

La Civetta



Bimestrale *Glocal* del Circolo degli Inquieti

Anno XV - N. 5 - Ottobre - Novembre 2010

DELLA LIGURIA D'OCCIDENTE

Direttore Editoriale e Presidente del Circolo degli Inquieti: Elio Ferraris. Direttore Responsabile: Giovanni Timossi. Editore: Circolo degli Inquieti, Via Amendola 13, 17100 Savona. C.F. 92057080092 - Aut. Trib. di Savona n. 461/96. Stampa Cooptipograf C.so Viglienzoni 78, r Savona. Poste Italiane S.p.a. Spedizione in A.P. 70% DIREZIONE COMMERCIALE SAVONA

Tra martirio ed elogio del piacere: viaggio nel mondo ambiguo delle diete

Intervista a Monica Katz, medico nutrizionista

Per l'autrice di "No dieta" il cibo è un piacere a cui non si può rinunciare: basta conoscere i meccanismi del proprio corpo, ma soprattutto della nostra mente, per imparare di nuovo a mangiare senza rischiare di ingrassare

Dieta: no grazie

a cura di Doriana Rodino

Monica Katz è un medico nutrizionista, nata a Buenos Aires, che da anni si occupa di disturbi dell'alimentazione. Oltre ai suoi incarichi professionali presso ospedali e università, svolge televisioni argentine. Ha creato e dirige un sito web ossessionato dai chili di troppo, vuole perdere peso senza sottoporsi alle frustrazioni di una dieta restrittiva. Con il suo libro "No dieta" (Sironi editore) invita i suoi colleghi e i suoi pazienti à un cambio di paradigma per ritrovare un equilibrio tra benessere e piacere di mangiare.

È quasi impressionante vedere quanti giornali siano dedicati al problema del sovrappeso: ogni settimana propongono nuove diete miracolose che dovrebbero quindi mostrarci un mondo di magri, e non l'epidemia di obesità che stiamo fronteggiando. Ma è possibile dimagrire davvero seguendo i consigli di queste

È sempre possibile perdere peso per un certo periodo di tempo con le diete che si trovano sui giornali. In fondo non si tratta di fare altro che mangiare le razioni precise indicate, secondo un metodo che quindi altera la nostra normale modalità di alimentarci che ci ha portato ad avere i chili di troppo. Però il peso raggiunto non durerà molto, visto che sono diete generalizzate che non tengono conto dei nostri gusti, degli orari o di fattori anche economici o culturali che artrosi o infertilità. sono propri di ciascun individuo, e per questo motivo i risultati non si mantengono per lungo tempo.

Da poco è mancato Michel Montignac, l'inventore della dieta dissociata (quella in cui non si devono assumere carboidrati e proteine nello stesso pasto) e che inoltre diede molta importanza all'indice glicemico: cosa pensa di auesto metodo per dimagrire?

Il fondamento di questa dieta è basato sul fatto che mescolare qualsiasi

mento di peso. A livello teorico potrebbe funzionare perché ha basi scientifiche: l'insulina è lipogenica, cioè favorisce la sintesi di grassi. Purtroppo però, il metodo di Montignac elimina i cosiddetti "carboidrati Mangiare serve per sopravvivere, però per molti gli cattivi": zucchero, dolci, pane bianco, farine e cereali

dalle carni. Questa dieta non può essere sostenuta sbagliato con il cibo? per molto tempo, basta pensare alle nostre abitudini: Ci sono molteplici cause. A volte si tratta di fattori persone a privarsi del piacere primario che il cibo dà.

qualche santone che vuole alleggerirci sì, ma solo il

Di solito una persona dovrebbe consultare un



25, valore accompagna to da altre patologie c o m e ipertensione arteriosa. diabete. o resistenza all'insulina. o

dislipidemia, apnea nel sonno, disturbi al fegato

Un professionista per essere definito tale deve appartenere ad associazioni medico scientifiche riconosciute, e deve avere una specializzazione in nutrizione, endocrinologia, obesità o disturbi alimentari. Deve proporre un programma standard di trattamento, validato dalla comunità scientifica, che non obblighi all'acquisto di prodotti particolari. Inoltre si dovrebbe verificare l'appartenenza a ospedali o cliniche pubbliche o private, almeno nel passato, del professionista. Infine, non deve promettere una perdita di peso preciso (per esempio 10 kg in 1 mese) ma un cambiamento dell'intero stile di vita

Cambiare stile di vita per molti potrebbe anche significare fare attività fisica, che per una specie di sedentari quali siamo diventati, non è semplice. Quanto è importante l'attività fisica in un trattamento di dimagrimento?

L'esercizio fisico deve essere sempre parte di un programma di dimagrimento. È ovvio che la quantità e il tipo di attività dovranno essere adeguate al paziente e tenere conto del suo stato fisico e clinico. principio nutritivo con un eccesso di zuccheri o Ma la cosa più importante è che bisogna continuare a carboidrati fa aumentare la secrezione dell'ormone fare esercizio per mantenere il peso raggiunto: le insulina (che regola la glicemia) che provoca l'au- persone che hanno successo nei programmi di perdita del peso sono quelle che praticano costantemente una moderata attività

raffinati, patate, miele, mais e inoltre dissocia le farine un'ossessione: dove ha origine questo rapporto millennio, Cibo Etico-Cibo Dietetico L'inganno delle diete.

come si può mangiare un pollo arrosto senza genetici: sono noti infatti alcuni geni che impediscono accompagnarlo con le patatine oppure un sushi di controllarsi di fronte al cibo. Più spesso sono fattori senza riso? Questo modo di nutrirsi obbliga le emotivi: si mangia per non pensare, non parlare o non ascoltare. Per fame emotiva, nervosa, per nascondere i propri sentimenti. Il fatto stesso di Nel suo libro lei usa il termine "dietomane" per mettersi a dieta può scatenare questi comportamenti indicare le persone ossessionate dal proprio peso sbagliati. È stato provato che mangiare in eccesso, attività divulgativa collaborando con radio e che vivono perennemente a dieta, ma mai ma in modo intermittente, cibo saporito, produce andrebbero da un dietologo. Eppure a volte il parere dipendenza. Per esempio, se per molto tempo (www.fat-fit.com.ar) dove risponde a chi, di un professionista è necessario per la nostra salute: mangio cioccolato solo una volta alla settimana, e gli come fare a capire quando è il momento di incontrare altri sei giorni me ne privo, può nascere una uno specialista? E come fare a riconoscere una dipendenza verso questo alimento e una relativa persona competente senza cadere nelle mani di incapacità nel controllarmi quando sono di fronte a una barretta. La stessa cosa accade negli animali. Questa intermittenza tra mangiare una cosa buona, poi privarsene e poi mangiarla di nuovo in eccesso professionista quando si trova con un valore IMC (perché è stata attesa molto!) genera i "dietomani", (indice di cioè quelli che si astengono dal cibo ricco per poi m a s s a mangiarlo in eccesso e dopo fare altra astinenza fino corporea) all'abbuffata successiva. Ogni volta che la storia si maggiore di ripete il grado di dipendenza aumenterà.

Continua a pag 3

Sabato 16 ottobre ore 16,00 Savona, Villa Cambiaso, Via Torino 10 (Parcheggio Via Piave)

"Tra martirio ed elogio del piacere: viaggio nel mondo ambiguo delle diete"

> **Doriana Rodino** intervista

Giorgio Calabrese

Giorgio Calabrese, medico nutrizionista, si è laureato in medicina nel 1977 all'Università degli Studi di Catania, con specializzazione in scienza dell'alimentazione nel 1987 all'Università di Pavia. È docente presso università italiane e straniere, tra cui la sede di Piacenza dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e l'Università di Boston. È stato, fino all'estate 2008, membro dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare in rappresentanza del governo italiano, nonché componente di diverse commissioni scientifiche presso il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali e presso il Ministero della Salute. Fa anche parte dell'European Commission of Health dell'Unione Europea e della Fondazione Italia USA. vicepresidente dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli

Alimenti e la Nutrizione, organo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

il Presidente nazionale dell'O.N.A.V. (Organizzazione Nazionale Assaggiatori di Vino) eletto nell'ottobre 2009 con incarico dal 15 novembre fino al 2013.

Giornalista pubblicista, la sua notorietà è dovuta anche, oltre che alle pubblicazioni e collaborazioni con quotidiani e riviste, alla partecipazione come dietologo in molte popolari trasmissioni televisive della Rai, tra queste Lineablu - Vivere il mare, Porta a Porta, Unomattina, In famiglia, Medicina 33,

Mangiare serve per sopravvivere, però per molti gli alimenti e l'atto stesso del nutrirsi sono diventati dieta in gravidanza; Una donna nuova; La dieta del terzo

&consissants.

- - - - - - m

Dieta Imperiale, Banchetto degli Dei e...dieta alimentare

Siamo un po' diffidenti rispetto al mondo delle diete alimentari. In fondo, come la Dieta Imperiale e il Banchetto degli Dei, ordinano stili di vita. Per chi, come Tantalo, non si adegua la punizione è pesante. Preferiamo i banchetti che hanno contrassegnato la storia del Circolo degli Inquieti: ancora una volta all'insegna de "virtute e canoscenza"

Elio Ferraris

Il 16 ottobre ci occuperemo di diete.

Dopo tanti banchetti ci vogliamo pensare un po'sù. **15 anni di Cultura del Buonvivere**

Che la nostra indole inquieta si esprimesse senza veli intorno al desco, era chiaro fin da quando eravamo piccoli. Nati il 30 marzo 1996, il 7 maggio già celebravamo la nostra prima cena. Tema: "L'alimentazione in Liguria tra cucina del Medioevo e Nouvelle Cuisine". Ristorante: Quintilio di Altare (SV). Guida: il magnifico esperto di storia dell'alimentazione, prof. Giovann Rebora, insostituibile compagno di successivi eventi-enogastro e di bisbocce

Ma il nostro nomadismo culturale, il desiderio di nuove conoscenze e di avventure - attraverso un sensato uso dei sensi - si è cimentato in questi quasi 15 anni di vita del Circolo in tante altre imprese, mica da poco, nell'arte sublimata da Jean Anthelme Brillat-Savarin.

