vitigno principe è il Gamay, vitigno considerato inferiore al Pinot Nero e proscritto dalla Côte-d'Or dal Duca di Borgogna Filippo l'Ardito nel 1375.

La regione conta circa 19mila ettari vitati che partono da sud di Mâcon e vanno sino alla periferia di Lione: i vigneti partono dai piedi delle colline e raggiungono i 500 mslm, protetti dal vento dell'ovest e dal clima caldo e piuttosto secco. Sono circa 60 i villaggi produttori di vino situati in gran parte nel nord della regione, ma l'AOC Beaujolais-Villages è riservato solo a 39 di questi. Tra cui dieci sono autorizzati a dare il proprio nome al vino prodotto: essi sono i crus del Beaujolais. Da notare come la differenza tra un Beaujolais ordinario e un cru sia considerevole, e ciascuno di questi dieci crus possiede la propria personalità.

Da nord a sud, viti coltivate esclusivamente su terreni granitici in ordine alfabetico sono: Saint-Amour (il vino per San Valentino), è il villaggio più settentrionale, produce un vino leggero e delicatamente fruttato; Juliéna, nome dovuto pare al passaggio di Giulio Cesare in questa zona, produce un vino da bersi 2-4 anni dopo la vendemmia; Chénas, nome che si rifà alle foreste di castagno che esistevano nel Medioevo, produce vini molto simili a quelli del vicino villaggio di Moulin à Vent, che deve forse l'appellation più bella: deve il suo nome a un vecchio mulino situato sulla collina che sovrasta il villaggio e produce il Beaujolais più caro e il più idoneo all'invecchiamento della zona.

E l'elenco continua con: Fleurie, che si trova nel cuore della regione e produce vini seducenti; Chiroubles, con le sue vigne situate a 350 m d'altitudine produce vini molto profumati da bersi nei primi 2-3 anni; Morgon produce vini memorabili, secondi solo ai Moulin à Vent; Régnié, nel 1988 è divenuto il decimo cru del Beaujolais; e infine Brouilly e Côte-de-Brouilly che producono vini dal tenore alcolico un po' più alto, grazie al clima che permette un'ottima maturazione delle uve.

Scelto per voi



Haus Klosterberg Riesling

La regione della Mosella è spettacolare. La maggior parte delle vigne, quasi 12'500 ettari, sono coltivate sui vertiginosi pendii sovrastanti il fiume che da Coblenza sinuosamente lambisce la frontiera del Lussemburgo per gettarsi nel Reno.

Qui il vitigno Riesling, piantato su siti ben in pendenza, matura in modo ottimale grazie anche al suo ricco di scisti che oltre a nutrire le radici, restituisce durante la notte il calore del sole diurno.

L'Haus Klosterberg prodotto da Markus Molitor è ritenuto uno dei Riesling più eleganti. I suoi colori di un bellissimo giallo paglierino con riflessi verdognoli incantano già alla vista, al naso è ricchissimo di accenti che ricordano i fiori di sambuco e magnolia, per passare a profumi vegetali come ortica, foglie di fico e sentori di erbe di montagna, mentre in bocca ha un'importante lunghezza gustativa che amplifica i sentori percepiti all'olfatto.

Abbastanza caldo e ricco di acidità, lo consigliamo con formaggi giovani d'alpeggio, ma anche con primi piatti di pasta di verdure e verdure grigliate di stagione. / DC

Trovate questo vino nei negozi Vinarte al prezzo di Fr. 18.-.



Vigneto che si estende lungo un pendio nel comune di Mercurey nella Côte Chalonnaise, in Borgogna (Francia). (Mpmppm)

Annuncio pubblicitario

CARITAS Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra

Fare la cosa giusta
Quando la povertà
mostra il suo volto

Per saperne di più su Mariam:
caritas.ch/mariam-i

Mariam Khalaf (25 anni), vedova siriana
con 3 figli, vive nel campo profughi in Libano



Freschezze tropicali

Gastronomia Uso e consumo di due frutti d'Oltreoceano: la papaia e l'ananas

Allan Bay

Ci sono due «frutti d'altrove» (ce ne sono anche altri, ma oggi ci concentriamo su questi) oramai sdoganati alla grande in Europa: ananas e papaia. Conosciamoli meglio.

L'ananas è il frutto dell'omonima pianta tropicale originaria del Sudamerica e oggi coltivata in tutte le regioni tropicali. Non è un frutto stagionale: il prodotto destinato al consumo fresco viene raccolto ancora acerbo, essendo possibile controllarne la successiva maturazione. È apprezzato per la ricchezza di zuccheri e sali minerali, le proprietà disintossicanti e quelle digestive, dovute a un enzima, la bromelina, che interviene sulle carni e che aiuta a digerire le proteine.

Si possono consumare crudi, freschi e maturi, ma possono anche essere usati nelle preparazioni di piatti salati o in salse

Si presenta come una grande pigna coperta da scaglie aderenti e fuse tra loro, di colore variabile dal verde al giallo-aranciato, al marrone. Le tinte indicano il diverso grado di maturazione. Scartati gli esemplari verdi, insipidi, e quelli marroni, troppo maturi, è bene scegliere frutti giallo-aranciati, dal profumo gradevole, senza ammaccature e con un bel ciuffo di foglie.

Dopo l'acquisto, l'ananas andrebbe conservato in un locale fresco, non in frigorifero: se non si ha un luogo adatto, meglio comprarlo e consumarlo in due giorni.

Si taglia a fette per il lungo in modo che ogni fetta contenga uno spicchio della base, che è la parte più dolce. Molti eliminano la parte centrale, detta anima: è molto dura ma molto saporita, io la mangio sempre affettandola molto sottile. Si separa dalla buccia e si divide in spicchi: questi possono essere spruz-

zati con un vino o un liquore (meglio se in questo caso lo si fa poi macerare per qualche ora), o guarniti con gelato o panna montata.

Tuttavia, l'uso ottimale dell'ananas è quello delle preparazioni salate, soprattutto accostato al maiale perché si lega bene al gusto delle carni grasse, ma anche alla polpa di bue. Un matrimonio perfetto.

Come l'ananas, anche la papaia è il frutto prodotto dall'omonima pianta, originaria dell'America centrale e coltivata anch'essa in tutte le regioni tropicali. È una grossa bacca di dimensioni medio grandi (pensate che può arrivare fino a cinque chili di peso!), piriforme o globosa.

A maturazione completa, ha buccia liscia di colore giallo sfumato di verde e polpa arancione particolarmente succosa; al centro del frutto si trovano semi neri commestibili avvolti da una sostanza mucillaginosa. Dolce e zuccherina, la papaia è dissetante e rinfrescante, gradevole e aromatica. È ottima consumata al naturale, eventualmente con una spruzzata di vino, di un distillato (ottimo il rum) o di succo di lime. Si può aggiungere alle macedonie (ma solo all'ultimo momento) o trasformare in marmellate e gelati. È possibile acquistare la papaia anche candita, essiccata o sotto forma di succo.

Nei Caraibi, sua terra di origine, questo frutto si gusta a diversi stadi di maturazione e nei momenti più svariati della giornata. Maturo, si usa per preparare succhi e sciroppi; acerbo, è un ingrediente per salse piccanti e se cotto può essere consumato come un ortaggio. In cucina la papaia si presta a realizzazioni dolci (per esempio frullata con zucchero e succo di limetta) o salate (per esempio ripiena di carne e verdure).

I frutti giovani e ancora acerbi possono essere usati per ammorbidire la carne, in quanto contengono due enzimi particolari, la papaina e la chimopapaina, che agevolano la digestione delle proteine. La papaia contiene inoltre minerali e vitamine varie, tra cui la C.



CSF (come si fa)



Biswarup Ganguly

Oggi vediamo come si fanno quattro ricette dove si utilizzano ananas e papaia. Come vedete, le ricette sono uguali, quasi del tutto (la papaia regge cotture più brevi), cambia solo l'aggiunta del frutto.

Maiale all'ananas (ingredienti per 4 persone). Fare riposare per 2 ore 1 kg di carne di maiale tagliata a bocconcini in una marinata di 2 fette di ananas spezzettato e schiacciato con una for-

chetta o frullate, vino bianco, 2 foglie di alloro e 2 cucchiaini di olio. Scolate i bocconcini e asciugateli bene. Fate saltare per 5 minuti in una padella con poco olio, mescolando. Scolateli e gettate l'olio di cottura. Nella stessa padella rimettete poco olio, unite 4 cipollotti tagliati ad anelli, 2 fette di ananas tagliate a dadi, 20 g di zenzero pelato e tagliato a fette sottili e cuocete per 2 minuti. Unite la carne, 1 bicchiere della marinata filtrata, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 di aceto e 1 di fecola di patate stemperata in poca acqua. Cuocete fino a quando il liquido di cottura sarà denso, regolate di sale e servite con riso pilaf.

Maiale alla papaia. Procedete come da ricetta precedente, unendo nella marinata mezza papaia tagliata a dadini e aggiungendo, ma solo a fine cottura,

quando il fondo si sarà ben addensato, l'altra mezza papaia a fettine.

Chutney di ananas. Mettete in una pentola 3 parti di ananas (se non avete mangiato i cuori duri, sono perfetti per questa salsa), e una parte di cipolle (o porro o scalogno) mondate e tagliate a piccoli pezzi. Unite una parte di zucchero di canna, una parte di aceto di mele o di riso e pochissimo sale, portate al bollore e cuocete per un'ora circa a fuoco dolcissimo; alla fine frullate con il mixer a immersione (ma potete anche non farlo o frullatene solo metà, dipende dai gusti). Mettete la salsa in barattoli e conservateli al fresco, meglio in frigorifero. Dopo due settimane, si può gustare, dopo due mesi è perfetta.

Chutney di papaya. Esattamente come quello di ananas.

Ballando coi gusti

Oggi due sughi. Convenzionalmente sono per la pasta, ma vanno bene su qualsiasi cereale cotto, soprattutto sulla polenta.



Sugo all'amatriciana

Ingredienti per 4 persone: 400 g di pomodori maturi · 200 g di guanciale di maiale · 1 cipolla · peperoncino fresco piccante · pecorino grattugiato · sale.

Sbollentate in acqua i pomodori, scolateli, sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti. Fuori stagione, usate polpaprona di pomodoro. Mondate e tagliate a pezzettini il peperoncino.

Mondate e tagliate a fettine la cipolla, fatela stufare per 10 minuti con poca acqua. Tagliate il guanciale a striscioline, mettetelo in un tegame antiaderente e fatelo stufare a fuoco dolcissimo, mescolando.

Unite un pizzico di peperoncino, la cipolla e i pomodori e lasciate addensare per 10 minuti a fiamma media. Regolate di sale. Con questo sugo condite una pasta o quello che volete, arricchendo con pecorino.



Sugo di scampi

Ingredienti per 4 persone: 500 g di scampi di media pezzatura · peperoncino fresco piccante · cipolla · sedano · carota · 1 spicchio di aglio · prezzemolo · olio di oliva · sale.

Mondate e tagliate a pezzettini il peperoncino. Mondate gli scampi. Prendete teste e gusci, pestateli col batticarne, metteteli in un pentolino, unite una manciata in tutto di cipolle, carote e sedano a dadini, coprite a filo di acqua e cuocete per 30 minuti. Filtrate e fate addensare il fondo fino ad averne 2 cucchiainate.

Sciacquate le code degli scampi, asciugateli e tagliateli a pezzetti.

In un tegame fate insaporire olio con l'aglio schiacciato. Unite gli scampi e il peperoncino e cuocete per 2 minuti. Aggiungete il fondo e prezzemolo tritato e cuocete ancora per 1 minuto. Regolate di sale.

Con questo sugo condite una pasta o quello che volete.

Se ne pregusta la croccantezza

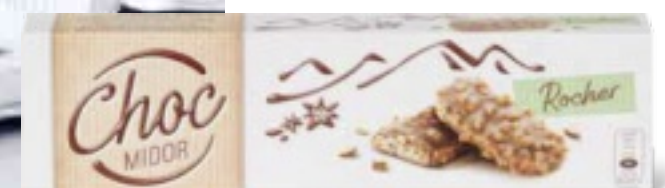
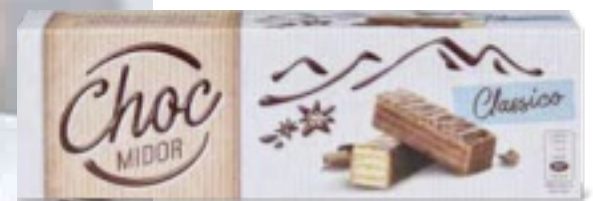
Per i bambini i biscotti Choc Midor Break sono un vero stimolo a concludere i compiti. Così da concedersi una dolce e gustosa ricompensa. I nuovi Choco Midor Break offrono piacevoli momenti dall'inconfondibile croccantezza. Due le varietà disponibili, entrambe ricoperte di finissimo cioccolato svizzero: soffici biscotti con cornflakes, oppure frolla con pezzetti di caramello. Grazie alla pratica confezione richiudibile, gli Choc Midor Break si mantengono freschi fino alla prossima meritata pausa.



Choc Midor Break Cornflakes
120 g Fr. 2.90



Choc Midor Break Caramel
120 g Fr. 2.90



La nuova e fresca immagine di Choc Midor: un variegato assortimento da sgranocchiare.

La sfida elvetica: #stayhomechallenge

Paraplegia L'obiettivo in Svizzera è raggiungere le 8670 ore di allenamento a casa durante la pandemia

Davide Bogiani

Nei 45 secondi di video postato su Facebook, rigorosamente ripreso fra le mura domestiche e abbinato all'hashtag #stayhomechallenge, l'atleta paralimpico ticinese Murat Pelit indica le ore di allenamento che sta svolgendo a casa sua durante la crisi Coronavirus, e nomina due sportivi in carrozzella, i quali ricevono proprio da Pelit lo stesso compito, e così via. La sfida si prefigge di raggiungere complessivamente le 8670 ore di allenamento a casa durante questo periodo di crisi e lo fa coinvolgendo il maggior numero di persone in carrozzella.

Si tratta di un sistema a cascata che è stato avviato in questi giorni in Svizzera con lo scopo di incentivare le persone paraplegiche e tetraplegiche a muoversi durante queste settimane di pausa forzata. Promossa dall'Associazione svizzera dei paraplegici, questa campagna è stata lanciata contemporaneamente nelle quattro regioni linguistiche della Svizzera. In Ticino, il calcio d'inizio è stato dato proprio dal vicecampione del mondo di monosci Murat Pelit, che sta trascorrendo le giornate nella sua abitazione a Nante. Lo abbiamo sentito, per farci raccontare quest'esperienza: «Ho aderito all'iniziativa con grande entusiasmo. L'allenamento a casa in queste settimane è molto importante e lo consiglio vivamente», esordisce Pelit.

Il perché può essere intuibile, ma Pelit lo spiega in modo quasi tecnico: «Innanzitutto, il movimento produce le cosiddette endorfine, comunemente chiamate gli ormoni della felicità, che permettono di entrare in uno stato di benessere sia a livello fisico che mentale». Lo stesso Pelit ricorda a questo proposito che non sono poche le persone in

carrozzella che malgrado una paralisi sono costantemente confrontate con i cosiddetti dolori fantasma agli arti paralizzati e che in parte possono essere attenuati proprio dalla produzione di questo ormone.

«Altrettanto importante – continua Pelit – è riuscire a mantenere forza, resistenza e agilità, tre caratteristiche richieste per affrontare le sfide quotidiane, come ad esempio lo spostamento lungo piccole salite in carrozzella, oppure il transfer che più volte al giorno viene svolto per spostarsi dalla carrozzella al divano, in auto, eccetera».

In altre parole, occorre non perdere quelle capacità, anche di base, indispensabili per conservare la propria indipendenza nella vita quotidiana. «Bisogna mantenere quello che si ha per non ritrovarsi una volta fuori dalla crisi a non riuscire più a fare le cose che si facevano prima. E questo vale sia per lo sportivo d'élite che per le persone più sedentarie», aggiunge Pelit.

Nella sua abitazione di Nante, il vicecampione del mondo di monosci ci mostra via Skype i suoi attrezzi di lavoro quotidiano. Elastici, pesini, tappetini, materiale per l'equilibrio. «In realtà anche senza materiale specifico, è possibile svolgere degli ottimi esercizi di allenamento – continua Pelit. Con un briciolo di creatività, si possono trasformare oggetti di uso quotidiano in veri e propri strumenti per l'allenamento. Le bottigliette pet diventano i pesi, i cuscini supporti per l'equilibrio, e via elencando».

Non solo. Il campione paralimpico aggiunge: «Quello che mi sento di suggerire è di distribuire l'allenamento lungo la giornata, con una sessione di una quindicina di minuti il mattino, il pomeriggio e la sera. Da evitare quindi un solo allenamento condensa-

Murat Pelit durante gli allenamenti a casa (su www.azione.ch, altre immagini).



sato in un'ora al giorno, in quanto alla lunga la motivazione potrebbe venire a mancare».

Pelit sottolinea inoltre l'importanza di rilassare il corpo prima di andare a dormire, attraverso dei semplici esercizi di scioglimento muscolare che si possono facilmente trovare nei vari portali legati alla salute. «Mantenere una buona qualità del sonno significa essere più performanti il giorno successivo e riuscire quindi a essere costanti anche negli esercizi durante il giorno» sottolinea Pelit.

Ma torniamo al #stayhomechallenge. Le ore svolte da ogni singola persona e indicate all'Associazione svizzera dei paraplegici (alla sfida possono chiaramente partecipare anche le persone in carrozzella non nominate) vengono poi raccolte in tre ambiti, ovvero: forza, resistenza e coordinazione. «Un con-

tatore indica il livello nei tre ambiti e quanto manca al raggiungimento degli obiettivi. I barometri sono visibili sul portale dell'Associazione svizzera dei paraplegici», aggiunge il ticinese.

I buoni propositi non mancano. È vero però che è difficile tenere questa motivazione per parecchie settimane. «Certo, risponde Pelit. Ma è proprio per questo che l'Associazione svizzera dei paraplegici ha lanciato la sfida. Va poi aggiunto, che oltre al mantenimento del proprio stato di salute e di allenamento, un secondo fine è quello di sentirsi uniti nelle quattro regioni linguistiche, dall'atleta alla persona meno sportiva, dal bambino all'anziano».

E poi un giorno, anche questo particolare momento finirà. I barometri si bloccheranno e indicheranno le ore che le persone in carrozzella hanno sommato in tutta la Svizzera. Molte

persone saranno «nominate». Saranno distribuiti i premi del concorso annesso e le attività riprenderanno all'interno dei Club in carrozzella. «Sarà questa l'occasione per finalmente ritrovarsi e praticare attività sportiva nelle palestre, nelle piscine e riscoprire l'importanza dello sport di gruppo», continua Pelit.

