

MONITOR

ALTO ADIGE

N° 30 - 25 LUGLIO 2020

PROGRAMMI TV DAL 25/07 AL 01/08/2020

UNA FERRAGNI DA PRIMA VISIONE

La celebre influencer protagonista a ottobre di uno speciale su Rai2 con la messa in onda di "Unposted", il docu-film sulla sua vita

Lifestyle

Vacanze on the road, ma comodi

Vivere digitale

Nuove soluzioni a quattro zampe

Salute

Mani, igiene e protezione

Riparti con Atla! Soggiorni marini e termali

Calalzo di Cadore, 2 - 9 agosto
San Benedetto, 30 agosto - 13 settembre

Isola d'Elba, 6 - 18 settembre
Sardegna, 15 - 29 settembre

Sciaccia, 2 - 16 ottobre

Ischia, 31 ottobre - 14 novembre

Abano, 15 - 22 novembre

Capodanno ad Abano, 29 dicembre 2020 - 5 gennaio 2021

Per informazioni:
Associazione ATLA
Bolzano, via Druso 37/a - Tel. 0471-260580
Merano, via Piave 8 - Tel. 0473-230330
Cellulare: 388-4752372

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Resort für Familie, Gesundheit
und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Dipartimento alla famiglia, sanità
e politiche sociali



Warm Patch, la cura quindicinale depurativa e analgesica

I Warm Patch sono cerotti naturali alle erbe, che stimolano le zone riflesse della pianta del piede. Se tenuti tutta la notte, aiutano il corpo a depurarsi e purificarsi dalle tossine. In alternativa possono essere impiegati come antidolorifici direttamente sulle parti del corpo interessate (gomiti, ginocchia o schiena). Chiedi la confezione da 30 Warm Patch in erboristeria, in farmacia o nei negozi di prodotti naturali.

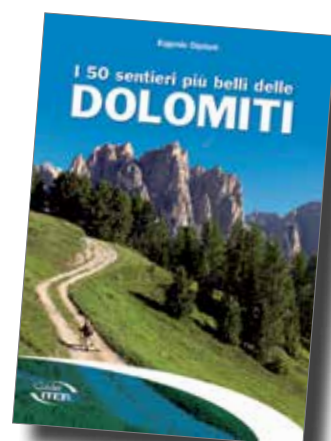


Cosmo Life srl
Tel. 0471 964096
www.cosmolife.it
info@cosmolife.it

Dolomiti da scoprire... e amare

Dal massiccio del Brenta alle Pale di San Martino, dalla Val Gardena all'Alta Badia, 50 escursioni dolomitiche per tutti i gusti: semplici passeggiate per famiglie, itinerari impegnativi e vie ferrate. Splendide foto e descrizioni dettagliate arricchiscono il volume e accompagnano il lettore in questa meravigliosa avventura.

È in edicola con il giornale **Alto Adige** ad euro 12,90 (+ il prezzo del quotidiano). Richiedilo al tuo edicolante di fiducia!



SOMMARIO

6
Incontri
Ridere
è una cosa seria

10
Lifestyle
Vacanze on the
road, ma comodi

12
Asterisco
Cicerone
di Giorgio Dobrilla

14
Eventi in regione
16
Gita in regione

18
Il meglio della TV

20
**Guida ai
programmi TV**



4
Televisione
Giuseppe Rinaldi su Rai3
conduce "La dedica"



Portrait donna
Alessandra Dianin

8



Vivere digitale
Soluzioni
a quattro zampe

9



17
Viaggi
Petra, il tesoro
del deserto

MONITOR

Insero pubblicitario a cura di Media Alpi Pubblicità

Trento - Via Missioni Africane, 17

Tel. 0461.1735555

Bolzano - Via Volta, 10

Tel. 0471.323935

Contenuti a cura di: Giada Vicenzi

Stampa: Athesia Druck Srl, Via del Vigneto, 7, 39100 Bolzano

Supplemento al numero odierno dei quotidiani l'Adige, Alto Adige e Trentino



Televisione



UNA FERRAGNI DA PRIMA VISIONE

La celebre influencer sarà protagonista il prossimo ottobre di una serata speciale su Rai2 con la messa in onda di "Unposted", il docu-film sulla sua vita. Nel frattempo, si dà alla musica e non smette di progettare

Una serata speciale in Rai dedicata ad una influencer? Sì, se la protagonista è Chiara Ferragni, uno dei personaggi del web più famosi, fashion blogger da oltre 20 milioni di followers, designer e da questa estate anche cantante. Rai2 ha acquistato "Unposted", il docufilm sulla sua vita e sarà proposto in prima visione all'interno di una serata speciale il 5 ottobre, con la conduzione di Simona Ventura. In attesa di vedere la storia di Chiara, nel documentario che era stato presentato, tra non poche perplessità dei critici, ma un grande successo online, al Festival

del Cinema di Venezia, edizione 2019, la trentatreenne imprenditrice digitale si è affacciata al mondo musicale. Guest star nell'ultimo disco di Baby K, 'Non mi basta più', che in pochi giorni è diventato uno dei singoli più scaricati, secondo le rilevazioni Fimi/Gfk. "Io lo definisco un mini debutto musicale, per cantare sono proprio negata - ammette Chiara - Certo mi piacerebbe, e se avessi avuto una bella voce avrei già cercato di intraprendere una carriera musicale, ma non sono proprio dotata". "La musica fa parte del business di Fedez, la lascio a lui - ha aggiunto riferendosi al can-

tante rap, suo marito, dal quale ha avuto il figlio Leone, 2 anni - Anche lui adesso fa pure l'imprenditore digitale: credo sia meglio essere dei personaggi poliedrici e puntare su tante cose diverse". Ad offrirle lo spunto comunque è stata una delle sue attività, quella di testimonial della Pantene. Il brand di prodotti per capelli che usa la lunga chioma di Chiara in pubblicità da 5 anni, ha infatti 'arruolato' un'altra bionda, Baby K (pseudonimo di Claudia Judith Nahum), e dalla collaborazione è nato un nuovo spot sulla traccia musicale dell'ultimo disco della rapper, 'Non mi basta più'. E Chia-

ra è diventata anche la protagonista del video della canzone, dove in realtà si limita a gridare una frase, "questo è il mio prezzo preferito". Genere spy story, nel video le due bionde amiche sembra stiano architettando chissà cosa ma in realtà sognano solo una vacanza. Il desiderio di quasi tutti dopo i terribili mesi dell'emergenza sanitaria provocata dalla pandemia da coronavirus. "Questo disco è stato pensato proprio durante il lockdown - ha raccontato Baby K, 37 anni, durante la presentazione del videoclip a Milano insieme a Chiara - e non è stato facile in quel periodo di buio, incertezza, confusione, pensare a momenti di luce e felicità, ci è voluta molta immaginazione per immedessimarmi in un'estate di libertà, ed è proprio questo che vogliamo trasmettere adesso, bisogna tornare a vivere". "Credo proprio che dopo quello che abbiamo passato adesso ci vuole un po' di spensieratezza - afferma Chiara - Io certo anche quella situazione l'ho vissuta da privilegiata, sono stata con mio marito, ho potuto passare molto più tempo con mio figlio, siamo stati tutti bene, nessuno ha perso il lavoro, ma non vedevo l'ora di ricominciare, ho tanti business che sto gestendo e sto pensando anche ad altre cose. Mi piace l'idea di reinventarmi sempre in un modo diverso, perchè se una cosa funziona per me, nella maggior parte dei casi piace anche al pubblico, se una cosa è realistica, vera, genuina per me, piacerà sicuramente anche a chi mi segue, quindi perchè non provare altre cose?". Di sicuro qualunque suo passo diventa un caso. Come le polemiche scoppiate alcuni giorni fa quando, dopo un servizio fotografico in notturna agli Uffizi di Firenze, il direttore delle Gallerie, Eike Schmidt, ha paragonato Chiara alla Venere di Botticelli dell'era social. Il web si è scatenato tra pro e contro, ma intanto il nome della fashion è servito a far balzare quello degli Uffizi, tra i più cliccati e visitati nell'ultimo weekend.