Forse è bene citarne alcune per far capire la dimensione della nostra ricerca: Menù precolombiano (1996),

- Serata dei sei sensi (1997),
- A cena con il Commissario Maigret (1997).
- Influenze arabe e normanne nella cucina siciliana (1997)
- Echi e ricette di New Orleans nella Vecchia Darsena (1997) Introduzione alla birra. Abbinamenti di cibi e birre di 5 continenti (1997) Piatti della tradizione ligure rivisitati dalla cucina macrobiotica (1998,
- Ricette immorali La seduzione a tavola (1998)
- La cucina dei fiori (1998)
- Cucina toscana con sottofondo di Carmina Burana (1998) Chi ha inventato la forchetta?(1999)
- Quegli Inquieti dei Beatles e la cucina d'Oltremanica (1999)
- Poesie Melodie Leccornie napoletane (2000) Farfa in Osteria: incontro conviviale tra cucina tradizionale savonese e
- poesia futurista (2000) . Visita all'Ashram induista di Altare, alimentazione indiana e danza Bharata
- Accostamenti ideali di Birre con la cucina col Miele (2002)
- A cena con Babette. Emozioni letterarie e culinarie ispirate al racconto di Karen Blixen (2003)
- A cena con Nero Wolfe e i Vini di Ceretto (2004)
- Cena delle maledizioni, degli incantesimì e dei sortilegi (2004) Da Sandokan al Conte di Ventimiglia. Eroi ed epopee nella narrativa di Emilio Salgari (2004)
- A cena con le Artiste di Corte Sabauda (2005) Omaggio alla cultura e alla cucina della British Colony che soggiornò in
- Riviera tra '800 e '900 (2005) Cena-seminario sul Tequila (2006)
- A cena con Marcello Lunelli è gli spumanti Ferrari (2007) "Le piccole cose di Natale", presentazione libro e cena con Francesca
- Ricordando il Professore. Serata in omaggio di Giovanni Rebora(2009)
- Quindicesimo Tradizionale Incontro conviviale d'estate (2010

Ma anche corsi di degustazione con relativo "strippaggio" di oli di tutto il mondo; corsi sul vino ("Sapere di Vino") con abbinamenti pertinenti e di ricerca; i tradizionali incontri conviviali in riva al mare d'estate.

Continua a pag 2

La tavola come un altare Regole alimentari nell'ebraismo

Fare attenzione a quello che si mangia aiuta a non dare il cibo per scontato e ricordarsi che proviene da Dio. Tra animali permessi e proibiti, stoviglie ed etichette, come si comportano gli ebrei italiani nell'era della globalizzazione?

Anna Segre

Di fronte al cibo gli ebrei osservanti sono perennemente inquieti: si informano sulla provenienza, leggono con attenzione la lista degli ingredienti, magari acquistano solo prodotti di una determinata marca. Tra tutte le regole e restrizioni presenti nella vita ebraica quelle relative al cibo sono forse le più numerose ed evidenti. Qualcuno potrebbe pensare che queste restrizioni inducano ad una sorta di mortificazione, siano un modo per spingere i fedeli a non dare troppa importanza al cibo e dedicarsi a cose più "spirituali". Niente affatto, anzi, è vero il contrario. Per la cultura ebraica ogni genere di pasto rappresenta un evento di primaria importanza, tanto che una fonte rabbinica afferma: Quando il Tempio esisteva, l'altare espiava per tutti; dalla distruzione del Tempio, la tavola di ciascuno espia per lui. Dunque la nostra tavola dove consumiamo i pasti di ogni giorno è come un altare: un paragone sintomatico per esemplificare la sacralità che la cultura ebraica attribuisce al pasto. Le numerose regole relative al cibo obbligano a riflettere su ogni cosa che si sta per mangiare, e quindi a ricordare che il cibo è un dono di Dio; attraverso le regole alimentari, insomma, ogni istante della vita viene "sacralizzato". A riprova di ciò prima di mangiare qualunque cosa si deve pronunciare

un'apposita benedizione (berakhà). All'inizio di un pasto vero e proprio si pronuncia la benedizione sul pane, che "include" tutti gli altri cibi che saranno consumati nel corso del pasto. Alla fine si recita la Birkat ha-mazon (benedizione del pasto). Un'altra fonte rabbinica afferma che un ebreo che consuma un alimento senza pronunciare la benedizione è da considerare come un ladro che si appropria di ciò che non è suo, perché il Creato e tutto ciò che vi è in esso appartiene a Dio. Insomma, non possiamo dare il cibo per scontato: l'inquietudine generata dalle regole ci costringe a riflettere. Cibi permessi e proibiti

Vediamo ora un po' più dettagliatamente quali sono le principali regole alimentari ebraiche. Un cibo che si può mangiare è definito kasher (o kosher, secondo la pronuncia degli ebrei ashkenaziti, che si usa per esempio in America). Un cibo proibito si chiama taref. L'insieme delle regole relative ai cibi si chiama kasherut.

Marchi che indicano che i cibi sono kashe

Elenchiamo qui le principali regole della kasherut:

· La carne di alcuni animali è proibita, secondo l'elenco che si trova nella Bibbia. In pratica, tra quelli che si mangiano normalmente, sono permessi i bovini, gli ovini e gli uccelli (non rapaci), mentre sono proibiti maiale, cavallo, coniglio, lepre, rane, lumache, ecc.

Perché la carne di un animale permesso sia *kasher* occorre che l'animale sia stato ucciso con un metodo particolare (per farlo soffrire il meno possibile) e la carne deve essere privata del sangue perché la vita di ogni animale risiede nel sangue (Levitico 16, 11); inoltre la carne deve essere sottoposta a numerosi controlli igienici

La carne non può essere mangiata con il latte, per estensione del verso biblico che dice Non cuocere un capretto nel latte di sua madre. Non solo non si possono mangiare carne e latticini insieme, ma neppure nello stesso pasto e si deve aspettare un certo periodo di tempo tra un pasto e l'altro (mezz'ora dal latte alla carne; tre, o, secondo alcuni, sei ore dalla carne al latte).



Continua a pag 2



TESTA O CROCE?

Lanciate per aria una moneta e lasciatela ricadere Rimanete col fiato sospeso per un istante nell'attesa di sapere

quale delle due facce vi verrà mostrata, testa o croce. Se noi avete scommesso su una delle due facce quell'istante vi apparirà più lungo, è una scena al ralenty che si conclude con una vittoria o una sconfitta.

Magari avrete perso una manciata di euro oppure ne avrete vinto una montagna

Così mi immagino la vita di un clown. Il clown lancia la sua moneta per aria e scommette.

Scommette che la moneta concluda il suo volo avvitato sulla faccia giusta: divertente, comica, brillante, risibile, goffa, scanzonata, leggera, irridente, impacciata, irriverente,

Perché (Dio non voglia) dovesse mostrare l'altra faccia.

Provate adesso a chiedere ad un bambino se ha mai visto un clown Qualunque bambino vi dirà sicuramente di sì, ma se provate a chiedergli in quale circostanza

lo abbia visto avrete le risposte più disparate: si passerà dal clown delle pubblicità di noti prodotti alimentari a quello che nelle corsie pediatriche cura i malati, da quello mostruosamente crudele descritto da Stephen King e reso celebre dal cinema a quello impassibilmente inerte che fa la statuina nelle città d'arte di mezzo mondo.

E il clown quello vero?

mostrerà mai l'altro volto.

Quello del circo? Che fine ha fatto?

Quello che stemperava la tensione del pubblico di piccoli e grandi tra il trapezio di un acrobata e la gabbia dei leoni?

Esiste ancora, ma resta un privilegio di pochi

È quello che riesce - tra musica e mimica - a strapparti un sorriso oppure una risata a È quello che con un capitombolo (non importa se telefonato) suscita l'applauso

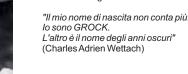
È quello che vestito goffamente è con il cappello sulle ventitrè suona la tromba o il violino al

centro della grande pista circolare.

È quello che sotto il cerone bianco, il naso rosso e gli occhi e le labbra evidenziati pesantemente coi colori più disparati nasconde l'altra faccia, quella che non vuole mostrare

alla gente, il suo lato oscuro. È Pierrot che guarda la luna come si guarda dentro uno specchio; e come la luna non

Perché se tu lanci per aria una moneta speri sempre che ricada dal lato sul quale hai scommesso. Quel volo avvitato è lento, dura una vita intera, trenta, cinquanta, settanta, forse cento anni. Ma se solo (Dio lo volesse) cadrà dalla parte giusta allora ti sarai ritagliato un posto nella storia di questo triste mondo.



Così mi immagino la vita di un clown.







Biblioteca Civica ex Tribunale di Imperia Piazza De Amicis, 2

FESTA DELL'INQUIETUDINE PER FESTIVAL GROCK

L'inquietudine del clown tra musica e zodiaco con Marco Pesatori in dialogo con Elio Ferraris e con il Trio Musicale di Dario Caruso



(che presenta PIERROT E DINTORNI)* * PIERROT E DINTORNI

Alla ricerca del vero volto del clown nasce per ricercare nel repertorio musicale classico, jazz e pop i brani ispirati alla figura del clown tra poesia ed immaginazione alla ricerca del vero volto di un personaggio a metà tra pianto e riso. Dario B. CARUSO - chitarra e voce:

Dino CERRUTI contrabbasso; Marco PIZZO PIZZORNO - chitarra e cori. (Vedi curricula in Autori e Ospiti)

La dieta che vorrei

Viaggio tra idee ed opinioni semiserie sulle diete, idiosincrasie e frustrazioni che talvolta creano e tentavi non riusciti di rimodellare il proprio corpo cominciando proprio dalla tavola. Senza dimenticare che il buon cibo e le gioie del palato sono qualcosa di gioioso ed entusiasmante, si può però seguire qualche consiglio di moderazione e qualità – suggerito persino da grandi chef – per non incorrere in fastidiosi problemi di salute.

Alessandro Bartoli

diventato un obbligo sociale. Per la verità, un po' succubi degli stereotipi e dei modelli fisici imposti dall'industria della moda e del cinema, tutti ci si affanna alla ricerca del peso forma che fa sentire maschi irresistibili o figone soavi. fa nel libro "Le diete segrete di Hollywood", al di là di diete segrete di Hollywood", al di là di diete segrete di Hollywood", al di là di diete segrete di Hollywood di nausea e la cintura che tira, rende quello della disgustose pratiche rifuggi cibo come mangiare un solo tipo di alimento ogni giorno (che triste masochismo), bere giorni...chi tocca il cibo kaputt!".Ma i dietologi seri ci hanno michelangiolesche e visi rubicondi come nei ritratti di l'occhio e per il palato. In questa direzione alcuni grandi un bicchiere di aceto prima dei pasti e bagnare il pane prima di mangiarlo... praticano un sacco di sport, probabilmente il loro unico "vero segreto" per mantenere le physique du rôle. Non mangiare e basta li renderebbe quotidianamente e con costanza. E questo è solamente le tristi controfigure di se stessi. E allora ecco la ricetta, la dieta insomma: mangiare e

bruciare calorie. Il problema si pone per persone normali, mediamente pigre, in un certo senso votate



Fantozzi e polpette = www.ilgiornale.it

Enrico VIII = www.picasaweb.google.com

sogliola, anzi; però non ditemi che sia la possibile i gabinetti degli archiatri? Tra l'altro (fatti i dovuti altri commensali...Buon appetito.



