

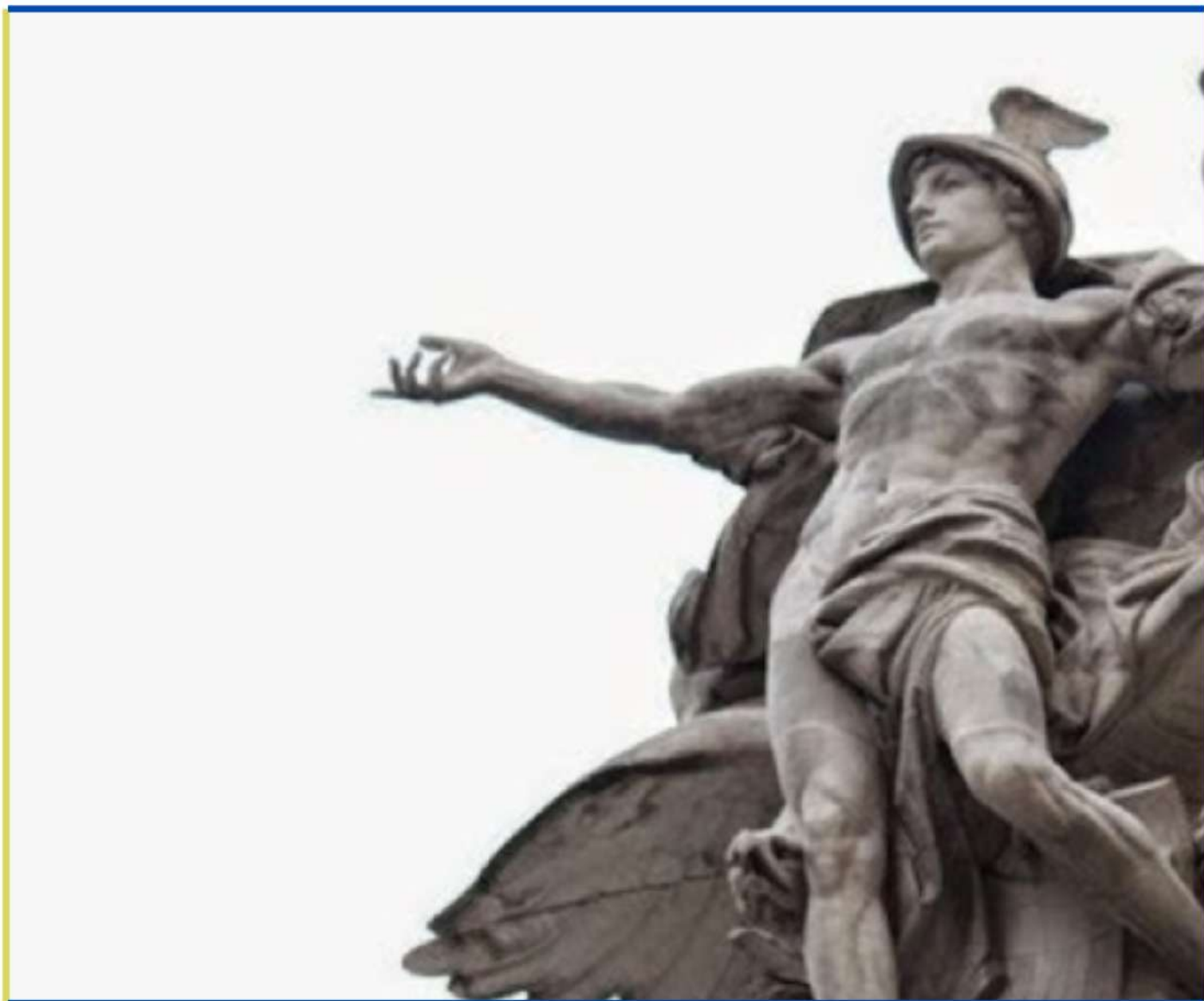
GIORNALINO
UNIVERSITARIO



ERMES



VOLUME 9



Università degli Studi di Catanzaro "Magna Graecia"





ERMIES

INDICE

Pag. 1

Vuoi il mio posto? Prendi anche la mia disabilità
E.A.

Pag. 3

Artemide:

storia di un'associazione culturale in Calabria
Chiara Navarra

Pag. 5

150 ANNI DI CAPOLAVORI SENZA TEMPO
Celebrando l'inizio di una fortunata corrente chiamata Impressionismo
Aurelia Mangone

Pag. 7

Luisa Spagnoli

la businesswoman del bacio più famoso d'Italia:
Elisa Cervarolo

Pag. 10

STORIE DI CHI COMBATTE IN SILENZIO

Cristina Marullo
Virginia Roberta Romano

Pag. 14

DISTURBI ALIMENTARI:
UNA LOTTA CHE IMPEGNA ANIMA E CORPO

Benedetta Punturiero

Pag. 16

PRESTIGIOSO RICONOSCIMENTO PER IL CANTO LIRICO
ITALIANO, DIVENUTO PATRIMONIO DELL'UNESCO.

Riccardo Mangone

Pag. 19

C'ERAVAMO TANTO AMATI

ERMIES

INDICE

Pag. 20

LE POLPETTE AL SUGO

Thomas Girasoli

Pag. 22

RAGU' ALLA BOLOGNESE

Thomas Girasoli



Vuoi il mio posto? Prendi anche la mia disabilità

Il sarcastico invito a rispettare lo spazio riservato al parcheggio di persone con disabilità sembra non aver fatto presa sul buon senso di tutti. Studenti, ma non solo, probabilmente vittime della sedentarietà e di un sistema valoriale egoriferito, pare abbiano sviluppato la pessima abitudine di occupare gli spazi riservati al parcheggio di persone che non per gloria o compravendita, ma per necessità, ne hanno l'esclusivo diritto d'uso.

In particolare, bisogna segnalare l'area adiacente al Rettorato, ove se lo studente/la studentessa disabile non arriva per tempo, perde la priorità.

Sicuramente non sono mancate le segnalazioni, in particolare durante l'ultima settimana di gennaio molte sono state mosse da me in prima persona e dalla dott.ssa Lara Cosentino, la quale ha avuto serie difficoltà ad accedere ai locali della biblioteca del dipartimento di Medicina poiché le aree riservate alle persone disabili erano occupate da vetture prive dell'apposito *pass*.