Marisa Alagia

Claudio Bisio: "Finalmente si torna in scena!"

L'attore diviso tra teatro e set sarà nella serie tratta da "Tutta colpa di Freud"

"Io fermo proprio non so stare". Lo ammette Claudio Bisio, che in queste settimane di luglio, dopo tanti giorni di chiusura, finalmente torna in scena. Un ritorno doppio, tra set e palcoscenico e che realizza un sogno accarezzato da tempo: mettere mano a "Ma tu sei felice?" (ed. Solferino), libro di uno dei suoi autori preferiti, Federico Baccomò. "Un testo tutto dialoghi che mi piace tantissimo - racconta Bisio - E' una sorta di Aspettando Godot, con due personaggi, Saverio e Vincenzo, che in attesa di un cameriere rivelano i peggiori difetti dell'uomo: maschilismo, egocentrismo, razzismo, faciloneria. Quando mi ricapita una parte così da str...?", ride. Tavolino in salotto, un telo come blue screen, due smartphone e tutta la famiglia ad aiutare, proprio durante il lockdown quando tutti eravamo costretti in casa, con l'amico Gigio Alberti coprotagonista a distanza, è nata la webserie da 25 episodi ancora on line su Youtube e sul sito di Bisio. E ora la lettura-spettacolo con cui i due attori gireranno l'Italia fino a settembre. Ma tra una replica e l'altra, si torna anche sul set, a Roma e Milano, per "Tutta colpa di Freud", nuova serie in 8 puntate che vedremo su Amazon Prime e poi Mediaset, tratta dal film di Paolo Genovese e ora diretta da Rolando Ravello, i cui lavori erano stati bruscamente interrotti dall'emergenza Covid-19. Per Bisio, i panni di uno psicanalista alle prese con i guai sentimentali di figlie e pazienti. Ma nella prossima stagione sarà anche su Sky in "Cops - Una banda di poliziotti", commedia di Luca Miniero, tutta



girata in Puglia che lo vede commissario alla vigilia della pensione in un paesino dove non accade mai nulla. Per salvare la centrale dalla chiusura, si ritroverà suo malgrado a or-

ganizzare piccoli colpi. Risate assicurate con Stefania Rocca, Pietro Sermonti, Francesco Mandelli e Giulia Bevilacqua.

Daniela Giammusso



Nuovo anno in casa Fiorello. E sì, perché se lo showman Rosario è stato ufficialmente confermato alla prossima edizione di Sanremo, con l'amico di sempre Amadeus conduttore e direttore artistico, il fratello, l'attore acchiappa-ascolti delle fiction, Giuseppe non è da meno: dopo aver girato l'Italia con lo spettacolo, l'8 gennaio 2021 sbarca su Rai1 con la serata evento 'Penso che un sogno così', tra i ricordi di bambino e le canzoni di Domenico Modugno. Ma lo vedremo già prima in autunno, sempre sull'ammiraglia del servizio pubblico, nel tv movie 'Gli orologi del diavolo', un action crime in cui interpreta infiltrato quasi per caso nei narcos per quattro anni, abbandonato dallo Stato.



lizzate nell'insegnamento e nella formazione di una pratica che, per quanto innata e naturale, non si improvvisa: insomma, ridere è una cosa seria e va fatto seguendo tecniche precise affinate nel tempo, per trarne i massimi benefici. Anche sul territorio del Trentino – Alto Adige lo Yoga della Risata è diffuso capillarmente, in particolare grazie a due realtà associative che collaborano insieme in virtù della sinergia tra le due referenti, vere e proprie operatrici olistiche del buonumore, Claudia Poppi e Erika Matteotti: l'associazione Hasya, con sede a Bologna e ramificazioni in tutto il nord Italia, e l'associazione Crescendo, che invece ha base a Dro (TN).

“Ridere è una grande medicina – spiega Claudia Poppi, counselor olistico e punto di riferimento dei progetti dell'associazione Hasya –. Studi scientifici hanno dimostrato a più riprese che bastano 15 minuti di risate quotidiane per realizzare nel nostro corpo una serie di azioni e reazioni a catena dall'effetto stupefacente. Quando ridiamo di gusto, il corpo produce endorfine, serotonina e altre componenti chimiche che inducono piacere e una sensazione di benessere che si protrae nel tempo. Ma c'è di più: il nostro cervello non distingue una risata vera da una autoindotta, per cui se “impariamo” a ridere, utilizzando il respiro e il diaframma in modo corretto, possiamo avere gli stessi innumerevoli benefici. A ciò si aggiunge l'effetto “contagio” che si sperimenta in gruppo, grazie all'azione dei neuroni specchio: essere circondati da persone che ridono è come “mettere fieno in cascina”, fa stare bene anche noi e aumenta l'efficacia della sessione: a quel punto la risata diventa contagiosa, con un effetto liberatorio e rilassante che dura per giorni e giorni”.

I benefici dello Yoga della Risata sono sia fisici che mentali: nel primo caso migliora la respirazione, con un conseguente maggior apporto di ossigeno al sangue, un



RIDERE È UNA COSA SERIA

Lo Yoga della Risata è una disciplina rivoluzionaria, semplice ed economica, che si pratica anche da soli ma la cui forza principale è data dal gruppo. In Trentino - Alto Adige si può imparare grazie alle associazioni Hasya e Crescendo