Ricordiamo a questo proposito che in Ticino sono due i Club che si occupano dello sport in carrozzella. Quello storico è il Gruppo Paraplegici Ticino, che nel quarantesimo anno di attività sta rilanciando nuove e attrattive offerte sportive. Se il Gruppo paraplegici Ticino è attivo soprattutto nel Sopraceneri, il Gruppo in carrozzella Insuperabili basa le sue attività in particolare nel Sottoceneri. Basket, tennis, ping-pong, fitness, vela, sci alpino, sci di fondo, nuoto, curling, parapendio, scherma. Sono queste alcune delle offerte dei due Club, che a breve accoglieranno di nuovo i partecipanti e i monitori per un nuovo inizio. Pronta per la stagione estiva vi è anche la stessa organizzazione di Murat Pelit, la Ti-Rex Sport, partner dell'Associazione svizzera dei paraplegici e attiva nei cosiddetti sport di avventura come la MTB a tre ruote, il wakeboard, il mono e il dual sci.

E mentre i due Club e Ti-Rex Sport preparano il nuovo inizio, c'è chi da casa utilizza le proprie ore per preparare quello che sarà l'evento di spicco dell'Associazione svizzera dei paraplegici, ovvero il giro della Svizzera in handbike. Giro Suisse, così si chiama l'appuntamento in 13 tappe, che toccherà il Ticino sabato 28 agosto (coronavirus permettendo; ma siamo fiduciosi). Un altro «Challenge», dunque, per le persone paraplegiche e tetraplegiche che si aggiungerà alle 8670 ore raggiunte, speriamo, il prima possibile.

Giochi


Le vincite di carte regalo da 50 franchi per le soluzioni del cruciverba e del sudoku sono sospese fino al termine dell'emergenza di Covid-19

Cruciverba

Tra compagni di banco: «Ma lo sai che gli astucci sono pericolosi?» – «E perché?». Trova la risposta risolvendo il cruciverba e leggendo le lettere evidenziate.

(Frasi: 5, 2, 8, 2, 5)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11					12		13		
14				15		16			
17			18						19
		20						21	
				22			23		
				24		25			
					26				



ORIZZONTALI

- In alcuni materassi
- Copricapo papale
- La «legge» del silenzio
- Labile traccia
- Canzoni medievali francesi
- Di questo l'isola di Stevenson
- Sono diverse nell'etere
- Formate da cantanti
- Girovago
- Simbolo chimico del tallio
- Primo elemento di parole che significa costume, carattere
- Termine da tennisti
- Ai confini della Turchia
- Stringe il cuore
- Un fallo del tennista
- Fare, agire

VERTICALI

- Numeroso, abbondante
- Celebre moschea di Gerusalemme
- Le monete della Romania
- Le iniziali dell'attrice Ranieri
- Una misura di lunghezza
- Non si possono lasciare a piedi
- Formati da iarde
- Passa mormorando
- Le iniziali dell'attrice Angiolini
- Ventilata
- Isola nel Mar del Giappone
- Due di cuori
- Della Patria a Roma
- Dieci inglesi...
- Un anagramma di tesa
- Produce... prodotti vari
- Particella negativa

Sudoku

				3				8
	7		2				1	
6	5	4						
	4		8					
2		1					8	
				1		9	7	
8					6			7
	6		9		7	3		
								4

Soluzione della settimana precedente

I VERSI DEGLI ANIMALI - Il verso del gufo e quello del pavone sono rispettivamente: BUBOLARE - PAUPULARE.

B	U	C	O		B	O			
L	A	S		R	E	M			
U	D		P	A	N	E			
	O	R	A	R	I	O			
U		I	L	E		P	R	U	N
M	O	S	E		M	A	I		I
I	S	A		P	A	T	I	O	
D	O		R	I	G	A		C	A
A	L	B	A	N	O		R	A	D

4	6	3	9	2	8	1	5	7
1	7	5	6	3	4	9	2	8
9	2	8	1	7	5	3	6	4
5	1	2	4	6	3	7	8	9
6	9	7	5	8	1	2	4	3
8	3	4	2	9	7	6	1	5
7	4	1	3	5	2	8	9	6
3	5	9	8	1	6	4	7	2
2	8	6	7	4	9	5	3	1

**100% gusto,
0% carne.**

CUMULUS
PUNTI
20X



Vegani

4.50

Burger 100% vegetali M-Classic
surgelati, 2 pezzi, 220 g,
offerta valida fino al 4.5.2020



Vegane

4.95

Scaloppine 100% vegetali M-Classic
surgelate, 4 pezzi, 340 g,
offerta valida fino al 4.5.2020



Vegani

4.95

Sticks 100% vegetali M-Classic
surgelati, 10 pezzi, 300 g,
offerta valida fino al 4.5.2020



Vegetariane

4.95

Balls 100% vegetali M-Classic
surgelate, 300 g,
offerta valida fino al 4.5.2020



Vegetariani

4.95

Nuggets 100% vegetali M-Classic
surgelati, 320 g,
offerta valida fino al 4.5.2020

**RINUNCIARE ALLA CARNE E AL PESCE MA NON AL GUSTO?
CON LE NOSTRE NOVITÀ NON È UN PROBLEMA.** Il nuovo assortimento propone
i classici più amati del reparto surgelati, semplicemente senza carne o pesce.
Per esempio il nuovo burger. Succulento come l'originale, contiene un elevato tenore
proteico ed è addirittura vegano al 100%. Ora in esclusiva alla tua Migros.

Da tutte le offerte sono esclusi gli articoli già ridotti.

OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 4.5.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

MIGROS
M per il Meglio.

Politica e Economia

Newsletter della pandemia

Stati Uniti, Asia, Europa: le notizie di un contagio globale che va combattuto con test a tappeto



► pagina 28

Taiwan esempio virtuoso

L'Occidente può guardare anche ai modelli democratici per la lotta al Coronavirus. Taipei ha agito con tempestività e con screening di massa riuscendo a contenerne la diffusione

► pagina 29



Meno crimini con il Covid-19

Nelle metropoli più violente dell'America Latina la criminalità da strada (assalti, rapine, omicidi) è diminuita drasticamente da quando è in vigore l'isolamento obbligatorio

► pagina 31



Per Trump l'Oms troppo filo-cinese

Scontro Il presidente americano sospenderà i fondi all'Organizzazione mondiale della Sanità accusata di aver «portato avanti la disinformazione di Pechino riguardo al Coronavirus». Con qualche ragione

Daniele Raineri

Martedì scorso il presidente americano Donald Trump ha fatto una sparata nel suo solito stile, davanti ai giornalisti fatti sedere come ogni giorno nel giardino della Casa Bianca per ascoltare le ultime novità sulla crisi Coronavirus. «Non finanzieremo più l'Organizzazione mondiale della Sanità - ha detto il presidente - perché è troppo Cina-centrica, diffonde propaganda cinese e ha responsabilità in questa pandemia».

Poco dopo alcuni media americani già spiegavano ai loro spettatori che Trump fa così perché vuole distrarre l'opinione pubblica e vuole deflettere l'attenzione dal pessimo momento politico che sta vivendo. In molti lo incolpano di essere il responsabile principale della reazione tardiva del governo davanti alla pandemia e gli rinfacciano le dichiarazioni degli ultimi mesi, nelle quali lui tentava di minimizzare l'epidemia di Covid-19 come se fosse una questione minore - anzi, come se fosse una bufala messa in giro dai suoi avversari politici per danneggiare la sua campagna elettorale.

Trump ha ignorato gli allarmi e ha detto cose come «è tutto sotto controllo», «è soltanto un'influenza», «abbiamo pochissimi casi e grazie al nostro

intervento siamo riusciti a bloccare l'epidemia prima che diventasse un pericolo per tutto il Paese», mentre la crescita esponenziale del Coronavirus cominciava la sua ascesa. Da zero decessi a metà febbraio a quindici decessi a metà marzo a trentaseimila decessi questa settimana. In breve: molti giornali americani sostengono che Trump abbia fatto quell'annuncio clamoroso contro l'Oms per provare a gettare la colpa della catastrofe su qualcun altro.

L'accusa del presidente contiene anche un altro tema molto caro a questa Amministrazione americana, lo scontro con la Cina - uno scontro che a volte è interrotto da pause cordiali e da messaggi pieni di stima per il leader Xi Jinping, ma sono pause che durano molto poco. Trump si sente ancora impegnato in una guerra commerciale con Pechino e quando può picchia duro. Mercoledì, quindi il giorno dopo l'attacco all'Oms, il presidente ha detto che l'intelligence americana è al lavoro per scoprire se il virus arriva dal laboratorio di un centro di ricerca di Wuhan, in Cina. La tesi dei servizi segreti è che questo Coronavirus non sia un'arma sfuggita ai suoi creatori cinesi (come vorrebbero i complottisti), ma semplicemente uno dei tanti virus ospiti di pipistrelli che il centro colle-

zionava e catalogava per ragioni di studio e che per una falla nella sicurezza si è trasmesso a qualche umano. Si capisce che già soltanto questa notizia a proposito dell'inchiesta dell'intelligence è un modo per gettare la responsabilità sulla Cina - come lo sono le accuse all'Oms.

Detto tutto questo, ci sono elementi veri nell'attacco del presidente americano. La Cina ha un'influenza grandissima sull'Organizzazione mondiale della sanità. Tre anni fa la nomina di Tedros Adhanom Ghebreyesus, un ministro etiopico, alla guida dell'Organizzazione fu una grande vittoria per il soft power cinese, quindi per la capacità della Cina di ottenere successi in campo internazionale senza dover ricorrere alla forza. In quell'occasione Pechino riuscì a sconfiggere la cordata di paesi guidati da America e Regno Unito e a dimostrare che aveva la capacità di influenzare molti governi.

A fine gennaio in piena epidemia Ghebreyesus si è sdebitato con una visita ufficiale a Pechino (foto) dove, nel mezzo di un incontro ufficiale con il leader Xi Jinping, ha ringraziato a nome dell'Oms la leadership cinese «per l'impegno nella lotta contro il Coronavirus e per la trasparenza». Ora, tante cose si possono dire a proposito della campa-

gna della Cina per debellare il Coronavirus, ma non che sia stata trasparente. L'ammissione che il virus si trasmette da uomo a uomo è arrivata soltanto il 20 gennaio, che è un po' tardi considerato che il primo caso ufficiale è del primo dicembre 2019. Pochi giorni prima, il 14 gennaio, l'Oms aveva rilanciato la versione ufficiale del governo cinese e aveva detto che non c'erano prove della trasmissione da uomo a uomo e poi pochi giorni più tardi era stata costretta a correggersi.

A fine gennaio l'Oms, sempre per non creare troppo allarme, ha definito «moderato» il rischio che l'epidemia cinese si allargasse ad altri paesi - e tanto moderato come si è visto non era. Per aspettare una dichiarazione ufficiale da parte dell'Oms che usasse la parola «pandemia», quindi epidemia estesa a tutto il mondo, si è dovuto aspettare fino all'11 marzo, quando ormai la Cina era riuscita a riportare sotto controllo la situazione e tutti i paesi europei erano in crisi - è lo stesso giorno di inizio del lockdown italiano, che dura ancora oggi.

C'è poi il problema del bilancio ufficiale dei contagiati. La Cina ha ritoccato al ribasso e in modo deliberato il conteggio di febbraio, quindi del mese

più significativo, e lo ha fatto lasciando fuori dal bilancio ufficiale le persone che risultavano positive al test ma non presentavano sintomi. Secondo documenti confidenziali visti dal giornale «South China Morning Post» a metà marzo, quelle persone erano 43 mila e questo vuol dire che a febbraio l'Oms prendeva per buono il numero ufficiale dei contagiati in Cina, circa 80 mila, e invece erano molti di più. Chissà, forse ci sarebbe stata più attenzione nel resto del mondo.

Per non menzionare i numerosi episodi di censura della Cina contro dottori e giornalisti che soprattutto nella prima fase dell'epidemia tentarono di dare l'allarme e furono aggrediti dal regime perché «davano una cattiva immagine del Paese». Un nome su tutti, l'oftalmologo Li Wenliang che a fine dicembre con altri dottori si accorse dell'avanzata del contagio e tentò di diffondere l'informazione online, ma fu convocato dalla polizia e costretto a chiedere scusa. Non esattamente un modello di trasparenza da elogiare. Wenliang è poi morto per Covid-19. Non stupisce che i paesi che finora se la sono cavata meglio in questa pandemia sono quelli che fin dall'inizio hanno ignorato i consigli dell'Oms e hanno fatto di testa loro, come Taiwan, Singapore e la Corea del Sud.

La normalizzazione passa dai test

Newsletter della pandemia Gli Stati Uniti non sono grado di farli e regna la confusione sulle regole per riaprire le città semi-paralizzate dal lockdown, a fronte di una Germania e di una Corea del Sud molto più preparate

Federico Rampini

L'impressionante aumento nella disoccupazione americana (altri 5,2 milioni hanno perso il lavoro in una settimana, il totale supera i 22 milioni) aumenta la pressione su Donald Trump e sui governatori dei singoli Stati Usa per una riapertura graduale dell'attività: però mancano i test, e regna la confusione sulle regole per riaprire le città semi-paralizzate dagli ordini di lockdown o shelter-in-place. Trump ha riunito 200 fra top manager, imprenditori, sindacalisti, per discutere tempi e modi della riapertura. Ma la reazione degli interpellati è unanime: per normalizzare l'economia occorre fare test a tappeto. E gli Stati Uniti non sono in grado di farli, la capacità di effettuare esami diagnostici è una frazione rispetto a Germania e Corea del Sud.

Regna la confusione anche su quali dovrebbero essere le nuove «regole d'ingaggio», gli standard di sicurezza sanitaria da adottare nei luoghi di lavoro, negli esercizi pubblici, nei trasporti, nelle scuole e università. L'Amministrazione federale è latitante. Ci provano a sostituirla i governatori. Cuomo a New York, Newsom in California, hanno costituito due gruppi di governatori degli Stati adiacenti, uno sulla costa Est e uno sulla costa Ovest. Vogliono preparare la riapertura in modo coordinato. Ma si scontrano con lo stesso problema: senza la capacità di fare test di massa, non si sa quando ci saranno le condizioni per la riapertura. New York ha già prolungato le chiusure fino al 15 maggio, e impone le mascherine. Un rischio se si riapre troppo presto è di dover fare precipitosamente marcia indietro in caso di una recrudescenza nei contagi. Un altro rischio è che la mancanza di sicurezza rallenti il ritorno alla normalità, perché la paura dei lavoratori-consumatori prolungherebbe comunque gli effetti dei divieti anche dopo la loro cancellazione ufficiale.

A questo tentano di rispondere sia le grandi imprese americane che si attrezzano per la fase 2, sia quelle cinesi che hanno già riaperto. Bisogna affrontare una rivoluzione dei luoghi di lavoro, con precauzioni sanitarie che diventeranno la nuova normalità: dalla misurazione della febbre alle «distanze». La selezione della specie, la sopravvivenza delle imprese, dipende dalla loro capacità di adattamento. La protezione dal contagio, la prevenzione delle ricadute, anche in vista di una possibile seconda ondata, diventa discriminante. La sicurezza dei propri dipendenti e quella dei clienti sono collegate. In molti settori di attività, rassicurare è l'unico modo per tornare ad averne, di clienti. «The New Normal», la nuova normalità... sarà tutt'altro che normale, avverte il «Wall Street Journal» in un'inchiesta dedicata ai preparativi delle aziende americane.

Hanno una lunghezza di anticipo quelle che sono presenti sul mercato cinese, e là stanno già vivendo la fase 2 con tutti gli adattamenti necessari. Un esempio è Disney, che ha riaperto la Disneyland di Shanghai. I visitatori, come i dipendenti, sono tenuti a indossare mascherine finché sono dentro il

Donald Trump nel Rose Garden della Casa Bianca mentre incontra i giornalisti il 14 aprile. (AFP)



parco divertimenti. Gli orari sono stati accorciati, e il flusso di visitatori viene ridotto per impedire un affollamento. Prima dell'ingresso viene misurata la febbre di ciascuno. Ogni visitatore deve avere un codice digitale QR legato a un social media, dove sono memorizzate le informazioni sanitarie. Chi non ha passato il test non entra.

Un altro gruppo americano che ha riaperto in Cina è Starbucks. Il 95% dei suoi bar sono tornati in attività, ma hanno dovuto ridurre gli orari, diminuire i posti a sedere per poterli distanziare. Hanno aumentato intensità e frequenza nella pulizia degli ambienti, e incoraggiano i clienti a portarsi via la consumazione invece di rimanerne nel locale. Queste misure verranno trasferite dalla rete cinese di Starbucks alle altre nazioni dove la multinazionale è presente, via via che l'attività ripartirà altrove. Il «modello cinese» diventerà globale. Le catene di ristoranti stanno progettando di riaprire con una capacità ricettiva dimezzata, per avere spazio a sufficienza tra i clienti. Fra un tavolo e l'altro vedremo apparire pareti divisorie.

Le sale cinematografiche multiplex si rassegnano a condannare un sedile su due, per distanziare gli spettatori. Certe catene di negozi studiano come eliminare gli eccessi di manipolazione tattile: le profumerie forse dovranno rinunciare ai flaconi disponibili per chi vuole spruzzarsi un po' di eau de toilette. Altri dovranno attrezzarsi per disinfettare gli articoli che vengono presi, toccati e poi rimessi negli scaffali. Molti gruppi industriali progettano un nuovo layout nelle fabbriche. I turni alternati, gli ingressi scaglionati servono a evitare assembramenti. Si investe in maschere, tute protettive, guanti, schermi di separazione. Le mense aziendali e i bagni devono pre-

vedere turni. Tanti uffici torneranno a usare pareti divisorie invece dell'open space; si introducono materiali usa-e-getta per assorbire germi dalle scrivanie, cambiandoli ogni 24 ore. Come insegnò l'11 settembre con la sicurezza negli aeroporti, il provvisorio diventa permanente.

Tra i problemi più immediati in America: mentre è già esaurito il fondo da 350 miliardi di dollari per prestiti alle imprese, molte piccole aziende non hanno ricevuto niente e stanno fallendo senza aver avuto accesso agli aiuti. Continua anche il caos nelle amministrazioni locali che dovrebbero erogare i sussidi di disoccupazione. Stanno arrivando invece i primi pagamenti diretti dal Tesoro alle famiglie: questi sono sussidi per tutti coloro che guadagnano meno di 99.000 dollari annui, a prescindere dallo status lavorativo, quindi non c'entrano con le indennità di disoccupazione.

L'accordo sui tagli della produzione petrolifera, tra Stati Uniti Opec e Russia, non basta a frenare il crollo delle quotazioni. Con la paralisi economica e la depressione in arrivo, il consumo di petrolio scenderà di almeno 9 milioni di barili al giorno, nel corso di tutto il 2020. Consumeremo quasi un terzo in meno del petrolio che venne usato nel 2019. Poiché venivamo già da una situazione di sovrapproduzione, i tagli concordati fra i maggiori produttori (con la regia di Trump, Putin, Mohammed bin Salman) non bastano ad arginare il crollo dei prezzi.

