

LEGGIMI ONLINE
www.quiamagazine.it



quia

magazine

Mensile indipendente di cultura, società e benessere a diffusione gratuita

Anno I n. 3 - Marzo 2023

ALIMENTAZIONE

Insetti: un cibo possibile?

PERSONAGGI

Ildegarda da Binden

COSTUME

Tutti pazzi per le galline

STORIA

Non chiamatela
Festa della Donna!

INFORMATICA

Intelligenza Artificiale
ChatGPT di E. Musk

OROSCOPO

BENESSERE

RICETTE

e tante altre rubriche



LUCIO BATTISTI **LUCIO DALLA**
80 anni di emozioni

PUBBLICIZZA LA TUA ATTIVITÀ Su QUIA MAGAZINE

Su CARTA, ONLINE e sui SOCIAL

SPECIALE SAGRA DEL CARCIOFO ROMANESCO 2023

A Ladispoli l'evento con 500.000 visitatori

PUBBLICIZZA LA TUA ATTIVITÀ SUL NUMERO DI APRILE!

**Scegli tra annunci a pagine doppie, pagina intera,
1/2 pagina, 1/4 di pagina e piedoni**

Sfogliala rivista per scoprire le diverse soluzioni

Contattaci per ottenere il tuo

SPAZIO PUBBLICITARIO

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190

GRAFICA INCLUSA!
Promozioni in corso!

Inquadra il codice QR e scopri di più



ARTICOLI

- 7 **PERSONAGGI** Ildegarda da Binden: la mistica tedesca
- 11 **ARTIGIANATO** Bambole Lenci: un sogno italiano
- 12 **ALIMENTAZIONE** Insetti, un cibo possibile?
- 13 **INFORMATICA** Intelligenza artificiale: ChatGPT tra etica e capitale umano
- 15 **SOCIETÀ** 8 marzo: non chiamatela Festa della Donna!
- 19 **TRADIZIONI** 19 marzo: San Giuseppe
- 23 **EVENTI** Il Dantedì: celebrare il poeta della rinascita
- 24 **TECNOLOGIA** Le origini dei videogiochi



DOPPIO SPECIALE

LUCIO BATTISTI - LUCIO DALLA 80 anni di emozioni

- 25 Lucio Battisti: la libertà di un'emozione
- 27 Lucio Dalla e l'amore per l'arte

- 29 **MISTERI** Ed e Lorraine Warren: i demonologi più famosi d'America
- 33 **NATURA** Buon compleanno Yellowstone!
- 34 **COSTUME** Tutti pazzi per le galline
- 35 **ARTE** Dubuffet e l'Art Brut

RUBRICHE

- 37 ALMANACCO
- 38 ALIMENTAZIONE
- 39 RICETTE
- 40 MONDO VERDE
- 41 ANIMALI
- 42 L'OROSCOPO DI P'ASTRA
- 44 IL MONDO DI KANSHA
- 46 L'ANGOLO DI EILEEN
- 47 LA BIBLIOTECA DI QUIA
- 50 PICCOLI LETTORI



Mensile indipendente di cultura, società e benessere a distribuzione gratuita
Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia N° 2127/2022 - ISSN: 2974-7104

Editore: Quia APS - Sede Legale: Via Milano 30A 00055 Ladispoli (RM)
www.associazionequa.it - info@associazionequa.it - Tel. +39 366 7418190

ANNO I n. 3 - marzo 2023

Direttore Responsabile
Pamela Stracci

Direttore Editoriale
Moreno Stracci

In redazione
Ambra Frezza
Chiara Morelli
Fabio Franzoni

Hanno collaborato a questo numero
Roberto Stracci
Giuliana Di Felice
Franca Ferro
Fabio Morelli

Rubriche
L'oroscopo di P'Astra
Il mondo di Kansha
L'angolo di Eileen
La Biblioteca di Quia

Fotografia e video
Quia APS

Grafica e impaginazione
Quia APS

Marketing e pubblicità
Tel. +39 349 3425423
commerciale@quiamagazine.it

Stampatore
4Grafh – Cellole CE

Redazione e Ufficio Stampa
Tel. +39 346 9715111
redazione@quiamagazine.it

Photo Credits (tra parentesi il numero di pagina:)

In copertina: "Battisti-Dalla" Archivio Quia - "File:Bambola di panno lenci 02.JPG (11) - "Would you eat insects? Stage 2 - tiny hatchlings" by Richard Allaway (12) - "Would you eat insects? Deep fried and ready to be consumed" by Richard Allaway (12) - "Elon Musk Royal Society" by Duncan.Hull (13) - Joi Ito from Inbamura, Japan - Spacewar running on PDP-1 (24) - "Lucio Dalla 'Nuvolari', Genova, Notte Bianca, 11/09/2010" by gianky (28) - "Night with Lorraine Warren" by 826 PARANORMAL x2 (29) - "Ed warren" by thomas autumn photography (30) - "Yellowstone Geysers" by National Park Service (33) - "Queen Victoria / La reine Victoria" by BiblioArchives / LibraryArchives (34) - "Way to Nirvana", venerabilisopus.org (44) - "Shungite (Zaonezhskaya Formation, middle Paleoproterozoic, 1.98-2.09 Ga; Shun'ga River area, northwestern Russia) 8" by James St. John (46)



*Sfoggia la rivista online, con tanti contenuti aggiuntivi, su www.quiamagazine.it
Seguici sui nostri canali social*

Quia Magazine è un mensile indipendente a distribuzione gratuita e non usufruisce di sovvenzioni. Ringraziamo tutti i nostri volontari che grazie al loro impegno hanno permesso e permettono, ognuno con il proprio prezioso apporto, l'uscita di questo mensile. Giudizi, opinioni, notizie e informazioni riportate negli articoli firmati o siglati, impegnano esclusivamente gli autori e non coincidono necessariamente con quelle della direzione del giornale o dell'editore. La redazione rimane a disposizione per rettificare le notizie che risultino inesatte e degli aventi diritto per le fonti iconografiche di cui non si abbia reperibilità della fonte.

Quia Magazine ©2023 Quia APS. Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione totale o parziale dei testi, fotografie, disegni e contenuti di questo numero senza l'autorizzazione scritta dell'Editore o dell'Autore.