Monty Phyton = www.michbold.com

Autori di auesto numero

Alessandro Bartoli, (1978), avvocato. Si occupa da diversi anni della storia della presenza britannica in Riviera e in Italia. E' autore dei volumi Le colonie britanniche in Riviera tra Ottocento e Novecento e The british colonies in the Italian Riviera in '800 and '900 (Fondazione De Mari, 2008). Ha curato, altresì, la pubblicazione in ristampa anastatica del libro "Alcune ricette di cucina per l'uso degli Inglesi in Italia" di E.R. Dickinson (Daner Elio Ferraris editore).

Ilaria Caprioglio, (www.ilariacaprioglio.wetpaint.com) mamma di Jacopo, Edoardo e Vittoria, nei momenti liberi è avvocato e collabora con Riviste specializzate in materia tributaria. E' autrice del libro "Milano-Collezioni andata e ritorno" nel quale narra la sua esperienza nel mondo della moda. Di prossima pubblicazione, a ottobre, il secondo romanzo "Gomitoli srotolati" (Liberodi scrivere ed.)

Dario Caruso, chitarrista, compositore e didatta. Tra le pubblicazioni citiamo Omaggio a Castelnuovo Tedesco per chitarra sola e Le voci dell'anima per tre chitarre (Edizioni Bérben). Nel 2008 edita il cd gcento Guitar Duo (Casa Musicale Eco). L'impegno di diffusione della cultura musicale si concretizza nel tessuto intellettuale della sua città attraverso il Circolo degli Inquieti - di cui è socio fondatore e attuale vice presidente - e l'Associazione Culturale Savona in Musica. Nel 2007 debutta il suo musical dal titolo Al fuoco! Al fuoco!: a luglio 2010 ha presentato Una storia della Mancia, liberamente ispirato alla commedia musicale di D. Wasserman, di cui ha curato traduzione, adattamento e orchestrazione

Claudio G. Casati, attualmente si occupa di ricerca sui sistemi di gestione aziendale e di alta formazione professionale. Precedentemente come dirigente industriale ha coperto posizioni manageriali nelle operations in società multinazionali: come consulente di direzione ha operato in grandi e medie aziende nelle aree della supply chain, produzione e manutenzione. Nato a Savona, laureato in Scienze Matematiche all'Università di Torino, diplomato in Direzione Aziendale alla SDA Bocconi di Milano.

Linda Finardi, laureata nella magistrale in Scienze della Comunicazione Sociale ed Istituzionale. Si interessa principalmente di comunicazione mass-mediatica con particolare attenzione ad internet sui versanti della comunicazione di impresa, pubblica-politica e culturale in genere.

Alessandra Ricci, laureata in Economia per L'arte, la cultura e la comunicazione presso l'università Bocconi. È consulente marketing & comunicazione.

Doriana Rodino, dottore di ricerca in biologia, si è specializzata in comunicazione della scienza alla SISSA di Trieste. Vive a Pavia ma lavora a Milano, dove si occupa di didattica ed editoria collaborando con Sironi editore, Alpha Test e Mondadori education. È presidente dell'associazione culturale micologica "Il Quinto Regno" che si occupa di divulgazione scientifica. Per Sironi ha curato "Naturale è bello.La scienza dei rimedi naturali di bellezza" e ha tradotto "No dieta. Ritrovare un equilibrio tra benessere e piacere di

Anna Segre, insegnante di lettere al liceo classico Vittorio Alfieri di Torino, redattrice del bimestrale ebraico torinese Ha Keillah (La comunità], si è occupata in varie circostanze di temi inerenti alla storia e alla cultura ebraica. E' stata intervistatrice per la Survivors of the Shoah Visual History Foundation. Tra le sue pubblicazioni: Cent'anni di carta. Vita e lavoro della famiglia Diena, Torino, SACAT, 1998; La Pasqua ebraica. Testo e contesto dell'Haggadà, Torino, Zamorani, 2001; Il mondo del 61. La casa grande dei Vita, Torino, Colonnetti, 2007; Un coraggio silenzioso. Leonardo De Benedetti, medico, sopravvissuto ad Auschwitz, Torino, Zamorani, 2008

Ospiti del Circolo

Dino Cerruti è presente da anni sulle scene jazz italiane.

Bassista, contrabbassista e insegnante, nel corso della propria attività ha collaborato con artisti di livello nazionale ed internazionale quali R. Zegna, P. Jeffrey, A. Kramer, B. Mover, C. Anderson, B. Durham, T. De Piscopo, G, Casati, D. Satragno, F. Bosso, S. Gibellini,

Presente in numerosi club e festival jazz, come insegnante è attivo presso il Louisiana jazz club di Genova e dal 2003 collabora ai corsi di laurea in jazz dei Conservatori "Ghedini" di Cuneo e "Vivaldi" di Alessandria. Marco Pizzo Pizzorno, ha conseguito il diploma in chitarra presso il Conservatorio "G. Puccini" di La Spezia sotto la guida di Dario

Caruso, Svolge da anni attività concertistica come solista ed in diverse formazioni ("Quinta Dominante" "Quel che resta del giorno") con un repertorio che spazia dal classico alla musica leggera, curando trascrizioni ed arrangiamenti. È inoltre impegnato in attività didattica e d'insegnamento presso la Scuola Comunale "T. Nicolini" di Albissola Marina ed altre realtà dell'entroterra. Collabora nella realizzazione di spettacoli teatrali, quali "Al fuoco! al fuoco!" e "Una storia della Mancia" su testi di Dario Caruso.

Marco Pesatori, laureato in storia della critica d'arte, è studioso di astrologia e di "cultura poetica dello zodiaco". Collabora con "Astra", "Vogue", "D di Repubblica" e nel 1993 ha fondato la rivista-work-shop "Minima Astrologica". Ha pubblicato diversi libri fra i quali "Segni" e "2009 Anticipazioni, Riflessioni, Previsioni Astrologiche sul nuovo anno segno per segno" entrambi editi da Baldini Castoldi Dalai, "Astrologia del Novecento" (F.K. Edizioni); "Astrologia per intellettuali" e "Astrologia per le donne" (Neri Pozza Edizioni). Ha cercato negli anni recenti di vedere e praticare la disciplina dello zodiaco oltre la lettera della semplice conoscenza tecnica e interpretativa e soprattutto di un certo uso corrente che la impoverisce e ne limita le potenzialità a banalità ben note E' co-conduttore di Astrologica su Radio 2

Direttore editoriale de La Civetta è Elio Ferraris. Animatore culturale, fondatore e Presidente del Circolo degli Inquieti, ha ideato e diretto le tre edizioni della Festa dell'Inquietudine. Dal 1992 al 2009 ha svolto l'attività di piccolo editore. Precedentemente ha ricoperto ruoli di direzione a livello locale e nazionale in politica e in aziende. Laureato in Sociologia all'Università di Trento.

La collaborazione a La Civetta avviene per invito ed è gratuita

Elio Ferraris, segue da pag.

Tra Principi Elettori, Dei dell'Olimpo e quello sfigato di Tantalo Dopo tanto peregrinaggio conviviale che fare? Ci mettiamo a stecchetto o continuiamo a fare i Chatwin per simposi culturali insoliti? Prima divaghiamo un momento su due termini: Dieta (istituzione) e

Banchetto (degli Dei). Il primo, verbalmente omologo a dieta (alimentare); l'altro

concettualmente opposto. 1) la Dieta e la dieta hanno qualcosa in comune? La prima - che viene da dies - significa "giorno stabilito per l'adunanza" ed era una sorta di Parlamento sovrano tra i popoli germanici e nel Sacro Romano Impero. La seconda indica più semplicemente "modo di vivere", "regola di vita". Insomma, in ambedue i casi, il significato del termine e la funzione della 'cosa" sono "imperativi": nella Dieta i rappresentanti degli Ordini o degli Stati emanavano leggi e regole valide per tutti: nella "dieta" gualcuno impone a se stesso o, più spesso, a qualcun altro di seguire regole di vita, di alimentazione in particolare.

Una questione di potere, insomma, sia in un caso che nell'altro.

2) la Dieta e la dieta c'entrano qualcosa con il Banchetto degli Dei? C'entrano anche se dividessimo il mito del Banchetto in due tempi: quello esclusivamente riservato agli Dei in cui Crono divorava i suoi figli e Zeus la sua prima sposa, da quello organizzato da Tantalo - re della Lidia, figlio di Zeus e Plute – che divino lo era solo a metà.

Nella Dieta l'Imperatore convocava i Principi Elettori; nel Banchetto Tantalo invitava i Dodici Olimpi, signori degli elementi, del Cielo, della

Sia nella Dieta che nel Banchetto si celebrava il rito del potere. Tra gli Dei senza pudori! Crono divorava i figli per eliminare i competitor nei cieli; Zeus ingoiava la prima moglie Meti per assimilarne i poteri; Tantalo



Giulio Romano, Banchetto degli dei, 1527-28, affresco, parete, Sala di Psiche, Palazzo Te, Man

veniva punito - con l'accusa di avere rubato l'ambrosia e il nettare cibi riservati agli Dei e di avere messo in dubbio la loro onniscienza offrendo in pasto le carni del figlio Pelope - per non estendere il potere divino agli uomini. Ma in che modo venne punito? E qui veniamo al punto. Sul capo di fanno incombere quel masso per cui è diventato famoso ma la vendetta, di cui parla Omero, è più perfida ancora: immerso

in un laghetto circondato La punizione di Tantalo da alberi di frutta il nostro Tantalo non può né mangiare né bere, Ogni volta che tenta di farlo le acque si ritirano o il vento spazza via i rami di frutta. Altro che banchetti e gozzoviglie Se non è dieta questa..

Un consiglio dietetico? Seguir "virtute e canoscenza" Morale? Quasi quasi ci verrebbe voglia di dedicare una cena, a

base di Nettare e di Ambrosia, a quello sfigato di Tantalo. In fondo offrendo in pasto il figlio bollito in un gran pentolone, i semidio non fa altro che tentare di scomporre la materia e di offrirne agli Dei l'estratto, lo spirito, E, rubando nettare ed ambrosia, di regalarne i portenti agli uomini. Ma così non è perchè in fondo quel povero Pelope di divino aveva ben poco ed il banchetto non elevava spirito e conoscenza dei commensali ma ne testava, surrettiziamente, l'Onniscienza. E regalare cibi divini, in modo indiscriminato, agli uomini anziché farli impegnare per essere invitati a condividerli nell'Olimpo, non contribuiva certo alla loro elevazione.