Si segnalano casi in cui il greggio è sceso perfino sotto zero: sì, ci sono alcuni produttori che non avendo capacità di stoccaggio pagano i clienti perché ritirino il petrolio. CME Group, numero uno mondiale nel trading di futures e opzioni finanziarie sul petrolio, è co-

stretto a cambiare il suo software per poter gestire prezzi negativi. Mentre il petrolio ha perso il 40% del suo valore, e un'altra materia prima industriale come il rame ha perso l'8%, la commodity vincente è il caffè. I prezzi all'ingrosso sui mercati mondiali sono saliti del 20% dall'inizio di febbraio. Chiusi in casa, siamo tutti caffeinomani. Buona notizia per i maggiori produttori: Brasile, Vietnam, Colombia, Honduras, Etiopia.

In Cina la più importante manovra di rilancio dell'economia è affidata al credito. La banca centrale di Pechino - con un linguaggio inedito, ma che sta diventando caratteristico nella controffensiva geopolitica di Xi Jinping - si vanta di essere «dieci volte più efficace della Federal Reserve», perché creando nuova liquidità per 2000 miliardi di renminbi ha generato 7000 miliardi di renminbi (equivalenti a 1000 miliardi di dollari) di credito agevolato. Pompare credito fu una risposta alle crisi precedenti del 2009 e 2016, assai meno gravi di questa.

La Corea del Sud è riuscita a tenere un'elezione regolarissima, addirittura con un record di affluenza alle urne: 66% di partecipanti su un totale di 44 milioni di elettori. È stato un altro capolavoro, in un Paese che tutti dovremmo studiare come un modello: gli elettori erano disciplinatamente in fila «distanziata», con maschere e guanti, mentre i seggi e le urne venivano disinfettati continuamente. La febbre veniva misurata a monte, prima che arrivasse a mettersi in coda, e chiunque avesse più di 37,5 gradi veniva dirottato verso seggi appositamente attrezzati. Va ricordato che la Corea del Sud è riuscita a evitare le chiusure generalizzate, grazie alla sua capacità di effettuare test su vasta scala. Il numero di nuove infezioni

è sceso da 900 al giorno a febbraio, a 50 al giorno nella settimana delle elezioni.

In Europa, le case automobilistiche tedesche sono preoccupate per la crisi dei loro fornitori italiani concentrati soprattutto in Lombardia, Veneto, Piemonte, Emilia. Il tema è stato sollevato in una conference call fra Angela Merkel e i top manager di Volkswagen-Audi, Daimler, Bmw. Un'autovettura in media incorpora 30'000 componenti, e la mancanza di una piccola frazione di questi componenti può perturbare la catena produttiva. Mentre le grandi case automobilistiche tedesche hanno un accesso veloce agli aiuti pubblici, temono che non sia altrettanto vero per la miriade dei loro fornitori nel Nord Italia.

Fra i tanti ripensamenti che le multinazionali devono affrontare in quest'era post-globalizzazione, uno riguarda il futuro dei manager espatriati. Manager giapponesi in Thailandia, americani ed europei in Cina, taiwanesi e sudcoreani in Vietnam. Più avvocati, commercialisti, consulenti finanziari. C'è una vasta diaspora di espatriati che per decenni è andata crescendo: più che un'élite sono il «corpo ufficiali» nell'armata del capitalismo globale. Sono dovuti rimanere sul posto per essere pronti a riaprire le fabbriche. Ma la loro vita pre-pandemia era fatta di viaggi continui, riunioni di lavoro su tre continenti, nomadismo globale. Sono anche loro uno degli anelli deboli della catena: esposti a contagio, o vettori di contagio, presi di mira da quarantene, divieti di attraversare frontiere, controlli sanitari più stringenti. Dichiararli una categoria in via di estinzione sarebbe esagerato. Però anche questi ranghi verranno sottoposti a tagli selettivi, per ridurre le vulnerabilità.

Azione
Settimanale edito da Migros Ticino
Fondato nel 1938

Redazione
Peter Schiesser (redattore responsabile),
Barbara Manzoni, Manuela Mazzi, Monica
Puffi Poma, Simona Sala, Alessandro Zanoli,
Ivan Leoni

Sede
Via Pretorio 11
CH-6900 Lugano (TI)
Tel 091 922 77 40 fax 091 923 18 89
info@azione.ch www.azione.ch

La corrispondenza va indirizzata
impersonalmente a «Azione»
CP 6315, CH-6901 Lugano
oppure alle singole redazioni

Editore e amministrazione
Cooperativa Migros Ticino
CP, 6592 S. Antonino
Telefono 091 850 81 11

Stampa
Centro Stampa Ticino SA
Via Industria
6933 Muzzano
Telefono 091 960 31 31

Tiratura
101'634 copie

Inserzioni:
Migros Ticino Reparto pubblicità
CH-6592 S. Antonino
Tel 091 850 82 91 fax 091 850 84 00
pubblicita@migrostatico.ch

Abbonamenti e cambio indirizzi
Telefono 091 850 82 31
dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 14.00 alle 16.00
dal lunedì al venerdì
fax 091 850 83 75
registro.soci@migrostatico.ch

Costi di abbonamento annuo
Svizzera: Fr. 48.-
Estero: a partire da Fr. 70.-

Modello democratico contro il virus

Taiwan L'isola rappresenta un esempio virtuoso nella gestione dell'emergenza sanitaria, nonostante Pechino tenti di screditare il governo di Taipei e il suo successo nel contenere la diffusione del Coronavirus

Giulia Pompili

Nessun lockdown, un uso capillare ed efficace delle tecnologie, una risposta rapida e una comunicazione trasparente. Mentre la pandemia continua a mettere in ginocchio i giganti dell'economia mondiale, a centotrenta chilometri dai confini della Cina, cioè il luogo dove l'epidemia da nuovo coronavirus ha avuto inizio, c'è un altro modello di contenimento democratico a cui guardare, e forse da cui imparare. È Taiwan, l'isola di Formosa, guidata dal governo di Tsai Ing-wen del Partito progressista democratico.

A oggi il contagio di Covid sul territorio taiwanese è una percentuale irrisoria rispetto alla popolazione di ventitré milioni di persone, e i decessi per la malattia non superano la decina. Anche qui, come in vari altri casi di successo asiatici, sono stati determinanti due fattori: l'esperienza con le precedenti epidemie, e un protocollo studiato indipendentemente dalle informazioni fornite dalle istituzioni internazionali come l'Organizzazione mondiale della Sanità.

Taiwan non fa parte dell'Organizzazione mondiale della sanità. Perché le Nazioni Unite, come ormai la maggior parte dei governi e delle istituzioni internazionali, riconoscono la cosiddetta «One China Policy», cioè la politica di Pechino che rivendica la territorialità dell'isola di Taiwan e non ne riconosce il governo indipendente. Per questa ragione, sin dall'inizio della pandemia, Taipei ha dovuto attenersi alle comunicazioni secondarie fornite dai funzionari di Pechino, fino a quando, dopo le pressioni internazionali, è stata ammessa in videoconferenza a qualche riunione. Ma Taiwan è anche il luogo che conosce di più la Cina, considerata la vicinanza geografica e gli enormi scambi commerciali che esistono tra Pechino e Taipei. È anche per questo che il 31 dicembre del 2019,

quando sui giornali cinesi si parlava di una forma di polmonite atipica che circolava all'interno del mercato di Wuhan, nella provincia dello Hubei, Taipei ha imposto controlli sanitari a tutti i voli provenienti dall'area. Come ha spiegato successivamente il ministro della Salute di Taipei, Chen Shih-chung, la soffiata che ha fatto scattare il protocollo contro le epidemie a Taiwan era stata la procedura di isolamento dei pazienti che stava avvenendo negli ospedali di Wuhan: fino al 20 gennaio, cioè quasi un mese dopo, i funzionari internazionali hanno continuato a negare le prove di una trasmissione del virus da uomo a uomo, ma l'isolamento avviene proprio per le malattie infettive che si diffondono con quel tipo di contagio. I vertici di Taipei, per non rischiare, hanno dato il via al protocollo. Del resto nel 2003 la Sars a Taiwan fu uno shock: almeno 346 contagiati, 73 morti. E il primo caso di Covid a Taiwan è stato rilevato il 21 gennaio scorso, da una donna che tornava per lavoro proprio da Wuhan.

Ma come si fa a contenere un contagio in una metropoli come Taipei, dove la densità abitativa è altissima, e la vita si svolge collettivamente, all'aperto? «Il nuovo coronavirus non è un virus solo biologico, ma un virus sociale che infetta gli snodi del trasporto internazionale», ha detto Hsiu-Hsi Chen, vicepresidente dell'Università di salute pubblica della National Taiwan University. Anche a Taiwan i focolai si sono concentrati nelle aree di passaggio delle persone, vicino agli aeroporti internazionali di Taipei, dove passano una media di 60 milioni di persone al mese, e le stazioni dei treni. È quindi fondamentale capire e prevedere i movimenti delle persone, delimitare delle aree a rischio e fermare i movimenti delle persone in maniera specifica.

Usando un algoritmo, e studiando il passaggio della popolazione nelle zone più frequentate di Taipei, gli



Boicottata dall'OMS, Taiwan è vista come modello vincente contro il virus e strumento di «soft power». (AFP)

scienziati dell'Università sono riusciti a dividere la città in 26 zone di contenimento. Il modello funziona ma, spiega Hsiu-Hsi Chen, deve essere applicato immediatamente, perché un lockdown su scala nazionale, imposto troppo tardi, può avere l'effetto contrario. E soprattutto deve essere supportato da una enorme capacità di fare test alle persone, per diagnosticare gli asintomatici, e un sistema di investigazione che tracci i contatti dei contagiati.

«Taiwan sembra essere tra i casi più di successo dell'Asia», spiega Stefano Pelaggi, docente all'Università di Roma La Sapienza e research fellow del Centre for Chinese Studies di Taipei: «Meglio perfino di Singapore, che all'inizio sembrava aver contenuto il virus, ma dopo un po' il governo ha dovuto imporre un nuovo lockdown». Nella città-stato asiatica il problema ha coin-

ciso con la sua particolare struttura sociale: l'economia di Singapore soffre di una forte disuguaglianza sociale, e il cosiddetto «sommerso» dei lavoratori stranieri era sfuggito ai controlli sanitari delle autorità. «A Taiwan la sanità è pubblica», dice Pelaggi, «ma soprattutto un anno dopo l'epidemia di Sars, nel 2004, Taipei si è dotata di uno strumento utilissimo: il National Health Command Center, che è una struttura sovraministeriale che ha accesso a fondi indipendenti e una catena di comando precisa». Una task force che è stata resa operativa in questa occasione già all'inizio di gennaio, e che ha diretto la risposta all'epidemia sotto tutti i punti di vista, perfino quelli della comunicazione: «È una strategia fondamentale, quella di consegnare alle persone poche informazioni ma chiare, precise ed efficaci», dice Pelaggi. Ma non c'è nien-

te lasciato all'improvvisazione: sembra che il Comando della salute pubblica abbia modificato perfino i palinsesti televisivi per inserire la quotidiana conferenza stampa – che naturalmente potrebbe provocare ansia tra gli spettatori – nel mezzo di programmi più leggeri. «È una scelta studiata, proprio per evitare il panico collettivo».

A fare la differenza poi, ancora una volta la tecnologia, e l'accesso delle strutture sanitarie a una enorme banca dati: «La sanità è pubblica, e tutta online. Il medico quando ti visita ha il record delle tue visite negli altri ospedali, per questo già a gennaio hanno incrociato i dati con le persone che arrivavano in aeroporto, e hanno notato un numero di infezioni respiratorie anomalo. In pochi giorni i funzionari di Taipei avevano già un'idea della situazione».

In Cina è caccia all'untore

Corona di ritorno La pandemia di Covid-19 ha portato l'ostilità verso gli stranieri a un nuovo allarmante livello a cui si aggiunge un pericoloso nazionalismo alimentato dalla propaganda di Pechino

Dopo i primi focolai messi in sicurezza, si inizia ad assistere in vari paesi a una «seconda ondata» di contagi da nuovo Coronavirus che viene considerata d'importazione. Man mano che le misure di sicurezza si allentavano, e le persone ricominciavano a circolare liberamente, in Cina, a Hong Kong, in Corea del sud, a Singapore, il numero dei contagiati ha cominciato a salire di nuovo. Se in precedenza chi arrivava dall'estero in questi paesi era costretto alla quarantena di quindici giorni prima di riunirsi alla società, la paura che il contagio potesse diffondersi di nuovo

in modo incontrollato ha portato i governi a prendere misure più restrittive. Alzare i muri, sospendere i voli, serrare i confini, però, sono tutte decisioni che scivolano pericolosamente verso un sentimento meno scientifico: la paura dello straniero «untore».

Il 26 marzo scorso, mentre l'epidemia esplodeva in Europa, la Cina ha deciso di limitare i voli internazionali a uno a settimana e ha sospeso tutti i nuovi visti per gli stranieri, tranne alcune rare eccezioni. Il governo di Pechino ha giustificato la misura dicendo che i «contagi domestici» nel territorio

nazionale erano praticamente azzerati, ma che era necessario limitare la possibilità che qualcuno riportasse il virus magari tornando dall'Europa, dall'America o dall'Africa.

Negli stessi giorni anche la Corea del sud ha preso decisioni molto simili: limitati i voli internazionali e, per chi non possiede un passaporto sudcoreano, una quarantena obbligatoria all'interno di strutture governative. Su diversi media coreani la decisione del governo di Seul è stata criticata: perché un coreano che arriva dall'estero può godere della quarantena fiduciarica, e cioè stare a casa sua, mentre per gli stranieri è obbligatoria una specie di detenzione con il rischio di essere rimpatriati se non si rispettano le regole dell'isolamento? Questa differenza di trattamento, basata non sul paese di provenienza ma sul passaporto, ha aperto un dibattito interno e il governo sudcoreano ha modificato in corsa alcune norme, proprio per evitare che il contagio fosse associato dalla popolazione alla nazionalità delle persone.

Gli stranieri non sono immuni al virus, per questo chiediamo anche ai diplomatici che si trovano fuori sede di non tornare per un po', ha detto all'inizio di aprile Hua Chunying, portavoce del Ministero degli esteri cinese. E ha aggiunto che l'immunità diplomatica non è un'immunità dal virus, e che ser-

ono misure drastiche per contenere i casi «di importazione». Ma sconsigliare i viaggi delle ambasciate è un passaggio pericoloso per un paese, che rischia di mettere in crisi l'intera struttura della Convenzione di Vienna sulle relazioni diplomatiche.

Questo atteggiamento del governo centrale di Pechino nei confronti di tutti gli stranieri, a prescindere dal loro status, ha animato anche a numerose iniziative locali di conclamata discriminazione. Sui social network, anche su quelli cinesi, circolano da giorni video e fotografie di locali che chiudono l'ingresso agli stranieri («scusateci, se vi facciamo accomodare rischiamo di chiudere», si leggeva sul cartello all'ingresso di un bar di Pechino). In una serie di vignette pubblicate e poi cancellate da un blog di WeChat – il social network più usato in Cina – gli stranieri venivano rappresentati come immondizia da disinfettare e smistare da agenti con tute antibatterologiche. «Se la Cina non è mai stata estranea ad atteggiamenti di xenofobia e razzismo, la pandemia di Covid-19 ha portato l'ostilità verso gli stranieri a un nuovo allarmante livello», ha scritto su SupChina Jiayun Feng. «Fomentati da una serie di notizie che hanno messo in cattiva luce gli stranieri per il loro presunto comportamento irresponsabile durante l'epidemia, i social media cinesi sono stati

inondati di commenti d'odio e a volte perfino violenti contro le comunità di expat».

Negli ultimi giorni l'attenzione degli epidemiologi cinesi si è concentrata nella provincia del Guangdong, e in particolare nel suo capoluogo Canton, la più grande città portuale del sud della Cina e soprattutto sede di una numerosa comunità di immigrati di origine africana. La situazione a Canton è diventata talmente tesa tra cinesi e immigrati che gli ambasciatori africani in Cina hanno scritto una lettera al Ministero degli esteri di Pechino per denunciare gli atteggiamenti xenofobi e razzisti, tra cui espulsioni, arresti ingiustificati, minacce e sequestri. Secondo varie testimonianze, i cittadini stranieri con regolare permesso di lavoro sarebbero stati sottoposti al test per il Covid più volte e senza giustificati motivi, per esempio contatti con altri contagiati, e nonostante questo sarebbero stati obbligati alla quarantena a prescindere dal risultato del test.

E alla discriminazione si unisce anche un nuovo e pericoloso nazionalismo cinese, alimentato dalla propaganda del governo di Pechino che da una parte vuole dimostrare la superiorità del modello del Partito comunista, e dall'altra cerca di rispondere alle accuse che gli sono mosse dall'estero sulla gestione della crisi. / GP



In alcune vignette gli stranieri sono stati rappresentati come immondizia. (AFP)



Un giardino pieno di vita

Uccelli, rane, insetti e ricci non solo animano i giardini, ma rendono anche un buon servizio. Ecco come attirare questi organismi utili nel giardino e proteggerli.

Testo Véronique Kipfer

Avere un bel giardino è ammirevole. Averne uno animato dal ronzio delle api e dal cinguettio degli uccelli è ancora meglio! A tal fine gli uffici dell'ambiente cantonali diffondono da tempo la «Charta dei Giardini», redatta a Conches (GE) nel 2007. La «Charta dei Giardini» svela in 20 punti come rendere più invitanti i giardini, piccoli o grandi, privati o pubblici, in città o

in campagna, per insetti, uccelli e piccoli mammiferi.

«Sono due gli habitat divenuti ormai molto rari: quello bagnato e quello asciutto», afferma Claude Fischer, docente alla Haute Ecole du Paysage, d'Ingénierie et d'Architecture di Ginevra. «Bisogna colmare tale lacuna mettendo a disposizione questi habitat per la fauna. Non occorre molto

spazio: basta già mezzo metro quadrato! L'obiettivo è creare un mosaico enorme di habitat, nonostante le tessere del mosaico siano piccole. Si può anche pensare a collegare diversi giardini fra loro.»

In questo articolo, Claude Fischer e Sarah Delleyr, addetti all'informazione di BirdLifeSvizzera, spiegano come attirare e proteggere molte specie utili. **MM**

Api selvatiche

Ne esistono più di 600 specie. La maggior parte sono solitarie e non pungono. Una delle più note è l'ape legnaiola.

Utilità: proprio come le api da miele, anche le api selvatiche svolgono un ruolo importante per l'impollinazione.

Come favorirle? Offrendo loro nutrimento e ricovero. Per riprodursi, molte specie necessitano di terreni sabbiosi e brulli, non estesi. Come nutrimento vanno bene le piante autoctone, ma non le piante ornamentali perché non producono nettare. Conviene inoltre lasciare un angolo del giardino incolto, dove ammassare rami e lasciar sbocciare i fiori selvatici.

Organismi che vivono nel terreno

Lombrichi, larve o insetti adulti: sovente minuscoli e invisibili, gli organismi che vivono nel terreno sono però importanti e molto diversificati.

Utilità: le varie specie arricchiscono il terreno trasportando diverse sostanze organiche, nonché migliorandone l'aerazione e la permeabilità all'acqua.

Come favorirli? Evitando di lavorare il terreno. In giardino è inoltre prezioso un compost, perché arricchisce il terreno in modo naturale.