Chiuso in Redazione il 20 febbraio 2023

“L'uomo si distrugge con la politica senza principi, col piacere senza la coscienza, con la ricchezza senza lavoro, con la conoscenza senza carattere, con gli affari senza morale, con la scienza senza umanità, con la fede senza sacrifici.” Così afferma il Mahatma Gandhi. Una frase dura ma colma di sconcertante verità: ad ogni situazione della nostra vita, Gandhi pone una negazione dell'elemento che ne dovrebbe rappresentare, in una società ideale, il fondamento naturale. Lavoriamo su questa frase, mantenendo solo i secondi termini: principi, coscienza, lavoro, carattere, morale, umanità, sacrifici. Ne ricaviamo un quadro meraviglioso delle nostre potenzialità, che richiamano altri termini come onestà, intraprendenza, consapevolezza, coraggio, rispetto, impegno, gentilezza. Potremmo continuare ancora e ancora ad aggiungere parole capaci di dipingere un'umanità che in molti oggi ricercano. La conoscenza è sicuramente uno strumento necessario per lavorare alla costruzione di una società più bella di quella che siamo. Conoscere ma con carattere, con spirito critico, che non vuol dire scetticismo o disapprovazione a priori ma impegno nel comprendere e mettere in pratica ciò che è virtuoso, per noi e per gli altri.

Moreno Stracci
Direttore Editoriale



Trema il Mondo, non solo la terra! Da un lato il terremoto che ha distrutto il sud est anatolico: gli aiuti umanitari si sono messi subito in moto per recuperare superstiti e cadaveri, per portare conforto, cure e cibo. Aiutarsi “funziona”! Eppure dall'altra parte la guerra in Ucraina, uno dei tanti, troppi conflitti attivi, non cede di un passo. In tutto questo la Natura è indifferente ben conscia che comunque vada lei è sempre pronta a rinascere, a rifiorire, a evolversi in modi differenti perché tende sempre alla vita.

La Natura è uno Spirito in divenire, l'uomo un essere smarrito nell'innecessario. La Natura è la risposta al terremoto: quella saggezza e quella morale che è sempre di fronte ai nostri occhi, che opera generosa per soddisfare i bisogni della vita di tutti, relegando la competizione solo alla sopravvivenza. L'uomo può scegliere! A quanto pare è l'unico capace di scegliere e agire nella Natura eppure ha deciso di ragionare per eccessi, di accumulare senza necessità di divenire. Torniamo ad essere Natura, è primavera! Come? Non lo so, ma “Vorrei essere saggio come il giorno che venni alla luce” (Thoreau).

Pamela Stracci
Direttore Responsabile





LADISPOLI - CERVETERI - BOLZANO

Dove la cultura diventa azione

Di cosa ci occupiamo?

La nostra missione è **diffondere la cultura, la creatività e il benessere.**

Supportiamo i nostri soci e socie a concretizzare il loro contributo all'umanità attraverso l'arte, e far sì che tale contributo raggiunga il maggior numero di persone possibili in Italia e all'estero.

Realizziamo la nostra missione attraverso:

- ✓ **Editoria** (Letteratura, saggistica d'arte e del benessere)
- ✓ **Giornalismo culturale**

- ✓ **Organizzazione di eventi** (mostre, concorsi, premi, manifestazioni)
- ✓ **Organizzazione di corsi di formazione, conferenze e laboratori** nel campo delle arti e della cultura, e nel campo e del benessere (spiritualità, naturopatia, discipline olistiche, filosofie orientali, crescita personale).

- ✓ **Servizi per l'editoria** (progettazione grafica, editing e writing, illustrazione)
- ✓ **Servizi per l'arte** (valutazione opere d'arte contemporanea, certificati di autenticità, archivi e curricula d'artista, coefficiente d'artista, supporto legale e commerciale per il mercato dell'arte, supporto alla vendita di opere d'arte).

Scopri di più - Associati a Quia!

WWW.ASSOCIAZIONEQUIA.IT

WWW.QUIAEDIZIONI.IT

WWW.QUIAMAGAZINE.IT

info@associazionequia.it

Scopri le nostre iniziative in corso per artisti e scrittori.

Leggi alle pp. 17 e 31



ILDEGARDA DA BINDEN: LA MISTICA TEDESCA

Una vita passata nel dialogo continuo con Dio. Una vita spesa per l'evoluzione dell'umanità. Scopriamo questo personaggio che ha lasciato una grande eredità al mondo.

Ildegarda da Binden (1098-1179) è stata una monaca cristiana tedesca, mistica e profetessa, e per volere di Benedetto XVI Dottore della chiesa cattolica dal 2012. Pur non avendo ricevuto nessuna istruzione (dalla quale le donne del suo tempo erano escluse), seppe indagare i misteri dell'uomo e dell'universo e lasciò una ricca collezione di scritti sui più disparati argomenti: medicina, teologia, cosmologia, botanica, filosofia, letteratura. Parlò di cose che all'epoca non avevano neanche un nome, come la psicologia. Come fece? La risposta può essere trovata nelle sue stesse parole, raccolte da Gilberto di Gembloux (1124-1213), abate benedettino che ricordiamo come biografo della Santa. Queste sono le parole di Ildegarda, pronunciate per spiegare le sue abilità e conoscenze:

“Io non vedo con gli occhi né ascolto con le orecchie. Le mie visioni arrivano direttamente dall'anima, mentre sono ad occhi aperti. Eppure non vivo uno stato di estasi e non perdo coscienza ma durante le mie visioni, sia di giorno sia di notte, rimango desta. La luce che vedo non è legata allo spazio. È molto più luminosa di una nuvola che contiene in sé il sole”.

Ildegarda era una mistica visionaria, e le sue conoscenze le giungevano dalle sue stesse visioni, come ribadisce in una lettera a San Bernardo da Chiaravalle del 1146:

“Io sono un essere senza istruzione, e non so nulla delle cose del mondo esteriore, ma è interiormente nella mia anima che sono istruita.”