Si pratica nelle aziende, a scuola e in famiglia, fino ai contesti socio-sanitari, coinvolgendo ad esempio anziani, malati di Alzheimer, persone disabili, pazienti oncologici, utenti psichiatrici, detenuti, e tutte le situazioni in cui c'è necessità di scaricare l'ansia e lo stress e recuperare pensieri funzionali e positivi. Stiamo parlando dello Yoga della Risata, una pratica nata negli anni Novanta dalle intuizioni del medico indiano Madan Kataria, che approfondendo gli studi sui benefici della risata si rese conto di come questa sia davvero in grado di produrre effetti incredibilmente positivi sul nostro organismo, anche quando è slegata da situazioni co-

miche o umoristiche. Da allora, lo Yoga della Risata ha fatto passi da gigante e si è evoluto intrecciandosi con le tecniche di respirazione profonda e diaframmatica proprie dello yoga e del “pensare positivo”, ovvero la gestione dei pensieri funzionali alla realtà che viviamo, e si presenta con un enorme valore di benessere individuale, relazionale e terapeutico. Lo Yoga della Risata è una disciplina semplice quanto rivoluzionaria, in cui si ride per scelta. Si pratica anche da soli, ma in gruppo il potenziale benefico aumenta. Nel mondo si calcolano 3 milioni le persone che praticano con regolarità lo Yoga della Risata, grazie al supporto e all'accompagnamento di realtà specia-

lizzate nell'insegnamento e nella formazione di una pratica che, per quanto innata e naturale, non si improvvisa: insomma, ridere è una cosa seria e va fatto seguendo tecniche precise affinate nel tempo, per trarne i massimi benefici. Anche sul territorio del Trentino – Alto Adige lo Yoga della Risata è diffuso capillarmente, in particolare grazie a due realtà associative che collaborano insieme in virtù della sinergia tra le due referenti, vere e proprie operatrici olistiche del buonumore, Claudia Poppi e Erika Matteotti: l'associazione Hasya, con sede a Bologna e ramificazioni in tutto il nord Italia, e l'associazione Crescendo, che invece ha base a Dro (TN). “Ridere è una grande medicina – spiega Claudia Poppi, counselor olistico e punto di riferimento dei progetti dell'associazione Hasya –. Studi scientifici hanno dimostrato a più riprese che bastano 15 minuti di risate quotidiane per realizzare nel nostro corpo una serie di azioni e reazioni a catena dall'effetto stupefacente. Quando ridiamo di gusto, il corpo produce endorfine, serotonina e altre componenti chimiche che inducono piacere e una sensazione di benessere che si protrae nel tempo. Ma c'è di più: il nostro cervello non distingue una risata vera da una autoindotta, per cui se “impariamo” a ridere, utilizzando il respiro e il diaframma in modo corretto, possiamo avere gli stessi innumerevoli benefici. A ciò si aggiunge l'effetto “contagio” che si sperimenta in gruppo, grazie all'azione dei neuroni specchio: essere circondati da persone che ridono è come “mettere fieno in cascina”, fa stare bene anche noi e aumenta l'efficacia della sessione: a quel punto la risata diventa contagiosa, con un effetto liberatorio e rilassante che dura per giorni e giorni”.

Il migliore tono muscolare e una maggiore capacità di concentrazione. A livello mentale la persona migliora il suo atteggiamento nei confronti degli accadimenti giornalieri, si arrabbia meno ed è più propensa ad interagire con gli altri. In questo senso è una disciplina che fa bene a tutti e che non ha controindicazioni. È particolarmente utile, tuttavia, per quelle persone che vivono condizioni di stress fisico ed emotivo, stati depressivi e anche situazioni di difficoltà legati a gravi patologie. “Lo stile di vita di oggi genera in molte persone stati ansiosi che con lo Yoga della Risata, abbinato alla respirazione diaframmatica e al pensiero funzionale, si possono alleviare e risolvere. La risata può far cambiare stato d'animo in pochi minuti: ci sentiamo subito in buone condizioni e, una volta che siamo di buonumore, possiamo fare qualunque cosa e la faremo al meglio. Lo consiglio anche a persone che si sentono impacciate nel relazionarsi con gli altri, che cercano una nuova dimensione di socialità. La risata è un vero e proprio collante sociale, perché per-

mette di entrare in relazione empatica con gli altri e anche di farsi nuovi amici: in questo modo aumenta la qualità della nostra vita, che è fatta soprattutto di relazioni”, spiega ancora Claudia Poppi. Davvero rilevante, poi, la capacità di placare o ridurre il dolore fisico, in virtù dello stretto legame tra la risata e la respirazione. “Essendo fortemente legata alla respirazione diaframmatica – spiega Claudia Poppi –, la risata tende a ridurre l'attività del sistema nervoso simpatico, attivando l'attività rilassante e calmante del sistema nervoso parasimpatico. La respirazione è l'unica funzione del sistema nervoso autonomo che può essere modificata in modo consapevole. Una respirazione diaframmatica profonda è in grado di stimolare il sistema nervoso parasimpatico, che è la parte del sistema nervoso autonomo che ci calma. Questo tipo di respirazione aiuta a rilassare lo stato stressato di una persona e fornisce un senso di calma. I benefici, dunque, sono tanti: a livello fisico, mentale, personale, sociale, in famiglia e... anche sul lavoro! Sì, perché da qualche anno

a questa parte la pratica dello Yoga della Risata è entrata con successo anche nelle aziende, perché si è visto essere in grado di migliorare la concentrazione e le relazioni tra colleghi, dunque anche la produttività. “Gli esercizi di risate – conferma Claudia Poppi – aumentano l'ossigenazione al corpo e al cervello, il che si traduce in una migliore efficienza delle prestazioni. Ci si sente carichi di energia e si è più produttivi del solito”. Tanti campi di applicazione sottendono, ovviamente, un insegnamento diversificato dello Yoga della Risata. In Trentino-Alto Adige, come dicevamo in apertura, i punti di riferimento sono le due associazioni Hasya e Crescendo. “Proponiamo corsi di diverse tipologie: per privati che desiderano sperimentare i benefici dello Yoga della Risata su sé stessi, oppure per persone con bisogni particolari. E poi ci sono percorsi specifici, pensati appositamente per educatori, OSS, psicologi, professionisti sanitari e care givers che lavorano a contatto con gli altri e con persone spesso fragili. Senza dimenticare la categoria degli insegnanti, per i quali proponiamo corsi accreditati al Miur con o senza crediti formativi” spiega Erika Matteotti. Chi si appassiona, può proseguire con SoulLaugh, una “scuola” che attraverso diverse fasi consente di diventare operatore olistico del buonumore. “Una figura – dice Claudia Poppi – regolarmente registrata presso Siaf, che opera per consentire alle persone di ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, culturali e spirituali, stimolando in tal modo un naturale processo di trasformazione e crescita personale. La presentazione del corso è in programma il 30 luglio prossimo sulla piattaforma Zoom”. “La cosa più bella dello Yoga della Risata è che ti cambia completamente il modo di vedere la vita: giorno dopo giorno, i pensieri positivi prendono il sopravvento – conclude Claudia Poppi – e ti trovi a sorridere nelle situazioni più impensabili: in coda a un semaforo o spingendo il carrello al supermercato. Si è liberi di essere se stessi e più felici”.