Molte delle nostre segnalazioni verbali hanno avuto un riscontro assai vergognoso e non mi è possibile qui riportarne i dettagli, ma per onestà sento giusto segnalare come invece alcune delle persone preposte alla sorveglianza si siano fervidamente impegnate a trovare un parcheggio alternativo agevolando la persona in stato di necessità all'accesso ai locali del dipartimento e altre ancora hanno stimolato l'intervento del comando della polizia locale.

Il problema, dunque, prima ancora di essere legato all'organizzazione e alla gestione della nostra università, che ovviamente dovrà fare di più e meglio, ha una radice sociale. La *mission* di questo mio intervento non è incentrata sulla ricerca di un capro espiatorio, di un colpevole, perché quello che non funziona (e chi) a onor di coscienza lo sappiamo già. Piuttosto vorrei stimolare il comune senso civico invitando lettori e lettrici a riflettere e ad empatizzare quanto più possibile su cosa significhi avere una disabilità, facendo leva sulla questione sopra riportata.

Innanzitutto, ci tengo a sottolineare che la persona disabile non ha bisogno di compassione, ma di ricevere un equo trattamento. E parlare di equità significa che la persona disabile deve essere posta nelle stesse condizioni di una persona che non ha una disabilità. Dunque, se una persona non disabile può accedere ai servizi di biblioteca, anche la persona disabile deve poter accedere ai servizi di biblioteca. Non cambia nulla se non gli strumenti o il mezzo attraverso il quale la persona disabile accede ai servizi. Ad imprimere quel senso di diversità, a imporre un limite non è quindi la disabilità in sé, ma sono le nostre scelte. Il gesto di occupare



impropriamente un parcheggio riservato ad una persona disabile, la spoglia dei suoi strumenti e di conseguenza dei suoi diritti in quanto persona e in questo caso anche in quanto studente/studentessa.

Spesso veniamo chiamati a cambiare il mondo perché “siete giovani, se non lo fate voi, chi lo fa?”. Passiamo le nostre vite guardando sempre avanti, sognando un futuro roseo dove i nostri sacrifici verranno ripagati tutti, eppure ci dimentichiamo di guardarci intorno e soprattutto accanto. Passiamo le nostre giornate a leggere le parole degli altri, cerchiamo di capire la *ratio* dietro un principio, ma non proviamo a metterlo in pratica. Riportiamo che lo studio è un diritto, ma lo trattiamo come un privilegio esclusivo.

Forse quell’invito al cambiamento dovremmo coglierlo, perché magari è vero che se non lo facciamo noi, chi altro può farlo?

Vi invito quindi, lettori e lettrici, a riflettere sul potere che scaturisce dalle nostre scelte. Il nostro comportamento impatta sulle vite degli altri, e tanto quanto può essere dannoso e limitante, può altresì fare la differenza.

E.A.

Artemide:

storia di un'associazione culturale in Calabria

La Calabria è un territorio a cui non sempre si guarda con aspettativa e fiducia nelle sue risorse e nelle sue possibilità ma occorre riconoscere la sua storia antica e le sue radici che, spesso, non vengono valorizzate nel modo più adeguato.

Costantemente si avverte l'esigenza di riscoprire il territorio calabrese portando alla luce tutte quelle meraviglie artistiche, storiche, paesaggistiche e culturali di cui dispone e per farlo occorre rilevare, tra le altre cose, la presenza nella società, di componenti che intendano rilanciare il territorio calabrese nella prospettiva che un primo passo verso il cambiamento e la valorizzazione di una Terra come la nostra, così spesso svalutata e bistrattata, sia anche la cultura e il suo valore inestimabile.

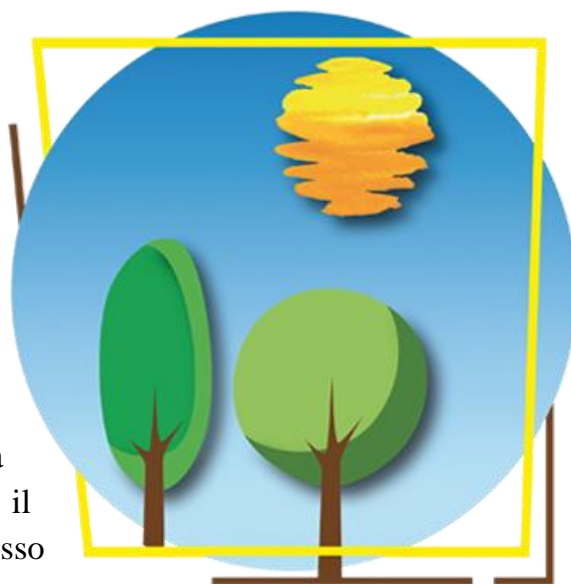
Nella scoperta o riscoperta del territorio che ci circonda e nel passaggio da una generazione ad un'altra bisogna sottolineare l'operato di quelle persone e organizzazioni che ricercano e diffondono la bellezza delle realtà culturali calabresi con la consapevolezza che rappresentano una parte integrante per la società e per l'identità culturale da estendere anche alle nuove generazioni.

In questa prospettiva, intrisa di fiducia e consapevolezza della realtà territoriale, non esente da chiare ed evidenti difficoltà e contraddizioni, nel cuore della città di Catanzaro, si menzionano le lodevoli iniziative e attività portate avanti da Artemide APS, una cooperativa sociale composta da 11 giovani ragazzi che hanno scelto di impiegare le proprie competenze e capacità nella valorizzazione del proprio territorio, della città di Catanzaro, per mezzo di progetti che intendono riportare in auge il patrimonio artistico, storico, culturale, paesaggistico ed enogastronomico con

l'intenzione di "essere portavoce dell'identità e della bellezza del nostro territorio."

Ragazzi che hanno voluto mettersi in gioco per la società alla ricerca della bellezza, della sua conservazione e tutela e con la consapevolezza di promuovere la valorizzazione territoriale nelle sue molteplici sfaccettature.

Le attività promosse da Artemide abbracciano i diversi luoghi e siti culturali della città-Fortezza di Catanzaro all'insegna dell'arte, della storia, della tradizione, della natura diffondendo le meraviglie



della nostra città rivolgendosi a tutta la popolazione con l'auspicio che possa formarsi: "una cittadinanza che abbia un senso di amor proprio".

Tra i diversi progetti portati avanti da Artemide nella realizzazione della loro "mission", nell'ambito della rassegna "Scopri Catanzaro", ha condotto un evento che ha contribuito ad animare il centro storico durante le festività con: "Una notte al Museo" che ha visto protagonista il Complesso di San Giovanni, sorto tra il XV e il XVII secolo sui resti del distrutto Castello normanno svevo, aperto eccezionalmente di notte e ospitante, per l'occasione, una mostra dedicata a Caravaggio. Eventi di notevole importanza con l'obiettivo di coniugare l'arte, la cultura, il divertimento e anche il buon cibo!