Le visioni di Ildegarda iniziarono all'età di 8 anni ma fu solo quando la monaca aveva circa 40 anni che cominciò a metterle per iscritto. Guaritrice celebrata in tutto l'occidente, infaticabile missionaria, compì numerosi viaggi di evangelizzazione in Europa. Spesso in contrasto con la chiusura della chiesa, preferendo una predicazione aperta verso l'esterno, ci ha lasciato un'eredità di dedizione e passione, di fiducia e modernità raramente raggiunta da altri nel corso della storia umana. Tra la vastità dei concetti elaborati dalle sue visioni, Ildegarda ci ha donato il metodo più antico e prezioso per rifornire la nostra esistenza di forza spirituale: l'amore incondizionato, ossia quel sentimento che lascia all'altro la libertà di scegliere il proprio cammino anche se questo significa sacrificare il nostro libero arbitrio, laddove sacrificare non significa “fare sacrifici” ma rendere,



attraverso l'amore, sacra la nostra vita. Questo conduce, nella visione della Santa, all'allineamento dell'uomo con le diverse componenti interne ed esterne: corpo, spirito, anima, natura, cosmo, e dunque alla piena celebrazione della *viridas*, la forza vitale che permea tutta la creazione. Come affermava "L'amore inonda il tutto!".

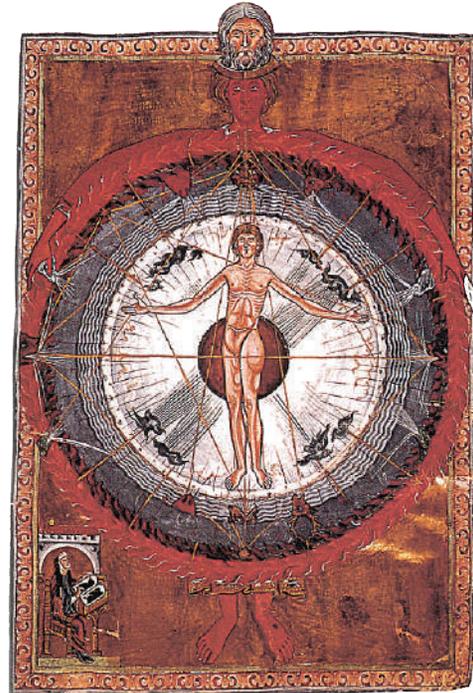
La medicina di Ildegarda è una medicina dell'anima e il suo scopo è per ognuno di noi la piena realizzazione del sé, e l'accettazione consapevole delle nostre forze e delle nostre debolezze. E in questa consapevolezza, l'uomo comprende che i sintomi fisici sono, spesso, esternazioni di cause spirituali. Sul piano pratico, la Santa ci ha lasciato le così dette *Sei regole di vita*:

1. *Ricavare energia vitale dai quattro elementi (fuoco, aria, acqua, terra) attraverso un rapporto diretto con la natura e le sue capacità curative;*
2. *Nutrirsi per fornire al corpo la forza necessaria, evitando i cibi dannosi o inutili;*
3. *Armonizzare il lavoro e il riposo (l'attività e l'inattività, l'azione e la stasi);*
4. *Regolare le fasi di veglia e di sonno (dando importanza alla vita onirica);*
5. *Favorire l'espulsione di impurità e di sostanze nocive dai tessuti;*
6. *Stabilizzare le nostre forze di difesa spirituale ossia riconoscere i vizi e le nostre virtù per vivere in equilibrio.*

A proposito dell'ultima regola, Ildegarda ha compilato una lista delle forze di difesa spirituale a nostra disposizione, organizzate in coppie (forza negativa o "che ammalà", e forza positiva o "che guarisce") attraverso le quali possiamo guardare la nostra vita e comprendere come bilanciare la nostra natura.

Consulta la lista delle "forze di difesa spirituale" su www.quiamagazine.it!

Inquadra il QR



Agli occhi di noi contemporanei, che spesso tendiamo a separare i concetti dal contesto storico-sociale nel quale nascono, le idee di Ildegarda possono apparire come "cose risapute". In realtà sono idee, visioni, rivoluzionarie dalle quali molte delle correnti spirituali, new age e naturalistiche odierne derivano, più o meno consapevolmente. La domanda che sarebbe bene porsi è: ho sentito queste cose, riconosco una loro utilità per il mio benessere ma le metto veramente in pratica? Mi vengono in mente le parole di Yogi Ramacharaka "[...] i figli di Dio si divertono in vari culti, ma Egli li tratta come tutti uguali [...] La forza sottostante alle varie forme terapeutiche deve essere unica: le diverse teorie sono incidentali nell'uso della grande forza sanatrice della natura". Qualsiasi disciplina si scelga di abbracciare porterà dei risultati nel nostro cammino di evoluzione, l'importante è fare senza condizionamenti, con consapevolezza e amore. Questo sembra essere il messaggio dei grandi saggi. ■

Moreno Stracci

© Riproduzione riservata

PUBBLICIZZA LA TUA ATTIVITÀ SUL SITO DI

QUIA MAGAZINE

Fatti conoscere da migliaia
di potenziali clienti!

VISITA **WWW.QUIAMAGAZINE.IT**

IL SITO CON OLTRE **9000** VISUALIZZAZIONI AL MESE!

Scrivi a commerciale@quiamagazine.it

Inquadra il codice QR



The screenshot shows the Quia Magazine website interface. At the top left is the Quia magazine logo. To its right is a blue banner for UNINETTUNO with the text: "Studi all'Università UNINETTUNO o stai pensando di farlo? I soci di Quia ottengono il 20% di sconto sulle tasse universitarie! Convenzione QUIA APS e UNIVERSITÀ UNINETTUNO rivolta ai soci. Per scoprire come diventare socio clicca sul banner". Further right is a banner for the University of Telecommunications International (UNINETTUNO) with the text "Scopri come!". Below the banners is a navigation menu with categories: Arte&Cultura, Scienze&Tecnologia, Natura&Ambiente, La biblioteca di Quia, Benessere, Piccoli lettori, Rubriche, and Oroscopo di P'Astra Q. Below the menu is a section for "Ultimi articoli" featuring the article "Il primo volo di Leonardo". The main content area is dominated by a large article titled "MAI PIU'" (terza edizione) with the subtitle "MAI PIU': alla terza edizione la mostra per la Giornata della Memoria". To the right of this article are three smaller article thumbnails: "1948: l'assassinio di Gandhi", "Il primo volo di Leonardo", and "L'incredibile viaggio dei bottoni".