Quindi niente banchetto a tema su Tantalo ma neanche dieta. I mondo delle diete ci appare molto terreno, pervaso da interessi, dipendenze e assuefazioni.

Altre avventure conviviali ci attendono

Le intraprenderemo seguendo "virtute e canoscenza". Ancora una volta il nostro Ulisse dantesco ci viene in soccorso Finora non ci avevamo pensato che quel monito racchiudesse anche un consiglio "dietetico", un suggerimento utile a trovare un equilibrio tra benessere e piacere del Convito. Sempre questione di potere è ma...su noi stessi

Bibliografia: Anna Rita Zara, Il banchetto degli Dei, Ed. Il leone

all'atrofia – per parafrasare Woody Allen – come il stessa cosa perché non mi pare proprio vero. Va da sé che gesti apotropaici) li dovremo frequentare comunque, e Oggi sembra che essere magri e fisicamente aitanti sia sottoscritto. Come combattere la naturale tendenza alla la ricerca della moderazione così come la predilezione allora perché non cercare di alleggerire il loro (ed il pinguedine che affligge la maggior parte delle persone che della qualità alla quantità, parrebbe tanto più necessaria nostro) carico, evitando di appesantire i nostri menischi superano i trentacinque? La risposta, con acuta ironia, laddove nessuno di noi, in genere, dissoda campi o taglia con pance pantagrueliche, oltreché incappare in questi l'aveva già data il ragionier Fantozzi quando, fallita la legna per sette o otto ore al giorno, ma al contrario si tre moderni cavalieri dell'apocalisse: ipertensione, possibilità di perdere peso e acquistare tonicità facendo tengono i glutei incollati alla sedie girevoli degli ufffici. diabete e gotta? Scegliere buoni cibi, selezionare ciò che divi di Hollywood, come veniva raccontato qualche anno dieta, rispondeva: "niente mangiare, niente bere per venti la fame. Fino a qualche secolo fa doppi menti, braccia tavola un rito più interessante e soddisfacente per insegnato che non mangiare o soffrire la fame è sbagliato Rubens erano segno di prosperità, benessere e bonheur. ristoranti europei hanno iniziato a curare doppi menù e controproducente, sia per il fisico sia per la psiche: Lo sguardo fiero e paffuto di Enrico VIII di Holbein sfida chi dove gli astanti oltre alle classiche portate più bisognerebbe cercare di moderarsi e correggersi nella lo scruta con la sua spocchia regale da 500 anni. Enrico abbondanti, possono anche optare per piccoli assaggi Perché mangiare una sogliola dell'Adriatico al vapore punirono regalandogli frequenti attacchi di gotta che lo appagato sul piano della curiosità, avendo assaggiato accompagnata da verdure dell'orto lesse con olio tormentarono fino alla morte. Dunque lo sprone a magari 5 o 6 portate del menù, ma senza avere fatto la extravergine di Oneglia può dare le stesse mangiare bene e con moderazione potrebbe essere fine di il sig. Creosoto nel film "Monty Python, il senso gioie degustative di un piatto di ravioli o di questo: a meno che non li frequentiate per ragioni della vita" il quale, dopo aver mangiato l'intero menù di pici alla carrettiera. Io non disdegno la famigliari o conviviali, non sarebbe meglio visitare il meno un raffinato ristorante francese, esplode addosso agli

Cibo mon amour!

L'obesità e l'overeating stanno dilagando nei Paesi più sviluppati del mondo. La società si ostina a imporre un modello di bellezza intesa come sinonimo di magrezza e gioventù. Scorrono fiumi di inchiostro su diete miracolose dagli effetti immediati: una voce fuori dal coro, però, consiglia un approccio non "dietomane" verso il cibo, per riscoprire l'equilibrio fra benessere e piacere di mangiare.

laturale è bello

Ilaria Caprioglio

Sugli scaffali delle librerie, affollati da pubblicazioni su diete improbabili, aride e affamatrici, è apparso un volume che sembra un miraggio, un'oasi nella quale dissetarsi e, soprattutto, mangiare senza tanti sensi di colpa ma cum grano salis.

Si evince, già dalla copertina, che si tratta di un libro di rottura, di svolta: l'immagine di patatine fritte, delle quali si pregusta sotto i denti il crunck della crosta calda e dorata, e il titolo, perentorio e rivoluzionario, "No dieta" (1).

"Globesità": un grido di allarme

Dagli anni Ottanta, nei Paesi più sviluppati del mondo, si è verificata una vera e propria pandemia di obesità che l'Organizzazione Mondiale della Sanità non ha esitato a definire "globesità", al fine di descriverne l'universale espansione. L'eccesso ponderale è considerato il sesto, per importanza, fra i fattori di rischio che

contribuiscono all'impatto globale delle malattie a livello mondiale (2). Si è, inoltre, stimato come gli stili di vita, fra i quali alimentazione e attività fisica, possano incidere, in

sinergia con le componenti socio-economiche, per circa il 50% sulla longevità di un individuo (3). David A. Kessler, della Food and Drug Administration, ha recentemente sostenuto come l'overeating, il mangiare compulsivo e smodato, sia indotto da quegli stessi alimenti che dovrebbero saziarci: una sindrome da dipendenza da cibo che colpisce, solo negli Stati Uniti, settantun milioni di persone (4). A questi dati scientifici è necessario aggiungere come lo specchio deformante della società rifletta, attraverso i media, un modello vincente

di magrezza che, "L'inchino" dell'artista Frida Pantano azzerando le differenze, induce a un'alimentazione corretta e imposta, sovente, da cattivi maestr

"Ritrovare equilibrio tra benessere e piacere di mangiare'

Monica Katz, nel suo libro, parte proprio dalla società ricordando come, in questo momento storico, tutto sia immagine e come l'immagine del corpo abbia un ruolo cruciale nella costruzione dell'autostima. Non è facile, secondo l'Autrice, emanciparsi dall'impatto culturale che ha, su ognuno di noi, questa costruzione sociale della bellezza intesa come sinonimo di magrezza e gioventù, è

Anna Segre, segue da pag. 1

Perché i cibi siano kasher dovrebbero esserlo anche le stoviglie con cui sono stati cucinati ed i piatti e le posate in cui sono mangiati. Anche per la carne e il latte ci sono stoviglie. posate e piatti diversi. Per questo gli ebrei molto osservanti possono mangiare solo nei ristoranti kasher

Sono permessi i pesci con le squame e le pinne, tutti gli altri sono vietati; sono inoltre vietati tutti gli animali acquatici che non sono pesci, (crostacei, molluschi, ecc.) Il pesce, comunque, non è considerato carne, quindi non importa come è stato pescato e può essere mangiato con il latte

Numerose restrizioni esistono anche per il vino, che per essere kasher deve essere controllato in tutte le fasi della sua

> Ovviamente, non tutti gli ebrei osservano rigidamente queste regole.

osservano per nulla. Moltissimi Vini kasher praticano vie di mezzo: per esempio, c'è chi fuori casa non mangia carne ma non si preoccupa di piatti e alle stoviglie. Oppure c'è chi si limita ad

astenersi dagli animali proibiti. (Non so cosa succeda in altri paesi, ma ho l'impressione che la logica "accomodante" e la proliferazione di soluzioni personali siano tipiche degli italiani, a qualunque religione appartengano). Si può comunque notare che oggi (almeno, in Italia) la tendenza

a mangiare kasher è decisamente in aumento. Questo è dovuto a un generale ritorno all'osservanza rispetto alle generazioni precedenti, ma ci sono anche alcuni motivi pratici: prima di tutto, i vegetariani sono sempre più numerosi, quindi oggi negozianti e ristoratori si stupiscono di meno di fronte a chi chiede di non mangiare carne; inoltre i cibi vegetariani sono più facili da trovare oggi rispetto ad alcuni anni fa. L'immigrazione, poi, ci ha favorito,

necessario, tuttavia, tentare, come fa nel libro, di analizzarla criticamente. Attraverso questa analisi il lettore giungerà a comprendere che la cosa fondamentale per lui consiste nel sentirsi unico, senza bisogno di essere come tutti gli altri: la copia conforme di un modello prestabilito. A questo punto, il programma

che la dottoressa Katz propone è tanto semplice quanto rivoluzionario: un approccio non dietomane, basato "sulla capacità di distinguere le emozioni dalla fame reale, imparando ad affrontare la vita senza ricorrere al cibo per regolare quello che proviamo e pensiamo". Una ricetta i cui ingredienti sono l'alimentazione, salutare, sostenibile e, soprattutto, piacevole, da gourmet, incoraggiando le piccole quantità gustose e variate sulla triste monotonia di cibi presunti ipocalorici: un elogio al piacere! Gli altri due ingredienti sono l'attività fisica e la gestione della mente e dello stress che permetterà di mangiare solo per fame vera e non per colmare vuoti affettivi o per placare frustrazioni o noia. L'esortazione finale, che giunge da questo libro, è di non arrendersi, concedersi di essere umani e, dunque, accettare qualche cedimento e qualche cioccolatino di troppo senza cadere nello sconforto di aver totalmente fallito: giorni, i toni di grigio sono quelli veramente interessanti"!

"La scienza dei rimedi naturali di bellezza"

A proposito di cioccolatini dal libro "Naturale è bello" (5) arrivano notizie interessanti per le donne che sono

passate, senza soluzione di continuità, dai brufoli alle rughe: non esisterebbero nessi fra il consumo di cioccolata e l'incidenza dell'acne e, inoltre, il cacao avrebbe benefiche capacità antiossidanti. Nel medesimo volume viene anche spiegato se altri rimedi naturali di bellezza, quali il tè verde,il mirtillo, la papaya, funzionino davvero. Si può scoprire come il problema dei peli superflui affliggesse già le donne del XIV secolo, che ricorrevano all'effetto caustico di alcune sostanze per risolverlo e come nell'aceto, utile per la linea, Cleopatra fosse solita far sciogliere delle perle per poi berlo con voluttà. Le donne di oggi il filo di perle, ereditato dalla nonna, preferiscono sicuramente tenerlo al collo, poiché raramente hanno a disposizione un bell'Antonio che ne faccia loro dono, ma da questo libro qualsiasi portatrice sana e orgogliosa della doppia C, non quella di Chanel bensì quella di Capillari & Cellulite, potrà trovare una ricetta tutta al naturale,

mente provata, che farà al caso suo.