Artemide si dedica all'organizzazione di eventi all'interno di Musei, biblioteche e altri siti culturali offrendo visite guidate con cui far rivivere la storia, accogliendo e riunendo numerosi visitatori, suscitando loro curiosità e interesse per l'arte e la storia del territorio catanzarese.

Sono le realtà associative come Artemide che mostrano quanto e come si possa agire amorevolmente per il proprio territorio, aderendo ai valori culturali e artistici come mezzo, non solo di conoscenza della realtà, ma anche come un'occasione di educazione alla socialità e al sentirsi parte della propria Terra.

150 ANNI DI CAPOLAVORI SENZA TEMPO

Celebrando l'inizio di una fortunata corrente chiamata Impressionismo

Nonostante le iniziali esitazioni della critica, il tempo oggi permette di affermare che la Francia del secondo '800 sia stato il luogo prediletto per la fioritura di uno dei movimenti artistici più sorprendenti di sempre: l'Impressionismo. Correano gli anni sessanta del secolo e l'arte era intrisa di motivazioni pragmatiche, care alla società e alla critica, la quale aveva stabilito delle regole alle quali saldamente ancorarsi per entrare nell'Olimpo dei salon parigini.

In questo contesto, l'esordio dei moderni pittori «impressionisti» ostacolato con disprezzo dagli aspri giudizi mossi dai critici.



Louis Leroy, audace penna de «Le Charivari», rivista satirica del tempo, sulla prima esposizione dei 31 artisti della «Société anonyme des artistes, peintres, sculpteurs, graveurs», parlò di una «esposizione di impressionisti»; nel tentativo – vano - di fruttare loro infamia, additando le loro opere di incompletezza ed effimerità, 150 anni fa consacrò di fatto la nascita di una nuova coscienza artistica che lentamente raggiunse le mete sperate, lungo un cammino segnato da molti ostacoli. La prima mostra che raccoglieva i capolavori degli impressionisti ebbe luogo presso i locali parigini del fotografo Gaspard Felix Tournachon, meglio conosciuto come Nadar, il 15 aprile 1874.

Il suo studio ospitò per lungo tempo le opere della emergente corrente, dopo che il Salon ufficiale aveva bocciato le proposte di quei giovani pittori, che non ebbero neppure la fortuna di poter trovare ospitalità presso un rinnovato Salon des Refusés che si pensò di riproporre nel 1872, tuttavia, senza alcun esito; vero è però che l'impressionismo avrà sempre casa nella natura campestre, intatta nelle sue atmosfere bucoliche, e la vita in festa della convivialità parigina, che esprimevano tutto il loro potenziale nelle prodigiose opere della innovativa pittura «en plein air».

Gli impressionisti erano consapevoli di non ottemperare al paradigma artistico dell'epoca: la loro dichiarata volontà, in una chiave decisamente distonica rispetto al canone accademico ufficiale del Salon ormai da tempo consolidatosi, era quella di percorrere sentieri nuovi; Georges Rivière, che curò insieme all'amico Renoir la rivista settimanale «L'Impressioniste», di cui fu direttore per breve tempo, a partire dalla terza mostra, senza molta fortuna, scrisse proprio qui «...aprendo una strada che altri certamente seguiranno».

Il termine con cui conosciamo oggi questo movimento artistico trae origine proprio da quella asserzione di Leroy, che nasce dalla vista di «Impression, soleil levant» di Claude Monet, dipinto emblematico della profondità della percezione di uno dei maestri dell'Impressionismo.

In quest'opera il sole incastonato nella tela con abilità si rivela allo spettatore in uno scenario intangibile del teatro della luce, in un risveglio dell'intero porto di Le Havre, che l'artista ritrasse anche nell'opera «Effetto Notte», che con questa è sovrapponibile.



Monet, attraverso un contrappunto di colori complementari e una abilità narrativa mista alla recezione dei giochi di luce propri della natura, realizza «un incanto, una vera fantasmagoria», che indubbiamente è per tutti il dipinto più rappresentativo, in una visione corale del sentimento che muoveva questi con tutti gli altri rappresentanti dell'Impressionismo, di un intero gruppo di raffinati artisti tra i quali emerge sembra ombra di dubbio in modo particolare anche Pierre Auguste Renoir, che fu legato da un sodalizio artistico e una amicizia sincera al collega.

Monet rimarrà sempre affezionato ai temi dell'acqua, dei fiori e dei paesaggi, mentre Renoir, pittore di spiccata sensibilità, ricercava una vera e propria «sperimentazione popolare», per citare Philippe Daverio, nella «joie de vivre» che raffigura con toni dolci e soavi; di questo, la testimonianza personale di Renoir stesso è di certo la più eloquente, poiché dichiarava: «mi piacciono i dipinti che suscitano il desiderio di passarvi dentro se rappresentano paesaggi, di accarezzarli se raffigurano donne.»

Quest'anno il Musée d'Orsay de Paris celebrerà, in un ricco cartellone di eventi previsti fino al prossimo anno, quel 15 aprile di 150 anni fa, assieme ad oltre 30 diversi musei francesi, come il Palazzo Reale di Milano, che, invece, dal prossimo 19 marzo e fino a tutto il mese di giugno ospiterà l'ambiziosa mostra denominata «Cézanne/Renoir», che unirà opere e testimonianze di vita di due figure che è fondamentale conoscere a fondo per comprendere appieno il movimento impressionista.

L'Impressionismo, malgrado le opinioni poco lungimiranti della critica del suo tempo, è un movimento artistico che, sebbene sia privo di alcuna pretesa tecnica e didascalica, rappresenta un'autentica simbiosi tra l'anima di pittori profondamente abili e il mondo davanti ai loro occhi, che cogliendo l'attimo lo hanno reso eterno.

Aurelia Mangone

Luisa Spagnoli

la businesswoman del bacio più famoso d'Italia



Care lettrici e lettori, questo come sapete è il mese dell'amore; Sicuramente molti voi saranno alla ricerca del regalo perfetto per la vostra metà, fiori, libri, gioielli, borse, ma perché no anche dei cioccolatini. Ma non dei semplici, anonimi cioccolatini, ma loro i "Baci Perugina". Molto probabilmente pochi conoscono la storia della loro nascita, un nome su tutti Luisa Spagnoli.