Toporagni

Attivo giorno e notte, il toporagno è un alleato discreto ma efficace in giardino.

Utilità: piccolo e dal metabolismo assai accelerato, si ciba ogni giorno di lumache, insetti, larve, bruchi e altri parassiti del giardino in quantità pari al doppio del suo peso.

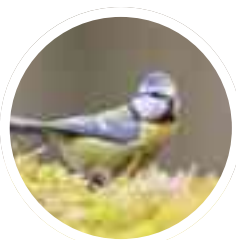
Come favorirli? Rinunciando ai granuli antilumache, costruendo un piccolo riparo con pietre o rami asciutti vicino al compost e lasciando incolta una piccola area del giardino.

Nature Heroes

1. Fino al 27 aprile 2020, ogni 20 franchi spesi in un supermercato Migros, su doitgarden.ch e LeShop ricevi una bustina con un bollino, un sacchetto di semi e un adesivo da incollare sul vaso per contrassegnare le piante.

2. Raccogli i bollini e incollali negli appositi campi della cartolina di raccolta.

3. Alla cassa potrai scambiare le cartoline di raccolta complete con i fantastici elementi della collezione per compiere imprese eroiche nella natura. Per una cartolina di raccolta completa ricevi il set di attrezzi da giardino, l'annaffiatoio o il copri vaso disponibile in diversi colori, con il set di gessetti per colorarlo. Due cartoline di raccolta complete ti danno diritto a un hotel per insetti o a un giardino di erbe aromatiche indoor.

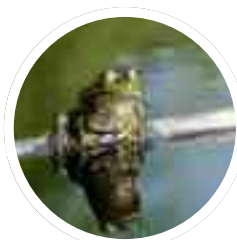


Cinciarelle

Saltellando da un ramo all'altro, le cinciarelle cinguettano allegramente già dalle prime belle giornate.

Utilità: se dimorano in un giardino, fanno piazza pulita dei tanti insetti che si cibano dei piantoni.

Come favorirli? Piantando arbusti autoctoni come il sambuco nero o il prugnolo selvatico, le cui bacche sono un alimento molto apprezzato in autunno e inverno.

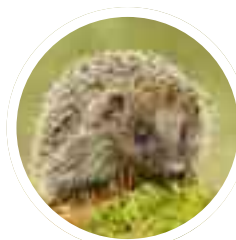


Rane e tartarughe

Molti anfibi svernano sulla terraferma, pertanto necessitano di un riparo per sopravvivere.

Utilità: si nutrono di tutte le specie di insetti come le larve, nonché di molluschi e vermi.

Come favorirli? Lasciando loro una zona cespugliosa al riparo dal sole, su terreno morbido in cui possano scavare. La presenza di stagni e altre fonti idriche deve essere dolce. Inoltre non devono avere bordi verticali né sporgenze perché costituirebbero una trappola mortale.

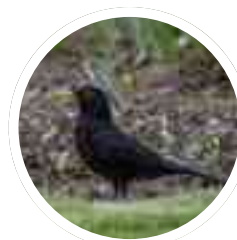


Ricci

I ricci vivono sia in città sia in campagna; all'imbrunire attraversano i giardini ma non vi restano.

Utilità: si nutrono di preferenza di invertebrati come ragni, lumache, maggiolini, millepiedi e larve.

Come favorirli? Lasciando un mucchio di legna, rami o foglie in un angolo del giardino. Per favorire l'andirivieni del riccio bisogna evitare muretti e recinzioni oppure munirli, all'altezza del terreno e a distanza regolare, di aperture da 12 x 12 cm.



Merli

Con il suo canto melodioso il merlo addolcisce il risveglio mattutino.

Utilità: i merli amano perlustrare le file di insalata e far fuori tutte le lumache che vi scovano. Inoltre, la loro abitudine di sgraffignare i frutti si rivela un vantaggio per la diffusione dei semi.

Come favorirli? Occorre proteggere i merli dagli attacchi dei gatti domestici. I piccoli dei merli lasciano il nido prima di essere in grado di volare rendendosi così preda facile.

Ecco cosa fare:

- Appendi al gatto un campanellino.
- Fai sterilizzare il gatto.
- Appendi delle cassette per nidificazione fuori dalla portata dei gatti (l'ideale è mettere attorno al tronco un pannello di plexiglass per impedire ai gatti di arrampicarsi).
- Pianta dei cespugli spinosi che possano servire da rifugio per gli uccelli.
- Nel periodo della nidificazione tieni i gatti in casa.

Il Covid-19 ferma il crimine

America latina Nelle metropoli più violente del continente la criminalità da strada (assalti, rapine, omicidi) è diminuita drasticamente da quando è in vigore l'isolamento obbligatorio

Angela Nocioni

Le misure di isolamento prese quasi ovunque nel mondo per contrastare la diffusione del Coronavirus stanno avendo, tra gli altri, anche un effetto imprevisto e ben venuto: la drastica diminuzione della criminalità di strada.

In America latina, l'area del pianeta con il più alto tasso di omicidi se si escludono le zone di guerra, quest'effetto è particolarmente visibile. Soprattutto nelle zone metropolitane dove si concentrano di solito gli omicidi in corso di rapine, gli assalti, i sequestri. Il miracolo non durerà a lungo: la fame conseguente alla crisi economica porterà presto al moltiplicarsi di saccheggi e repressione violenta. Ma per ora la tregua funziona.

Il fenomeno, tanto ovvio in teoria quanto sorprendente nelle sue ricadute concrete, ha già fatto brindare a festa i governi del Salvador e dell'Honduras.

I due paesi centroamericani hanno tassi di violenza di strada altissimi, gli abitanti delle zone popolari vivono sotto la minaccia costante di bande di microcriminalità spietate. Da un paio di settimane lì la strada s'è svuotata, s'è svuotata della gente che transita quindi anche della materia prima necessaria agli aggressori: gli individui da aggredire. Tra febbraio e marzo nel Salvador i soli omicidi si sono ridotti di oltre la metà rispetto ai mesi passati e allo stesso periodo dell'anno scorso. È stato il primo Paese dell'area centro-

Soldato colombiano impegnato nella disinfezione.
(AFP)



americana a imporre la quarantena obbligatoria a tutti i cittadini. A metà marzo ha chiuso le frontiere, le scuole e la maggior parte delle attività. Dal 22 dello scorso mese chiunque sia sorpreso in strada senza autorizzazione viene spedito in centri di quarantena obbligatoria. Una sorta di detenzione temporanea che molto poco ha di democratico (le violazioni ai diritti individuali non si contano) ma inevitabilmente provoca lo svuotamento

delle strade e quindi il precipitare del numero di reati comuni lì commessi. Il governo locale si intesta il successo come se avesse trovato la panacea di tutti i mali, come se il merito fosse suo. Il presidente salvadoreño Nayb Bukele, in carica dal giugno scorso, celebra se stesso via Twitter: «Stiamo salvando molte vite fino ad oggi rubateci dall'insicurezza provocata dalla criminalità».

Stesso fenomeno si osserva in

Honduras. Lì da fine marzo vige il coprifuoco. Nei primi tre giorni dalla sua entrata in vigore ci sono stati 2000 arresti per violazione del divieto di uscire di casa.

Anche in Messico si cominciano a vedere gli effetti dell'isolamento, nonostante il governo di Lopez Obrador sia stato l'ultimo a decidere di chiudere alcune attività e nonostante abbia lasciato per ora l'isolamento domiciliare alla libera decisione dei singoli.

Nelle aree metropolitane assalti e rapine sono comunque diminuiti. Non è calata invece la violenza nelle aree del Paese in cui è in corso la guerra non dichiarata tra eserciti irregolari di narcotraffickanti, varie polizie ed esercito. Idem in Colombia. A Bogotá e nelle grandi città i reati di violenza di strada sono drasticamente calati (soltanto i furti sono diminuiti in cinque giorni da 5045 a 486).

Ma nelle tante zone del Paese in cui si combattono gruppi di narcoguerriglia ed esercito la violenza non è mai stata sospesa. Anzi. Lì si verifica un fenomeno che si vede anche in Brasile: i gruppi narcos per mostrare il proprio controllo del territorio, che da tempo è stato sottratto a quello dello Stato, impongono codici di condotta, quindi anche quarantene decise a modo loro. In alcune favelas delle metropoli brasiliane le milizie narcos lo fanno in aperto contrasto alla politica di negazione dell'emergenza sanitaria intrapresa dal presidente Bolsonaro. Il governo federale dice che il Coronavirus non è da temere e si deve liberamente circolare senza precauzioni di alcun tipo. I narcos nelle aree sotto il loro dominio impongono invece la quarantena. Una decisione politica astuta, con grande ricaduta di consensi: la popolazione delle favelas è contemporaneamente terrorizzata dall'ennesima esibizione di potere criminale e grata del controllo sul potenziale contagio.

Annuncio pubblicitario

CUMULUS

PUNTI. RISPARMIO. EMOZIONI.

Su www.migros.ch/it/cumulus trovi tutto il mondo Cumulus. In caso di domande puoi contattare l'Infoline Cumulus: 0848 85 0848

READLY: IL PIACERE ILLIMITATO DI LEGGERE

Readly è il nuovo modo per leggere in formato digitale oltre 4000 riviste da tutto il mondo su tablet, smartphone e laptop.

Concediti letture illimitate in formato digitale, disponibili ovunque e sempre a portata di mano. Leggere, scaricare e salvare oltre 4000 riviste sempre attuali da tutto il mondo: ogni mese e senza obblighi, poiché la sottoscrizione può essere disdetta in qualsiasi momento. Puoi creare fino a cinque profili individuali per te e per la tua famiglia.

Ulteriori informazioni sull'offerta su:
www.migros.ch/cumulusextra/readly/it

fino a
fr. 59.80
di sconto



Offerta: Abbonamento di 3 mesi
Converti il tuo buono Cumulus del valore di fr. 5.- in un buono Readly.ch del valore di fr. 14.95 (= 1 mese gratuito).

Offerta: Abbonamento di 6 mesi
Converti il tuo buono Cumulus del valore di fr. 10.- in un buono Readly.ch del valore di fr. 29.90 (= 2 mesi gratuiti).

Offerta: Abbonamento di 12 mesi
Converti il tuo buono Cumulus del valore di fr. 15.- in un buono Readly.ch del valore di fr. 59.80 (= 4 mesi gratuiti).

FLEUROP – REGALA GIOIA CON I FIORI

In tempi difficili spesso basta poco per portare gioia nella vita degli altri. Fai sapere ai tuoi amici, parenti e conoscenti che pensi a loro con un magnifico mazzo di fiori di Fleurop. Dillo con i fiori: «Grazie di esistere», «Mi manchi» oppure «Grazie per tutto quello che fai».

Fleurop e i suoi negozi partner continuano a consegnare fiori in Svizzera e in tutto il mondo, rispettando le norme sanitarie dell'UFSP.

fr. 10.-
di sconto



Approfittane: converti il tuo buono Cumulus del valore di fr. 5.- in un buono Fleurop del valore di fr. 10.-. Utilizzabile per ordinazioni online a partire da un valore dei fiori di fr. 50.-, e valido su tutto l'assortimento, anche per consegne all'estero.
Ulteriori informazioni:
www.migros.ch/cumulusextra/fleurop/it

Bellezza da bere

Le fiale di collagene Merz Spezial per uso orale contengono una combinazione speciale di collagene e sostanze nutritive bilanciate importanti per la pelle. In particolare, è dimostrato che il collagene di Merz Spezial migliora l'elasticità della pelle** e favorisce una visibile riduzione delle rughe del contorno occhi.*.

Integratori alimentari per una bellezza che nasce dal profondo. Dal 1964.

Merz Spezial.
Science is beautiful.

Rughe del contorno occhi ridotte del 20%*



www.merz-spezial.ch

* Studio della durata di 8 settimane condotto su 114 persone [Proksch E et al. Skin Pharmacol Physiol 2014;27:113-119]
** Studio della durata di 8 settimane condotto su 69 persone [Proksch E et al. Skin Pharmacol Physiol 2014;27:47-55]

MIGROS

Merz Spezial è in vendita alla tua Migros

Voltaren Dolo forte allevia il dolore, inibisce l'infiammazione*



Più gioia di muoversi!

È un medicamento omologato. Leggere il foglio illustrativo.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

* In presenza di dolori artrosici acuti e mal di schiena in seguito ad attività sportive o incidenti.
** Applicare 2 volte al giorno - mattino e sera.

Attualmente nella vostra farmacia Amavita
Valido fino al 3.5.2020.



* Questo è un medicamento. Leggete il foglietto informativo e lasciatevi consigliare da uno specialista.

AMAVITA +
la mia farmacia

Il Mercato e la Piazza di Angelo Rossi

Le sfumature del multilinguismo elvetico



La conoscenza delle lingue da parte della popolazione varia molto da un paese all'altro. Vi sono nazioni, come l'Inghilterra e gli Stati Uniti dove la lingua nazionale è predominante, nonostante i flussi immigratori dal resto del mondo siano importanti. A proposito degli Stati Uniti e della prevalenza dell'inglese come lingua parlata (attenzione però perché lo spagnolo sta facendo passi in avanti da gigante) si parla anche di «melting pot» per indicare come forte sia la tendenza ad assimilare i nuovi venuti e ad integrarli, nel giro di una generazione al massimo, nella popolazione americana di lingua inglese. Dal profilo della conoscenza delle lingue, la Svizzera sta all'altro estremo dell'asse che misura le competenze linguistiche, ossia in una zona nella quale prevale il multilinguismo. Fino a data recente, i nostri statistici misuravano questo fenomeno con la nozione

di lingua principale. C'erano insomma, da un lato, gli svizzeri che parlavano una sola lingua principale e c'era, dall'altro lato, una proporzione piccola ma significativa di svizzeri che ne possedeva perfettamente due o più di due. A partire dal 2014 l'inchiesta che si occupa di determinare le conoscenze linguistiche della nostra popolazione ha introdotto, accanto alla nozione di lingua principale, quella di lingua secondaria. La lingua principale è, di solito, quella materna, ed è quella che noi sappiamo parlare e scrivere, se non perfettamente, almeno con precisione e facilità di espressione. La lingua secondaria è invece una lingua che non si conosce perfettamente. La definizione statistica di lingua secondaria ha poche pretese. Basterebbe in un certo senso che la persona interrogata capisse la lingua straniera in questione, anche se non è capace di

esprimersi nella stessa in modo eccellente per essere ammesso nel novero degli svizzeri che possiedono oltre alla loro lingua principale anche una, o più lingue secondarie. Vediamo dapprima qual è la portata di questo fenomeno che, come si è già ricordato, fino a data recente non era conosciuto. Le nostre informazioni sono tratte dall'articolo dedicato alle lingue secondarie che Maria Chiara Janner, Matteo Casoni e Danilo Bruno hanno pubblicato nel numero più recente della rivista «Dati» dell'USTAT. Stando alle inchieste dell'Ufficio federale di statistica, solo due quinti degli svizzeri parlano più di una lingua principale (bilingui e multilingui). Per contro se si considerano tutti i livelli di competenza linguistica nove persone su dieci dichiarano in Svizzera di possedere almeno una lingua secondaria nel loro repertorio.

Ma quali sono le lingue secondarie degli svizzeri? L'inglese è certamente la più importante, in quanto due terzi degli intervistati dichiarano di conoscerlo. La metà circa degli intervistati dichiara poi di conoscere il francese e un po' meno della metà il tedesco. Per l'italiano la percentuale di diffusione come lingua secondaria è un po' meno importante. Solo il 33% degli intervistati dichiarano di possedere nozioni di questa lingua. Se dal livello nazionale scendiamo a quello delle singole regioni linguistiche ci accorgiamo che l'importanza delle lingue secondarie varia da una regione all'altra. Nella regione di lingua tedesca la lingua secondaria più importante è l'inglese, seguita dal francese e dallo spagnolo. L'italiano viene invece solo al quarto posto. Anche in Romandia la lingua secondaria più importante è l'inglese mentre al secondo posto

figura il tedesco. Viene poi, di nuovo lo spagnolo, e al quarto posto l'italiano. Solo nella regione di lingua italiana il tedesco e il francese, lingue nazionali, occupano (in questo ordine) i primi due posti della classifica delle lingue secondarie. Al terzo posto viene poi l'inglese e al quarto lo spagnolo. Osserviamo da ultimo che l'ultimo posto della classifica (il quinto) è occupato, nelle tre regioni linguistiche dal portoghese. Ovviamente ci sarebbe molto da dire su queste differenze tra la regione italofona e le altre regioni linguistiche del paese in merito alle conoscenze di lingue secondarie. Limitiamoci a constatare che se nel repertorio linguistico dei Confederati l'italiano viene oggi dopo la loro lingua, l'inglese e lo spagnolo, non possiamo attenderci molta comprensione quando, come minoranza linguistica, lanciamo appelli per proteggere la nostra lingua.

In&outlet di Aldo Cazzullo

Generazione Covid-19



I bambini di oggi saranno probabilmente chiamati Generazione Covid-19. Ma va detto che ogni generazione ha avuto le sue sofferenze, i suoi ostacoli da superare, le sue guerre da combattere.

Mi accade spesso, in questi giorni di quarantena forzata, di pensare alla generazione dei miei genitori, che hanno più di ottant'anni. Sono stati bambini durante la guerra, e vecchi durante la pandemia. La loro vita si è aperta con una tragedia, e ora ne vedono un'altra, sia pure non paragonabile. In mezzo hanno conosciuto un tempo straordinario: entrambi trovarono lavoro nel 1958, il primo anno del boom economico (mia madre ne trovò due, di giorno in macelleria con i genitori come faceva fin da bambina, la sera centralinista alla Stipel, la società telefonica del Piemonte). Mi accade anche di pensare alla generazione dei miei figli, i ventenni, che dovranno trovare lavoro nel momento più drammatico delle

nostre vite. Per i ventenni di oggi il primo ricordo pubblico, di una cosa accaduta non soltanto a loro ma a tutti, è legato (a parte i più giovani che ricordano come prima cosa la vittoria



del Mondiale di calcio in Germania) all'11 settembre, alla guerra in Iraq, al conflitto con l'Islam che sembrava destinato a essere il filo conduttore delle nostre vite, passando per il Bataclan e Nizza.