Esmeralda, la ragazzina capricciosa di Ambra Frezza

Volume illustrato



Esmeralda è una ragazzina veramente capricciosa!

Vuole sempre avere ragione e fare quello che le passa per la testa, ma soprattutto, non vuole mai essere aiutata.

Non ha amici e tratta tutti male: il papà, la mamma e chiunque le dica cosa fare.

Il suo carattere ribelle la metterà nei guai. Una brutta avventura la aspetta. Un'avventura che però le permetterà di scoprire cosa significa l'amore per gli altri, e che sarà l'inizio di una nuova vita!

Una lettura avvincente ed emozionante che terrà piccoli e grandi lettori incollati alle pagine!

Disponibile su

WWW.QUIAEDIZIONI.IT

e presso la libreria

Scritti & Manoscritti

Via Ancona, 180, 00055 Ladispoli RM



BAMBOLE LENCI: UN SOGNO ITALIANO

Le bambole sono oggetti misteriosi: c'è chi le ama e chi ne prova terrore, sta di fatto che le bambole, lungi dall'essere un semplice giocattolo, narrano la storia dell'umanità, dei suoi costumi e delle sue vicende sociali.

Nella storia delle bambole, l'Italia sembra essere rimasta, nel corso dei secoli, sempre un po' indietro rispetto ad altri paesi come la Francia, la Germania e l'Inghilterra. Questo si rende evidente all'inizio del Ventesimo secolo: l'industria italiana del giocattolo non è certamente paragonabile a quella degli altri paesi, e i negozi di balocchi si affidano in modo quasi esclusivo all'importazione di giocattoli, soprattutto dalla Francia, vista la grande fama delle bambole d'oltralpe. In questo panorama, nasce la prima e unica grande fabbrica italiana: la Lenci di Torino. Enrico Scavini e la moglie Elena König avviarono la propria attività nel 1919, depositando il brevetto per il marchio. Nel logo compare una trottola e il motto *Ludus Est Nobis Costanter Industria*, da cui l'acrostico Lenci. Nel 1922, il marchio verrà modificato e comparirà il nome Lenci in corsivo.

Il decennio tra il 1919 e il 1929 rappresenta per la fabbrica il momento di maggiore espansione sul mercato, sia italiano sia internazionale: la quasi totalità dei modelli di bambole che oggi conosciamo fu prodotta in questo periodo.

Il successo delle bambole Lenci è da rintracciare nelle feconde menti degli artisti che progettavano con cura i diversi modelli: tra i collaboratori della fabbrica, possiamo ricordare Dudovich, Riva, Vacchetti, Jacopi, Regis, tra i tanti.

Oggi le bambole Lenci sono molto ricercate dai collezionisti: si tratta di oggetti rari, a causa della deteriorabilità del materiale col quale furono costruiti, il feltro. È curioso notare che in Italia il feltro è stato, e tutt'ora è, spesso chiamato popolarmente panno-Lenci.

Alcuni studi degli anni '80, sulla manifattura Lenci, hanno permesso di ricostruire il processo originario di lavorazione delle bambole, che così risulta essere:

- Dopo la progettazione dell'oggetto, gli scultori modellavano la testa della bambola con la creta. Questa veniva utilizzata per creare il negativo in bronzo e il positivo in piombo. Tra questi due stampi veniva posizionato il feltro che, tramite l'uso di colle e la pressione della morsa, assumeva la forma del volto. La testa veniva poi lasciata essiccare e riempita di materiale di sostegno. Successivamente si passava alla fase di pittura dei lineamenti, seguendo l'ordine: occhi, bocca e guance;
- Il corpo veniva ricavato da feltro cucito nei reparti della sartoria e riempito di truciolo. Il movimento degli arti veniva creato usando dei dischi di cartone e perni metallici;
- Una volta finito, il corpo veniva collegato alla testa: la bambola nuda era terminata;
- Si passava poi ad applicare i capelli, prodotti con lana animale, spesso mohair;
- Infine la sartoria provvedeva a creare il ricco guardaroba della bambola, usando feltro od organza di seta. Gli abiti si componevano di numerosi pezzi, a volte anche centinaia, da assemblare e cucire, spesso con il particolare metodo detto "a mosaico";
- Il reparto della falegnameria provvedeva alla realizzazione degli accessori per i diversi modelli;
- La bambola veniva vestita, pettinata e calzata, era così pronta per essere commercializzata.

La fabbrica Lenci, all'inizio del secolo scorso, ha rappresentato l'eccellenza italiana nella produzione di bambole, mostrando ancora una volta il grande ingegno italiano che seppe competere con le grandi produzioni europee. ■

Ambra Frezza

© Riproduzione riservata



INSETTI: UN CIBO POSSIBILE?

Secondo la FAO, già oltre 2 miliardi di persone sul pianeta fanno uso regolare di insetti nella propria dieta. Rappresentano realmente una strada percorribile nella nutrizione umana?

Se ragioniamo in termini di biomassa, ci sono più artropodi che uomini sulla terra che, evidentemente, più che il nostro, è il pianeta degli insetti. Con una risorsa così abbondante in termini di cibo disponibile, secondo uno studio della FAO, già dal 2013 almeno 2 miliardi di persone utilizzano abitualmente nella loro dieta gli insetti. Sebbene si possa pensare ad un uso di questo cibo prevalentemente nelle popolazioni più povere del pianeta o comunque nell'area africana e asiatica, si stima che una persona occidentale possa consumare senza saperlo fino a 500 gr. di insetti in un anno, questo perché sono presenti in molti prodotti confezionati: basti pensare alla famosa cocciniglia utilizzata nella colorazione di un bel rosso vivo (E120), di aperitivi, liquori e gelati ma anche cosmetici.

Nel 2021 la Commissione Europea ha dato il via libera per il primo Novel Food, i nuovi alimenti a base di insetti edibili, autorizzando la commercializzazione e l'uso alimentare della tarma della farina, per prima, e anche della locusta migratoria. Dal 2022 l'U.E. ha aggiunto al "menù" anche altri insetti come il grillo domestico, congelato, essiccato, in polvere e oggi anche come farina parzialmente sgrassata da utilizzare come ingrediente nei cibi preparati.

