

Giovani italiani nel mondo « insieme per contare di più »

“Vogliamo contare di più, vogliamo essere protagonisti in prima persona, vogliamo parlare e condividere le nostre esperienze”. E' ricco di istanze il documento con cui si è conclusa a Roma la prima Conferenza dei Giovani Italiani nel Mondo. Oltre 400 delegati, tra i 18 e i 35 anni di età, provenienti da 37 Paesi hanno raccontato e riprodotto la realtà dei nostri connazionali che vivono all'estero. Professionisti, ricercatori, imprenditori, ma anche ragazzi ancora alle prese con la formazione o appena entrati nel mondo del lavoro: tutti con una grande voglia di partecipazione e un grande senso di appartenenza al loro paese di origine. Per tre giorni, nella sede della Fao che li ha ospitati, i ragazzi hanno dibattuto con le istituzioni italiane e con alcuni esperti, su cinque aree tematiche individuate in precedenza: dall'identità culturale al mondo del lavoro, dalla lingua all'informazione alla rappresentanza. Tra le richieste maggiormente sentite, la creazione di un “database dei professionisti”: un sistema telematico creato “dal basso”, dove inserire i curricula degli italiani nel mondo, che diventi un bacino di reclutamento per le imprese italiane che operano all'estero, ma anche un punto di riferimento per lo scambio di informazioni e di esperienze professionali tra i giovani italiani che vivono all'estero. La conferenza e' stata un successo che certo si ripetera'.



In Brasile rinata la civiltà cimbra

di Elena Cardinali - da L'Arena
- Un'epopea che si snoda tra le due sponde dell'oceano Atlantico e oltre un secolo di storia, che inizia con una vicenda di divisioni e di incertezza e alla fine si trasforma in straordinaria avventura. È la vicenda dei Cimbri veronesi che alla fine dell'800 si trasferiscono come

poveri migranti nel Rio Grande do Sul, regionale meridionale del Brasile, e qui fondano, tra le altre comunità, una città particolare, Antonio Prado, dove costruiscono case e monumenti nello stile cimbro, un patrimonio architettonico oggi annoverato tra le ricchezze monumentali del Brasile. Questa vicenda, già

oggetto di uno straordinario libro fotografico per ora edito solo in brasiliano, è stata raccontata in un film presentato al recente Filmfestival di Boscochiesanuova, dal titolo «Eco delle montagne, il viaggio della parola», regia di André Costantin sulla base delle ricerche storiche e delle testimonianze dirette raccolte da Fernando Roveda, figlio di migranti veronesi. Il presidente Giuseppe Riccardo Ceni, ha introdotto film a Boscochiesanuova, con il presidente del Curatorium Cimbricum Veronense Vito Massalongo che ha a sua volta contribuito all'opera, una vera pietra miliare per i migranti italiani in Brasile.



Per una casa ci vogliono 12 anni di stipendio



Dodici anni di lavoro e tutti gli stipendi messi uno sull'altro per comprare casa. Cresce sempre di più la distanza tra salario e valore della casa: se nel 1995 bastavano 8,4 annualità della retribuzione media netta di un lavoratore dipendente, nel 2006 ce ne volevano il 43% in più. Il valore in crescita del mercato residenziale rende anche più vulnerabili i bilanci delle famiglie e sotto i 40 anni un

quinto di tutto il reddito disponibile deve essere messo da parte proprio per il mutuo. Ma c'è anche il 12,1% delle famiglie che, oltre a possedere in casa in cui abita, ha anche una seconda abitazione. A calcolare il rapporto tra il valore delle case di residenza e le retribuzioni dei lavoratori dipendenti è la Banca d'Italia nel Rapporto sui bilanci delle famiglie, sempre più affetti dalle recenti crisi economiche.

Piangere fa bene alla salute

Le lacrime, secondo diversi studi sono un toccasana per il nostro benessere fisico e psicologico. I numeri parlano chiaro: nove persone su dieci si sentono meglio dopo un bel pianto (l'88,8% dichiara che il proprio umore migliora notevolmente dopo aver versato una buona quantità di lacrime, mentre solo l'8,4 afferma che le cose vanno peggio). Inoltre, piangere riduce lo stress quotidiano e mantiene il nostro corpo in salute. Sebbene sia considerata un'attività poco consona agli adulti, piangere è una costante nella vita delle

persone. In media una donna ogni anno piange 47 volte, mentre un uomo solo 7. La scienza ancora deve dimostrare "la causa fisiologica del pianto" ovvero perché noi piangiamo e soprattutto che cosa accade nel nostro corpo quando versiamo delle lacrime. Piangere infatti è una delle poche "specificità fisiologiche uniche degli esseri umani" e probabilmente è un'attività che il nostro organismo porta a termine per stare meglio proprio come quando si ride o si prova rabbia.