Non so come i bambini di adesso ricorderanno da adulti questo periodo. La percezione della pandemia non è uguale in tutta Europa: in alcune zone ha aperto un vuoto in ogni famiglia; in altre ha portato l'angoscia di non poter lavorare e sfamare i figli; in altre è stata un misto di timore e frustrazione. Non credo sia utile dare ai bambini una visione consolatoria. La cosa migliore è piegarsi sul solco delle loro piccole vite, ascoltarli, comprenderne le paure, tentare di prepararli ad affrontare con serenità il tempo terribile e grandioso che ci attende. Particolarmente prezioso si rivela l'amore a cerchio di vita tra i bambini e i loro nonni. Tra le poche cose belle di questi giorni ci sono i nonni che imparano la usare le chat e Skype per

parlare con i nipoti, che pur dovendo stare a prudente distanza hanno più tempo libero per ascoltarli e stare con loro. Mai come oggi è importante che i nonni parlino con i nipoti. Molti erano bambini durante la guerra: i loro primi ricordi sono le sirene, i rifugi antiaerei, le bombe. A volte sono ricordi angoscianti, a volte lievi: molti ottantenni mi hanno raccontato che era quasi un gioco avvistare o sentire il rumore di «Pippo», come venivano chiamati gli aerei isolati che peraltro seminavano spesso la morte, sganciando bombe o mitragliando i passanti; eppure per qualche prodigio dell'infanzia – o della memoria – sono rimasti non come un incubo spaventoso ma talora appunto come un gioco per quanto rischioso. Dopo la guerra vennero anni durissimi, senza cibo e senza medicine, in cui con un lavoro instancabile i nostri padri e le nostre madri ricostruirono un'Europa distrutta e umiliata. Di tutte queste cose, dell'infanzia di nonni e bisnon-

ni, i nostri ragazzi sanno meno di nulla. Mai come oggi i racconti degli anziani sono preziosi, per inserire le difficoltà del momento in un contesto, relativizzarle e superarle. Non siamo la prima generazione che deve soffrire, anzi le altre hanno fatto sacrifici che oggi non riusciamo neanche a immaginare.

Purtroppo non si vede l'ombra né dei progetti che ricostruirono il continente dopo la bufera della guerra, né della fiducia che animava gli europei del tempo. Le condizioni materiali sono incomparabilmente migliori rispetto ad allora: nel dopoguerra molti erano analfabeti, moltissimi vivevano in case senza riscaldamento, senza bagno, talora senza elettricità e acqua corrente. Ma invano si cercherebbe quella convinzione che, studiando e lavorando, si sarebbe potuta migliorare la propria condizione. È proprio questo spirito che dovremmo recuperare e trasmettere ai nostri figli, se teniamo al loro futuro.

Zig-Zag di Ovidio Biffi

Il nuovo di un vecchio film



All'inizio della pandemia la RSI ha trasmesso in prima serata il film *The Post* in cui il regista Steven Spielberg racconta la storia dei «Pentagon Papers», ovvero la fuga di notizie relative a un rapporto, ovviamente segreto perché creato dal dipartimento della difesa degli Stati Uniti, noto anche come «Dossier McNamara». Pubblicarli o no? Il «New York Times», che aveva fatto lo scoop vero, era stato diffidato dal continuare. Ecco allora che arriva il «Washington Post» a proseguire la battaglia per la libertà di stampa, sostituendosi in pratica al più autorevole «NY Times», e a gettare le basi per la successiva battaglia: la denuncia di un altro scandalo (il Watergate) che avrebbe spinto il presidente Richard Nixon alle dimissioni. Terminato il film mia moglie mi chiede se mi sono «ritrovato» in certi momenti professionali da tempo relegati ai ricordi. La mia risposta, nonostante qualche sussulto nel vedere linotype e tipografi al lavoro, devia la sua inchiesta: situazioni così drammatiche e importanti, soprattutto

per quel che riguarda la libertà di stampa, appartengono ad altri mondi, anche se, qualche momento di tensione l'ha vissuto anche il giornalismo ticinese. Penso a certi cambiamenti di direttori, oppure a campagne o polemiche che finivano per causare veementi attriti fra giornali rivali coinvolgendo anche le forze politiche, o ancora a vicende riguardanti diffusione e continuità nell'editoria. Comunque nel film, oltre alla bravura degli interpreti, in particolare di Tom Hanks (il Ben Bradley direttore) e di Meryl Streep (straordinaria come Key Graham, proprietaria del «Post», obbligata a quotarlo in borsa per evitare il fallimento), c'erano almeno due particolari che mi hanno colpito. Innanzitutto una frase, nel finale: «I giornali non devono servire i governanti, ma i governati». Anche se sono passati oltre cinquant'anni dallo scandalo raccontato nel film, poi ampliato nelle sue conclusioni da quello del «Watergate» che piegò definitivamente Nixon, il tema della libertà di stampa continua a riaffiorare

e ad avere una grandissima attualità. Anzi: a mio parere, con il passare del tempo, sembra affinarsi nelle sue derive pericolose e nelle sue importanti incidenze, seguendo (o subendo) oltre che le crisi editoriali, anche l'inarrestabile progresso / sviluppo che stanno conoscendo i nuovi media e soprattutto l'uso globalizzato dei social. In apparenza il cambiamento tocca solo le nuove generazioni, forse perché noi delle progenie precedenti preferiamo avere in mano la carta e continuiamo a temere il «verba volant». Eppure la necessità di salvaguardare nell'informazione oltre all'etica professionale, anche scelte deontologiche e senso del dovere di chi lavora in giornali, media elettronici e social viene proposta quasi quotidianamente. Certo: la situazione non è più quella di qualche anno fa, quando solo i giornali, quasi obbligati (altre fonti erano «di parte») a seguire agenzia e media del parastato, avevano il compito di diffondere e rendere fruibili notizie difficili. Oggi la sfida coinvolge tutto il flusso informativo e

chiede un'inequivocabile (per questo forse sempre rinviata) svolta: dovendo controllare le fonti, individuare falsità o disinformazioni che possono inserirsi facilmente e con sofisticate strategie nell'informazione. E non occorrono molte spiegazioni per chiarire che la necessità di base rimane quella ancorata a libertà e verità e che anche i «social» – che ormai hanno fagocitato le edizioni online dei giornali e colonizzato i media elettronici – sono protagonisti. L'altro elemento suggeritomi dal film era più che altro una deduzione e riguardava la necessità, anzi: l'impellente urgenza di preservare e potenziare un servizio pubblico dell'informazione. Credo che tutti noi abbiamo avuto conferma, in maniera spesso drammatica, seguendo lo spietato zigzagare del virus Covid-19 e gli effetti spesso macroscopici del flusso di informazione dei media italiani incapaci di liberarsi dalla spettacolarizzazione. In questo scenario, spesso cacofonico e deviante, il concetto di «servizio pubblico» anche se quasi mai proposto

in discussioni e commenti ha finito per riacquistare un senso, riproponendosi come elemento indispensabile per consentire all'autorità di fronteggiare in modo efficace e corretto con l'informazione indispensabile un pericolo inatteso e alla popolazione di decifrare e seguire una contingenza con necessità diverse. Quando questa emergenza sarà definitivamente sconfitta, fra le priorità della ripartenza, se autorità e popolazione vorranno essere sicuri di poter affrontare con armi efficaci le sfide future, dovrà figurare anche una calibratura dell'informazione. In particolare occorrerà fare in modo che la legge federale sui media elettronici in gestazione arrivi a garantire autorevolezza all'informazione e rigore a tutti i servizi erogati dalle imprese parastatali, estendendosi anche ai media online e ai fornitori privati. Ma prima ancora urge riscrivere e potenziare l'aiuto a un'editoria strangolata dalla mancanza di pubblicità. Quel «I giornali non devono servire i governanti, ma i governati» mantiene ancora tutta la sua valenza.

DO IT+GARDEN
MIGROS

Insieme si dà il meglio.

**FAI SHOPPING A CASA IN TUTTA
SEMPLICITÀ E FATTI CONSEGNARE I TUOI
ACQUISTI A DOMICILIO**

Più di 24 000 articoli ordinabili online 24 ore su 24

doitgarden.ch

APPROFITTANE ORA

Risparmi
300.-

559.-

finora 859.-

Grill a gas WEBER Spirit E310 Classic nero

3 bruciatori rivestiti di smalto porcellanato, regolazione continua, superficie di cottura: 60 x 45 cm, incl. scaldavivande e termometro integrato nel coperchio del grill
7535.489/7535.649



weber



119.-

**Grill a carbonella WEBER
GO-ANYWHERE**

Smalto porcellanato, superficie di cottura: 42 x 26 cm
7535.001

weber

Risparmi
100.-

249.-

finora 349.-

**Grill a carbonella WEBER
Master-Touch GBS E-5750 nero**

Coperchio e braciare rivestiti di smalto porcellanato, griglia GBS in acciaio cromato, termometro integrato nel coperchio, regolatore dell'aria isolato in alluminio, Ø superficie di cottura: 57 cm
7535.641/650



weber

Risparmi
100.-

399.-

finora 499.-

Grill a gas WEBER Spirit II E-210 GBS

2 bruciatori in acciaio inox, griglia in ghisa porcellanata smaltata, superficie di cottura: 51 x 46 cm
7535.571



weber

NUOVO

Grigliare in modo intelligente. Con Weber® Connect.

**SCOPRI QUANDO
È IL MOMENTO
PERFETTO**



**WEBER® CONNECT
SMART GRILLING HUB**
7536.902 169.-

Weber Connect è molto più di un termometro: è un assistente digitale per grigliate che trasforma qualunque grill in un modello smart e qualunque padrone di casa in un eroe del grill. Dall'accensione alla messa in tavola invia notifiche relative al prossimo passo direttamente allo smartphone collegato, senza costringerti a rimanere accanto al grill.

L'app Weber Connect offre inoltre in qualunque momento ispirazione fornendo ricette, consigli e astuzie. Inoltre può essere utilizzata con Weber Connect Smart Grilling Hub e Weber SmokeFire Pellet Grill.

weber
connect

 doitgarden.ch/grill

10 anni di garanzia del produttore su tutti i grill WEBER.



SCOPRI INFINITE POSSIBILITÀ



Risparmi
50.-

749.-
finora 799.-



Grill a gas WEBER Genesis II E-210 2B

2 bruciatori, griglia in ghisa, superficie di cottura: 50 x 48 cm
7535.294

1190.-



Grill elettrico WEBER Pulse 2000

Smart grill con carrellino a rotelle, superficie della griglia:
49 x 39 cm
7535.455

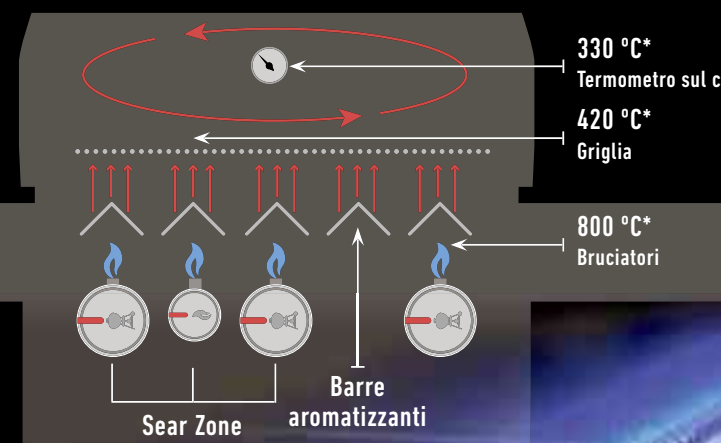
1390.-



Grill a gas WEBER Genesis II S-310 GBS 3B

3 bruciatori, griglia in ghisa, superficie di cottura: 68 x 48 cm
7535.558

Calore perfetto, gusto perfetto. *La Sear Zone.*



WEBER® SEAR ZONE – CALORE INTENSO SULLA GRIGLIA E TEMPERATURA OTTIMALE NEL VANO COTTURA

LA GARANZIA DI BUONA RIUSCITA PER:

- segni perfetti di cottura
- saporiti aromi di grigliata
- calore extra sotto il supporto GBS
- risultati eccellenti

* I valori della temperatura sono stati rilevati da un istituto di test indipendente (SGS Institut Fresenius) e valgono soltanto nell'area Sear Zone, quando questa è in funzione. A causa di tolleranze nella produzione e a seconda delle condizioni esterne quali luogo, vento, temperatura esterna, ecc., i valori della temperatura possono variare.

Risparmi
300.-

990.-
finora 1290.-



Grill a gas WEBER Spirit E-330 Premium GBS nero

3 bruciatori, superficie di cottura: 60 x 44 cm, bruciatore supplementare per un calore molto intenso e mirato
7535.639

FAI SHOPPING A CASA IN TUTTA SEMPLICITÀ E FATTI CONSEGNARE I TUOI ACQUISTI A DOMICILIO

Consegna a domicilio gratuita inclusa per tutti i grill a partire da fr. 99.-



AAALI PER LA VOSTRA ESTATE.

AL GUSTO DI ANGURIA.



Red Bull®

STIMOLA CORPO E MENTE.

MIGROS

Red Bull The Summer Edition è in vendita alla tua Migros

Cultura e Spettacoli

Riposi d'arte forzati

Alcuni artisti ticinesi ci hanno raccontato come stanno vivendo il periodo di reclusione forzata

► pagina 38

E la musica come sta?

Un giro d'orizzonte nel mondo ticinese del jazz, fra speranze e battute d'arresto inattese

► pagina 39



Cartoline dalla quarantena

Continuano le testimonianze di scrittrici e scrittori costretti a guardare il mondo dalla finestra

► pagina 42



Tu sol, cui fece il Ciel dono fatale

Anniversari Raffaello Sanzio a cinquecento anni dalla morte

Gianluigi Bellei

Quest'anno ricorre l'anniversario della morte di Raffaello Sanzio (Urbino, 1483 - Roma, 1520). Vent'anni di attività artistica, dal 1500 quando aveva solo 17 anni, al 6 aprile 1520. Muore lo stesso giorno della nascita e accanto gli posero la tavola della *Trasfigurazione* che stava realizzando per il cardinal de' Medici tanto che, scrive Vasari, «faceva scoppiare l'anima di dolore a ognuno che quivi guardava». Per lui ovviamente non si può parlare di opere della giovinezza e della maturità anche se la parabola della sua vita appare completa. Dai primi affreschi del Cambio alle opere in Vaticano sotto la protezione di Giulio II e Leone X. Ma vediamo il giudizio che Vasari gli dà nelle *Vite*. Nel *Proemio* scrive che «l'arte nostra è tutta imitazione della natura». E, tra gli altri, cita il ritratto di *Leone X* di Raffaello fra le meraviglie anche perché al suo interno vi è «una palla della seggiola, brunita e d'oro, nella quale a guisa di specchio si ribattono, tanta è la sua chiarezza, i lumi delle finestre, le spalle del Papa e il rigirare delle stanze». Ed è proprio imitando la natura che l'uomo diventa quasi divino, gareggiando con il creatore.

Secondo Vasari sono tre i modi per raggiungere la perfezione: i lumi, i colori e le ombre. Per le ombre dà la palma a Leonardo, per la luce a Raffaello con termini quali chiarezza, splendore, risplendere aria lucida, illuminati... La perfezione sta nel volto di Cristo della *Trasfigurazione*. Anche se la terza via, quella dell'unione del colorito, spetta al *Giudizio universale* di Michelangelo. A Raffaello, sostiene Vasari, manca quella profondità e terribilità tipiche di Leonardo. Lui è l'artista della grazia e della dolcezza e sempre e solo Michelangelo riesce a superare l'opposizione fra grazie e terribilità. Raffaello cerca di imitare Michelangelo ma non ci riesce. Un errore fatale perché impossibile. Il consiglio è quello di «puntare sulle proprie capacità senza lasciarsi trasportare dal desiderio di imitare gli altri», come scrive Paola della Pergola nel suo commento alle *Vite*. Enrico Mattiotta, nella bibbia

per lo studio degli scritti vasariani, redatto assieme a Enrico Pozzi, rimarca che per Vasari ci sono vari modi per giungere alla perfezione e che quella di «Raffaello è di grado più basso».

Detto questo riportiamo un fatto curioso, anche se di non certa autenticità. L'artista bolognese Francesco Francia, molto noto nella sua città, dedica un sonetto a Raffaello nel quale troviamo scritto «... Tu sol, cui fece il Ciel dono fatale che ogni altro eccede, e sopra ogni altro regna...». Il Francia è in contatto con Raffaello che dipinge a Roma per il cardinal de' Pucci una tavola raffigurante Santa Cecilia da mandare a Bologna nella cappella di San Giovanni in Monte. Raffaello spedisce il dipinto al Francia per farlo collocare nella cappella. Aperta la cassa fu tanto lo stupore del Francia, scrive Vasari, «che e' ne ebbe, e tanto grande la meraviglia, che, conoscendo qui lo error suo e la stolta presunzione della folle credenza sua, si accorò di dolore, e fra brevissimo tempo se ne morì». Magari muore di veleno o di «giocciola» (un colpo apoplettico), come scrive dopo; ma immaginate un uomo che vede svanire tutta la sua vanità artistica dopo aver visto tanta bellezza. (Naturalmente questa versione della morte del Francia è confutata con veemenza da Carlo Cesare Malvasia nella sua *Felsina pittore* del 1678).

Figlio del pittore Giovanni Santi, che lo tiene a bottega, a 16 anni Raffaello è già un pittore autonomo. Verso il 1500 crea un sodalizio con il Perugino. Di questo periodo è *Lo sposalizio della Vergine* ora alla Pinacoteca di Brera a Milano. Raffaello recepisce e rielabora il fare degli altri artisti negli anni fiorentini dal 1504 al 1508. Influssi notevoli gli vengono da Leonardo e da Michelangelo. Raggiunge presto un delicato equilibrio fra dolcezza e imitazione della natura. Del 1508 è il *Trasporto di Cristo al sepolcro* ora alla Galleria Borghese di Roma, nel quale la composizione e la classicità trovano un perfetto equilibrio. Dal 1508 è a Roma per interessamento del Bramante, architetto di San Pietro. Qui per papa Giulio II affresca le stanze del Vaticano. Prima la Stanza della Segna-



Raffaello, Ritratto di donna detta «La Velata», 1512-13 ca., Firenze, Gallerie degli Uffizi, Galleria Palatina. (Gabinetto fotografico delle Gallerie degli Uffizi - Su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali e del Turismo)

tura (1508-1511), poi quella di Eliodoro (1511-1513). Nella Stanza della Segnatura troviamo la *Scuola di Atene* nella quale una nuova San Pietro si raccoglie attorno ai massimi pensatori della storia; da Platone a Aristotele, identificati dai libri che hanno in mano, il *Timeo* e l'*Etica*. I due pensatori rappresentano le correnti del pensiero classico: l'idealismo e il realismo. Platone indica infatti il cielo mentre Aristotele volge il palmo della mano a terra. Platone ha il volto di Leonardo, mentre Euclide quello di Bramante. Poi sono raffigurati Socrate, Zoroastro, Tolomeo... Nella Stanza di Eliodoro Raffaello dipinge il programma politico di Giulio II: il soccorso divino a favore della Chiesa. Splendida la *Liberazione di San Pietro*, suddivisa in tre parti. Al centro, dietro le sbarre del carcere, il santo viene soccorso da un angelo che nella parte destra lo porta fuori, mano nella mano. A sinistra i carcerieri si accorgono della fuga. Con Leone X affresca la *Stanza dell'incendio di Borgo*. Di questo periodo è la pala

dell'*Estasi di Santa Cecilia* a Bologna. Nel 1512 dipinge il *Ritratto di Giulio II*, vecchio, penseroso. Nel 1518-19 invece rappresenta Leone X assieme ai cardinali Giulio de' Medici e Luigi de' Rossi. Tre figure imponenti in un intreccio spettacolare di sguardi. L'ultimo lavoro è la *Trasfigurazione* oggi alla Pinacoteca Vaticana. Opera terminata probabilmente dai suoi allievi, almeno nella parte inferiore. D'altronde non poteva realizzare tutti quei dipinti da solo. Per questo era alla testa di una numerosa bottega che comprendeva fra gli altri Giulio Romano, Pierfrancesco Penni, Giovanni da Udine, Pierino del Vaga. Lui si limitava a dare qualche suggerimento nella fase preparatoria del lavoro e a qualche sporadico tocco finale. Alcuni parlano di un progressivo decadimento del suo lavoro pittorico a favore dei nuovi interessi archeologici e architettonici.