Pro e contro

L'aumento di popolazione prevista nei prossimi decenni (attualmente siamo oltre 8 miliardi di persone), porterà a una maggiore richiesta di cibi proteici e quindi a un aumento delle produzioni agricole, con le conseguenze che ben conosciamo in termini di impatto ambientale, sfruttamento del suolo, emissioni di CO₂, utilizzo di acqua, allevamenti intensivi e aumento della fame nel mondo.

Da un lato, l'inserimento degli insetti nell'alimentazione umana permette di raggiungere maggiori standard in termini di ecosostenibilità e opportunità produttiva anche in quei paesi meno sviluppati e con risorse di difficile reperibilità, dall'altro, pesa la mancanza di dati connessi a eventuali rischi di conservazione e consumo prolungato di insetti come hanno evidenziato alcuni esperti di alimentazione dell'Università spagnola di León.

Se è vero che l'80% delle specie animali terrestri cammina su sei zampe, non è vero che tutti gli insetti sono commestibili. Sebbene ricchi di proteine gli insetti edibili potrebbero contenere degli antinutrienti che rendono più difficile l'assorbimento delle sostanze nutritive. Ne è un esempio la chitina, che compone l'esoscheletro degli artropodi ed è difficilmente digeribile per gli uomini oppure gli ossalati che riducono sensibilmente l'assorbimento di calcio, zinco, ferro e magnesio. Gli insetti possono inoltre essere contaminati da patogeni come la salmonella, ospitare parassiti, contenere sostanze tossiche e allergeni. Se qualche fan dello Sci-fi Spilberghiano grida già contro la Byosin, la società che nel film Jurassic World: Dominion (2022), ha modificato geneticamente le cavallette per avere il controllo globale delle produzioni alimentari del mondo, anche in Italia aprono i battenti i primi ristoranti dove mangiare insetti. Non ci resta che aspettare. ■

Chiara Morelli

© Riproduzione riservata

INTELLIGENZA ARTIFICIALE: ChatGPT TRA ETICA E CAPITALE UMANO

La tecnologia nasce per facilitare la vita degli esseri umani. Fino a che punto la tecnologia può dirsi progresso? C'è un limite oltre il quale smette di essere utile per divenire una minaccia?

È finita l'era degli assistenti digitali che rispondono solo ai nostri comandi vocali, al televisore che cambia solo canale semplicemente salutandolo, "Ciao metti su Rai1", al software che ci permette solo di snellire i tempi del lavoro?

Il visionario plurimiliardario Elon Musk (in foto) lancia ChatGPT dimostrando che l'intelligenza artificiale adesso non è "solo" in grado di soddisfare i nostri bisogni con delle risposte o azioni predefinite a monte. Il *Generative Pretrained Transformer* (GPT), realizzato dalla OpenAI è uno strumento di elaborazione del linguaggio che utilizza sofisticati algoritmi di apprendimento automatico dell'intelligenza artificiale e del *machine learning*, capaci non solo di imparare, ma anche di evolversi e generare risposte simili a quelle umane, personalizzate, riferite al suo interlocutore e al contesto, come se si parlasse a un amico o a un collaboratore fidato.

Adesso in versione testuale, ChatGPT è un chatbot destinato ben presto ad evolversi come una reale versione di Friday, l'assistente virtuale del supereroe Marvel, Iron Man.

Dopo l'entusiasmo iniziale di molti, le perplessità che affiorano non sono da poco: può questa nuova forma di AI sostituire un rapporto sociale tra individui? I rapporti umani, già peraltro pregiudicati dai social, che generano sistemi di solitudine sempre più spesso evidenti e con impatti negativi sulla società, potranno essere salvati?

ChatGPT, attingendo al capitale illimitato di informazioni e dati nella rete e nei social (comprese le notizie personali), sta mostrando capacità e potenziali non indifferenti non solo per realizzare compiti e servizi contestualizzati in base alle esigenze ma ha anche la capacità di imparare dalle conversazioni con gli utenti, di



adattarsi alla persona con cui sta parlando e di esprimersi anche con esempi per rendere più comprensibile un concetto. Insomma, tutte prerogative umane!

Possiamo considerarlo un pericolo anche per il mondo del lavoro? La tecnologia nelle fabbriche ha già rimpiazzato molta forza lavoro umana ma adesso il rischio è quello che l'AI possa sostituire anche le "menti" che lavorano negli uffici: dirigenti, impiegati ma anche creativi sostituiti da una intelligenza artificiale capace non solo di svolgere i compiti assegnati, ma di pianificare le attività, gestire le problematiche ed evolversi, dando risposte immediate per soddisfare qualsiasi bisogno, laddove ci sarebbe voluto comunque un tempo maggiore in termini di lavoro "umano".

Il servizio per accedere a ChatGPT è già attivo e alcune istituzioni americane lo hanno già vietato: il Dipartimento dell'Istruzione della città di New York non permette agli studenti l'utilizzo del software sui dispositivi anche scolastici per evitare facilitazioni di compiti anche complessi (dalla soluzione di un problema a una tesina) che potrebbero essere risolti dalla AI in pochi secondi.

Il futuro che ci attende sarà uno scenario da film di Spielberg, dove le macchine proveranno sentimenti e si ribelleranno? Rimaniamo in attesa del lancio della terza generazione di ChatGPT. ■

Fabio Morelli

© Riproduzione riservata



**SPAZIO
PUBBLICITARIO
A 1/4 DI PAGINA**

PRENDILO!

**PUBBLICIZZA
LA TUA ATTIVITÀ SU
QUIA MAGAZINE**

SPAZIO PUBBLICITARIO A MEZZA PAGINA

CONTATTACI

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190



***Promozioni
in corso!***



8 MARZO: NON CHIAMATELA FESTA DELLA DONNA!

La Giornata per i Diritti della Donna e per la Pace Internazionale è un'opportunità di riflessione sulla condizione della donna. Scopriamola insieme.

Tante versioni fantasiose circolano sulle origini della "Festa della Donna" che non trovano però riscontri storici o documentazioni valide; un esempio per tutti, l'erronea convinzione, nata nel secondo dopoguerra, che la questione femminile abbia avuto origine dalla tragedia del 1908 della fabbrica Cottons di New York. Con grande probabilità, questa convinzione si riferisce a un altro evento: l'incendio del 1911 scoppiato nelle fabbriche Triangle, dove morirono sia donne sia uomini.