RISOTTO AL NERO DI SEPPIA

Ingredienti:

320 gr di riso violone nano veronese 700 gr di seppie nere 60 gr di cipolla 1 L di brodo di pesce
 1 spicchio d'aglio 1 ciuffo di prezzemolo ½ bicchiere di vino bianco secco
 70 gr di olio extravergine d'oliva sale dado pepe

Preparazione:

Prendete le seppie, eliminate tutte le parti non commestibili, quindi le interiora, la pelle esterna, la bocca, gli occhi. Dalle interiora, facendo molta attenzione a non romperle, estraete le vescichette dell'inchiostro e tenetele da parte. Lavate bene le seppie sotto il getto dell'acqua corrente, e tagliatele a striscioline sottili. Tritate la cipolla e l'aglio, fateli poi appassire in una casseruola con dell'olio extravergine d'oliva. Aggiungete le seppie e fate rosolare. Unite ora le vescichette di nero, bagnate con il vino e coprite la casseruola con un coperchio, se serve aggiungete un po' di brodo. Fate stufare il tutto per almeno 20 minuti. Nel frattempo in un'altra casseruola fate tostare il riso aggiungendo lentamente mestoli di brodo bollente, girate in continuazione con un mestolo di legno. Quando il riso sarà quasi cotto, aggiungete il ragout di seppia. Prima della fine della cottura salate, aggiungete il dado, macinate sul momento un po' di pepe e spolverate con il prezzemolo precedentemente tritato finemente. Aggiungete anche 40 gr di olio d'oliva extravergine e mantecate il tutto.



TORONTO E' LA PRIMA CITTA' MULTIETNICA AL MONDO



Nuovi dati fanno pensare che Toronto, la città più grande del Canada, stia superando le storiche New York e Londra come città più eterogenea al mondo, con metà dei suoi residenti nati fuori dei confini del Paese. Benché Toronto possieda solo un terzo della popolazione della Grande Mela e della

metropoli inglese, secondo quanto emerge dai dati statistici ufficiali, gli abitanti della metropoli canadese hanno conquistato questo nuovo primato. A Londra circa il 27 per cento dei residenti è nato all'estero (dati 2004), mentre a New York la percentuale sale a circa il 40 per cento (dal 2006).

Mente: i traumi la invecchiano

I Traumi psicologici possono fare invecchiare il nostro cervello anche di 10 anni. Secondo ricercatori della Mount Sinai School of Medicine di New York alcune vittime di shock manifestano stati d'ansia che si risolvono con adeguati trattamenti, mentre altre non riescono a raggiungere un recupero completo che gli consenta di superare l' "incubo" e sviluppano precoci problemi di memoria.



terme euganee
abano montegrotto

Termalismo Euganeo Montegrotto Terme

il turismo del benessere
le tourisme du bien-être

www.abanomontegrotto.it

Quanti sono gli Italiani nel mondo?



Il 4 ottobre è stato presentato il “Rapporto Italiani nel Mondo” promosso dalla Fondazione Migrantes in collaborazione con Adi, Mei, Inas-Cisl e i Missionari Scalabriniani. Scopo dell’iniziativa è quello di “far uscire gli italiani all’estero dall’anonimato e – come ha

spiegato il Direttore generale della Migrantes, mons. Piergiorgio Saviola – scongiurare nei loro confronti un’imperdonabile perdita di memoria e fare perno su di essi per accreditare nel mondo un’immagine più vera del Paese”. Nel Rapporto sono riportati i dati statistici in

modo semplice e rigoroso e i più importanti aspetti dell’imponente fenomeno secolare che è l’emigrazione italiana nel mondo. Da questi dati emerge che gli italiani residenti all’estero sono 3.106.251. Considerando tutte le persone di origine italiana, compresi i

discendenti, si arriva a una collettività di oltre sessanta milioni di persone. Sempre secondi i dati del “Rapporto” il Paese europeo con la maggiore presenza di italiani è la Germania, con 533.237 presenze seguita dalla Svizzera, con 459.279 residenti. L’Argentina, con 404.330 presenze, è il Paese extraeuropeo che ospita il maggior numero di cittadini italiani e anche quello in cui l’incidenza degli italiani è più alta: si stima che la popolazione locale sia per il 50% di origine italiana. In questo Paese ben 31 deputati e 8 senatori sono di origine italiana, mentre nel passato ci sono stati 10 presidenti della Repubblica originari del nostro Paese: “quasi un simbolo dell’acquisita convinzione che l’italianità costituisca un elemento caratterizzante il tessuto socio-culturale del Paese”, che è costantemente in rapida evoluzione.

Dieta “Dash” diminuisce infarto

I benefici della cosiddetta dieta “Dash”, sponsorizzata da anni dal governo americano per prevenire le malattie cardiovascolari, vengono confermati da importanti dati appena pubblicati. Le donne che hanno seguito questo tipo di regime alimentare per almeno 25 anni – spiega un rapporto appena uscito sulla rivista scientifica Archives of

Internal Medicine – hanno il 24% di probabilità in meno di venire colpite da un infarto e il 18% in meno di soffrire di un ictus. La ricerca condotta alla Simmons University sotto la guida di Teresa Fung ha seguito per 25 anni la sale di un vastissimo campione di donne. Gli studiosi ritengono che gli stessi effetti positivi si possano applicare sugli

uomini. Questo regime alimentare si basa sulle ben note raccomandazioni di mangiare svariate porzioni di frutta e verdura quotidianamente, carboidrati integrali e proteine derivanti da legumi e soya piuttosto che da carni. Secondo Fung, i risultati dimostrati i benefici di questa dieta anche su persone sane come le donne analizzate.