Amante della bella vita e delle donne, di lui rimangono alcuni scritti. Il primo autografo è un promemoria

per Domenico Alfano (Perugia, 1480-1553?), amico e pittore. Il testo, con numerose imperfezioni ortografiche, parole erroneamente unite, mancanza di accenti e punteggiatura, «rivela la sua modesta preparazione letteraria», scrive Ettore Camesasca nel commento a *Tutti gli scritti*. Alcuni di questi non sono degli originali e la famosa Lettera a Leone X è redatta probabilmente da Baldassarre Castiglione su ispirazione dell'artista che qui chiede al Papa di poter eseguire la pianta della città di Roma.

Quest'anno doveva essere quello delle celebrazioni. Al momento in cui scriviamo queste righe, quella organizzata alle Scuderie del Quirinale di Roma dal 5 marzo al 2 giugno, con oltre 120 opere del maestro provenienti da importanti collezioni di tutto il mondo, è chiusa, come tutti i musei, a causa della pandemia in atto. Chi volesse fare un tour virtuale passeggiando fra le sale già allestite può farlo visitando il sito www.scuderiequirinale.it.

Pensieri d'arte in quarantena

Incontri Tre artisti ticinesi ci raccontano come stanno vivendo l'isolamento di questi giorni

Alessia Brughera

In queste giornate sospese fatte di silenzi e di attesa, lo spazio pare ovattato e il tempo sembra espandersi in una dimensione surreale e indefinita. L'esistenza di molti di noi scorre più lenta, più mansueta, ridefinita com'è secondo parametri a cui non eravamo avvezzi. Con l'esterno privato del suo palpitante dinamismo, l'interno domestico è diventato il luogo dove i pensieri si fanno più concentrati, più nitidi, e dove la vita reagisce e si prepara al domani.

Ciò è più che mai vero per gli artisti, chiamati in queste settimane a riflettere profondamente sulla realtà, a porsi domande essenziali e primarie nell'intento di indagarla e interpretarla fin nei suoi risvolti più intimi.

Abbiamo chiesto a tre artisti ticinesi di renderci partecipi di come stanno trascorrendo questi tempi difficili, di raccontarci se e come è cambiata la loro quotidianità, il loro modo di sentire e di fare arte in un momento in cui i confini dell'agire sono circoscritti.

«Vivere una sorta di esistenza dilatata è una condizione che mi ha sempre accompagnato», confessa François Bonjour. «Fa parte del mio modo di essere artista escludermi da tutto e portare avanti la mia ricerca in solitudine. È un approccio, questo, che rispecchia la consapevolezza della complessità di adattarsi alla società. Nella mia casa a Dino mi dedico all'arte e coltivo molti interessi, e se questa pandemia non ha mutato le mie consuetudini, ha però innescato in me nuove considerazioni

che sono andate ad aggiungersi a concetti che sto elaborando già da tempo. Sono sensazioni che hanno influenzato le mie opere stimolando ancor di più il mio linguaggio espressivo, già improntato su alcune tematiche specifiche. In questo periodo sto lavorando molto sull'idea di nascita, di germoglio come legame trasparente della vita che ci unisce in questo mondo terreno. Spero che piano piano la normalità possa ristabilirsi così da poter portare avanti alcuni progetti a Lugano, Colonia e Venezia. Mi auguro inoltre che la mia mostra alla Biblioteca dei Frati a Lugano, per me fonte di tanta soddisfazione, possa presto riaprire dopo la sospensione dovuta a questa emergenza sanitaria.»

«La mia abitazione a Carona è anche l'atelier in cui dipingo e qui la mia vita non ha subito grosse variazioni», ci racconta il pittore Livio Bernasconi, ottantotto anni il 23 di aprile. «Come si usa dire oggi, io "lavoro a domicilio" e le mie giornate scorrono anche in questo momento secondo i ritmi a cui ero abituato. Sebbene come tutti sia preoccupato per questa situazione, non dimentico che nel mondo si ripetono di continuo tragedie umane non causate da virus, e questo a partire dall'epoca della rivoluzione sociale neolitica, quando hanno incominciato a svilupparsi le forme di aggregazione politica ed economica». Se nelle sue opere Bernasconi rimane sempre concentrato sui principi costitutivi della pittura, non facendosi così suggestionare dagli accadimenti esterni, la pandemia ha comunque condizionato la sua attività rimandando

Il lavoro in cui Alex Dorici è impegnato in questo momento.
(Alex Dorici)



alcuni dei suoi progetti, tra cui la presentazione di un nuovo libro d'artista accompagnata da un'esposizione: «Era questo un evento pianificato per inizio aprile presso la Biblioteca Cantonale di Lugano. Il volume è stato curato dal critico d'arte Dalmazio Ambrosioni e il programma prevedeva, quale riscontro visivo dei lavori pubblicati, una mostra di miei dipinti realizzati nell'ultimo de-

cennio. Tutto è stato rinviato a data da destinarsi e sarà per me una delle prime cose di cui occuparmi appena ci saremo lasciati alle spalle questo periodo complicato della nostra storia.»

È confortante apprendere poi dalle parole degli artisti come questi tempi di pandemia siano stati trasformati in un'occasione per meditare sulla propria ricerca, in un'opportunità per fare chia-

rezza negli intenti e nei contenuti delle creazioni future. Per Alex Dorici, giovane artista luganese abituato al contatto diretto con lo spazio urbano e con la gente, l'isolamento ha formulato in maniera diversa, ma sempre feconda, la sua attività: «Fortunatamente sto continuando a lavorare nel mio studio. Certo mi mancano le relazioni con le persone e ho dovuto ricalibrare il mio concetto di spazio, ma in questo momento sto approfittando della situazione per portare avanti la mia indagine pittorica», ci spiega l'artista. «Continuo a ideare e produrre e posso affermare con serenità che da questa triste circostanza sto imparando ad apprezzare il tempo, un elemento prezioso troppo spesso dato per scontato. Le mie incertezze sono perlopiù legate alle mostre già programmate e che purtroppo non si sa se potranno svolgersi regolarmente. Nel caso della mia produzione artistica il mancato svolgimento di un'esposizione significa l'impossibilità di realizzare concretamente un progetto e di poterne apprezzare il dialogo con l'ambiente per cui è stato pensato. Ciò che stiamo vivendo fa emergere in noi artisti molte riflessioni, soprattutto su quello che sarà domani il nostro ruolo. Dovremo sicuramente cercare di trasmettere una rinnovata energia. Nessuno sa quando si potrà ritornare alla normalità e quale tipo di normalità troveremo. Probabilmente bisognerà costruirne tutti insieme una nuova. L'importante è riuscire a farsi trovare preparati, provando a comprendere i cambiamenti per non rimanerne sopraffatti.»

Annuncio pubblicitario



20%

su tutti gli zaini, le borse per lo sport, i sacchi a pelo, i materassini e i letti per ospiti



COME PREPARARE LO ZAINO

«Metti in fondo gli oggetti leggeri come il sacco a pelo o la giacca in piumino. Tutti gli oggetti pesanti dovrebbero trovarsi possibilmente vicino al corpo, idealmente all'altezza delle spalle. In questo modo lo zaino sarà più comodo da portare.»

Prendiamo sul serio il tuo divertimento.

Roland Ott, Mythen Center

Offerta valida dal 21.4 al 11.5.2020, fino a esaurimento dello stock.
*ad eccezione degli attrezzi fitness di grandi dimensioni



Ora, in più: ordina online con spedizione gratuita.*
sportxx.ch

SPORTXX
MIGROS

Un cantone senza swing

Jazz Un giro di orizzonte tra alcuni jazzisti e promoter musicali ticinesi per scoprire cosa stanno facendo e come affrontano l'attuale situazione di crisi

Alessandro Zanoli

Musica jazz? Quale musica jazz? Il panorama cantonale, normalmente così ben fornito e propositivo è completamente congelato. Se non ci fosse Facebook sarebbe difficile capire dove e come incontrare i jazzisti di casa nostra, i promotori, gli organizzatori. Eppure ci sono, e proprio dalle pagine dei social media ci accorgiamo di come si siano attivati per reagire alla catastrofe che ha colpito il mondo dello spettacolo. Abbiamo cercato di contattare alcuni di loro per capire come se la passano, cosa pensano della situazione attuale e come si organizzano.

«Quasi tutte le mie attività di insegnamento proseguono regolarmente online. In questo periodo, mi dedico poi soprattutto allo studio del mio strumento. Vivo però come un po' sospeso, aspettando che torni il tempo per la serenità e la creatività» ci confida Gabriele Pezzoli, pianista locarnese. «Comincio a credere che la fase di incertezza finanziaria che sta attraversando il mondo musicale non sia che la punta dell'iceberg, il manifestarsi di una "crisi annunciata" che affonda le proprie radici anche in un certo squilibrio tra "domanda" e "offerta". L'attuale crisi ha portato a galla una realtà già fragile e problematica, anche a causa del peculiare contesto dei lavoratori indipendenti».

Anche il chitarrista luganese Roberto Pianca vede le sue attività online come centrali ma precarie «L'insegnamento e i miei workshops online mi ga-

Il testo integrale delle interviste è pubblicato sul sito www.azione.ch (S. Sgrò)

rantiscono solo un salario parziale». Di fatto sia Pianca sia Pezzoli stanno sfruttando la situazione per studiare il loro strumento, un compito del resto fondamentale per la loro crescita artistica.

Occorre dire che sia la Confederazione che il Cantone hanno varato alcuni dispositivi d'aiuto e di sostegno finanziario per gli artisti e per le attività culturali. I termini sono pubblicati online e sono reperibili, per chi fosse interessato, a questi indirizzi: <https://www.bak.admin.ch/bak/it/home/temi/covid19.html> (Misure per attenuare l'impatto economico del Coronavirus nel settore della cultura) e <https://www4.ti.ch/decs/>

dcsu/sportello/emergenza-coronavirus/ richiesta-di-sostegno/ (Coronavirus: Sostegno finanziario per operatori culturali).

I musicisti da noi interpellati sono al corrente dell'esistenza di tali paracadute. Roberto Pianca da parte sua ha inoltrato richiesta di sostegno al sindacato e alla Cassa di compensazione AVS. Gabriele Pezzoli coglie la situazione come uno spunto per una riflessione più ampia: «In qualità di musicisti, noi produciamo poca ricchezza, ma viviamo, per così dire, soprattutto dei frutti della ricchezza altrui. Gli aiuti diretti all'economia avranno quindi anche un'impor-

tante ripercussione indiretta su quanto succederà in futuro per la cultura. A lato degli interventi urgenti, si potrebbe, secondo me, sfruttare l'occasione per sanare una situazione già fragile di per sé, ad esempio ripensando lo statuto dei lavoratori indipendenti in ambito culturale». Pianca gli fa eco: «Mi piacerebbe che la mia categoria, quella dei musicisti (così come quella degli artisti), guadagnasse salari dignitosi tutto l'anno e fosse tutelata meglio dallo Stato».

Se la situazione è critica per i musicisti, altrettanto si può dire per quella degli organizzatori. Nicolas Gilliet, promoter e direttore artistico, è in una

fase di osservazione: «Rimango attivo restando in contatto con i musicisti, tento di capire come evolvono le cose per poter ripartire con il lavoro non appena possibile. Al momento sto attualizzando il programma della radio (Jazz Gumbo Radio) che porto avanti a livello personale e che ha come scopo anche quello di promuovere i numerosi musicisti con i quali collaboro». Spinto da un ottimismo di fondo Gilliet ha però perplessità per il futuro: «C'è tanta frustrazione nell'aria perché i tempi si allungano sempre di più, i concerti saranno visti come assembramenti di persone e, viste le complicazioni economiche per tutti, vedo dura a trovare sponsor che investano prossimamente nella cultura».

Anche Santo Sgrò, animatore e musicista, fondatore del club luganese Jazz in Bess è perplesso: «Sento un grande punto di domanda incombere sul futuro e in particolare sul momento in cui si dovrà riaprire. Sono problemi che riguardano tutti i locali simili. Bisognerà adattarsi per rispettare le norme della distanza sociale. Sarà inevitabile una riduzione in generale del pubblico, ciò che forse porterà ad aumentare i prezzi. La nostra fortuna è che noi, a differenza di altri grandi locali a Zurigo o Ginevra, non abbiamo spese legate al personale, agiamo per volontariato, e avremo meno difficoltà. Per fortuna i nostri soci sono vicini e hanno accettato di sostenerci. Abbiamo sentito il loro affetto».

L'amore per il jazz in Ticino è vivo, ma in futuro dovrà vivere prove molto, molto ardue.



Annuncio pubblicitario

La qualità viene premiata.

OTTIMO

Saldo

N. 05/2020: voto 5.5



VINCITORE DEL TEST

Saldo

N. 05/2020: ottimo 6.0



La rivista saldo n. 05/2020 ha testato le proprietà idratanti delle creme da notte rigeneranti e ha analizzato la presenza di sostanze pericolose. Il risultato: la crema da notte rigenerante per il viso lam per pelli normali ha vinto il test con il voto migliore 6,0 «ottimo». Anche la crema da notte disintossicante Zoé Aqua ha ottenuto con il voto 5,5 la valutazione «ottimo». Entrambe le creme idratano a lungo la pelle e non contengono sostanze profumanti pericolose.

MIGROS

M per il Meglio.

PUBBLIREDAZIONALE

IL GELATO PER ACCOMPAGNARE IL CAFFÈ

I biscotti «Lotus Biscoff» sono il dolce ideale per accompagnare il caffè. Il leggendario biscotto croccante al caramello è ora disponibile anche come gelato da passeggio «Lotus Biscoff». Il gelato alla panna è arricchito da un'alta percentuale di biscotto e crema da spalmare Lotus. I bastoncini di gelato sono ricoperti di finissimo cioccolato belga. I gelati sono disponibili nei formati da 90 e 50 millilitri. Nelle filiali Migros sono disponibili nella confezione multipla, la variante da 90 millilitri anche singola.



**Lotus Biscoff
Ice Cream Sticks**
3 x 90 ml Fr. 6.40
Nelle maggiori filiali



**Lotus Biscoff
Ice Cream Sticks**
8 x 50 ml Fr. 8.90
Nelle maggiori filiali





UN LEGGENDARIO BISCOTTO FRUTTO DELLA TRADIZIONE

Già il nome dice tutto

Il termine Biscoff si compone di «bis» per biscotto e «coff» per coffee e illustra il perfetto abbinamento tra biscotto e caffè.

L'abbinamento al caffè più popolare

Ogni giorno nei bar e ristoranti svizzeri con le bevande calde si servono circa 70 000 biscotti «Lotus Biscoff». Rientrano quindi tra gli abbinamenti al caffè più venduti.

Una specialità belga

I biscotti vengono fabbricati da Lotus Bakeries, un'azienda familiare belga con sede a Lembeke, vicino a Gand. Qui ogni anno vengono prodotti oltre 7 miliardi di biscotti.

Il successo della tradizione

L'azienda di famiglia ha iniziato a produrre i biscotti nel 1932. Oggi è la terza generazione a occuparsi dell'attività, seguendo una ricetta praticamente immutata, ciò che ha contribuito alla sua fama mondiale.

Non solo biscotti

Il gusto del croccante biscotto al caramello ha avuto un successo tanto grande da far sì che oltre al prodotto da forno sono oggi disponibili anche una crema da spalmare e – novità recente - un gelato.

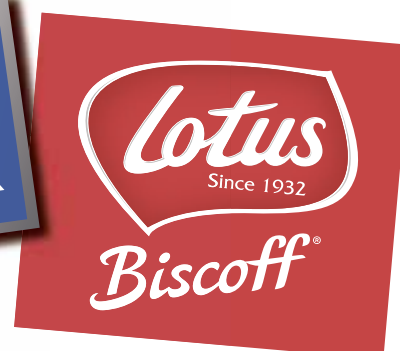
Delizie estive

I gelati «Lotus Biscoff» sono disponibili nella confezione da tre e da otto nelle maggiori filiali Migros.

Annuncio pubblicitario

Novità

CUMULUS
PUNTI
20x



LOTUS BISCOFF
ORA ANCHE COME GELATO!



La grande
delizia.

6.40

Lotus Biscoff Ice Cream
3 x 90 ml



Una piccola
delizia.

8.90

Lotus Biscoff Ice Cream Mini
8 x 50 ml

MIGROS
M per il Meglio.

Cartoline dalla quarantena

Il mondo degli scrittori visto dalla finestra di casa

Un piccolo pezzo di muro giallo

Nantes Lo scrittore francese ci racconta il suo «confinamento», con i pensieri che corrono alla letteratura e al senso di ciò che viviamo

Philippe Forest

«Un piccolo pezzo di muro giallo» lucido nell'oscurità, è ciò che vedo dalla finestra se mi appoggio al balcone, fumando il sigaro mentre la notte cala su Nantes. Ma non assomiglia a quello celebre dipinto da Vermeer nella sua *Vue de Delft* e di cui parla Proust nella *Ricerca del tempo perduto*. Un po' più lontano, appena percettibile sopra la linea dei tetti, si distingue la punta della Torre Bretagne. E poi, sotto i lampioni, la linea doppia del tram che corre lungo una strada in cui non passa più nessuno, ora che la circolazione è stata fermata. Le finestre sono spente. Si direbbe che stiano tutti dormendo. Eppure non è così tardi. Ma sul mondo si è stesa una specie di sonno. Ognuno si addormenta nell'attesa che ritorni il giorno in cui la vita riprenderà. Il silenzio è straordinario. Con il caldo quasi estivo di questi ultimi giorni si può dormire con la finestra aperta senza alcun rischio di venire svegliati – se non dal canto stranamente ritrovato degli uccelli.

Il «confinamento» – come ormai si dice in francese, usando una parola che prima non usava nessuno – mi ha sorpreso nel momento in cui mi trovavo a Nantes. Da una parte è un'opportunità. L'occidente del Paese finora è stato risparmiato dall'epidemia. I casi nella regione della Loira e della Bretagna sono rari. Magari si tratta solamente della calma prima della tempesta, della tregua prima che l'ondata dilagante del contagio invada la Francia partendo dalla capitale o dalle

regioni dell'est e del nord in cui dilaga. Ma le raccomandazioni di prudenza imposte dal governo si applicano anche qui come da qualsiasi altra parte. La minaccia dell'epidemia sembrava quasi irreale – attualmente non conosco nessuno vicino a me che ne sia stato toccato – ma per il momento non scompare. È impossibile ignorare il fatto che la malattia, anche in questo stesso istante, colpisce migliaia di persone, decine di migliaia.