Giada Vicenzi

CREATIVITÀ DA ASSAPORARE

Dall'alta pasticceria ai linguaggi dell'arte contemporanea: Alessandra Dianin è un'artista sensibile dalle tante anime, che si misura coi materiali più diversi, dal legno, alla stoffa, fino al cioccolato. In una ricerca che non ha mai fine

È una creativa nel vero senso della parola, la sperimentazione continua è alla base della sua ricerca artistica e non ha paura a misurarsi coi materiali più diversi, dal legno, al tessuto, fino al cioccolato, che nelle sue mani si trasformano in materia duttile in grado di diventare altro da sé per stupire e solleticare associazioni di pensieri e domande. Alessandra Dianin è un'artista dalle tante anime e dai percorsi inaspettati. Ai linguaggi artistici contemporanei approda con un background particolare: è infatti diplomata in pasticceria, con specializzazione in arte cioccolatiere. Questi interessi si sono fusi in un unicum inscindibile a cui col tempo se ne sono aggiunti altri. La costante? Il bisogno profondo di rallentare e di guardarsi intorno. In costante ricerca.



Cominciamo dall'inizio: raccontaci della Alessandra Dianin pasticciere.

Tutto è iniziato con il diploma all'Istituto alberghiero di Padova, dove ho scelto di specializzarmi in pasticceria, per poi approfondire gli studi in cioccolateria in Svizzera. Nel 2009 ho partecipato al Campionato Italiano di Cioccolateria al Sigep di Rimini con una scultura in cioccolato. È stato emozionante, ero l'unica donna accanto a big come Ernst Knam, il "Re del Cioccolato". È stata anche un'esperienza stressante: lì mi sono chiesta dove volessi arrivare, se era quello il mio mondo.

È così che ti sei avvicinata all'arte?

Sì, per l'arte ho sempre avuto grande interesse e curiosità: così, a 27 anni, per capire chi ero e cosa volevo, mi sono iscritta all'Accademia di Belle Arti di Venezia. Al test di ammissione mi sono presentata con un'opera che

raffigurava dei soldatini in lotta serviti su un quadro decorato con pizzo da pasticceria e praline. Sono uscita dopo 5 anni con una visione completamente diversa della pasticceria e la necessità di studiare e sperimentare i cambiamenti di stato della materia, anche di quella alimentare che usavo in pasticceria: zucchero, cacao, burro... Ho cominciato così, con ciò che conoscevo meglio: poi sono arrivati altri materiali e mezzi espressivi.

Il tuo arrivo in forma stabile in Alto Adige ha coinciso con questi lavori in doppia veste: artista e pasticciere.

Non ho mai separato le due cose, mi sono sempre divisa tra arte e pasticceria, voglio avere la possibilità di esprimermi liberamente, senza vincoli. Così, ho continuato a realizzare opere esplorando nuove tecniche e ispirazioni, contemporaneamente al lavoro da pasticciere. In particolare, ho organiz-

zato corsi e laboratori per adulti e bambini per realizzare praline, uova di Pasqua e Lebkuchen. Non semplici corsi di cucina, ma occasioni per liberare la creatività. Invece di colori e pennelli, usiamo burro, zucchero e cacao.

Negli anni la tua ricerca artistica si è rivolta verso molteplici suggestioni.

Sì, accanto alla pasticceria è presto arrivato l'interesse per il paesaggio, per i viaggi, per gli spazi "indecisi", solitari, per la natura più selvaggia e rara, da percorrere con lentezza, secondo la filosofia del paesaggista Gilles Clement. Usando vari medium - performance, video-arte, installazione, fotografia, cerco di seguire delle tracce e di lasciarne a mia volta, per lanciare un segnale o anche solo far volgere uno sguardo più attento a ciò che ci circonda.

Questa molteplicità di interessi e approcci si esprime nelle esposizioni: ripercorriamo le principali?

Portrait donna

Espongo con regolarità dal 2010, fra le mostre principali ricordo nel 2014 la collettiva al Museo della Shoah di Padova con l'installazione "Basta un poco di zucchero e la pillola va giù?": è stato un lavoro intenso, anche perché al dramma della Shoah ho legato anche una mia sofferta esperienza d'infanzia. Nel 2018, invece, la collettiva "Wood Avalanche" al Museo di Arte Contemporanea di Cavalese: qui ho portato un'installazione performativa e in parte anche commestibile che ricreava l'essenza solitaria e l'abbraccio umido e accogliente del bosco.

Particolare è poi "Vivere realtà in un altro", a metà tra la rappresentazione teatrale e la performance collettiva.

Fa parte di una ricerca che porto avanti da tempo: circa una volta all'anno organizzo un appuntamento di lunga durata con una ventina di partecipanti, che nei mesi precedenti devono studiare e calarsi nei panni di un personaggio da me assegnato. Durante l'incontro devono affrontare situazioni imprevedibili e delitti simulati: ciascuno reagisce agli eventi, ma senza poter uscire dal personaggio. Ciò produce reazioni diverse e imprevedibili, fa emergere ansie e rimossi dal subconscio, ma anche risorse inaspettate.

Fra le cose che fai ci sono anche laboratori didattici per educare bambini e ragazzi a stili di vita ecosostenibili. Perché è importante trasmettere questi concetti alle giovani generazioni?

Ho sempre pensato che i giovani siano la nostra salvezza, lo penso ancora di più ora che aspetto un bambino. È fondamentale che crescano con abitudini più attente e sostenibili: durante i laboratori di autoproduzione che faccio soprattutto col Gruppo Giovani di Salorno è bello vederli così ricettivi e disposti a imparare, al punto da coinvolgere poi tutta la famiglia! Io stessa ormai produco in casa quasi tutto, dai cosmetici ai detersivi: una volta che abbraccio questo stile di vita non lo lascio più.

Ti definisci una ricercatrice d'intenti: che cosa significa?

Non smetto mai di farmi domande, su di me e sul mondo: vedo la mia vita come una continua ricerca, inesauribile, senza un punto di arrivo obbligato, ma in una progressione continua.

Vivere digitale



SOLUZIONI A QUATTRO ZAMPE

Il digitale – lo sappiamo – ha rivoluzionato la nostra vita quotidiana. E un po' anche quella dei nostri amici a quattro zampe, che ora possono contare su dispositivi progettati e realizzati su misura per le loro esigenze (e le nostre). Avere sempre acqua e cibo a sufficienza mentre siamo via, controllarli negli spostamenti, monitorare il loro stato di salute, tenerli d'occhio quando siamo al lavoro per evitare che combinino guai in casa, ma anche per farli divertire di più durante il gioco. Negli ultimi anni i gadget e i dispositivi high-tech hanno letteralmente invaso il mercato degli accessori dedicati agli animali domestici, allo scopo di rendere la vita dei nostri migliori amici più semplice e sicura.

Sul fronte della praticità emergono i dispenser e le ciotole "intelligenti", che tramite un'app si connettono al nostro smartphone e permettono di erogare cibo e acqua fresca a seconda della necessi-

tà e di dosare la quantità corretta. Alcuni modelli, come Petnet, permettono di integrarsi con la restante domotica di casa, in quanto compatibile con Google Assistant, Alexa di Amazon e Nest. Altri dispositivi permettono – sempre attraverso una connessione al nostro cellulare – di erogare piccoli "premi" sotto forma di croccantini, biscotti o altre leccornie. È il caso ad esempio di Petcube, vero apripista dei dispositivi connessi per cani e gatti, che grazie a molteplici funzioni consente di stare più "vicini" al nostro amico a quattro zampe anche se ci troviamo dall'altra parte del mondo. Spicca, in particolare, la telecamera incorporata, dotata di microfono: in questo modo potremo salutare Fido o Micio e gratificarli erogando loro un gustoso premietto.