(1) "No dieta" di Monica Katz, traduzione di Doriana Rodino, Sironi Editore 2010;

(2) U.S. Department of Health and Human Services. Healthy People 2010, 2nd edition, II Vol. Washington, DC;

Ministero della Salute, Direzione Generale degli Studi e della Documentazione Sanitaria; "Mangiato troppo? Ora sappiamo il perché" di M. Serri da

La Stampa 10.05.2010;

"Naturale è bello" a cura di Doriana Rodino, Sironi Editore

portando in Italia molti musulmani, soggetti a regole alimentari analoghe (anche se meno rigide di quelle ebraiche) e aumentando di conseguenza la diffusione di cibi prima più difficili da trovare (per esempio il pane senza strutto).

Oggi sono sempre più frequenti e precise le etichette con gli ingredienti, quindi diventa facile capire quali prodotti sono kashei (occorre dire, però, che è anche più facile capire quando un cibo è taref, mentre una volta qualcuno poteva più facilmente non saperlo, chiudere un occhio e mangiare per sbaglio...). Le comunità ebraiche in Italia mettono a disposizione elenchi di marche e prodotti che si possono mangiare; inoltre si stanno diffondendo anche da noi prodotti specificamente kasher, talvolta fatti in Italia, talvolta importati: in una comunità piccola come quella italiana la globalizzazione gioca a favore della kasherut, anche se alcune tradizioni tipicamente italiane rischiano di scomparire.

Digiuni e feste

Le regole elencate finora riguardano la vita di tutti i giorni. Un

andrebbe fatto per digiuni disseminati nel corso dell'anno (due di circa 25 ore e quattro dall'alba al tramonto) e per le feste, in particolare la Pasqua, su cui eventualmente ritorneremo in



un'altra occasione. Limitiamoci per ora a notare che quasi ogni festa ha i suoi cibi tipici. Per esempio, per Rosh Ha-Shanà (capodanno), nel 2010 il 9 settembre, si usa, tra le altre cose, mangiare cibi dolci (fichi, oppure mele intinte nel miele) con l'augurio di un anno buono e dolce, dall'inizio dell'anno alla fine dell'anno.

Colgo quindi l'occasione per augurare a tutti un felice 5771!



L'era dei CYBER PET

Tutti i giorni abbiamo a che fare, volenti o nolenti, coi robot.

Ma se da mero ausilio al lavoro umano si trasformano in compagni di gioco?

Alessandra Ricci

La robotica: una brevissima panoramica

La robotica è una branca dell'ingegneria ed è la scienza che studia i robot, cioè sistemi in grado di sostituire l'uomo nello svolgimento di lavori complessi in interazione con l'ambiente. Il termine robot (derivante dal vocabolo ceco "robota", che significa "lavoro forzato") compare per la prima volta nel 1921 nell'opera di fantascienza RUR (Rossum's Universal Robots) dello scrittore Karel Capek.

Il robot, che può essere considerato una derivazione degli antichi automi, si differenzia da questi perché non è rigidamente predeterminato, ma interagisce con l'ambiente in cui è immerso dando feedback. Nella robotica confluiscono diverse discipline, sia di natura umanistica come biologia, fisiologia, linguistica e psicologia, che scientifica quali automazione, elettronica, fisica, informatica, matematica e meccanica. Proprio in virtù di guesta sua natura interdisciplinare, questa scienza trova applicazione in molteplici contesti tra i quali quello sociale. Questo ramo della robotica, in seguito agli enormi sviluppi negli anni ottanta e novanta delle tecnologie robotiche, ha rivoluzionato il concetto di robot. intendendolo come essere capace di comunicare ed interagire con gli esseri umani in modo autonomo, vedendo in esso una componente di integrazione sociale e culturale.

La robotica sociale trova sua grande applicazione nei cosiddetti "robot da compagnia" (conosciuti anche come "virtual pets"): dotati di una componente hardware, che permette loro di muoversi nell'ambiente circostante e ricevere impulsi tramite i sensori, e di una software che permette di elaborare le informazioni ed inviare feedback: la macchina

In principio fu Tamagotchi vs Bit-bit



Correva l'anno 1996. La Bandai (una delle più grandi aziende produttrici di giocattoli) immetteva nel mercato mondiale il Tamagotchi, un cyberpulcino. Anche se non può essere considerato un robot a tutti gli effetti, in quanto non in grado di muoversi nell'ambiente circostante, tuttavia è stato il primo giocattolo a spostare l'affettività della persona che lo utilizza verso qualcosa di virtuale di cui prendersi cura (uno degli scopi della robotica sociale).

Il Tamagotchi è composto da un supporto ovoidale in cui sono inseriti uno schermo a cristalli liquidi e tre pulsanti che permettono di accudire costantemente l'animaletto.

Fonte tamagotchi ttp://www.freewebs.com/tamagotchi-talk/v45.htm dinosauro e scimmia

A distanza di meno di un anno la Tiger Electronics (società controllata dalla Hasbro) presentava il suo virtual-pet: il Bit-Bit nelle varianti cane, micio.

Avevo 11 anni e tra i banchi di scuola non si faceva altro che parlare di come convincere i nostri genitori ad acquistare questi oggetti del desiderio, perché avevamo capito che in qualche modo ne erano spaventati

Ciò che inquietava "i grandi" era che questi cyber-animaletti, se non ricevevano le dovute attenzioni e cure (cosa che si esplicitava nel pigiare i magici bottoncini), potessero morire creandoci traumi perché avremmo confuso quella che è l'affettività per un animale con quella per un pezzo di

Ma noi non volevamo sostituire un vero cucciolo con Tamagotchi! Un oggetto reso animato da pile alcaline, non può morire. Al massimo ci sarà il GAME OVER!

La nostra era solo sete di pixel, di plastica, di chip e di tecnologia oltre che di veder realizzato il sogno di ogni bambino: avere i giocattoli "viventi" (come nel cartone animato Toy Story, Disney Pixar 1995)



http://childrenofthenineties.blogspot.com/2009/05/furby.html Intervista Monica Katz, segue da pag. 1

mangiarlo, e quindi l'ossessione.

modello di bellezza?

"disintossicarsi"?

smettere di mangiare. Le persone per cui il cibo è una droga,

possono smettere di considerarlo come tale e

È possibile e apparentente è anche facile: basta far diventare

quotidiano quello che è proibito. Ovvero basta "legalizzare" il

nostro cibo preferito. All'inizio magari bisognerà averne poco a

disposizione, e mangiarlo non da soli, insieme a qualcun altro.

Bisogna assolutamente evitare di averne molto a disposizione

e soprattutto di mangiarlo in solitudine e di nascosto. Con il

tempo l'ossessione passerà perché si raggiungerà la

consapevolezza che questo cibo che ci ha ossessionato è

sempre a nostra disposizione, nessuno ce ne priverà e

potremo averlo ogni volta che lo vogliamo. Solo guesto

pensiero fa diminuire in modo incredibile il desiderio di

Giornali, tv, internet... i mezzi di comunicazione di questa

società dell'immagine quanto hanno influito sulla creazione del

Le società costruiscono gli ideali di bellezza e le regole sociali

che li sostengono. Queste sono norme informali che, una volta

adottate da una cultura, divengono le linee guida del

comportamento. Però chi supporta la regola sociale della

magrezza? Il castigo che deriva dall'essere obeso e il premio di

chi è magro e può "appartenere" a questa società. I mezzi di

comunicazione hanno il ruolo di convalidare questa regola e lo

fanno bombardandoci mille volte al giorno con un unico

Si è parlato recentemente, soprattutto nella comunità

scientifica ma anche in alcuni canali di divulgazione, della

restrizione calorica (fornire molte meno calorie rispetto a quelle

che si vorrebbero assumere). Pare che questo aumenti la

longevità, almeno questo è quello che è stato osservato negli

animali di laboratorio, incluso su alcune scimmie. Cosa

potrebbero significare questi risultati? Che se vogliamo vivere

Gli studi finora effettuati sulla restrizione calorica sono stati

svolti su animali. Quello che è certo è che in questo momento

storico l'uomo sta assumendo calorie in eccesso, che

dovrebbe smaltire con una adeguata attività fisica, cosa che

però raramente avviene. Bisogna considerare però che c'è

molta differenza tra mangiare meno, in modo salutare e

bilanciato, e essere cronicamente "affamati" e privati del

piacere. Ulteriori risultati scientifici potranno verificare questa

teoria, nel frattempo affidiamoci al buon senso

modello fisico: magro ed eternamente giovane

di più dobbiamo mangiare di meno?

Sfinii mia madre e riuscii ad ottenere un Bit-Bit versione cagnolino (ritenuto, dai più, meno pericoloso del cruento Tamagotchi perché quando moriva volava in cielo come un angioletto, ma tanto c'era il pulsante reset a farlo rinascere...).

... poi fu la volta di Furby

il 1998. Ho 13 anni. Nasce Furby. E' un peluche da accarezzare, il suo corpo è rivestito da sensori che gli fanno recepire i contatti con il mondo esterno. Le sue reazioni dipendono da come lo si tratta. La sua lingua ufficiale è il furbish. Furby però non impara a parlare

ascoltandomi, pronuncia solo le parole contenute in memoria. Reagisce agli stimoli, ma i suoi feedback sono standard. Per avere una vera evoluzione bisogna aspettare ancora un anno..

Vieni, qui Aibo!

A sconvolgere tutti nel 1999 è Aibo, prodotto dalla Sony fino al 2006. E' un cane robot in grado di sentire, vedere e muoversi in modo autonomo. Aiboware è il software che permette a questo sofisticato robot di muoversi nello spazio e di evolversi in base



all'interazione con il proprietario e l'ambiente circostante. Aibo integra in un' unica piattaforma un computer, delle microcamere, dei sensori ed un fluido sistema di movimento: è un robot che stupisce per le sue reazioni, ma, nonostante il suo aspetto zoomorfo, non suscita l'inganno di un cucciolo reale al quale affezionarsi. Lo vidi per la prima volta nel 2005

durante una lezione in Università. Il professore ci aveva portato vari gadget tecnologici da visionare ed Aibo aveva lasciato tutti a bocca

Voglio un dinosauro: quando l'impossibile diventa possibile.

E' possibile riportare in vita un dinosauro? Caleb Chung c'è riuscito. E' considerato uno dei principali inventori di giocattoli, tanto da essere considerato il "Geppetto" moderno.

Il desiderio di Chung era quello di creare un robot dotato di intelligenza artificiale (possibilità di modificare i propri comportamenti ogni volta in maniera originale), capace di percepire e trasmettere emozione, consapevole dell'ambiente che lo circonda ed in grado di evolvere nel tempo. Nasce così Pleo, che viene presentato per la prima volta il 7 febbraio 2006 alla DEMO Conference di Scottsdale.