Quanto più l'umanità è sconvolta di fronte a un dramma, tanto più prova lo strano desiderio di darle un senso. Davanti all'epidemia, in mancanza della possibilità di guarire, non si resiste alla tentazione di trarne – sebbene prematuramente e con grande imprudenza – la morale. Per riprendere il titolo del bel libro tanto giusto che Susan Sontag aveva consacrato al cancro, si vuole che la malattia sia anche una metafora. Ma una metafora di cosa? Ognuno ha la propria idea, e la esprime volentieri. Da dove viene questa specie di frenesia verbale che, mentre il mondo si ritrova ridotto al silenzio, risuona non appena si accende la televisione, la radio, o quando si va in rete e vi si scopre incessantemente lo stesso chiacchiericcio assordante e interminabile? Perché tutti i discorsi sull'epidemia si assomigliano: la presentano come se fosse una prova sulla quale è necessario trionfare e dalla quale si uscirà necessariamente migliori e cambiati, un castigo inflitto da un dio vago al fine di punire un'umanità noncurante degli equilibri – economici, ecologici o sanitari – che avrebbe dovuto rispettare

e affinché, una volta espunti i peccati, ritrovi il senso stesso della misura che le mancava. La storia così raccontata ha tutti gli ingredienti di un cattivo film apocalittico come Hollywood ne produce a dozzine: con i suoi buoni e i suoi cattivi, i suoi stronzi e i suoi eroi, i suoi colpevoli e le sue vittime, ci fa assistere alla messinscena esaltata di una «fine del mondo» davanti alla quale lo spettatore esulta, convinto che non conoscerebbe altra fine al film che vive e vede se non il tradizionale ed edificante «happy ending» cui è stato abituato.

Si cita molto Camus. Il suo romanzo *La Peste* dice un'altra cosa. Se si deve combattere il Male, afferma Camus, non è necessario spiegarlo, poiché spiegarlo corrisponderebbe a giustificarlo. Trovare una ragione al Male significa dargli una ragione. In un certo senso non c'è nulla da comprendere. Poiché l'innocente muore, il medico raddoppia gli sforzi nella lotta che mette in campo contro la malattia, e il sacerdote, al suo fianco, davanti a questo scandalo assoluto che richiama solamente il silenzio, all'improvviso comprende che anzitutto è necessario non accordare alcun significato sacro all'epidemia. Agire come il primo, tacere come il secondo. È questo che ci insegna Camus.

Guardo il mio «pezzetto di muro giallo». Non è quello di cui parla Proust, che ha dipinto Vermeer e di cui qualcuno che non sia io farà una poesia. Da esso non mi aspetto alcuna rivelazione sul senso della vita. Ma finché dura, mi tiene compagnia durante la notte.



Il muro giallo e la strada sono ciò che vede Philippe Forest.

E chi non ha il sonno dei giusti?

Tra Marranella e Pigneto Veronica Raimo è reclusa con un gatto cui importa poco dell'altruismo

Veronica Raimo

Poco prima che scattasse il lockdown – un termine che ormai ci suona sinistramente familiare e che non avremmo mai immaginato di usare con tanta disinvoltura come in un brutto blockbuster apocalittico – sarei dovuta partire per Berlino. Per una abitua a non programmare mai niente nella vita, avevo fatto una piccola deroga ai miei principi di improvvisazione e, dopo un inverno passato a lavorare, il mio piano era di concedermi una vacanza berlinese e dedicarmi solo a scrivere. Non sono più partita, per cui la quarantena si è abbattuta su di me senza che avessi nulla da fare. Devolvere alla scrittura il cosiddetto «tempo ritrovato» – altra espressione familiare e odiosa, considerando che la cosa bella del tempo è proprio perderlo – era fuori dalla mia portata. Ho letto l'articolo di una scrittrice che confessava quanto questo periodo si fosse trasformato in un apprendistato ai film di supereroi. «Avrei potuto approfittare della pandemia per diventare una persona più colta, migliore» dice, «e invece non faccio altro che guardare film pieni di effetti speciali».

L'ho sentita molto vicina, io personalmente non mi sono data ai supereroi ma a prepararmi da bere da mezzogiorno e giocare a backgammon. Sono tornata a vivere nella mia vecchia casa dove c'è un giardino e dove siamo in tre, abdicando a quel principio minimo

di autonomia che mi ero regalata negli ultimi mesi quando mi ero affittata un mini-appartamento per conto mio. Insieme all'alcol e al backgammon ho

riscoperto il piacere del coinquilaggio: bere in compagnia e avere qualcuno con cui giocare. Incazzarmi per la sfortuna dei dadi era un'ottima valvola

di sfogo, così come incamerare l'insoddisfazione da cattività in puro agonismo ludico è stato un esercizio più spirituale della meditazione.

Quando è arrivata la primavera e le giornate si sono allungate, il confine del giardino ha cominciato a sembrare una gabbia per umani in uno zoo etico. Due alberi con i boccioli, l'aiuola con le erbe aromatiche, le margherite piantate in blocco. Gli addetti allo zoo etico avevano approntato una buona scenografia. È spuntata anche un'unica fragola che non sarà facile spartirsi in tre. C'è il mio gatto che presidia il territorio e soffia a tutti i gatti randagi del vicinato appena tentano di scavalcare il recinto. Quando il mio dirimpettaio, sempre con l'annaffiatoio e il cellulare in mano, fa corsi di *mindfulness* in remoto e disquisisce sul fiorire della natura, l'aria limpida, i pesciolini nei fiumi e gli animali che ripopolano il pianeta, penso al mio gatto e alla sua totale mancanza di empatia verso il mondo. Non ha alcuna intenzione di condividere la sua ciotola con i più bisognosi, né di spalancare le porte di una proprietà privata interiorizzata come diritto inalienabile. Nell'eventualità che tutti gli esemplari della sua specie morissero per un virus letale, se ne starebbe a spiare i cadaveri sull'asfalto trincerato dietro la rete e a leccarsi i baffi. È l'equivalente di un *redneck* che sputa tabacco dondolando in veranda, pronto a puntare

il fucile a chiunque osi avvicinarsi. Se l'universo fosse gestito dai gatti, o quantomeno dal mio gatto, vivrebbero sempre tutti in quarantena, armati fino ai denti, si azzufferebbero per conquistare una femmina e poi le concederebbero il piacere di una scopata a meri fini procreativi. Accontentandomi della mia natura umana, guardo la strada oltre il giardino che, a seconda della luce, assomiglia a uno scorcio da città messicana o da litorale laziale; in entrambi i casi c'è un sottofondo marino fantasmatico che rende la prigionia ancora più paradossale, come quei carceri di massima sicurezza costruiti sulle isole. Quando il mio gatto si distrae e va ad appisolarsi sul divano dentro casa, do i buoni spesa ai gatti randagi, sottraendo un po' di croccantini dalla sua ciotola. Ma la mia ribellione ha i minuti contati: sento subito avvicinarsi il suo passo felpato che ha la stessa carica ansiogena dei droni mandati a stanare i passeggeri sulle spiagge deserte o i barbecue pasquali, e devo arrendermi a quel soffio minaccioso. Per quanto sia libero di uscire e fare quello che gli pare, il mio gatto è totalmente disinteressato a valicare il recinto del giardino: gode solo nel presidiare i confini e nel respingere gli intrusi. Quando tutto è sotto controllo, può tornare ad appisolarsi sul divano e pascersi nel sonno dei giusti.

La verità è che il sonno dei giusti non mi ha mai fatto dormire.



Un gatto, un'amaca e una siepe: la quarantena di Veronica Raimo.

In fin della fiera di Bruno Gambarotta

Caro angelo custode



È in costante aumento il numero di coloro che credono all'esistenza dell'Angelo Custode e si affidano alla sua protezione. Niente da dire, tutto ciò che aiuta a sopportare il male di vivere è il benvenuto. Si moltiplicano anche i libri di chi afferma di essere in grado di dimostrare la presenza degli angeli e il loro intervento salvifico. Anche noi, con tutto il rispetto che l'argomento richiede, vogliamo aggiungere un nostro piccolo contributo. Abbiamo infatti saputo, per vie traverse che non siamo autorizzati a rivelare, che gli angeli che d'ora in avanti si vedranno assegnare in custodia, dalla culla alla tomba, un Torinese, dovranno seguire un apposito corso di formazione al termine del quale saranno sottoposti a dei test attitudinali. A un non torinese potranno sembrare delle inezie ma per noi sono fondamentali per far sì che la vita in questa valle di lacrime non si trasformi in un inferno. Tanto per cominciare, il mio angelo custode dovrà fare in modo

che se qualcuno riesce a mettere le mani sulla mia copia del quotidiano prima che io l'abbia letta, ne ripieghi i fogli esattamente così come li ha trovati: mi accorderò ugualmente se qualcuno l'ha sfogliato prima di me, ma soffrirò un po' meno. Secondo: fra le tante pubblicazioni periodiche che ricevo per posta mi sta a cuore una lussuosa rivista mensile che colleziono da anni ed è anche l'unica, in tutto il condominio, che il postino, si ostina a piegare per costringerla a entrare nella mia buca da lettere, dando prova di avere al posto delle mani due pinze d'acciaio. Ecco: io chiedo al mio angelo custode di regalare a quelle mani, per cinque minuti al mese, un crampo micidiale. Terzo: mentre sto eseguendo le quarantotto (le ho contate) manovre necessarie per posteggiare la mia auto a regola d'arte, il mio angelo dovrà fare in modo che in quei venti minuti scarsi nessuno tenti di infilarsi al posto mio nel rettangolo libero. So di chiedere troppo, però mi piacerebbe

che l'auto assassina prendesse fuoco; mi accontenterò che le si spenga il motore e lui, il ladro di parcheggi, non riesca più a riavviarlo e debba chiamare il carro attrezzi. Restando in tema, quando viaggio da pilota disciplinato stando incolonnato e qualcuno fa il furbo e per sorpassarmi invade l'altra corsia di marcia, il mio angelo dovrà, quando il suddetto si verrà a trovare al mio fianco e vedrà venirgli addosso un Tir, dotare la mia onesta utilitaria di uno sprint pazzesco, tale da potermi incollare all'auto che precede. E che l'altro se la veda con il suo angelo custode, se ne ha uno. Affinché il mio equilibrio psicofisico di torinese sia in equilibrio, devo avere la certezza di essere stato inserito in un quadro di premi e di punizioni. Ma sia chiaro: non desidero essere premiato io, quanto che siano puniti gli altri. È questo il concetto che deve entrare nella testa del mio angelo custode se vuole veramente essermi d'aiuto. Come ogni cittadino ligio alle regole, dedico ogni

mattina due ore alla raccolta differenziata in modo da dividere la spazzatura nei 22 contenitori predisposti. Per fare un esempio, se devo buttare una bottiglia di spumante vuota, la metto nell'apposito contenitore per bottiglie di vino da brindisi diverso da quello dei vini da cucina mentre un altro sito è dedicato alle bottiglie di birra, ma prima stacco l'etichetta per buttarla nella carta e prima ancora stacco il fregio dorato che ha un suo sito, così come il tappo (se è di sughero, però, altrimenti va fra i tappi di plastica). Poi risalgo in casa e vado sul balcone a prendere aria; per passatempo osservo con binocolo il mio vicino di casa che nel cortile infila nell'apposito contenitore un blocco di carta senza prima avere spillato uno per uno i punti metallici da mettere nel sito a loro dedicato. Se la fa' franca mi viene l'ulcera. Perciò il mio angelo custode se vuole da me delle buone referenze, deve trovare il modo di punire il mio vicino, scelga lui il modo

migliore. Se vuole un suggerimento gli blocchi l'ascensore fra un piano e l'altro e faccia in modo che vengano a tirarlo fuori solo il giorno dopo. Se l'angelo mi vuole veramente bene deve fare in modo che in tutte le manifestazioni della vita associata si debba prendere un numero che stabilisce la precedenza e così poter aspettare il proprio turno in santa pace senza dover stare all'erta che nessuno ti scavalchi. Se poi l'angelo vuole strafare, allora procuri che coloro che hanno preso il numero prima di me non si presentino alla chiamata perché si erano distratti e stavano rispondendo al telefono. E quando lo scoprono sia troppo tardi perché io sono già allo sportello al posto loro. Domanda: se c'è qualcuno che è arrivato prima di noi e non ha realizzato che bisogna prendere il numero, facciamo peccato a non avvisarlo? Secondo me no perché da un'esperienza dolorosa c'è sempre qualcosa da imparare. E poi si sa, viviamo in una giungla.

Quaderno a quadretti di Lidia Ravera

Le nuove povertà/4



Betta senti le gambe cedere, no, non uno svenimento, senza due maschie braccia a sorreggerla non avrebbe mai osato perdere i sensi, piuttosto un cedimento strutturale. Un bisogno impellente di sedersi, e restare seduta. Di non reagire, né con la rabbia né con la speranza. Si rese conto che da mesi lottava contro il desiderio di lasciar andare tutto. Non lavarsi, non truccarsi, non truccare le carte, non alzarsi dal letto, non nascondere più la delusione: la vita era questo gironzolare a vuoto aspettando che squillasse il telefono? Prese in mano il biglietto che Tom le aveva lasciato sul tavolo. Lo rilesse. «Sto via qualche giorno. Farà bene a tutti e due. Sara è da Serena. Dorme lì». Cercò di piangere. Sentiva le lacrime vicine, ma non riusciva a liberarle, avrebbe voluto singhiozzare e gridare, invece un liquido caldo le rigava appena le guance, inarrestabile e lento. «Sto via qualche giorno», disse imitando la voce pastosa di Tom, «Sta via qualche giorno, lo stronzo!» Accartocciò

il biglietto e lo lanciò nel secchio della spazzatura, centrando il coperchio. Cercava la rabbia. «Ah ma quando ricompare lo mollo! Se crede di poter fare come gli pare, si è sbagliato di grosso. Vai, vieni. Non incassi un soldo da non so... sei secoli, tanto ci sono io che garantisco il credito con il mio vecchio cappotto da mille euro... per non dire altro... Vogliamo dirlo? le mie tette, le mie gambe, i miei capelli...». Quando si accorse che stava parlando da sola, aprì la bottiglia di vino che avrebbe dovuto servire, ancora una volta, per trasformare la fine di una giornata di merda in una piccola festa privata. Erano sempre stati bravi in quel tipo di operazioni. Si confessavano l'un l'altra verità scomode e pensieri tremendi, si davano la croce addosso, arrivavano perfino, certe volte, a invidiare apertamente la generazione dei loro genitori, che potevano essere contro lo Stato di Cose Presente in nome di un altro Stato di Cose Possibile, il Comunismo, maotsetung, l'anarchia, i soviet, il potere

operaio. Cose così. Invidiabili favole per disadattati del secolo scorso. Bevevano e parlavano. Poi facevano l'amore «che costa meno del cinema» e si addormentavano convinti che la loro vita era pregiata. Nonostante tutto. Al risveglio quella sensazione piacevole era scomparsa. Il mattino portava il silenzio nervoso di Tom, le critiche aggressive di Sara («Possibile che non comprate mai dico mai uno yogurth decente?»), l'incapacità sua di non buttarla in litigio. Betta decise di farsi una doccia. Quando i pensieri diventano troppo neri bisogna lavarli via. Shampoo, balsamo (poco, quando è finito come te lo ricomprì?). Si guardò allo specchio a lungo, nuda, si guardò di profilo. I capelli erano il suo punto di forza, i capelli e le tette. Come un violinista sicuro della sua abilità con lo strumento, pensò che lei non sarebbe mai stata veramente povera. Non finché era abbastanza giovane per piacere a qualcuno. Aveva visto sua madre sfiorire, e sua madre era una vera

bellezza, da giovane. Nel 1968, a 17 anni, era stata eletta miss Lombardia, e avrebbe potuto partecipare al concorso di miss Italia, se suo padre, un rigido professore di matematica, non gliel'avesse impedito, se non l'avesse spedita in un collegio a Cortina, dalle Orsoline, in mezzo alle figlie dei ricchissimi, a ingoiare invidia, ma protetta dalla tentazione della vanità. Aveva visto sua madre appesantirsi, aveva visto i suoi delicati lineamenti smontare verso il doppio mento, le macchie sulle mani. Quanti anni aveva quando era iniziato il declino? Cinquantanove? Sessanta? Betta pensò che non aveva un minuto da perdere. Indossò un tubino nero aderente come una seconda pelle, una giacchetta avvitata, le scarpe rosse con il tacco sottile (ne aveva ereditati 22 paia, da sua madre, di «tacchi a spillo»), il cappotto stretto in vita. Niente borsa. Scese in strada, si incamminò lentamente verso Trastevere. Aveva resistito alla tentazione di chiamare Tom sul cellulare. Era certa che non avrebbe risposto e non

voleva che trovasse la sua chiamata. Pensò che poteva essere andato soltanto da Nicola, era l'unico amico vero che aveva. Gli altri, se stavano ancora al palo come lui, erano potenziali concorrenti. Nicola era suo amico perché non aspirava a fare il cinema, era uno scrittore e condivideva con Tom una sfrenata passione per la squadra della Roma. Anche a lei piaceva Nicola, ma aveva una bella moglie, Eva, una rossa naturale. Betta registrò un brivido di gelosia. Provò a disinnescarlo con una dose di quel disprezzo che si era accorta di provare per Tom, ma non ci riuscì. Quel gruzzolo di disamore che le sarebbe stato così utile in quel momento, sembrava evaporato. Andandosene in quel modo, Tom si era rivalutato ai suoi occhi. Le aveva rifilato uno schiaffone. Un gesto da uomo. Aveva di nuovo gli occhi pieni di lacrime, Betta, quando si arrampicò sullo sgabello del Mr. Brown, a vicolo del cinque, e ordinò una Caipirinha che non aveva i soldi per pagare. (Continua)

A video spento di Aldo Grasso

Le capriole di Edmondo Berselli



Dieci anni fa moriva Edmondo Berselli, uno tra i più eclettici e vivaci intellettuali italiani. Severo con gli altri, come sapeva essere con sé stesso. Uno scrittore in grado di mettere nero su bianco le abitudini, le manie, gli errori, ma anche i nostri sogni, di una società in continuo mutamento, che non gioca più la schedina e che fa troppe poche vacanze. Un'Italia da ridere su una cultura da piangere. *Cabaret Italia* (Mondadori) raccoglie ora il meglio degli articoli che Berselli ha scritto per «Repubblica» e «L'Espresso», più vari inediti. La sua bravura più rara e sottile (dimostrata in libri fondamentali come *Il più mancino dei tiri*, *Canzoni*, *Venerati maestri*, *Adulti con riserva*, *Sinistrati*) sta nel tracciare itinerari diversi nati da suggestioni, da associazioni di idee e di non idee, da rimandi dall'uno all'altro argomento, dalle connessioni più o meno immediate all'interno di ciò che si manifesta come «cultura contemporanea». Ha scritto sul «Foglio» Marco Ciriello: «L'accademia lontano dall'accademia:

benvenuti al luna park Berselli, che a dieci anni dalla morte non ha spento le luci né staccato la corrente. Non è diventato una scuola e nemmeno una chiesa ma è rimasto un parco giochi con le sue giostrine diverse: musica, tivù, sport e politica, e il più bel pretesto del giornalismo italiano per raccontarle. Con l'allusione, l'aneddoto e il capovolgimento. Perché Edmondo Berselli era e rimane una capriola: in ogni suo articolo o pagina di libro c'era un giro di testa e quindi una visione rovesciata del mondo, tra i pochi ad essere capace di praticare la disciplina dell'innalzamento del Basso e l'abbassamento dell'Alto, divagando e molleggiando per pagine e pagine senza mai strapparsi né annoiare». Questa raccolta rappresenta una sorta di autoritratto intellettuale e ci restituisce, in tutta la loro attualità, alcuni tra i suoi più straordinari interventi. Il calcio, l'Emilia, il reality, il Festival di Sanremo, D'Alema («è la figura che riassume la vocazione governativa del vecchio Pci») e Veltroni («il buonista machiavellico»),