L'esigenza di controllare che i nostri animali si comportino bene e non facciano malanni in casa mentre siamo al lavoro o lontani per un weekend è poi soddisfatta

dai vati dispositivi di videosorveglianza, disponibili anche a poco prezzo. Netvue, ad esempio, è piccola e discreta, può girare sulla propria base di 300 gradi permettendo di vedere tutto intorno. Inoltre, ha una buona risoluzione e l'audio a due vie consente di ascoltare il nostro compagno peloso e di farci sentire da lui.

A prescindere dal fatto che il cane quando esce deve essere sempre a guinzaglio, ci possono essere delle situazioni in cui è libero di scorrazzare dove gli pare. Un discorso che vale ancora di più per i gatti, più avvezzi ad uscire con facilità. Per sapere sempre dove sono e che giri fanno, l'ideale è un collare per il tracciamento come Kippy, l'unità centrale è fissata su un collare, molto comoda da far indossare quindi ed è dotata di una batteria ricaricabile.

Per controllare la salute di Fido c'è Tractive Motion, dispositivo Bluetooth con display ad alta risoluzione posizionabile sul collare,

Dalle ciotole hi-tech alle telecamere fino ai piccoli device per interagire con loro a distanza, ecco le proposte più smart e innovative per Fido e Micio



VACANZE ON THE ROAD, MA COMODI

Accanto al classico camper, da qualche anno si fa strada una nuova tipologia di veicolo, il van. Ecco le differenze, i pro e i contro



In Italia i cosiddetti “camperisti” sono oltre 3 milioni. Accanto agli irriducibili del camper, tuttavia, da qualche tempo sta prendendo piede anche un'altra tipologia di viaggiatori: i “vannisti”, neologismo un po' infelice che indica coloro che hanno scelto la tipologia del van per le loro vacanze e magari anche per la vita di tutti i giorni. In effetti, entrambi i mezzi hanno in comune un utilizzo – quello vacanziero –, ma anche grandi differenze. Vediamo dunque di spiegare le caratteristiche di ciascuno e perché in alcuni casi sia preferibile il classicissimo camper, mentre in altri sia meglio optare per il van.

Camper mon amour

Il camper è il classico insostituibile per le lunghe vacanze in famiglia, sia itineranti che stanziali. Permette di partire quando si vuole, senza dover prenotare alcunché, a meno che non si voglia stare in un campeggio per un lungo periodo. La disponibilità del veicolo è immediata e allo stesso modo contiene tutta

la dotazione necessaria ad un soggiorno completo: letti, cucina, servizi sanitari. Una piccola casa su quattro ruote, insomma. Con un camper, diventa praticamente impossibile non sfruttare ogni occasione buona per partire, dai ponti al weekend lungo, passando per le vacanze canoniche in estate. Il camper, tuttavia, impone anche dei costi a monte considerevoli, che diventano im-

pegnativi a meno di non pensare di farne un uso assiduo per i successivi 15 anni almeno, in modo da rendere ragionevole l'investimento. Inoltre, le dimensioni spesso ragguardevoli impegnano anche nella ricerca di un rimessaggio per i periodi di inutilizzo, a meno di non disporre di un ampio spazio privato o addirittura di un garage molto grande di proprietà.

Versatile van

Da questo punto di vista il van, ovvero il veicolo abitabile allestito all'interno della scocca di un furgone, è più versatile. L'ingombro è poco più di quello di una monovolume, in genere quindi può essere parcheggiato nel posteggio di casa e in quelli di città. Quest'ultima caratteristica ne tira in ballo un'altra: il van può essere impiegato per le ferie, ma anche come normale veicolo di uso quotidiano, con libera circolazione e parcheggio ovunque. Essendo più contenuto nelle dimensioni, è anche più facilmente manovrabile, un gran vantaggio anche in caso di vacanza itinerante, che implica spostamenti quotidiani o quasi. Non da ultimo, i consumi sono minori, mentre la velocità media è maggiore rispetto al camper. I motivi della scelta di un van rispetto ad una diversa tipologia di camper sono da ritrovare nelle peculiarità di questo mezzo: facilità di parcheggio, guidabilità e possibilità di utilizzo anche come auto di tutti i giorni



MANI: IGIENE E PROTEZIONE

In questi mesi le nostre mani sono messe a dura prova: lavaggi prolungati e frequenti (giustamente) con acqua e sapone, guanti in lattice che impediscono la naturale traspirazione, uso abbondante di gel igienizzanti a base alcolica... insomma, è normale che la pelle sia secca e screpolata.

L'uso corretto dei guanti...

I guanti in lattice o altri materiale

sono fondamentali per eseguire operazioni potenzialmente a rischio, ma se indossati costantemente rischiano di causare alla pelle delle mani molteplici problemi. Chi è costretto ad indossarli durante il lavoro – come ad esempio il personale del supermercato – li dovrebbe cambiare spesso, concedendo delle “pause” adeguate alla pelle tra un cambio e l'altro. Prima di indossare il nuovo paio di guanti,

bisogna lavare le mani con acqua e sapone detergente, risciacuarle e asciugarle bene. Impedendo di fatto la traspirazione, i guanti causano un accumulo anomalo di sudore, alterando il naturale film idrolipidico cutaneo e la flora batterica “buona” e aprendo la strada a possibili infezioni della pelle. Per questo, il consiglio è di indossare i guanti in lattice sopra a un guanto in cotone leggero.

Guanti e gel igienizzante le mettono a dura prova. Ecco come usarli correttamente per evitare fastidi e problemi alla pelle

...e del gel

In commercio ve ne sono una quantità pressoché infinita. La raccomandazione è di leggere bene l'etichetta. La quantità minima di alcol è il 60%, ma vi sono formulazioni che arrivano anche al 70%. Ovviamente, l'alcol è anche un potente sgrassatore, nell'annientare i microrganismi agisce anche sulla patina idrolipidica della pelle. Il consiglio è di utilizzare il gel quando necessario e nei casi in cui non sia possibile lavarsi con acqua e sapone. In questi casi, il gel va applicato (come riportano le note tecniche sul sito del Ministero della Salute) sulle mani asciutte, in quantità sufficiente a ricoprire per intero palmi, dita, pollici, dorsi e polsi, frizionando per almeno 30-40 secondi.

IL COMITATO ETICO INFORMA

Autodeterminazione nel fine vita: pianificazione preventiva delle emergenze nelle residenze per anziani

Rispetto del diritto di autodeterminazione: non tutte le persone ospiti nelle residenze per anziani desiderano essere mantenute in vita con tutti i mezzi a disposizione della medicina, nel caso in cui siano colpite da una malattia potenzialmente fatale. Per poter rispettare i desideri dell'ospite in caso di emergenza, è necessario effettuare un colloquio volto a individuare e documentare preventivamente i trattamenti a cui sottoporsi.