Concepito come animale da compagnia, Pleo è la forma di vita artificiale più sofisticata mai realizzata ad oggi per uso domestico. Ha le sembianze di un cucciolo di Camarasaurus, creatura realmente vissuta nel Nord America durante l'età Giurassica. Pesa poco più di un chilo, è lungo circa 50 centimetri. E' una creatura complessa e sensibile. E' composto da una parte hardware e da una software (LifeOS); quest'ultima gli permette di reagire emotivamente a ciò che percepisce. Se è amato e coperto di attenzioni inizia a muoversi in modo vivace e giocoso se, invece, ha poca energia o si sente ignorato si muove timidamente e diventa triste. Il

software può essere aggiornato tramite schede SD o interfaccia USB. La parte hardware è composta da un sofisticato sistema di sensori, include apparati che lo rendono capace di udire, vedere e percepire sia il tocco che il movimento.

Vedo Pleo per la prima volta nell'ufficio di un mio amico durante la primavera 2008. E' sulla scrivania. Cammina e si muove con naturalezza oltre

ad emettere versi in continuazione. Mi stupisce perché si rende conto del vuoto che lo divide dal pavimento e non sarebbe mai caduto da quell'appoggio di sua spontanea iniziativa. Letta un'espressione di stupore e meraviglia mista a diffidenza sul mio volto, vengo invitata ad accarezzarlo. Allungo la mano verso quel corpicino verde un po' titubante e lui mi fa le fusa. Inizio così ad instaurare un rapporto con questo nuovo essere. Lo prendo in braccio anche se si dimena. Appena si tranquillizza si accoccola e si addormenta. Russa. Lui si acquieta ed io mi inquieto.

Improvvisamente mi assalgono i dubbi che aveva suscitato il Tamagotchi. Può davvero questo dinosauro sostituire un cane o un gatto? Dopotutto mi vede, mi sente, risponde al mio affetto, impara. Ma la risposta è no caro Pleo, non puoi, anche tu hai le batterie. Sei tanto divertente, ma come tutti i giocattoli, passati e futuri, purtroppo la soffitta ti aspetta!

Fonte pleo: http://www.spaziotecno.it/blog/pleo-la-mascotte-robot-del-2010-presentera-molte-novita/

Il Circolo degli Inquieti segnala....

Venerdì 8 ottobre 2010 ore 17.45 Teatro Sacco di Savona

presenta

"Gomitoli srotolati"

il nuovo romanzo di Ilaria Caprioglio (Liberodiscrivere edizioni)



"Un nuovo inizio nasce sempre da una fine" riflessioni fra scrittura, musica e pittura con la partecipazione del Maestro Dario Caruso e del Maestro Gianni Celano Giannici Introduce Gloria Bardi

Dall'incontro fra l'Autrice Ilaria Caprioglio e il Maestro Gianni Celano Giannici è nato il Progetto "Art'è vita" a sostegno dell'Associazione Amici Centro Oncologico "Pietro Bianucci". Il libro dell'Autrice, con in copertina un'Opera del Maestro, sarà confezionato in una teca-cornice in plexiglas con allegata serigrafia della copertina a tiratura limitata, resa unica mediante interventi cromatici del Maestro stesso.

Savona e del Comune di Savona e con il patrocinio dell'ASL2 sarà presentato

presso la Sala Rossa del Comune di Savona I fondi raccolti dall'Associazione saranno impegnati a sostegno dell'Unità Operativa di Oncologia dell'Ospedale San Paolo di Savona.

Comunicare l'inquietudine.

Ogni giorno comunichiamo, comunichiamo, comunichiamo, ma quanto il bisogno di comunicare è realmente soddisfatto nella società contemporanea?

Linda Finardi

Le domande di Paul Gauguin

"Da dove veniamo? Che siamo? Dove andiamo?", così Paul Gauguin ha intitolato una sua importante opera del 1897 con cui ha inteso rappresentare la perpetua inquietudine degli uomini

Trovare risposte alle tre corpose domande che il pittore riesce ad includere in un titolo è impresa ardua, ma certo si può per lenirla, o perché no, per alimentarla tentare di



condividere le possibili e svariate risposte. In altre parole, si può sempre provare a comunicarle agli altri, come d'altronde ha fatto lo stesso Gauguin scegliendo l'arte come massima espressione della sua inquietudine.

Perché certo è che per più o meno esperti navigatori a vista quali siamo, almeno in questo destabilizzante periodo storico, una sensata comunicazione permette di conoscere e conoscersi, di comprende sé stessi e gli altri favorendo, se non risposte esatte all'essere inquieto, almeno migliori relazioni tra gli inquieti contemporanei.

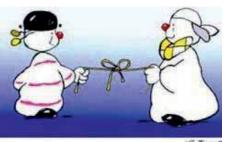
Comunicazione e relazione, quasi sinonimi

La comunicazione implica una relazione tra le persone ed è sinonimo di condivisione, reciprocità e scambio.

La stessa parola "comunicare" affonda le radici nel sanscrito "com", traducibile con "mettere in comune". Ne deriva che l'atto di comunicare è di per sé un'azione che crea una relazione, sia che abbia origine da gesti o comportamenti sia che passi attraverso le parole.

Nel tempo si è registrata un'ulteriore evoluzione del termine: con il latino "communis" il significato diventa prossimo all'essere legati da un motivo, che sia un impegno assunto volontariamente, un dovere verso altri, morale o economico, oppure un dono per provocare piacere. In una comunità la

comunicazione funziona quindi da collante sia che avvenga tramite la parola o che siano i comportamenti, i simboli usati o



Fonte immagine: http://www. istruzione.umbria.it

anche il silenzio a diventare il messaggio di sé stessi e delle proprie intenzioni.

L'incomunicabilità insita nel paradosso

L'attribuzione di significato dato alla comunicazione che intercorre tra due o più soggetti è anche conseguenza delle modalità in cui si sviluppa il processo di ricezione, interpretazione e risposta non solo della persona che dà il là alla relazione ma anche del ricevente. Inoltre perché vi sia una relazione è necessario che il ricevente comunichi a sua volta.

Questo però è solo il modello, uno stato ideale di cose largamente dato per scontato. Bene illustra queste difficoltà Watzlawick che in Pragmatica della comunicazione umana, pubblicato in Italia nel 1971, riporta una copiosa lista di situazioni paradossali dell'agire quotidiano.

L'Autore sviluppa le sue osservazioni a livello micro, all'interno dei rapporti famigliari, ma lo stesso meccanismo è osservabile anche ad un livello macro nella società attuale, anche perché accade che le modalità di interazione famigliare diventano per un individuo modello di interazione con tutta la comunità e viceversa.

Può succedere quindi che si frappongano degli ostacoli nel processo di comunicazione, o se vogliamo di condivisione e comprensione, dei punti di vista o dei sentimenti. Alcuni di questi sono veri e propri paradossi.

Un muro invisibile

Si tratta del fenomeno della riflessività, di un labirinto cognitivo interno alla mente di un individuo creato attraverso l'interazione con gli altri.

Il problema principale è che questo fenomeno è come un muro invisibile di cui non è facile averne coscienza soprattutto quando si è immersi nella situazione e i messaggi sono pregnanti per le persone. Se poi in pericolo vi è la salute tutti sappiamo quanto può renderci vulnerabili.

L'insidiosità di questi muri, difficili da abbattere sia nel privato che nel pubblico, sta proprio nel fatto che non vedendoli, cioè non potendoli percepire con i sensi, non si riconoscono e sfuggono così alla consapevolezza o anche solo all'intuizione che essi possano esistere. Proprio questi muri diventano i limiti per eccellenza della comunicazione, perché offrono esclusivamente una percezione distorta della realtà e dell'Altro e su questa base non è possibile che emettere una comunicazione altrettanto distorta.

Contrordine: la pandemia deve diventare un'influenza Prendiamo come esempio l'allarme per il pericolo della pandemia e la relazione

tra organi di informazione e informati.

Al tempo è stato diffuso il messaggio che sarebbe arrivata una pandemia, pericolosa proprio per la larghissima estensione e per i rischi di mortalità. Questo messaggio però non è stato il solo ad essere lanciato dalla tv, forse perché ad informazione emessa qualcuno si rese conto delle possibili situazioni di panico che tale notizia poteva suscitare. E così quasi immediatamente sono stati diffusi comunicati che sembravano voler

mitigare il messaggio di allarme lanciato precedentemente.

La questione paradossale creata è stata il frutto della comunicazione in contemporanea di due asserzioni incoerenti fra loro: l'una "è prevista una pandemia", l'altra "non c'è nessun motivo di allarmarsi". Cosa avranno deciso di fare i cittadini rispetto alla possibilità di vaccinarsi?



Fonte immagine: http://www.rudybandiera.com

Se è una pandemia un cittadino può decidere di fare il vaccino, ma se la situazione non è allarmante allora può decidere di non farlo, ma siccome la situazione è definita sia come allarmante che come non-allarmante il cittadino si troverà in una situazione indecidibile e quindi insostenibile: la domanda "sarà meglio che faccia il vaccino o che non lo faccia?" diventa un dilemma.

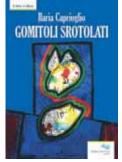
Perché comunicare l'inquietudine?

Gauguin usava la pittura per comunicare agli altri il paradosso che leggeva fra le righe tra la vita e la sua fine: "Da dove veniamo? Che siamo? Dove andiamo?". Poco c'è da fare di fronte al dilemma se non condividerlo con altri, esponendo gli effetti della situazione insostenibile che si vive, qualunque essa sia, senza rimanere rinchiusi nei propri inquieti pensieri.

Condividere, scambiare, confrontare, spiegare, chiarire, provocare sono sinonimi di comunicare e comunicare le proprie inquietudini permette di sentirsi parte della stessa comunità universale, di sentirsi intessuti come il filo in una trama in quelle relazioni vitali, esistenti o desiderabili, causa ed effetto della stessa inquietudine del vivere, e allo stesso tempo permette di coltivare migliori relazioni tra gli inquieti contemporanei. Sempre che lo si faccia non come mero cerimoniale



La Libreria Economica con il patrocinio del Circolo degli Inquieti



"Lei, da quando aveva scoperto la malattia del padre e quotidianamente si scontrava con essa, sentiva la morte incalzarla: solamente una nuova vita l'avrebbe potuta contrastare.'