Resta di fatto che l'8 marzo non è la *Festa della Donna*, occasione per andare a cena fuori con le amiche, ma è la *Giornata per i Diritti della Donna e per la Pace Internazionale*, una giornata di riflessione per ricordare la lotta che le donne del passato e del presente hanno fatto e stanno facendo in nome delle conquiste sociali, economiche e politiche, una giornata per ricordare come disse Virginia Woolf che: *"La guerra non appartiene alla storia della donna"*.

Di passi avanti ce ne sono stati, primo fra tutti il *Suffragio Universale* del 1945 che ha consentito alle donne di esercitare il diritto di voto, però ancor oggi viviamo in un mondo che non sa apprezzare a pieno la bontà e le potenzialità del mondo femminile, la nostra intelligenza, la lotta che combattiamo per affermarci nel mondo del lavoro, il nostro enorme sforzo organizzativo per gestire la casa, per dividerci tra vita pubblica e privata.

Enorme è stato nella storia il contributo femminile per il benessere di tutti: Mary Anderson inventò i tergicristalli, Elizabeth Magie il Monopoly (molto più di un semplice gioco da tavolo), Grace Hopper programmò il primo computer, Josephine Cochrane inventò la lavastoviglie, Tabitha Babbitt la sega circolare, Caresse Crosby il reggiseno, solo per citarne alcune.

C'è poi il valore incommensurabile delle donne in ambito medico-scientifico: Marie Curie, due Premi Nobel per la chimica e per la fisica (a distanza di 80

anni dalla morte i suoi resti e i suoi oggetti rimangono tuttora radioattivi), Rosalind Franklin la vera scopritrice del DNA che ha portato all'identificazione della struttura a doppia elica, Maria Goeppert Premio Nobel per la Fisica che scoprì il guscio del nucleo atomico, Dorothy Hodgkin Premio Nobel per la Chimica per le sue tecniche legate ai raggi X, Gertrude Belle Eliot Premio Nobel per la Medicina che permise di iniziare cure efficaci contro l'AIDS, e poi l'astrofisica Margherita Hack, la prima donna Italiana a dirigere l'Osservatorio Astronomico di Trieste, Rita Levi Montalcini, che ha speso la sua vita per la ricerca e che, scoprendo la molecola Ngf, ha aperto al mondo intero la strada per la cura dei tumori, della SLA e dell'Alzheimer. Immenso contributo in ambito sociale hanno portato donne come la scrittrice Grazia Deledda unica Italiana a vincere il Premio Nobel per la Letteratura, Maria Montessori educatrice, pedagogista, medico, neuropsichiatra infantile divenuta famosa per il suo metodo educativo, ancor oggi usato in tutto il mondo. Ricordiamo infine una tra le donne più famose in assoluto per bontà, sacrificio e per il suo lavoro instancabile tra le vittime della povertà di Calcutta: Madre Teresa di Calcutta, Premio Nobel per la Pace, proclamata Santa da Papa Francesco il 4 settembre 2016.

Nonostante ciò, la disuguaglianza sociale a sfavore delle donne è ancora presente nella vita quotidiana e crea al mondo femminile non pochi ostacoli. Per curiosità, vi siete mai domandati come mai ci siano pochissime strade italiane intitolate alle donne nonostante abbiano fatto la Storia? Sono solo il 7% di tutto il territorio nazionale e quasi tutte sono sante o martiri.

C'è ancora tanta strada da fare, come afferma l'ONU: *"Il mondo ha fatto progressi senza precedenti ma in nessun paese è stata raggiunta la piena parità di genere"*.



Tante sono le discriminazioni e le violenze subite dalle donne in tutto il mondo: abusi, gravidanze non desiderate, spose bambine, maltrattamenti fisici e psicologici in famiglia che le donne non denunciano per paura, per amore dei figli, per vergogna o perché non hanno un minimo di indipendenza economica, e quando lo fanno, quando trovano il coraggio di denunciare, spesso non vengono nemmeno credute. Così ogni giorno il mondo assiste a storie di solitudine, emarginazione e brutalità inenarrabili e inconcepibili.

Nel 2015, 193 Paesi hanno sottoscritto l'Agenda ONU 2030, contenente il programma di azioni considerate fondamentali per lo sviluppo sostenibile del Pianeta Terra. Il programma si snoda in 17 obiettivi primari. L'ONU ha affiancato all'Agenda il documento "Trasformare le promesse in azione: parità di genere". Il documento sintetizza le disparità di genere, a causa delle quali lo sviluppo sostenibile non potrà essere raggiunto se queste non saranno eliminate. Considerato che, su una popolazione mondiale di oltre 8 miliardi, le percentuali tra uomini e donne sono 50,4% per i primi e 49,6% per le seconde, tra i dati forniti dall'ONU, quelli più significativi riguardanti la disparità di genere sono:

- In 18 Paesi, i mariti hanno il diritto legale di impedire alle proprie mogli di lavorare;
- In 39 Paesi, le figlie femmine non hanno gli stessi diritti dei loro fratelli in materia di eredità;
- In 49 Paesi non esistono leggi che proteggano le donne dalla violenza domestica;
- 1 donna su 5 con meno di 50 anni ha fatto esperienza di violenza fisica o sessuale fatta da uomini che conoscevano;
- A livello globale, in un periodo di 12 mesi, 750 milioni di donne sono state costrette a sposarsi prima dei 18 anni. Nello stesso periodo, almeno 200 milioni di donne, in 30 Paesi, hanno subito mutilazioni agli organi genitali;
- Circa 140 donne al giorno vengono uccise da membri delle proprie famiglie o da persone a loro vicine;
- Le donne svolgono 3 volte tanto, rispetto agli uomini, lavoro domestico non retribuito;
- I membri parlamentari donna rappresentano solo il 24,9% del totale; solo 4 Paesi hanno raggiunto il 50%;
- I capi di stato o di governo donna rappresentano meno del 10% nei Paesi riconosciuti dall'ONU solo il 63% delle donne in età lavorativa è effettivamente impiegato. La disparità di retribuzione tra lavoratori e lavoratrici è pari al 23% a sfavore di queste ultime;
- Le ricercatrici rappresentano solo il 29% del totale.