Progetto pilota sulla pianificazione preventiva delle emergenze: con il sostegno del Comitato etico provinciale, all'interno dell'Azienda pubblica di servizi alla persona “Santo Spirito” di Bressanone è stato avviato un progetto pilota diretto da Helene Trippacher. Il personale delle case di riposo dell'Azienda e i medici coinvolti nel progetto hanno seguito una specifica formazione per svolgere colloqui con gli ospiti in merito al trattamento da essi desiderato; l'esito del colloquio è documentato in un apposito modulo.

Pianificazione preventiva durante l'emergenza epidemiologica da COVID-19: la pianificazione preventiva si è rivelata particolarmente utile nel periodo della crisi sanitaria. Sono stati effettuati colloqui telefonici con gli ospiti delle strutture e i loro familiari, in modo tale che tutte le persone coinvolte fossero al corrente della volontà degli ospiti di sottoporsi o meno a trattamenti in terapia intensiva, nel caso in cui avessero contratto gravi forme di COVID-19. Tutti gli interessati si sono sentiti estremamente sollevati dal fatto di conoscere tali informazioni.

Prospettive future: in caso di valutazione positiva, la pianificazione preventiva delle emergenze verrà estesa anche ad altre residenze per anziani.

Per ulteriori informazioni:

Online: “Etica e salute”, Provincia di Bolzano



FONDARE BIBLIOTECHE È UN PO' COME COSTRUIRE GRANAI PUBBLICI: AMMASSARE RISERVE CONTRO L'INVERNO DELLO SPIRITO CHE MIO MALGRADO VEDO VENIRE

Marguerite Yourcenar (1903 - 1987)

di Giorgio Dobrilla



Non si può non ammirare Marguerite Yourcenar (pseudonimo di un nome...impossibile (Marguerite Antoinette Jeanne Marie Ghislaine Cleenewerck de Crayencou), non fosse altro che per il suo amore per la lettura, iniziato già in adolescenza e per il libero pensiero coltivati per tutta la vita. C'è chi sottolinea che è più facile leg-

gere, pensare e scrivere per una persona agiata che, come lei, nasce in un ambiente ricco di sollecitazioni culturali e di esperienze acquisite in molti viaggi. Questo "vantaggio di classe" purtroppo è incontestabile, ma è anche vero che molti ben più ricchi di Marguerite non si sono mai accorti di quant'è importante diffondere la lettura e la cultura tra i meno

agiati. Nonostante le delusioni e i suoi molteplici dispiaceri sentimentali, la Yourcenar non si è lasciata andare conservando tenacemente l'amore per la cultura e per la comprensione delle questioni esistenziali. Molte persone si dichiarano d'accordo in teoria con la scrittrice e filosofa francese, ma poi in realtà il loro tasso concreto di lettura risulta oggettivamente assai basso. In molte case, anche di laureati, infatti, non di rado gli scaffali pieni di libri salvo eccezioni sono una rarità. Tra le eccezioni non posso non citare l'avvocato Arnaldo Loner, uomo di grande statura morale che mi onora della sua amicizia, la cui casa è un "granaio" dove volumi di cultura, arte, storia sono letteralmente "ammassati", come certamente sarebbe piaciuto a Marguerite. Non mancano infine uomini che pur condividendo il pensiero della Yourcenar, in pratica la...tradiscono: sui loro comodini (il mio compreso!) c'è spesso una pila di libri "da leggere ma non letti", destinata più a crescere che a calare. Qualcuno ha detto che "I buoni proponimenti sono un polline che non fiorisce mai ma profuma l'aria". Tuttavia, sarebbe bene per tutti noi non accontentarsi del profumo.

LA FOTO DEI LETTORI di Oliviero Odorizzi



A Campo Flavona in val di Tovel, i resti di una albero che somiglia alle Dolomiti

CHI HA PAURA DI IMMUNI?

Sull'Applicazione fornita dal Ministero della Salute circolano ancora voci contrastanti. L'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige chiarisce il funzionamento, sfatando alcuni pregiudizi

Dal 15 giugno 2020 è possibile scaricare Immuni. A tutt'oggi, solo quattro milioni di cittadine e cittadini hanno scaricato sul proprio smartphone la App del Ministero della Salute per il monitoraggio delle infezioni da Coronavirus. Probabilmente anche perché su Immuni circolano voci contrastanti.

smartphone, non vengono richiesti e nemmeno trasmessi dalla App. E poiché Immuni si basa sull'open source e i codici sorgente sono apertamente accessibili, gli specialisti in materia possono capire in modo trasparente come funziona questa App e quali dati utilizza", così l'esperto informatico.



"Non mi lascerò monitorare per ogni passo che compio", è una delle argomentazioni più diffuse nel momento in cui le persone spiegano perché non hanno installato e attivato Immuni sul proprio smartphone. "L'App consuma troppa energia, la batteria si scarica molto più velocemente", è un'altra delle giustificazioni adottate. La cosa curiosa, però, è che entrambe le affermazioni non sono corrette. "Immuni non utilizza affatto strumenti di geo-localizzazione come il GPS", afferma Andrea Toniutti, Direttore della Ripartizione Informatica dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige, "e i dati personali, come il numero di telefono o altre informazioni memorizzate sullo

Come funziona Immuni?

Gli smartphone sui quali è installata e attivata l'Applicazione Immuni si scambiano codici casuali a intervalli regolari quando i due dispositivi sono abbastanza vicini. Questo scambio avviene tramite Bluetooth Low Energy - chiamata anche Bluetooth Smart. Questa tecnologia consuma pochissima energia rispetto alla consueta tecnologia Bluetooth.

I codici casuali ricevuti da altri smartphone vengono memorizzati, in forma criptata, sul proprio smartphone per 14 giorni. Altri dati non vengono trasmessi, quindi il destinatario e il mittente rimangono completamente anonimi. Come funziona il tracciamento in caso di infezione? Molto semplice: se un utente risulta positivo al nuovo coronavirus, il personale sanitario che lo prende in carico gli chiede se accetta che i codici casuali memorizzati sul suo smartphone vengano caricati sul server del Ministero della Salute. Se la risposta è sì, i numeri casuali memorizzati vengono caricati sullo smartphone e resi quindi disponibili



Andrea Toniutti, Direttore della Ripartizione Informatica dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige

per il confronto con gli altri utenti della App.

Questo perché la App installata su altri dispositivi controlla a intervalli regolari se c'è una corrispondenza tra i numeri caricati e quelli memorizzati localmente. In questo caso l'Applicazione informa l'utente, che è in possesso di questo dispositivo, in merito al fatto che nelle ultime due settimane è stato in stretto contatto con una persona che è risultata positiva al nuovo coronavirus.