Il "Libro nella teca" realizzato grazie al contributo e al patrocinio della Fondazione "A. De Mari" di

venerdì 19 novembre 2010 ore 17.00

Azioni di Guerriglia per la conquista del Primo Lavoro

Durante i periodi di crisi molti dei tradizionali metodi di ricerca del lavoro sono armi spuntate. Occorre utilizzare approcci innovativi, quali ad es. passare dalla caccia al posto di lavoro alla sua conquista con azioni di guerriglia per differenziarsi dai concorrenti sul mercato del lavoro, farsi conoscere e assumere

Claudio G. Casati

Disoccupazione giovanile: rischio "lost

Disoccupazione giovanile record in Italia ad aprile 2010, secondo l'Istat: il tasso di disoccupazione nella popolazione tra 15 e 24 anni è pari ad aprile al 29,5%, con un aumento di 4,5 punti percentuali rispetto ad aprile 2009.

A livello mondiale la disoccupazione giovanile ha raggiunto un livello record nel 2009 ed è destinata a crescere ulteriormente nel 2010 a causa della crisi e della ripresa troppo lenta del mercato del lavoro. La gravità della situazione è descritta nel rapporto, pubblicato in coincidenza con le celebrazione della Giornata internazionale della Gioventù (12 agosto 2010), dall'agenzia ONU International Labour



Secondo Steven Kapsos, autore del rapporto, si rischia di creare «una generazione perduta costituita di giovani che sono stati spinti fuori dal mercato del lavoro e che hanno perso ogni speranza di poter vivere in modo decente». Alla fine del 2009 i giovani tra 15 e 24 anni disoccupati erano 81 milioni su un totale di 630 milioni. dati Eurostat mostrano che la situazione più drammatica è in Spagna dove il tasso di disoccupazione tra i giovani sotto i 25 anni ha raggiunto

Manuale di sopravvivenza Il dramma è gigantesco, epocale e richiede politiche economiche adeguate ma per chi si vuol dare da fare

il 40,5%, ben lontano dal 9,4% della Germania.

subito qualche occasione c'è: migliorare sistematicamente il Contenuto del

proprio CV (Curriculum Vitae) attivarsi per portare il proprio CV in primo piano

passare dalla caccia al posto di lavoro alla sua conquista con azioni di guerriglia.

Il Contenuto del CV è fondamentale Mediamente un selezionatore riceve 1.500 CV ogni mese (quasi tutti via e-Mail). Per la prima occhiata spende in media 15 secondi. Dopo il primo esame scarta il 60 percento dei candidati che non verranno mai contattati. Dopo un secondo esame conclude che il 96 percento dei CV ricevuti non sono rilevanti per la specifica ricerca. CV vaghi e senza riferimenti alla capacità del candidato di creare valore sono la causa principale di esclusione. Entreranno nella seconda fase . di selezione (l'intervista) 30 candidati.

Come portare il proprio CV in primo piano Per superare la prima barriera di selezione diventa

C'era una volta l'uno-otto-sei

Sapori della tradizione nella

Enogastronomia Ligure

Baby Boomers, Gen X, Y, Z

Festa dell'Inquietudine 2010

Festa dell'Inquietudine 2010

Limite in Tecnologia e Ingegneria -

5 CDIO Skills: Reingegnerizzare Ingegneria

A cura di Claudio G. Casati

Limite in Matematica -

Inquietudine e Limite 2010 (e-book)

Festa Inquietudine 2010 - Programma

1 University Rankings 2009 - Inadeguatezza

Coesistono 5 Generazioni: Tradizionalisti,

Il lavoro diventa nomade

Scribd Inquietus

Telegrammi -

Totale Lettori: 19.424

SlideShare Inquieti

Presentazioni più viste

Articoli più letti

... alcuni dati statistici

al 18 settembre 2010 (S.E. & O.)

importante presentare un CV "perfetto". Alcune migliaia di CV) ma azioni mirate coerenti con i propri Mantenere il CV corto (ottimo di 1 pagina), brillante

e focalizzato. (Caratteristiche personali, competenze, obiettivi professionali -- max 200 caratteri), Occupazione desiderata, per focalizzare il CV e differenziarsi

dagli altri candidati. Evidenziare Competenze e Capacità di Creare Valore sul lavoro, che sono le informazioni più importanti per i datori di lavoro; identificare alcune parole chiavi che diventano Tag per le ricerche

Utilizzare formati standard (es. CV Europass) per facilitare la lettura ai selezionatori e sistemi di memorizzazione online che permettono un aggiornamento continuo.

Controllare l'accuratezza e completezza del CV per far emergere attraverso profilo e occupazione delle interviste e p desiderata che esiste un progetto personale di Lancio operativo: sviluppo professionale.

La email di accompagnamento, oltre che riportare i riferimenti alla posizione lavorativa ricercata, permette di personalizzare la candidatura evidenziando le competenze e gli interessi del candidato per il settore e la specifica posizione.

Dalla caccia alla guerriglia
Durante i periodi di crisi molti dei tradizionali metodi di ricerca del lavoro sono armi spuntate. Rimangono tra i più efficaci, nell'ordine, "Contatti personali", "Networking" "Agenzie di Collocamento e di Lavoro

Per far emergere il vostro CV, dal mare magnum dei milioni memorizzati sulla rete, occorre utilizzare approcci innovativi, quali ad es. passare dalla caccia al posto di lavoro alla sua conquista con azioni di auerrialia

Armato di computer, telefono, attrezzato con accesso veloce alla rete, con la disponibilità di strumenti



ine da: linkcitypro.com

software e siti web 2.0 (dai social network Facebook e LinkedIn, alle riviste web EzineArticles e Scribd, ai siti di presentazione YouTube e SlideShare, ecc) il nostro jobseeker guerrigliero può attivare azioni mirate alla ricerca del posto di lavoro ambito. Dopo avere (1) definito, con estrema chiarezza, la posizione di lavoro desiderata, (2) scelta l'area geografica dove lavorare, (3) individuato un gruppo di datori di lavoro "ideali", può utilizzare tecniche non-convenzionali per farsi conoscere e assumere.

Come nella guerriglia, per conquistare un posto di lavoro, non servono azioni di massa (es. spedire

4.003

1.802

1.556

1.426

1.263

1.687

1.662

1.471

1.320

obiettivi professional Kevin Donlin, Jobs Columnist, Minneapolis Star Tribune, riporta come esempi di azioni innovative: (1) Inserire all'inizio del CV: Informazioni Personali Sviluppare una Analisi Competitiva, (2) Usare la busta (nome, cognome, indirizzo, ...), Profilo di un Biglietto di Ringraziamento come cavallo di Troia per inviare il CV, (3) Scrivere un Libro Bianco (cfr. "3 Guerrilla Job Search Tactics")

SCRIVERE UN LIBRO BIANCO"

Obiettivo: Farsi conoscere da un gruppo selezionato di imprese, potenziali datori di lavoro Fasi per realizzare il Libro Bianco:

individuare un tema di attualità del settore industriale di riferimento

raccogliere le opinioni di 3-5 esperti industriali sistematizzare in una sintesi di 5-10 pagine le idee principali.

Come integrazione intervistare alcune personaggi individuati durante la ricerca, ottenere l'approvazione delle interviste e pubblicarle sul Libro Bianco.

Spedire il Libro Bianco ai potenziali datori di lavoro non usare email

Pubblicarlo su riviste web (Scribd.com, EzineArticles.com) per avere la massima audience. Proporre il Libro Bianco come articolo a riviste di

Postare il Libro sul vostro Blog (eventualmente aprirne uno con Blogger.com) strutturandolo in nuggets (contender post) da propagare per 5-10 giorni, quindi collegarlo ai vostri profili online su Linkedin e Facebook

Caratteristiche delle tecniche da guerriglia L'approccio proattivo garantisce il completo controllo

delle iniziative implementate e favorisce l'apprendimento continuo (competenze tecniche e conoscenza del mercato).

Il focus su specifici settori industriali, datori di lavoro, aree geografiche, e tipo di posizione lavorativa garantiscono la coerenza nel tempo e favoriscono lo sfruttamento dell'effetto leva delle tecniche guerrigliere Si utilizzano metodi e strumenti di basso costo o gratuiti (molti disponibili sul web 2.0).

Permettono l'accesso al Mercato del Lavoro Nascosto. ovvero alle richieste di assunzione non ancora pubblicate o messe a budget dalle aziende, che vengono intercettate per il 70-80 percento prima di arrivare sul Mercato del Lavoro Visibile Controllo risultati e ripianificazione

Se dopo un quadrimestre non ci sono risultati significativi è necessario valutare la situazione, le barriere all'entrata e le alternative.

Sulla base dell'esperienza acquisita valutare se vi sono spazi per migliorare metodi e strumenti nella ricerca attiva del lavoro.

Oppure rimuovere le barriere sul lato dell'offerta (divario nelle competenze tecniche e/o divario nelle competenze non-tecniche) progettando un piano di formazione per acquisire le conoscenze/ competenze necessarie per la carriera professionale desiderata. Oppure, utilizzando le conoscenze sul settore acquisite durante le azioni di querriglia, considerare l'autoimpiego iniziando una attività professionale e/o imprenditoriale

Versione estesa su Scribd Inquietus: http://www.scribd.com/doc/36963289/Azioni-di-Guerriglia-pe la-conquista-del-Primo-Lavoro

INQUIETI WEB CHANNELS ... www.festainquietudine.it Sito ufficiale della Festa dell'Inquietudine

www.circoloinauieti.it Chi siamo, Storia, Eventi del Circolo Circolo degli Inquieti

Profilo Facebook del Circolo degli Inquieti lacivetta.wordpress.com Blog del Circolo degli Inquieti

http://twitter.com/Inquietus C Twitter microblogging www.slideshare.net/inquieti Presentazioni

www.scribd.com/inquietus S. Scribd - Articoli, eBook, Documenti

You Tube presidente@circoloinquieti.it

Blog del Circolo degli Inquieti

Articoli più letti 6.415 1 Home page 2 Filosofia inquieta o inquietudine dei filosofi 1.127 3 Antigone, le sue sorelle e Giorgio Perlasca 1.013 4 Trattare le persone come macchine utensili 789

L'educ@zione digitale e il coraggio di superare i

www.youtube.com/user/TheInquietus

Evoluzione de "La Civetta della Liguria d'Occidente"

Claudio Casati, Elio Ferraris Le fondamenta

Circolo degli Inquieti è nata nel 1996.

del Circolo di cui è l'house-organ.

chi ha desiderio di conoscenza, chi è pervaso dal dubbio, attuali nostri ed esterni. partecipa ai drammi dell'umanità contemporanea e, ancor guidate dalla tecnologia.

La figura di questo uccello, capace di vedere di notte, è della stessa. strettamente legata alla dea della saggezza.