Questi dati sono solo la minima parte delle questioni relative alle disparità di genere con le quali milioni di donne sono costrette a confrontarsi, ogni giorno, in ogni campo della vita umana, e su questo dobbiamo riflettere oggi e tutti i giorni della nostra vita pubblica e privata, e cercare con tutte le nostre forze, e in tutte le nostre azioni, di creare una società dove le disparità qualsiasi esse siano, qualsiasi persona esse colpiscano, rimangano soltanto un brutto ricordo. ■

Ambra Frezza

© Riproduzione riservata

Opportunità per artisti

UN ANNO D'ARTE

CATALOGO INTERNAZIONALE D'ARTE CONTEMPORANEA



A YEAR OF ART

INTERNATIONAL CATALOGUE OF CONTEMPORARY ART

PITTURA - SCULTURA - DISEGNO - FOTOGRAFIA - ARTIGIANATO ARTISTICO

Il progetto «Un anno d'arte – Tendenze dell'arte contemporanea», di Quia APS ha l'obiettivo di diffondere e internazionalizzare l'arte contemporanea, attraverso l'organizzazione di eventi, l'editoria e il mondo digitale. Il progetto raccoglie la produzione artistica valutata annualmente significativa nel panorama delle arti contemporanee. Per “significativa” si intende una produzione che per tecnica, espressività, visione, comunicazione, innovazione o reinterpretazione di linguaggi artistici già codificati e potenziale di mercato si configura come voce originale e testimone delle tendenze artistiche contemporanee e prodotto capace di suscitare l'interesse degli operatori d'arte, delle istituzioni e del collezionismo.

Partecipare al progetto significa:

1. vedere confermato il valore artistico e culturale del proprio nome e della propria produzione a livello internazionale
2. ottenere l'approvazione e il consolidamento della propria carriera internazionale di artista da parte della critica
3. ricevere un riconoscimento e un incremento del valore economico della propria arte all'interno del mercato internazionale

INVIA LA TUA CANDIDATURA ENTRO IL 30 GIUGNO 2023

Per gli artisti selezionati: pubblicazione nel catalogo italiano-inglese, mostra di selezione, inserimento nell'Albo degli Artisti Quia e sul nostro portale, interviste e articoli dedicati, copia omaggio del catalogo

WWW.QUIAEDIZIONI.IT

selezioni@quiaedizioni.it





Il bardo artigiano



LABORATORIO SPECIALIZZATO IN SARTORIA E RICAMO SPIRITUALE

**Accessori per discipline spirituali ed esoteriche, arti marziali
(panni da altare, sacchetti, paramenti, kimoni e uniformi)
Elementi d'arredo per centri olistici
(cuscini, zafu, stendardi, decorazioni a ricamo, teli per lettino)**

TUTTE LE CREAZIONI SONO PERSONALIZZABILI



IL BARDO ARTIGIANO

19 MARZO: SAN GIUSEPPE

La figura di Giuseppe, spesso considerata come marginale, è avvolta dal mistero del tempo eppure richiama ogni uomo al fondamentale ruolo di padre. La sua storia ci insegna che ogni uomo, genitore o meno, ha l'opportunità e il dovere di crescere l'umanità.

I primi a celebrare la Festa del papà in Italia furono dei monaci benedettini nel lontano 1030. La festività fu poi estesa a tutta la Chiesa da Papa Gregorio XV nel 1621. In Italia e in altri Paesi a tradizione Cattolica, la Festa del papà cade il 19 Marzo di ogni anno. Tra le diverse eccezioni, da ricordare che in Germania la ricorrenza coincide con il giorno dell'Ascensione. In America, invece, viene festeggiata ogni terza domenica di Giugno e in Russia il 23 Febbraio, che coincide con il Giorno dei Difensori della Patria. In altri Paesi le celebrazioni sono legate a tradizioni locali.

Questa festività nasce in onore di San Giuseppe, sposo di Maria e padre "putativo" di Gesù (dal latino *puto* cioè "ritenuto" suo padre). Giuseppe, uomo giusto e puro, è simbolo di umiltà e dedizione alla famiglia. Non si hanno molte notizie del Santo. In alcuni testi antichi viene descritto come un giovane carpentiere (o proprio un *ρχιτέκτων* - *architékton*, "ingegnere, capo costruttore"). Nato probabilmente a Betlemme e discendente dalla stirpe del re Davide, abitava nella piccola città di Nazareth. Secondo alcune supposizioni non riconosciute dalla Chiesa, prima di conoscere Maria ebbe un'altra moglie che lo lasciò vedovo prematuramente e con sei figli da accudire e da crescere. Venerato come santo dalla Chiesa Cattolica e da quella Ortodossa, San Giuseppe viene dichiarato Patrono della Chiesa Cattolica l'8 dicembre del 1870 da Pio IX.

Nei Vangeli non si hanno notizie della sua morte; solo in alcuni vangeli apocrifi si narra che il santo morì all'età di 111 anni (numero dalle forti valenze simboliche), in piena salute e lavorando fino al suo ultimo giorno. San Giuseppe è patrono

anche dei carpentieri, dei moribondi, dei lavoratori e di tutti i padri di famiglia.

Nell'arte, Giuseppe viene sporadicamente rappresentato come soggetto principale della scena: compare di solito in rappresentazioni della *Sacra Famiglia* o della *Fuga in Egitto*. I suoi attributi iconografici tradizionali sono la verga fiorita, il mantello color giallo-arancio e, più raramente, il giglio e il bastone del viandante. È solitamente rappresentato come un uomo anziano e barbuto.

Nella nostra società troviamo tanti esempi di papà: c'è il papà materno, quello amico, l'assente, il tiranno, l'autorevole, l'amorevole, il padre padrone, il papà compagno o quello "suo malgrado".

In ogni caso i "bravi" papà non devono fermarsi solo alla parte piacevole e ludica della paternità, seppur importante e necessaria per la crescita di ogni individuo; o addirittura avere paura di non essere in grado di sostenere un ruolo così rilevante e fondamentale perché il "mestiere" di papà non è cosa facile e non esiste un genitore perfetto.