Molti si domanderanno, qual è la corrispondenza tra la stilista e i cioccolatini? Ebbene sì, la signora Luisa Sargentini in Spagnoli, fu la creatrice di tale dolcezza. La sua vita può essere considerata una fiaba vera e propria, infatti Luisa nasce da una famiglia molto umile; padre pescivendolo e madre casalinga, appena ventunenne sposa Annibale Spagnoli, da cui avrà tre figli. Nel 1901 rileva insieme a lui una drogheria nella cittadina umbra, iniziando a produrre confetti. La loro produzione si amplia: confetture, confetti, caramelle e cioccolato. Nel 1907 i coniugi Spagnoli entrano in società con Francesco Buitoni, insieme aprono un'azienda "La Perugina".

Nel 1922, Annibale Spagnoli abbandona l'azienda, fu proprio in questo periodo che iniziò la love story tra Luisa e Giovanni, che per l'epoca creò scandalo poiché Giovanni era quindi anni più giovane. La svolta per la Perugina si ebbe quell'anno, infatti Luisa si accorse che il cioccolato e la granella di nocciole non usate in azienda, a fine giornata, venivano buttati. Allora ebbe l'idea di miscelare i due componenti, creando un cuore di gianduia e granella di nocciole, un cioccolatino simile alla nocca di una mano, il "Cazzotto" che Giovanni Buitoni rinominerà Bacio Perugina.



La vera svolta nella storia dei “Baci” arriva grazie a Federico Seneca, pittore, grafico, pubblicitario e direttore artistico della Perugina negli anni Venti. Seneca inventa la coppia di amanti su sfondo blu, ispirandosi al celebre Bacio di Hayez. Secondo la leggenda i primi bigliettini all’interno dell’involucro argenteo (colore della luce lunare) furono inseriti a partire dagli anni ‘30 da Federico Seneca, ispiratosi ai piccoli messaggi che Luisa Spagnoli mandava segretamente a Giovanni Buitoni, nascosti in mezzo ai cioccolatini. Più realisticamente l’idea fu importata dall’America in Italia proprio da Buitoni. Ma a noi piace immaginare che realmente tale romanticismo abbia contribuito alla fortuna di tali cioccolatini.

Di fronte alla straordinaria modernità e di grande creatività ha dato vita a due grandi aziende, la Perugina e Luisa Spagnoli, che hanno svolto un ruolo primario nel processo di industrializzazione dell’Umbria e dell’Italia stessa. Luisa ha anticipato di mezzo secolo l’evoluzione della presenza femminile nel campo del lavoro, non solo per la sua figura di imprenditrice, ma anche per l’inserimento della donna nell’attività industriale, a tal proposito Luisa Spagnoli è attenta alle esigenze dei suoi dipendenti, da cui era molto amata, e fonda un asilo nido nello stabilimento di Fontivegge e crea spacci all’interno dell’azienda per consentire alle donne di fare la spesa dopo il lavoro.

Sempre in questi anni arriva la sua seconda intuizione, che dimostra ancora una volta quanto ampia sia la sua visione imprenditoriale: si lancia nell’allevamento dei conigli d’angora, i quali non venivano uccisi ma al contrario pettinati e coccolati. Con la cui pelliccia crea mantelline, cuffiette, scialli e boleri. Da cui deriverà la linea di moda “Luisa Spagnoli”. Le creazioni Luisa Spagnoli (allora “Angora Spagnoli”) vestiranno star del cinema come Sofia Loren e Anna Magnani — e finiranno anche dentro qualche uovo al cioccolato Perugina. Purtroppo, Luisa non farà in tempo a vedere questo straordinario successo, si spegnerà a soli 58 anni a Parigi assistita dal grande amore della sua vita.



Prima di congedarvi da voi cari lettori e lasciarvi ai versi del nostro Direttore Niccolò Ruscelli, vi riporto quest’antica leggenda cinese. Secondo la quale, ogni persona porta con sé quando nasce un filo rosso legato al proprio mignolo sinistro, che lo lega per l’eternità alla sua anima gemella. Le caratteristiche di questo filo sono: che è

indistruttibile e lunghissimo, oltretutto essendo invisibile nessuno lo può notare. Questo terrà unite due persone che prima o poi si incontreranno e staranno insieme per sempre.

Elisa Cervarolo

STORIE DI CHI COMBATTE IN SILENZIO

Secondo quanto riportato dal quotidiano “La Nazione” oltre due milioni di adolescenti in Italia soffrono o hanno sofferto di disturbi alimentari, e ancora, il giornale “Focus” cita «1 giovane su 4 in Italia soffre o ha sofferto di depressione». Nel 2023, solo dal mese di agosto, registrati 608 casi di suicidio e 541 tentativi, più del doppio dell’anno precedente.

È così facile parlare di numeri quando si parla di problemi come questi, è più comodo, non sembra neanche così grave vero? Probabilmente perché solo negli ultimi anni la sensibilità riguardo i disturbi mentali e alimentari sta diventando un serio problema di cui parlare e discutere, il dialogo e il confronto possono essere strumenti indispensabili verso la normalizzazione e la sensibilizzazione, sì perché l’aspetto più brutto di questa malattia è la vergogna, la vergogna che si prova nel rendersi conto che qualcosa non va, nel sentirsi impotenti, nel chiedere aiuto, nel non riuscire ad affrontarla. Lo sbaglio più ricorrente in questi casi è pensare che chi soffre sia individuabile con molta facilità, si pensa ad una persona depressa come una persona triste ma i veri mostri contro cui una persona sta combattendo si nascondono dietro un sorriso stanco, dietro occhi spenti, dietro l’ironia.