Essa appare in varie raffigurazioni in aree geografiche e civiltà diverse: la più antica risale al 13000 A.C. in una grotta in Francia; in Grecia compare sulla moneta da 1 euro, come nel V sec. A.C. compariva sulle tetradracme ateniesi. Quasi ovunque era simbolo di rinascita spirituale.

Dal cartaceo al pdf

Dal 1996 esce puntualmente nella versione cartacea. Dal 2002 il facsimile de La Civetta stampata (pdf) viene pubblicato sul sito del Circolo degli Inquieti

Dal 2009 è su http://www.slideshare.net/group/la-civetta

: il numero più letto è, attualmente, il N. 4/2009 con 1.192 anche per aiutarci a farli incontrare realmente nelle nostre accessi. Sempre dal marzo 2009 gli articoli escono su iniziative. La Civetta della Liguria d'Occidente, bimestrale glocal del http://lacivetta.wordpress.com, sito visitato da oltre 27mila Civetta Web lettori.

Si definisce "glocal" per la volontà del Circolo - che ha le Ora vogliamo fare qualche passo in avanti per cercare di Civetta Web. sue origini in Liguria - di crescere localmente interagendo restare al passo con i cambiamenti nel modo di leggere e Pubblicata sul sito Scribd Inquietus Collections, raccoglie con sistemi e realtà complesse globali.

delle trasformazioni tecnologiche.

Pubblicata sul sito Scribd Inquietus Collections, raccoglie una serie di articoli in formato digitale, ovvero file

del Circolo di cui è l'house-organ. caratterizza i cambiamenti del decennio appena iniziato. Smart Phone), palmari (PDA-Personal Digital Assistant) e "Inquietudine è conoscenza e crescita culturale e Gli Inquieti sono sempre più inquieti. Cresce il desiderio- lettori digitali (es. e-Reader). sentimentale, inquietudine non caratterizza solo chi vive bisogno di collegare mondi nuovi e ad essi collegarci; Civetta Web, che non ha cadenza definita, mantiene come stati d'angoscia o d'ansia, inquietudine avvolge e dobbiamo anche noi superstrutturare: scomporre e titolo di riferimento quello de La Civetta stampata, della pervade chi ama, chi è tormentato dalla creatività artistica, ricomporre, estendere, sviluppare, andare oltre i limiti quale include una selezione di articoli, in formato

chi è affascinato dal mistero, chi è sedotto dalla vita, chi Anche la lettura sta subendo profonde trasformazioni I cultori dell'e-Reading sostengono che la lettura ha

Home dall'animale sacro ad Atena e a dell'individuo, il senso della comunità, il linguaggio.

Minerva.

Per costruire un Social Network intorno alla lettura, Scribd

Minerva.

Per costruire un Social Network intorno alla lettura, Scribd

Minerva.

Per costruire un Social Network intorno alla lettura, Scribd

Minerva.

Per costruire un Social Network intorno alla lettura in Social Network intorno alla lettura intorno alla lettura in Social Network intorno alla lettura intorno alla l

Se la comunità fisica tradizionale è ristretta, inibitoria, 30299843/Introducing-Scribd-Readcast).

tificante, avatariano, caratteristiche specifiche.

vivono alimentandosi Già on-line all'infinito di nuovi link. La Civetta N. 5/2010 proporne uno per aiutare La Civetta N. 4/2010

ritrovarsi virtualmente ma

Nasce, così, a fianco degli altri Web Channels Inquieti, la

719

Con sistemi e realità complesse giovali.

La sua linea editoriale è ispirata dalla concezione Comunità virtuale per Inquieti

dell'Inquietudine su cui si fondano riflessioni e iniziative La superstrutturazione delle nostre attività quotidiane Kindle Amazon, ...), telefonini di ultima generazione (es. consultabili su computer, tablet computer (es. iPad Apple,

digitale.

guidate dalla tecnologia. maggior valore se diventa un fatto sociale che coinvolge La società contemporanea ha modificato i confini altri in discussioni e commenti sui temi letti.

Per costruire un Social Network intorno alla lettura. Scribd lanciato la funzione Readcast. (www.scribd.com/doc/

formalista, la comunità Con tutto il rispetto per i "lettori solitari" ai quali, comunque virtuale è territorio ampio, continueremo a rivolgerci, con questo nuovo strumento il liberatorio, disiden- Circolo degli Inquieti intende costruire una rete sociale con gergale. On-line le O, almeno, ci prova e spera di ricevere commenti, critiche, comunità e l'individuo nuovi stimoli.

Per questo noi proviamo a http://www.scribd.com/document_collections/2584463

la comunità degli inquieti a http://www.scribd.com/document_collections/2570487

Cartellone

Martedì 5 ottobre ore 21 Imperia – Sala Convegni Biblioteca Civica ex Tribunale di Imperia Piazza De Amicis, 2

FESTA DELL'INQUIETUDINE PER FESTIVAL GROCK presenta

"L'inquietudine del clown tra musica e zodiaco" con Marco Pesatori in dialogo con Elio Ferraris e con il Trio Musicale di Dario Caruso (vedi nota in prima pag.)

> Sabato 16 ottobre ore 16.00 Savona, Villa Cambiaso, Via Torino 10 (Parcheggio Via Piave)

"Tra martirio ed elogio del piacere: viaggio nel mondo ambiguo delle diete"

> **Doriana Rodino** intervista

Giorgio Calabrese

Docente di Dietetica e Nutrizione Umana

La Civetta e il Circolo degli Inquieti ringraziano

la Cassa di Risparmio di Savona per il prezioso sostegno.

La Civetta è distribuita dagli amici di Recapiti Donna

Il chi è del Circolo degli Inquieti www.circoloinquieti.it

Il Circolo degli Inquieti è stato costituito a Savona nel marzo 1996. Il Circolo non ha fini di lucro.

Strumenti, motto, logo, sede

Il Circolo ha un proprio bimestrale "globale-locale" La Civetta "E quanto più intendo tanto più ignoro" è di Tommaso Campanella. Il logo del Circolo è realizzato da Ugo Nespolo Il motto del Circolo "E qu Il Circolo non ha una sede operativa né propria né fissa.

Nel suo viaggio per destinazioni culturali insolite, sceglie di volta in volta le proprie aree di sosta. Finalità

Il Circolo intende essere un punto di riferimento per tutti coloro che si considerano e si sentono "inquieti": desiderosi, quindi, di conoscenza, un po' sognatori, insoddisfatti del vuoto presente, bisognosi di un pizzico di irrazionalità sempre disponibili a partire, come viaggiatori culturali, per destinazioni insolite.

Attività sociale La manifestazione principe è la cerimonia di consegna dell'attestazione de "Inquieto dell'Anno, Inquieto ad honorem"

una simpatica attestazione pubblica al personaggio che, indipendentemente dai suoi campi di interesse o di attività, si sia contraddistinto per il suo essere inquieto. bration concorre, con la manifestazione Inquieto dell'Anno,

a celebrare e promuovere l'Inquietudine come sinonimo di conoscenza e crescita culturale. Il *medium* è l'incontro con personalità affermatesi per vivacità intellettuale e sentimentale e per l'originalità del loro percorso di vita o di carriera.

Il Circolo degli Inquieti è l'organizzatore della Festa dell'Inquietudine (www.festainquietudine.it) ideata per affrontare il tema dell'Inquietudine in termini nuovi e proporla al grande pubblico. Il logo della Festa è realizzato da Oliviero Toscani.

Tutte le iniziative pubbliche del Circolo sono aperte anche ai non iscritti.

2009 Elio (di Elio e le Storie Tese)

2008 Don Luigi Ciotti 2007 Milly e Massimo Moratti 2006 Raffaella Carrà 2005 Régis Debray 2004 Costa-Gavras

Inquieto dell'Anno, Inquieto ad honorem 2003 Oliviero Toscani 2002 Barbara Spinelli 2001 Antonio Ricci 2000 Gino Paoli 1998 Francesco Biamonti 1997 Gad Lerner

1996 Carmen Llera Moravia

Inquietus Celebration

Edizione 2010, Scienza

Chiara Cecchi Genetista, responsabile Trasferimento Tecnologico in Telethon Pietro Enrico di Prampero Mario Riccio Anestesista, esperto in Bioetica e patologie terminali

Edizione 2009, Erologia

Umberto Curi Ordinario di Storia della Filosofia Facoltà di Lettere e Filosofia Università di Padova Marco Pesatori Studioso di astrologia e di cultura poetica dello zodiaco

> Gianna Schelotto Studiosa del comportamento umano, psicologa e psicoterapeuta

> > Edizione 2008, Filosofia

Maurizio Ferraris Ordinario Filosofia Teoretica Facoltà di Lettere e Filosofia Università di Torino Armando Massarenti. Responsabile pagine "Scienza e filosofia" del supplemento culturale de "Il Sole-24 Ore"

Francesca Rigotti, Professoressa di Dottrine Politiche Facoltà di Scienze della Comunicazione, Università Lugano

Edizione 2007, Economia Marcello Lunelli

Responsabile produzione Cantine Ferrari Fratelli Lunelli di Trento Severino Salvemin Ordinario di Organizzazione Aziendale, Università Bocconi Milano Raffaello Vignali

Presidente della Compagnia delle Opere

Soci Onorari (tra gli altri)

Giovanni Assereto, Mario Baudino, Annamaria Bernardini de Pace, Giuliano Boaretto, Giampiero Bof, Maurizio Cabona, Mimmo Càndito, Mario Capanna, Francesco Cevasco, Giulietto Chiesa, Evelina Christillin, Paolo Crepet, Bruno De Camillis, Massimo Fini, Giorgio Galli, Riccardo Garrone, Roberto Giardina, Eleonora Giorgi, Manfredo Montagnana, Franco Monteverde, Enzo Motta, Ugo Nespolo, Nico Orengo, Roberto Pinotti, Giovanni Rebora, Ennio Remondino, Gianna Schelotto, Igor Sibaldi, Rudy Stauder, Darko Tanaskovic, Younis Tawfik, Vauro, Marcello Veneziani, Vincino.

Attestazioni speciali di Inquietudine Annamaria Bernardini de Pace, Paladina delle Leggi del Cuore

Tony Binarelli: Demiurgo dell'Apparenz Robert de Goulaine: Marchese delle Farfalle Andrea Nicastro: Inviato ai confini dell'Uomo

Savonesi inquieti honoris causa

Renzo Aiolfi: Cavaliere İnquieto della cultura a Savona Mirko Bottero: Automedonte della cultura a Savona e Cineforo Inquieto Luciana Ronchetti Costantino: Dama Inquieta del teatro a Savona Lorenzo Monnanni: Auleta Inquieto del Jazz a Savona