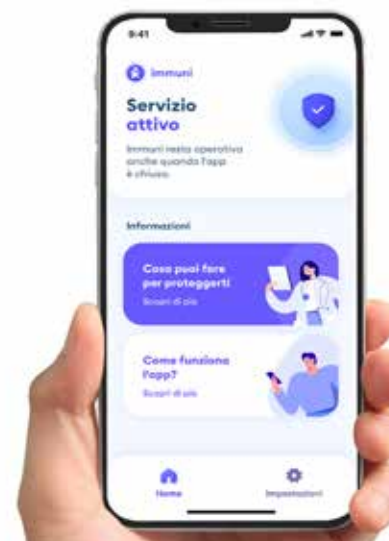
Contemporaneamente al messaggio di avviso, la App fornisce anche raccomandazioni sul tipo di comportamento da adottare. Le successive possibili azioni da intraprendere sono totalmente nelle mani dell'utente, perché ogni persona decide da sola se seguire il comportamento raccomandato, sulla base del senso di responsabilità individuale.

Anche il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige non ha dubbi a questo proposito, ritenendo che la privacy degli utenti sia assolutamente tutelata: "Per quanto riguarda la protezione dei dati, la App "Immuni" ha ricevuto il via

libera su tutti i fronti, non da ultimo quello dell'autorità garante nazionale per la tutela della privacy, che a propria volta aveva formulato una serie di misure per l'elaborazione dei dati e la protezione dei dati degli utenti rispetto all'utilizzo della App. Vediamo la App come uno strumento pragmatico per frenare l'epidemia, ma il suo utilizzo deve essere volontario".

Perché Immuni è così utile?

Immuni è così utile perché la App automatizza e accelera qualcosa che altrimenti sarebbe laborioso, anche in termini di intervento umano: il "social tracing", cioè il tracciamento sociale. Questo perché, se un test per il nuovo coronavirus è positivo, cerca di determinare tutti i contatti sociali di questa persona nelle ultime due settimane in modo che tali contatti vengano avvertiti e informati. Tutto questo per spezzare la catena dell'infezione il più rapidamente possibile. Due settimane sono un tempo lungo e non sempre è possibile risalire a tutti i contatti. Grazie a Immuni questo funziona in modo semplice, rapido e sicuro.



MUSICA

Serate musicali / Musikabende

Iniziativa di intrattenimento a cura del Quartiere Europa-Novacella.

Quando: 25 luglio, alle 20.30

Dove: cortile della Parrocchia, Regina Pacis, Bolzano.

Tres unum sunt - Concerto per tre liuti con musica barocca

Appuntamento con ArciTrio (Pietro Prosser: liuto in La, Liuto in Sol,

arciliuto / Eddy Serafini: liuto in Re, arciliuto / Alessandro Baldessarini:

liuto in Sol, "testudo nova", tiorba).
Musiche di Francesco da Milano,

Vincenzo Galilei, Pietro Meli e

Adriaenssen fino al barocco napoletano di Falconiero.

Quando: 26 luglio, alle 21

Dove: Chiesa di S. Floriano, Lavarone (TN).

Manuel Randi: Duett

Due virtuosi ed eclettici musicisti presentano brani tratti dagli ultimi CD "New Old Songs" e "Toscana" in un caleidoscopico mix di Flamenco, Folk italiano, Bossa Nova e suggestioni africane.

Quando: 26 luglio, alle 11

Dove: Ciampac, Alba di Canazei (TN).

Storie sonore dalla tradizione popolare

Con Barbara Bertoldi voce e violoncello e Piera Gasperi (presentazione del CD "Se fossi una

rondinella") canti della tradizione popolare armonizzati da A. Franceschini, E. Serafini, N. Betti, E. Eccli,

M. Uvietta.

Quando: 29 luglio, alle 21

Dove: Palacongressi, Lavarone (TN).

Francesca Michielin

La cantante Francesca Michielin presenterà "Spazi sonori" con brani anche dal suo album "Feat".

Quando: 31 luglio, alle 21

Dove: Colonia Pavese, Torbole (TN).

I Vagabondi

Musica con I Vagabondi, Nomadi tribute band. L'attività commerciali di Nago terranno le "saracinesche

aperte" e i ristoranti proporranno un piatto a tema.

Quando: 1 agosto, alle 20.30

Dove: Via S. Sighele, Nago (TN).

TEATRO

S.EE | Serena Dibiasi: Umani sognano leoni elettrici?

Musica, voce, poesia, immagini: un magma sonoro, dove la parola si origina e si estende grazie alla

drammaturgia generata da campionamenti analogici, suoni in

loop, vocals, field recording.

Quando: 25 luglio, alle 20.45

Dove: Ex rimessa carrozze, Pergine Valsugana (TN).

Eden - Danza per uno spettatore

Bolzano Danza 2020 / Un progetto ideato da Emanuele Masi

in collaborazione con Michele Di Stefano, Rachid Ouramdane,

Carolyn Carlson. In programma 30 recite al giorno) le 3 coreografie

- della durata massima di 10 minuti - verranno presentate in slot

prestabiliti di 5 repliche per coreografo/interprete. Lo spettatore

dovrà prenotare a partire dal 24 giugno il giorno, l'autore e l'orario

di suo gradimento sul sito www.bolzanodanza.it oppure presso

le casse del Teatro Comunale di Bolzano (per info telefonare al

Eventi in regione

numero 0471 - 053800).

Quando: fino al 31 luglio, dalle 11.00 alle 22.30

Dove: Teatro Comunale, Bolzano.

A spasso con Gianni

Una lettura animata itinerante nella quale il pubblico viene suddiviso

in quattro gruppi che, contemporaneamente, ascoltano storie

di Gianni Rodari lette da quattro attori. I gruppi ruotano, fino ad

aver ascoltato tutte le storie. Età consigliata: dai 3 ai 10 anni.

Quando: 26 luglio, alle 17

Dove: Esterno libreria La Pulce d'acqua e altri luoghi, Lavis (TN).

Giromondo

Partendo da "I Viaggi di Giovannino Perdigiorno" di Rodari, il pubblico

sarà coinvolto, con i linguaggi del corpo, della danza e della pantomima,

a sperimentare la sensazione di essere "diverso", a scoprire nuovi

aspetti di sé che arricchiscono e trasformano e a capire infine che il

vero viaggio è conoscere se stessi.

Quando: 27 luglio, alle 21.30

Dove: Piazza Maria Montessori-Firmian, Bolzano.

Ricetta

TARTE
ALLE ALBICOCCHIE

Per 4 stampi per tarte (diam. 12 cm)
Tempo: 40 minuti circa

Ingredienti

300 g di pasta sfoglia

200 g di marzapane da modellare

2 cucchiai di zucchero a velo per stendere il marzapane

1 kg di albicocche

2 cucchiai di zucchero

Altro:

100 g di marmellata di albicocche

2 cucchiai di lamelle di mandorle

2 cucchiai di panna montata

un pizzico di cannella

Preparazione

Stendere sottile la pasta sfoglia su una superficie di lavoro infarinata

Con la rotella per la pasta ritagliare dei cerchi del diametro di 12 cm circa e adagiarli negli stampi per le tarte foderati

di carta da forno.

Stendere sottilissimo il marzapane, aiutandosi con lo zucchero a velo.

Sempre con la rotella per la pasta ritagliare dalla sfoglia di marzapane ottenuta dei cerchi del diametro di 8 cm circa

e adagiarli sopra i cerchi di pasta sfoglia.