La disinformazione rappresenta un ostacolo significativo da affrontare: pensiamo a quante volte camminando per strada abbiamo incrociato lo sguardo di una ragazza, allegra e sorridente, e abbiamo erroneamente pensato che la sua vita fosse perfetta, tuttavia, la stessa ragazza una volta tornata a casa potrebbe ritrovarsi a piangere e ad affrontare in solitudine il proprio dolore; questa realtà esiste a causa dei pregiudizi radicati che influenzano la percezione che si ha di queste problematiche. Ecco, forse adesso tutti quei dati citati all’inizio stanno cominciando a prendere forma, stanno cominciando ad avere un senso, un valore, un volto ben preciso, uno che probabilmente coincide con quello del vostro migliore amico, con quello di vostra sorella o dei vostri figli perché queste sono storie di chi combatte in silenzio. In questo articolo abbiamo riportato, in forma anonima, le testimonianze di ragazzi della nostra università che hanno affrontato problematiche legate a questi disturbi e che coraggiosamente si sono raccontati:

anonimo, 19 anni

«Il cibo ha sempre rappresentato un ruolo centrale nella mia vita ma soprattutto il mio malsano



rapporto con il cibo ha segnato un punto cruciale per il modo in cui io vedo me stessa. Fin da piccola sono stata indirizzata a diete, sport, attività perché ero sempre troppo in carne, troppo bassa, troppo fuori posto e sono quindi cresciuta con la consapevolezza che mangiare avere fame fosse qualcosa di cui

vergognarsi, soprattutto davanti agli occhi giudicanti delle persone. La prima volta che misi le dita in gola per il senso di colpa di aver mangiato avevo solo 11 anni, quel malsano esercizio che poi mi portò a soffrire di bulimia mi ha accompagnato per tutti gli anni della mia adolescenza. Odiavo il mio corpo, c'era sempre qualcosa che non andava: le mie cosce erano troppo grosse, la mia faccia troppo tonda, nessun vestito che mettevo stava mai bene su di me. Sognavo spesso di addormentarmi e svegliarmi istantaneamente nel corpo di qualcun altro per non dovermi più sentire inferiore rispetto a tutte. Non avevo amore verso me stessa e non riuscivo ad accettarmi per com'ero. Tutto questo svegliò in me un senso di rabbia interiore che per molto tempo ho sfogato con l'autolesionismo. Era complicato persino uscire di casa perché in ogni contesto mi sentivo sbagliata e fuori luogo. Tante volte avrei voluto chiedere aiuto ma pensavo che sentirsi così era il prezzo da dover pagare per potermi conformare agli standard di bellezza che impone la nostra società. Fin quando non tocchi il fondo non riesci ad avere la spinta per riuscire a risalire con più forza e fù proprio quando toccai il fondo che mi resi conto che quella che stavo conducendo non era una vita degna di essere vissuta. Ad oggi forse non ho ancora imparato ad apprezzare me stessa, mi piacerebbe dire che sono riuscita a trovare un equilibrio ma posso dire con assoluta certezza che capire di avere un problema è il primo passo verso la guarigione. Ho imparato ad urlare a gran voce, non ho più timore di dire ciò che sento, non ho più timore di parlarne. Per quanto possa sentirmi sbagliata so di avere un valore immenso e lotterò ogni giorno per riuscire a conquistarmi il mio posto nel mondo»

anonimo, 20 anni



«Desidero condividere la mia esperienza con la depressione e i disturbi legati all'ansia. La mia storia è un percorso intricato ma credo fermamente che raccontarla senza timore possa offrire sostegno a chi sta affrontando una battaglia simile alla mia. Non riesco a individuare l'inizio di tutto, ma questi problemi sembrano crescere con me con il passare degli anni. L'ansia è stata sempre presente, soprattutto in contesti accademici e sportivi, dove cercavo costantemente l'eccellenza. Durante la pandemia, l'ansia si è trasformata in un "mal di vivere" e in paranoia, spingendomi all'isolamento e a vivere con la costante paura del giudizio esterno. Ogni volta che uscivo di casa, sentivo gli sguardi estranei bruciare su di me. Anche durante la terapia, ho affrontato sfide come attacchi di ansia e frequenti episodi depressivi.

Nonostante la terapia e i farmaci abbiano apportato aiuto, la serenità che hanno portato era superficiale. Ho deciso di sospendere i farmaci, in quanto mi avevano portato ad affrontare nuovi problemi legati al peso e ai disturbi alimentari. Oggi accetto la mia condizione legata alla depressione, consapevole che la lotta potrebbe protrarsi, ma sono determinata a combattere e a non permettere che questi ostacoli prendano il sopravvento sulla mia vita.»

anonimo, 19 anni

«I miei problemi con l'ansia sono iniziati all'età di 11 anni, quando tutto il mondo iniziò a farsi buio fino a farmi toccare quello che per me divenne il fondo contro il quale ancora tuttora combatto. Tutto è iniziato a causa del bullismo, ogni giorno entrare a scuola era un incubo, ricordo ancora quando il solo pensiero di poter subire qualcos'altro mi distruggeva. La mia situazione è peggiorata nel momento in cui caddi nella depressione, quando uscire di casa per me divenne quasi impossibile. In quel periodo smisi di socializzare con le persone, non parlavo più neanche con la mia famiglia. Volevo gridare al mondo che stavo male, che volevo che finisse tutto, ma non ci riuscivo e ogni volta che provavo a cercare aiuto qualcosa mi fermava. Poche volte mi ero confidato e puntualmente la gente mi feriva, così evitai di fidarmi. Il crollo totale si verificò nel corso dei miei 13 anni quando iniziai a sentirmi un fantasma questo perché nonostante tutto cadesse a pezzi nessuno si accorgeva di nulla. Fu allora che caddi nell'autolesionismo, sapevo che fosse sbagliato ma per me era l'unico modo per sentire la mia esistenza, mi faceva sentire vivo. Le giornate divennero un loop di ansie e paranoie e nella mia testa si faceva strada solo l'idea di essere io la persona sbagliata, e ad avvalorare questo pensiero erano le parole degli altri che si ripetevano nella mia testa, come la classica parola "muori", una parola così leggera quanto pesante. Stavo diventando il mostro della mia stessa storia ed ho iniziato ad odiare tutto di me, anche il mio aspetto fisico. Tuttavia crescendo ho incontrato altre persone che al posto di odiarmi mi hanno capito, o almeno hanno provato a capirmi. Oggi ho 19 anni e non sono uscito dalla mia depressione ma sto continuando a lottare, grazie alle persone che mi stanno accanto ho iniziato ad affrontare i miei problemi. Sono riuscito ad uscire dall'autolesionismo ed ho trovato altre valvole di sfogo più costruttive. Sono cresciuto credendo di essere io quello sbagliato ma mi sbagliavo, ero solo nel posto sbagliato con le persone sbagliate. Prima d'ora non mi sono esposto più di tanto ma ho notato che molti altri giovani, fin da piccoli, soffrono e vivono ogni giorno tutto ciò che ho vissuto io, e spero che quest'articolo possa spingere chi ne ha bisogno a cercare aiuto, perché non si è mai da soli.»