Kennedy e il Dr House, Beppe Grillo («La Francia ha avuto De Gaulle e noi Grillo»), la plastica, il Mulino Bianco, la questione morale... Per non parlare dei consigli sullo scrivere («L'italiano deve essere corretto. Cioè senza errori di ortografia e di grammatica, sulla sintassi siamo tolleranti. Poche parole straniere, se non servono. Poche citazioni latine, tanto vengono spesso sbagliate. Poi se uno è brillante, gli concediamo tutto. L'importante è farsi capire. Se si è anche divertenti, eccitanti, eccetera, tanto meglio»), dell'identità della televisione («Se non c'è più confine fra generi, nessuna barriera fra realtà e intrattenimento, e di fatto tra spettacolo e spettatori, risulterà sempre più difficile resistere all'asserzione estremistica che tutta la televisione cosiddetta generalista è solo ed esclusivamente intrattenimento»), della fenomenologia del contemporaneo («sappiamo quanto sia irriducibilmente vero lo schema paradossale del filosofo del pessimismo cosmico, Arthur Schopenhauer: "Ogni nuova verità passa

per tre fasi. All'inizio si tende a ridicolizzarla. Poi la si attacca violentemente. Infine, la si dà per certa». A occhio, oggi dovremmo essere prossimi all'ultima fase»). Si direbbe che ogni argomento che alimenta il «dibattito pubblico» e il cicaleccio da social venga scompigliato da questi lunghi corsivi (Berselli non si atteggiava a saggio né riteneva che i giornali potessero ospitare saggi). Così, il lettore ritroverà, o scoprirà con delizia, testi che affrontano questioni su cui l'attenzione non è meno rovente di quanto lo fossero nei giorni della stesura. Con un'avvertenza fondamentale: Berselli è l'opposto di quella figura oggi straripante nei giornali e in televisione che va sotto il nome di «opinionista». Essere opinionista una volta era una prerogativa, adesso è un mestiere. Mestiere, s'intende, a cottimo. È il terziario che è avanzato (in tutti i sensi). Nei dibattiti, nei talk, serve sempre la presenza di un incendiario che alimenti il fuoco della contesa. Fa parte del gioco, perché l'opinione fonda la sua retorica sulla frase fatta. Una sola idea

forte ha accompagnato quasi tutti gli scritti di Berselli. L'idea è che l'atmosfera degli anni Sessanta, il «sogno» di quel decennio, abbia illuminato di una luce diversa anche i decenni successivi. Per questo, non può fare a meno di commentare un discorso di Papa Ratzinger sul tanto evocato Sessantotto: «A fine luglio (2007, ndr.), Benedetto XVI aveva qualificato il Sessantotto come «una fase di crisi nella cultura in Occidente». Certamente, ha più titoli e strumenti il papa a censurare il «relativismo intellettuale e morale del Sessantotto», di quanti non ne abbia Sarkozy. La «fides» è in antitesi con la secolarizzazione innescata dal Sessantotto, la «ratio» è un antidoto all'irrazionalismo dell'«immaginazione al potere». Se ora la crisi apertasi cinquant'anni fa si richiude, qui nei confini domestici ci saranno molti sospiri di sollievo: anche se non è detto che sia un gran vantaggio veder tramontare i vecchi sogni della rivoluzione e della rivolta, per ritrovarsi nel proliferare caotico, catodico e internettiano dell'antipolitica».

Azione

CUMULUS
PUNTI
10x

LA SEMEUSE

DELIZIO®*

CAPSULE COMPATIBILI



*Delizio® è un marchio registrato della Federazione delle cooperative Migros, Zurigo.

CUMULUS
PUNTI
10x

5.95

Capsule compatibili Delizio®*

Espresso Originale, Espresso Forte, Lungo Crema
12 capsule

In vendita nelle maggiori filiali Migros.

**OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21 AL 27 APRILE 2020, FINO A ESAURIMENTO
DELLO STOCK.**



MIGROS
M per il Meglio.

Azione



30%

1.75 invece di 2.50

Pancetta da grigliare TerraSuisse in conf. speciale per 100 g



conf. da 2

43%

1.85 invece di 3.30

Prosciutto cotto TerraSuisse in conf. da 2 per 100 g



a partire da 3 pezzi

20%

Tutte le tavolette di cioccolato Frey da 100 g, UTZ (Suprême, M-Classic e confezioni multiple escluse), a partire da 3 pezzi, 20% di riduzione



-.60 di riduzione

3.30 invece di 3.90

Formentino Anna's Best 130 g



conf. da 2

45%

4.70 invece di 8.70

Mirtilli e lamponi in conf. da 2 Spagna, vaschette, 2 x 250 g



50%

Aproz in conf. da 6 x 1,5 l e 6 x 1 l disponibile in diverse varietà, per es. Classic, 6 x 1,5 l, **2.85** invece di 5.70



20%

Tutte le fete e i formaggi per insalata (formaggio per insalata High Protein Oh! escluso), per es. Salad Cheese M-Classic, 250 g, **1.65** invece di 2.10



50%

Tutti i detersivi Total per es. Box Multicaps Total 1 for All, 24 capsule, **7.25** invece di 14.50, offerta valida fino al 4.5.2020

Da tutte le offerte sono esclusi gli articoli M-Budget e quelli già ridotti.

OFFERTE VALIDE SOLO DAL 21.4 AL 27.4.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

MIGROS
M per il Meglio.

Benvenuti nell'olimpo dell



30%

1.25 invece di 1.80

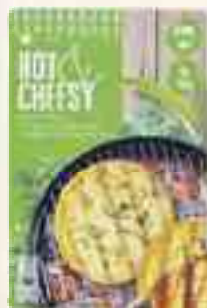
Carne di manzo macinata M-Classic Svizzera, per 100 g



20%

2.90 invece di 3.65

Mini filetti di pollo Optigal in conf. speciale Svizzera, per 100 g



20%

Tutti i formaggi da grigliare o rosolare (Panadoro e Chaes Happily esclusi), per es. formaggio da grigliare alle erbe M-Classic Hot & Cheesy, 4 pezzi, 280 g, 3.35 invece di 4.20



Hit

9.95

Gamberetti tail-off, crudi, M-Classic, ASC, in conf. speciale d'allevamento, Vietnam, 200 g



conf. da 4

35%

Pizza M-Classic in conf. da 4 margherita o del padrone, per es. Margherita, 4 x 380 g, 10.90 invece di 16.80



20%

8.85 invece di 11.10

Filetto di platessa M-Classic, MSC pesca, Atlantico nordorientale, 300 g



conf. da 2

33%

3.95 invece di 5.90

Mini salsicce M-Classic in conf. da 2 2 x 8 pezzi, 320 g

a freschezza.



50%

-.85 invece di 1.70

Cetrioli
Ticino, il pezzo



42%

1.45 invece di 2.50

Pomodori datterini
Svizzera/Italia, vaschetta da 250 g



-.50
di riduzione

Tutti i tipi di pane fresco bio
per es. rombo scuro dal forno di pietra, 250 g,
2.- invece di 2.50



conf. da 3

40%

Gnocchi alla caprese o fiori al limone Anna's
Best in confezioni multiple
per es. gnocchi alla caprese in conf. da 3, 3 x 400 g,
8.90 invece di 14.85



Novità **CUMULUS PUNTI 20x**
6.95

Jack Link's Beef Jerky Original o Teriyaki
Brasile, per es. Original, 70 g,
offerta valida fino al 4.5.2020



Novità **CUMULUS PUNTI 20x**
4.80

Wild West Beef Jerky Original o Honey BBQ
per es. Original, 70 g, offerta valida fino al 4.5.2020



33%

Pacific Prawns ASC e frutti di mare misti Costa
in confezioni speciali
surgelati, per es. Pacific Prawns, ASC, 800 g,
19.95 invece di 29.90



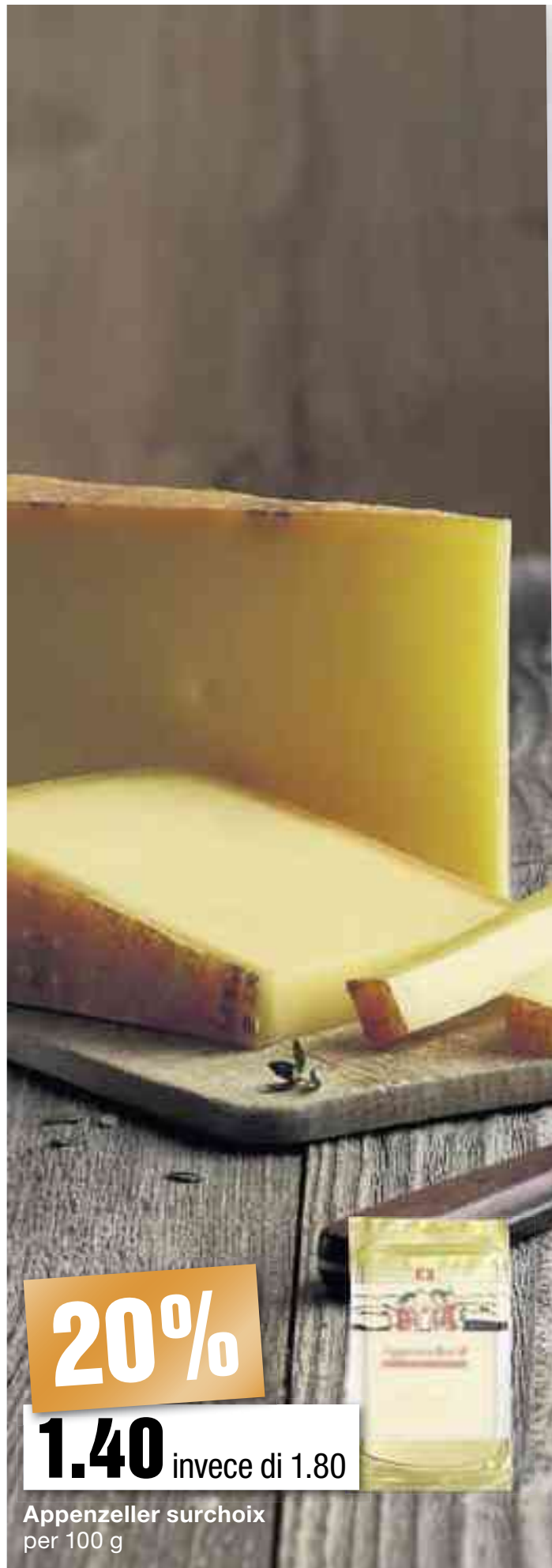
Novità **CUMULUS PUNTI 20x**
2.50

Salsiccia Grillido Sport
Svizzera, 25 g, per es. Chicken & Curry,
offerta valida fino al 4.5.2020



Novità **CUMULUS PUNTI 20x**
2.20

Texas Joe's Beef Jerky Lean & Mean o Low & Slow BBQ
Provenienza vedi imballaggio, per es. Lean & Mean,
25 g, offerta valida fino al 4.5.2020



20%

1.40 invece di 1.80

Appenzeller surchoix
per 100 g



online



20%

Tutte le torte non refrigerate
per es. torta di Linz M-Classic, 400 g,
2.40 invece di 3.-



Novità

CUMULUS
PUNTI
20x

5.95

Baklava Bujrum
600 g, offerta valida fino al 4.5.2020



22%

10.90 invece di 14.-

Torta alle fragole
550 g

online



conf. da 3

Hit

2.70

Soft Cake in conf. da 3
all'arancia o al lampone, 3 x 150 g,
per es. all'arancia



Novità

CUMULUS
PUNTI
20x

2.70

Formaggio per insalata High Protein Oh!
2 pezzi, 200 g, offerta valida fino al 4.5.2020



Novità

CUMULUS
PUNTI
20x

2.30

Philadelphia Free to feel good basilico e limone
150 g, offerta valida fino al 4.5.2020

online



conf. da 2

31%

8.95 invece di 13.-

Sofficini M-Classic in conf. da 2
al formaggio, agli spinaci o ai funghi, surgelati,
2 x 10 pezzi, 2 x 600 g, per es. al formaggio



30%

Piselli dell'orto e verdura mista svizzera Farmer's Best in conf. speciale
prodotti surgelati, 1 kg, per es. piselli dell'orto, **3.65** invece di 5.25



20%

1.80 invece di 2.25

Tutto l'assortimento Vitamin Well
disponibile in diverse varietà, 500 ml, per es. Reload



Novità **CUMULUS PUNTI 20X**

6.50

Macinino Lemon&Pepper Not Just BBQ
55 g, offerta valida fino al 4.5.2020,
in vendita solo nelle maggiori filiali



online
LE SPOCCHI

50%

Chips M-Classic in conf. speciale
alla paprica e al naturale, 400 g, per es. alla paprica, **3.-** invece di 6.-



a partire da
2 pezzi

20%

Tutto l'assortimento di barrette ai cereali Farmer

a partire da 2 pezzi, 20% di riduzione



UTZ Certified

a partire da
2 pezzi

30%

Tutte le capsule Café Royal, UTZ
a partire da 2 pezzi, 30% di riduzione



online
LE SPOCCHI

MIGROS BIO

20%

Tutte le bevande Biotta, 500 ml, non refrigerate, bio
per es. mirtilli rossi Plus, **3.80** invece di 4.80

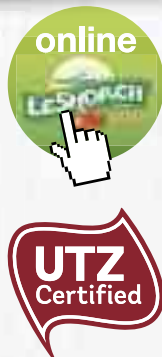


online
LE SPOCCHI

20%

Tutti i tipi di caffè La Semeuse in capsule, in chicchi e macinato
per es. Lungo forte, 10 capsule, **4.75** invece di 5.95

Ancor più rispar



50%

12.40 invece di 24.80

Palline di cioccolato Frey assortite in conf. speciale, UTZ 1 kg



30%

Risoletto e Mahony Frey in confezioni speciali, UTZ per es. mini Risoletto Classic, 840 g, **11.75** invece di 16.80



Hit

3.45

Maltesers in confezione speciale 175 g + 10% di contenuto in più, 192,5 g



conf. da 4

20%

6.20 invece di 7.80

Gelato in coppetta monoporzione in conf. da 4 Japonais, Ice Coffee o Bananasplit, per es. Japonais, 4 x 165 ml



conf. da 2

20%

Noci miste, mandorle sgusciate o albicocche Sun Queen in conf. da 2 per es. noci miste, 2 x 200 g, **7.-** invece di 8.80



conf. da 3

33%

5.- invece di 7.50

Petit Beurre con cioccolato in conf. da 3 al latte o fondente, 3 x 150 g, per es. al latte



50%

9.55 invece di 19.15

Cosce di pollo al naturale M-Classic in conf. speciale surgelate, busta da 2,5 kg



a partire da 2 pezzi

20%

Tutte le tortine e gli strudel M-Classic prodotti surgelati, a partire da 2 pezzi, **20% di riduzione**



20%

-0.95 invece di 1.20

Tutto l'assortimento Terme di Crodo LemonSoda, OranSoda o MojitoSoda, 330 ml, per es. LemonSoda

mio.



Hit

6.95

Vaschette di alluminio Tangan n. 54
28 x 22 cm, 16 pezzi, offerta valida fino al 25.5.2020



conf. da 2

30%

10.60 invece di 15.20

Total Color Protect in conf. da 2
2 x 30 pezzi, offerta valida fino al 4.5.2020



20%

Prodotti per la rasatura femminile Gillette Venus o BiC in confezioni multiple per es. lame di ricambio Gillette Venus Smooth, 8 pezzi, **19.50** invece di 24.40, offerta valida fino al 4.5.2020



conf. da 2

Hit

3.50

Sacchetti per il ghiaccio a forma di cuore n. 104 Tangan in conf. da 2 a forma di cuore, 2 x 20 pezzi, offerta valida fino al 31.8.2020



Hit

5.80

Rasoio usa e getta a 2 lame Gillette Simply Venus
8 pezzi, offerta valida fino al 4.5.2020



33%

Fazzoletti di carta e salviettine cosmetiche Linsoft, Tempo e Kleenex in conf. speciali per es. fazzoletti di carta Linsoft, FSC, 56 x 10 pezzi, **3.90** invece di 5.85, offerta valida fino al 4.5.2020



40%

Tutti i tipi di Orangina in conf. da 6 Original, zero o rouge, per es. Original, 6 x 1,5 l, **7.75** invece di 12.95



25%

Mitico Ice Tea al limone o alla pesca in conf. da 8, UTZ
6 + 2 gratis, 8 x 500 ml, per es. al limone, **5.40** invece di 7.20



a partire da 2 pezzi

20%

Tutto l'assortimento di alimenti per cani, non refrigerati
a partire da 2 pezzi, 20% di riduzione

Novità alla tua Migros.

CUMULUS
PUNTI
20x



Novità

4.50

Macinino LeChef zenzero e citronella
Limited Edition, 58 g, offerta valida fino al 4.5.2020,
in vendita solo nelle maggiori filiali



Novità

1.-

Stick LeChef insalata e verdure
4,4 g, offerta valida fino al 4.5.2020



Novità

1.-

Stick LeChef carne e BBQ
5,5 g, offerta valida fino al 4.5.2020



Novità

6.40

Ice Cream Sticks Biscoff Lotus
surgelati, 3 pezzi, 3 x 90 ml,
offerta valida fino al 4.5.2020,
in vendita solo nelle maggiori filiali



Novità

8.90

Mini Ice Cream Stick Lotus Biscoff
prodotto surgelato, 8 pezzi, 8 x 50 ml,
offerta valida fino al 4.5.2020



Novità

19.95

MSM & Glucosamin Chondroitin Actilife
120 compresse, offerta valida fino al 4.5.2020



Novità

6.95

MegaStar Orange Dark
prodotto surgelato, 4 pezzi, 4 x 90 ml,
offerta valida fino al 4.5.2020



Novità

1.95

Sorbetto al limone Le Sorbet
prodotto surgelato, 120 ml,
offerta valida fino al 4.5.2020



Novità

1.95

Le Sorbet all'ananas e frutto della passione
surgelato, 120 ml, offerta valida fino al 4.5.2020,
in vendita solo nelle maggiori filiali

Da tutte le offerte sono esclusi gli articoli M-Budget e quelli già ridotti.
OFFERTE VALIDE DAL 21.4.2020, FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK

MIGROS
M per il Meglio.