Lavare le albicocche, eliminare il nocciolo e dividerle in quattro.

Disporre i quarti di albicocche a ventaglio sul marzapane con la parte esterna verso il basso, cospargere con lo

zucchero e cuocere nel forno preriscaldato.

Una volta pronte, spalmare subito le tarte con la marmellata di albicocche, cospargerle con le mandorle e lo

zucchero a velo e servirle con la panna e la cannella.

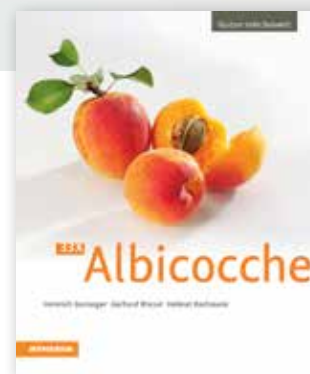
Variazioni

Al posto della albicocche si può usare altra frutta, come: pere, pesche, prugne, rabarbaro

Suggerimenti

1) potete cospargere la tarte di albicocche prima della cottura anche con dell'uva sultanina

2) servite con la tarte anche una salsa al lampone, al caffè o al nougat



La ricetta della settimana è tratta da:

Gustare nelle Dolomiti.

33x Albicocche

Autori: H. Gasteiger, G. Wieser, H. Bachmann

Pagine: 88

Prezzo: 12 €

LA FOTO DEI LETTORI di Luisa Tamanini



Giochi di luce tra i petali

LA FOTO DEI LETTORI di Bruna Maroni



Creazioni floreali a Ledro in località Pieve

LA FOTO DEI LETTORI di Patrizia Li Puma



Riflessi sul Renon

UNO SCRIGNO DI FRESCHEZZA

Le tre cascate di Riva in Valle Aurina sono meta di una facile passeggiata da percorrere in famiglia, immersi in un ambiente incontaminato



©IDM Südtirol/Hannes Niederkofler

Segnavia: sentieri n. 1 (Wasserfall-Cascata) e n. 2A per il rientro

Indicazioni stradali: da Brunico si seguono le indicazioni per la Valle Aurina e si prosegue fino a Campo Tures

Parcheggio: parcheggio nel centro storico di Campo Tures

Durata: 1,5 ore

Le tre Cascate di Riva si trovano in Valle Aurina, all'ingresso del Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina. Costituiscono una meta e un percorso piacevoli in ogni stagione: in inverno l'acqua delle cascate ghiaccia completamente, dando vita a una cattedrale di ghiaccio dalle forme impressionanti. Ma è in tarda primavera e in estate, quando la portata delle acque aumenta per il disgelo che le cascate offrono ai visitatori un assaggio spettacolare dell'imponente forza della natura. Il percorso è adatto a tutti, anche

alle famiglie con bambini, basta percorrerlo con la giusta attenzione. Per raggiungere la meta, si parte da Campo Tures, dove il Riva confluisce con l'Aurina, proprio all'inizio della Valle Aurina. Dal centro di Campo Tures si attraversa quindi il Rio Aurino, seguendo il corso in discesa. All'incrocio si tira dritto, mentre al secondo incrocio si imbecca il sentiero n. 1 "Wasserfall" (Cascata), che porta alla prima cascata, alta 10 metri. Il sentiero svolta a sinistra e si snoda lungo il Rio di Riva, continuando in leggera discesa.

A questo punto il sentiero delle Cascate si sovrappone per un tratto con il Sentiero di San Francesco (Franziskusweg): entrambi sono contrassegnati da caratteristici segnavia, rispettivamente con il simbolo dell'acqua racchiuso in una conchiglia e con il tipico "tau" francescano. Il Franziskusweg porta anche ad una piccola cappella all'interno della foresta. Noi, invece, svoltiamo quasi subito a sinistra per arrivare alla seconda cascata, la quale è ancora più alta, e vi si arriva con una ripida salita. Il sentiero che prosegue

per la terza cascata richiede un po' di esperienza, ma comunque è sicuro e delimitato da protezioni. L'acqua di questa imponente cascata scroscia per ben 40 metri. Sempre seguendo il percorso si arriva quindi a un incrocio, si svolta a sinistra in direzione "Toblhof" e una volta raggiunto l'albergo si imbecca il sentiero n. 2°, che riconduce Campo di Tures attraversando prati e boschi.



IL TESORO DEL DESERTO

La sabbia e le rocce l'hanno nascosta per secoli: oggi le meraviglie di Petra sono sotto gli occhi del mondo intero

Per secoli nascosta e inaccessibile, Petra ha svelato le sue meraviglie all'Occidente in maniera compiuta solo nel 1812, quando l'esploratore svizzero Johann Ludwig Burckhardt fece l'eccezionale scoperta. Da allora, l'antica capitale dei Nabatei nell'attuale Giordania, è stata oggetto prima di accurate indagini archeologiche e poi di un turismo che non conosce mode e nemmeno crisi.

Il Tesoro del Faraone

La meraviglia comincia già all'ingresso a Petra: alla città di roccia si accede dal siq, uno stretto canyon dalle pareti altissime, che in circa un chilometro e mezzo svela davanti ai visitatori uno dei monumenti più belli in assoluto, El Kha-

sneh al Faroun, ovvero il Tesoro del Faraone (foto in alto). La facciata simmetrica e finemente cesellata nella roccia cela la regale tomba del re nabateo Areta III (I secolo a.C.). All'interno, sotto l'attuale piano di calpestio, ci sono quattro camere mortuarie risalenti al I sec. d.C. il

periodo di maggiore espansione della città.

La Strada delle Facciate

Il percorso prosegue verso la Strada delle Facciate: sulle alti pareti rocciose del siq esterno, sul lato sinistro, si stagliano oltre 40 tombe e

Quando: da marzo a novembre

Arrivo e spostamenti: in aereo fino ad Amman o Gerusalemme, poi con auto a noleggio; l'alternativa più comoda e sicura è un viaggio organizzato

Dormire: in hotel

Libro: Agatha Christie, *La domatrice*



abitazioni scolpite nella roccia nello stile architettonico nabateo, geometrico ed essenziale.

L'altura del sacrificio

Dopo il Tesoro del Faraone, l'attrazione più spettacolare di Petra è certo l'altura del sacrificio, ovvero l'area deputata appunto ai riti propiziatori per le divinità. Le tracce dei canali di scolo per far defluire il sangue degli animali sacrificati sono ancora visibili. Da qui, con ancora un piccolo sforzo si raggiunge la cima del Jebel Madbah, con la sua visuale straordinaria su molti monumenti di Petra. Tappe successive imprescindibili sono l'anfiteatro romano, in grado di accogliere oltre 3.000 spettatori, e le Tombe reali, un susseguirsi di sepolture monumentali scavate nell'arenaria, la Strada delle Colonne e la Porta Traiana.

Il Monastero

Non sono in molti a visitarlo, i più si limitano ai monumenti sopraelencati. Peccato, perché la tomba che dà il nome a questo luogo incantevole sorge in una posizione unica, con uno speciale punto panoramico da cui è possibile ammirare in lontananza la Palestina.