“Combattere”, “Cercare aiuto” sono i messaggi più importanti che questi ragazzi attraverso le loro testimonianze stanno cercando di trasmettere, a chi soffre ma soprattutto a chi si rivede nelle loro storie, nelle loro parole. Se anche tu che leggi questo articolo stai soffrendo degli stessi problemi sappi che non sei solo/a, chiedere aiuto non è qualcosa di cui vergognarsi ma qualcosa di cui andare fieri perché ci vuole un coraggio immenso a tirar fuori tutto ciò che si ha dentro. Non serve che lotti in silenzio, urla a gran voce ciò che senti, ci sarà sempre qualcuno disposto ad ascoltare.

NUMERO UTILE SE STAI SOFFRENDO DI DISTURBI ALIMENTARI

-Numero verde SOS Disturbi alimentari: 800180969

attivo dalle ore 8.00 alle ore 20.00 da lunedì a venerdì è un servizio anonimo e gratuito.

NUMERI UTILI SE STAI SOFFRENDO DI DEPRESSIONE O AUTOLESIONISMO

-Numero verde supporto psicologico: 800.833.833

attivo dalle ore 8.00 alle ore 24.00 tutti i giorni è un servizio gratuito.

-Per iniziare un percorso psicologico: 1520

attivo dalle ore 8.00 alle ore 24.00 tutti i giorni è un servizio gratuito riservato ai maggiorenni e reso disponibile dalla croce rossa italiana.

Cristina Marullo

Virginia Roberta Romano

DISTURBI ALIMENTARI: UNA LOTTA CHE IMPEGNA ANIMA E CORPO

Il nuovo anno si apre con l'approvazione di una nuova legge di bilancio, con un accento alquanto sconcertante: la cancellazione del Fondo per il sostenimento della lotta contro i disturbi alimentari. Un ritiro di ben 25 mln di euro stanziati tempo fa dal Governo Draghi al fine dell'assunzione di professionisti e l'aumento delle strutture, che rischia di condurre alla chiusura di ambulatori e a lunghe liste d'attesa da affrontare per ottenere tutela nei pochi centri disponibili. Ciò ha fatto scattare l'allarme tra coloro che operano nel settore e, in particolare, le famiglie.

Per tranquillizzare circa l'arrivo di un'adeguata copertura finanziaria, il ministro della salute Schillaci ha fatto leva sull'eventuale aggiornamento dei Lea (Livelli essenziali di assistenza), recuperando 10 mln di euro con la promessa di ulteriori prestazioni ambulatoriali in esenzione. Si continua a sperare, tuttavia, in un aiuto il più possibile proporzionale al numero di soggetti, prevalentemente di giovane età, che ogni giorno fa fronte a problemi di anoressia, bulimia e binge eating, arrivando a costituire il 5% della popolazione.

Cos'è il DCA?

I disturbi del comportamento alimentare comprendono una varietà di malattie classificate nell'ambito psichiatrico, ma che compromettono la salute fisica dell'individuo e il suo funzionamento dal punto di vista sociale, attraverso l'instaurazione di un rapporto patologico con la sfera nutritiva, volto in primo luogo al controllo del peso e della forma del proprio corpo.



Il DCA configura già dall'anno scorso un aumento del 30% dei casi rispetto al periodo antecedente alla pandemia di Covid-19, la quale ha costretto l'umanità ad isolarsi e venire faccia a faccia con i propri problemi, avendo come unico mezzo di confronto i social network, inevitabilmente sede di standard elevatissimi e quasi artificiali. Oggi tale 'specchio' è sempre più riflesso di una realtà distorta a causa della diffusione delle tecnologie di intelligenza artificiale generativa, capaci di produrre immagini fittizie e, talvolta, diete arbitrarie e dannose per la salute alimentare del destinatario.

Soprattutto immerse sono le giovani donne, da sempre viste e giudicate attraverso il proprio corpo, nel flusso del "Thinspo" (letteralmente "ispirazione alla magrezza"), verso il raggiungimento di un ideale sempre più irrealistico di bellezza. Unione dei due termini inglesi "thin" e "inspiration", rappresenta una parola chiave per l'apertura di un vaso di Pandora sul web, pieno di contenuti incoraggianti un mindset di disagio e sofferenza, oltre l'adozione di uno

stile di vita volto al digiuno ed esercizio fisico eccessivo, spesso sotto forma di vere e proprie challenge.

Si tratta di una realtà autolesiva a cui bisogna dare voce e sfogo, prendendosi cura dell'individuo (più che "curarlo") e tentando di comprendere il significato che risiede alla base di un determinato linguaggio, prima ancora di tentare di soffocarlo.

Dare ascolto è lo strumento principale, come ritenuto dalla nota scrittrice e filosofa Michela Marzano; perché proprio quando il colloquio con se stessi si interrompe, il corpo tenta di dire ciò che le parole non riescono a nominare, divenendo sintomo.

Non a caso, tra i fattori scatenanti di un disturbo alimentare troviamo non solo la difficoltà a conformarsi ai canoni estetici dominanti, ma anche quella del crescere in un contesto, specie familiare, in cui la comunicazione interpersonale risulta ostacolata.

Per quanto i sintomi siano simili, dietro si celano corpi ed emozioni differenti. Ciò complica la scelta delle terapie adeguate e l'approccio del clinico, in primo luogo impegnato proprio a svelare la soggettività del paziente.

È indispensabile che nessuno, dai piani più bassi del popolo a quelli più alti del potere, lasci passare inosservati gli effetti che i DCA hanno sull'umanità, tanto distruttivi da condurre anche alla morte e alla conseguente perdita di una persona e della sua unicità, essenziale per il progresso della Nazione. «Il rischio è che, fra qualche decennio, ci sarà una popolazione con bisogni di salute enormi e neanche produttiva, poiché faticerà a lavorare e a gestire le questioni ordinarie» afferma il dottor Leonardo Mendolicchio, specialista in settore.

C'è in gioco il futuro del Paese, da affrontare con resilienza; poiché salvare una vita oggi significa non perdere un'opportunità vivente di salvarne un'altra domani.

Benedetta Punturiero

PRESTIGIOSO RICONOSCIMENTO PER IL CANTO LIRICO ITALIANO, DIVENUTO PATRIMONIO DELL'UNESCO.

Introduzione e storia di "Assolirica"

Dopo innumerevoli peripezie (compresa la sonora bocciatura del dossier, nel lontano 2014), l'UNESCO, lo scorso 6 dicembre 2023, in Botswana, ha deliberato l'iscrizione della "La pratica del canto lirico italiano" nella lista rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, nella candidatura proposta dalla "Commissione Nazionale Italiana UNESCO", presieduta da Franco Bernabè.



Traguardo meritatamente raggiunto, grazie al decisivo contributo offerto dall'Associazione Musicale "Assolirica" – nata da una sezione dei "Cantori Professionisti d'Italia" – ma comprendente non solo i cantanti lirici solisti ma anche tutte le professionalità della lirica.

È stato un percorso travagliato, avviato nel 2011, quando i cantanti lirici costituirono un'Associazione denominata "Cantori Professionisti d'Italia", con la finalità principale di riunire la categoria professionale e consentire un confronto professionale su un ampio ventaglio di problematiche, a partire dalla tutela e la diffusione del valore della musica, più specificatamente del Teatro d'Opera, quale eccellenza e patrimonio della cultura italiana. Infatti, risulta decisivo il dialogo instaurato all'interno di questa comunità artistica a far scattare quella scintilla che avrebbe portato, solo dopo alcuni anni, all'elaborazione di una prima bozza di dossier (sopra citato) per la candidatura dell'Opera lirica italiana alla commissione UNESCO.

La candidatura alla Commissione "UNESCO"

Risultano molteplici gli apporti sinergici e le innumerevoli negoziazioni attuate da tutti gli attori nel lungo iter di questo accreditamento; tale riconoscimento UNESCO si configura, infatti, come un eccezionale avvenimento simbolico e come vettore fattivo e genealogico della nostra identità nazionale, radicato sulle imponenti (e mai del tutto valorizzate), potenzialità culturali del nostro Paese.

Grazie ad una fitta e coordinata collaborazione tra un gruppo di lavoro e l'Ufficio UNESCO del Segretariato Generale del Ministero della Cultura, si è giunti, grazie al contributo del Soprano Rosanna Savoia - allora Presidente di Assolirica - ad una lunga disamina del percorso e del Bene artistico, in un ampio percorso di coinvolgimento degli stakeholders nazionali appartenenti a tutte le Associazioni artistiche (ricordiamo, per tutti, i membri dell'Associazione Nazionale delle Fondazioni Lirico Sinfoniche). Per tale motivo, l'azione condotta da Assolirica si può considerare un caso eccezionale nel settore degli spettacoli artistici, soprattutto perché ha

veicolato un avvicinamento di categorie professionali che, in questo frangente, si sono trovate particolarmente coese nel siglare un'importante intesa.

In quanto facente parte del Comitato di Salvaguardia del Canto Lirico Italiano, insieme alle massime realtà istituzionali della lirica italiana (Associazione Nazionale Fondazioni Lirico Sinfoniche ANFOLS, Associazione Teatri Italiani di Tradizione ATIT, la Fondazione Teatro alla Scala e l'Accademia Nazionale di Santa Cecilia), Assolirica ha contribuito a raggiungere questo decisivo traguardo.

La soddisfazione del Presidente Abbondanza

Dichiara soddisfatto il baritono Roberto Abbondanza, attuale Presidente di Assolirica:

“Dopo la bocciatura del primo dossier presentato nel 2014 intitolato “Opera Lirica Italiana, dalle origini a un percorso Europeo”, candidatura che aveva trovato assoluto riscontro tra gli Artisti lirici, tra i lavoratori dei Teatri italiani, gli studenti e i Docenti dei Conservatori ma soprattutto tra tutti gli appassionati del repertorio operistico, abbiamo capito che bisognava allargare la Comunità dei proponenti anche a quei soggetti istituzionali che producono lo spettacolo operistico e in generale la musica in Italia. Assolirica ha raccolto il testimone e ha lavorato affinché i soggetti istituzionali entrassero nella Comunità proponente e si potesse, tutti insieme, raggiungere questo straordinario riconoscimento. Assolirica è certa che questo è solo l'inizio di un nuovo e più consapevole percorso verso il consolidamento del riconoscimento del lavoro e della tradizione dell'artista lirico che noi rappresentiamo. Grazie dunque all'Unesco, che ha finalmente riconosciuto la valenza di questo bene immateriale dell'umanità e a tutti coloro che in sinergia in questi ultimi anni hanno operato per arrivare a questo storico risultato. Da oggi può cominciare, per la trasmissione dell'arte lirica, quel lavoro che da anni tutti noi di Assolirica aspettavamo di poter intraprendere e che ora troverà nuova linfa ed entusiasmo, rinnovando quelle motivazioni ed energie, incanalate da questo importante riconoscimento, in una progettualità finalmente strutturata e programmata a lungo termine e che rimette al centro della scena l'artista lirico, vero artefice di quest'arte così rappresentativa dell'arte del nostro Paese”.

La difficile realtà della lirica italiana

Il travagliato e complesso iter di riconoscimento ha origine nel 2014, grazie al contributo di numerosi protagonisti di levatura internazionale, prestigio professionale e sociale operanti attraverso un gruppo di cantanti organizzati nel gruppo Cantori professionisti d'Italia (poi Assolirica) ed infine il Comitato per la Salvaguardia dell'Arte del Canto Lirico Italiano, in sinergia profonda con una rete formata di rilevanti realtà istituzionali rappresentative dell'arte lirica italiana, tra cui si annoverano l'ANFOLS, ATIT, Fondazione Teatro alla Scala e l'Accademia di Santa Cecilia.

"Con l'iscrizione nella lista dei beni immateriali dell'umanità – sostiene Federico Sacchi - Presidente del Conservatorio di Novara e membro del Comitato per la salvaguardia del canto, viene riconosciuto a questo bene il ruolo di catalizzatore di tradizioni, abilità, arti, ovvero

patrimoni materiali e immateriali d'importanza fondamentale per il nostro paese e la capacità di rappresentare, tramite la sinergia di diverse professionalità e il grande radicamento sociale, l'identità culturale italiana in tutta la sua ricchezza e bellezza”.

Epilogo: una speranza per il presente e per il futuro

I docenti di canto dei nostri Conservatori italiani, gioiosi per questo importante traguardo, non possono esimersi di impegnarsi per addivenire verso una forte consapevolezza di categoria professionale, da un lato, e dall'altro di pervenire ad una riflessione storica e metodologica sulla scuola di canto italiana, cercando di convenire all'unisono, con auspicabili giornate di approfondimento da pianificare, sui paradigmi univoci ed universali del canto italiano, inserendoli in una cornice unitaria.

Altresì, il Consiglio nazionale per l'alta formazione artistica e musicale (CNAM), assieme ad altre realtà Istituzionali, concerterà delle azioni atte a fornire risonanza alla portata di questo evento, istituendo una giornata celebrativa e tutto ciò che potrà fornire un adeguato e congruo risalto a questo prestigioso conferimento. Per il nostro Paese, il raggiungimento di questo traguardo assume una particolare rilevanza, che richiederà una specifica attenzione delle nostre Istituzioni sul corretto sviluppo del nostro patrimonio melodrammatico e del canto lirico; infatti, è giunto il momento opportuno di intensificare le strategie e gli interventi atti a concretizzare la tutela, la salvaguardia, la diffusione e la valorizzazione intensiva del canto lirico, finalmente Patrimonio Materiale e Immateriale dell'intera Umanità.

Riccardo Mangone

C'ERAVAMO TANTO AMATI

Eccomi qui a scrivere in un sabato soleggiato in quel di Roccella Jonica così, preso di ispirazione e voglia di viaggiare con la mia mente. Nasco e cresco come un viaggiatore che ha fame di tutto, di posti, delle varie personalità della legge, ho viaggiato nel tempo per capire il vero senso della vita.

Ad oggi me lo domando: “Thomas cosa hai capito della vita” e mi viene da rispondere “assolutamente niente”.



È così! Non finirò mai di capire davvero perché la vita ci porta a destini uguali, simili o del tutto contrari.

Però nei miei ricordi passano le generazioni e guardando dall'alto capisci come l'amore sia un valore sempre più sottovalutato. Siamo contornati giornalmente da storie di Instagram che vogliono dare l'impressione che si vivano vite felici, vite in vacanza, vite FINTE!

Ai miei tempi non erano questi gli svaghi. Giocavamo in cortile sorridevamo dal video e non c'era motivo di informarci di cose tramite i cellulari, si viveva e basta.

Ai miei tempi se amavo tantissimo una persona mandavo una lettera, una lettera che fecondava l'immaginazione.

Oggi io sopravvivo ma penso come me tanti altri vivono in questo loop di apparenza e sfarzo. Voglio poter dare un bel messaggio ai giovani ragazzi di oggi: *amate senza linea, amate senza pensare se il suo profilo è seguito da tante persone, amate l'unicità delle persone... AMATE SENZA CELLULARE.*

LE POLPETTE AL SUGO

Benvenuti a questa nuova ed emozionante rubrica del gusto del giornalino universitario.

Vorrei esordire con la spiegazione di un piatto spaziale al gusto ed evocativo.

Si tratta delle “polpette al sugo” come le faceva mia nonna la domenica mattina che ci aspettava di ritorno dalla messa domenicale.

Senza troppi giri di parole ecco a voi la ricetta.

INGREDIENTI.X 5 PERSONE

-olio evo

-una cipolla intera

-spicchio d’aglio

-carne trita mista vitello maiale 500 g

-latte 10 g

-due uova

-prezzemolo

-formaggio grattugiato

-pane raffermo 100 g

-passata di pomodoro 300g

-sale qb



PROCEDIMENTO.

Cominciamo dunque dal composto di carne.

In un contenitore mettiamo a mollo il pane raffermo maneggiamo per fare un poltiglia, in seguito aggiungi le uova per intere, sale la carne e il formaggio grattugiato maneggiate per formare un composto morbido ma ben composto .

Successivamente formate delle palline di 15 g tutte omologate.

Passiamo al secondo step.

Tritate finemente cipolla e aglio e mettete a soffriggere insieme all'olio in una pentola e dopo aver imbiodito cipolla e aglio posizionate le palline di carne fate soffriggere per qualche secondo e poi giù con la passata di pomodoro e fate cuocere a fuoco molto basso per un'oretta e ½.

A presto amici e ricordate “noi siamo quello che mangiamo” e quindi viviamo con gusto.

Il vostro Thomas Girasoli.

RAGU' ALLA BOLOGNESE

Benvenuti e benvenute nella nostra rubrica del gusto.

Oggi voglio proporre un piatto tipico italiano, un piatto che ha fatto e fa emozionare generazione dopo generazione. Un piatto sovrano nelle tavole ad ogni giorno della settimana perché con “il ragù alla bolognese” ogni giorno è festa e motivo di convivialità.

Bando alle ciance vi riporto qui la ricetta.

INGREDIENTI X 4 PERSONE

-piselli (anche precotti)

-400 g di carne macinata (vitello e maiale)

-1/2 bicchiere di vino rosso

-100 gr di trito (cipolla, sedano e carota)

-500 g di salsa di pomodoro-

PROCEDIMENTO

Il procedimento è il seguente. Prendete una pentola alta un bel giro di olio e giù con il trito di sedano carote e cipolla fate rosolare qualche secondo e buttate prima la carne e la sfumate con il vino rosso. Qualche minuto dopo giù i piselli e fate nuovamente rosolare (a fuoco lento). Passati 2 minuti giù con la passata di pomodoro sale alloro pepe nero e fate cuocere per almeno 2 ore.

Come formato di pasta io userei i tortiglioni.

E allora cari lettori credo in voi e so che darete il massimo per preparare questo piatto meraviglioso.

Aspetto feedback.

A presto il vostro Chef THOMAS.

DESIGN DEL GIORNALE CURATO DA:

Eugenio Grosso
Monica Pulice
Maria Pia Scumaci



LIBRERIA

Testi Universitari e Professionali

SERVIZIO A DOMICILIO STAMPA DIGITALE - RILEGATURA - TESI - DISPENSE
INVIO FAX E MAIL - CANCELLERIA - FOTOCOPIE IN B.N. /COLORI

**medico
giuridica
scientifica**
di Marcello Anastasi

 **0961 61660**  *libreria MedicoGiuridica esso*
 **347 3484382**  *anastasim@libero.it*

 Viale Europa - Loc. Germaneto - 88100 CATANZARO
a 500 mt. dall' Università
...sempre al tuo servizio!

 **ATTIVA GRATIS LA TUA CARD** 

LIBRERIA

medico
giuridica
scientifica

di Marcello Anastasi



ATTIVA
GRATIS
LA TUA

CARD

1

crea il tuo
gruppo d'acquisto
ti garantiamo il
**PREZZO
MIGLIORE**

CASH 2 BACK

2

Ad ogni spesa
ti accredtiamo
una percentuale
da usufruire sui
tuoi futuri acquisti

3

usufruisci
dello sconto
del **15%**



A 500 MT. DALL'UNIVERSITA'

Da noi puoi
pagare con il buono

 **0961 61660**

 **347 3484382**

 **libreria MedicoGiuridica esso**

 **anastasim@libero.it**



Viale Europa
Loc. Germaneto
88100 CATANZARO