Il temperamento futuro dei nostri figli evolverà in una personalità equilibrata solo e soltanto con il comportamento amorevole e fiduciario di chi li accudisce che, con amore, con responsabilità e autorevolezza parteciperà al percorso educativo di quel cucciolo di uomo nato dalla loro essenza (non necessariamente biologica), e ne faranno un essere felice di se stesso e di chi gli sarà accanto nel suo percorso di vita. ■

Ambra Frezza

© Riproduzione riservata

Università Telematica Internazionale UNINETTUNO

www.uninettunouniversity.net

- ✓ **BENI CULTURALI**
- ✓ **ECONOMIA**
- ✓ **GIURISPRUDENZA**
- ✓ **INGEGNERIA**
- ✓ **PSICOLOGIA**
- ✓ **SCIENZE DELLA COMUNICAZIONE**

Lauree triennali
Lauree magistrali
Master e Corsi ONLINE

ISCRIZIONI SEMPRE APERTE

CONVENZIONE

quia
APS

Associazione di Promozione Sociale



UNIVERSITÀ TELEMATICA
INTERNAZIONALE UNINETTUNO

*Con Quia
i tuoi sogni sono più vicini!*

**Sei uno studente di
UNIVERSITÀ UNINETTUNO?**

**o stai pensando di iscriverti
a uno dei tanti corsi che offre?**

**I SOCI DI QUIA APS RICEVONO UNO SCONTO
DEL 20% SULLE TASSE UNIVERSITARIE!**



Scopri di più su WWW.ASSOCIAZIONEQUIA.IT

Non sei socio Quia? Diventarlo è facile!

Scrivi a info@associazionequia.it

COMINCIA LA COMEDIA DI
dante alleghieri di fiorenze nella quale tracta
delle pene et punitioni de uitii et demeriti
et premii delle uirtu: Capitolo primo della
p̄ma parte de questo libro loquale sechiama
inferno: nel quale l'autore fa prohemio ad
tutto el tractato del libro:.



EL mezo del camin dirā uita
mi trouai p̄una selua oscura
che la diricta uia era smarrita
Et quanto adir q̄lera cosa dura
esta selua seluagia aspra e forte
che nel pensier renoua la paura

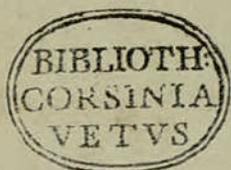
Tante amara che pocho piu morte
ma pertractar del ben chio uitrouai
diro dellatre cose chi uo scorte

Inon so ben ridir come uentrai
tantera pien di sonno insu quel punto
che la uerace uia abandonai

Ma poi che fui appie dum colle gionto
ladoue terminaua quella ualle
che mauea di paura el cor compuncto

Guardai in alto et uide le sue spalle
uestite gia deraggi del pianeta
che mena dritto altrui per ogni calle

Allor fu la paura un pocho cheta
che nellaco del cor mera durata
la nocte chio passi contanta pieta





IL DANTEDÌ: CELEBRARE IL POETA DELLA RINASCITA

Dante, celebrato come padre della lingua italiana, è un uomo che ci ha mostrato lo scopo di ogni essere umano: evolvere e amare incondizionatamente. In questa prospettiva, la sua arte diventa materia nella quale ricercare le verità universali.

Il Consiglio dei Ministri il 17 gennaio del 2020 ha istituito la giornata nazionale dedicata a Dante Alighieri, il “Dantedì” celebrato il 25 marzo di ogni anno. L’Accademia della Crusca, la Società Dantesca Italiana, la Società Dante Alighieri, l’Associazione degli Italianisti e una nutrita schiera di intellettuali e studiosi, hanno accolto con entusiasmo questo riconoscimento perché Dante non è solo il padre della lingua italiana ma rappresenta anche l’Italia nel mondo.

La data naturalmente non è stata scelta a caso: secondo gli studiosi questo giorno segna l’inizio del viaggio di Dante nell’aldilà descritto nella Divina Commedia, intrapreso la notte tra giovedì 24 e venerdì 25 marzo del 1300. Altri studiosi individuano come data di inizio di questo incredibile percorso, l’8 aprile.

A sostegno del 25 marzo ci sono alcune indicazioni che ci vengono date proprio dal sommo poeta, disseminate nella Commedia: per esempio, nel primo canto dell’Inferno, terzine da 37 a 40, Dante incontra la prima delle tre fiere della selva oscura, la lonza. L’incontro è scandito da una precisa descrizione del momento: sono le prime ore del mattino e il sole sta sorgendo nella costellazione dell’Ariete, quindi siamo durante l’equinozio di primavera che cade il 20 marzo.

Partendo invece dalla terzina compresa tra i versi 112 e 114 del XXI Canto dell’Inferno, è il diavolo alato Malacoda che parla e offre, per così dire, la soluzione finale all’enigma:

*Ier, più oltre cinqu’ore che quest’otta,
Mille dugento con sessanta sei
Anni compié che qui la via fu rotta*

*“Proprio ieri, cinque ore prima di adesso, la via crollata
ha compiuto mille e duecento sessanta sei anni”.*

Il diavolo descrive i ponti che collegano le bolge dell’ottavo Cerchio, che sono crollati al momento della morte di Cristo, avvenuta esattamente, ce lo dice lo stesso Malacoda, milleduecentosessantasei anni e cinque ore prime dell’incontro con Dante e Virgilio.

Nel Medioevo si riteneva che Cristo fosse morto al compiersi dei 34 anni dalla incarnazione fissata, con riferimento alla data tradizionale della natività del 25 dicembre, al 25 marzo, data per l’appunto vicina all’equinozio descritto nell’incontro con la lonza.

Il Dantedì è un’occasione per celebrare Dante nel mondo e la Divina Commedia, un’opera mirabile, capolavoro universale capace di travalicare lo spazio e il tempo, che parla di pace e amore incondizionato. ■

Pamela Stracci

© Riproduzione riservata

L'ORIGINE DEI VIDEOGIOCHI

C'è chi prospetta la nascita di un nuovo modello esistenziale "uomo-gioco", chi critica aspramente i videogiochi come esperienze scatenanti disturbi comportamentali. Sta di fatto che rappresentano per molti un mezzo di intrattenimento senza pari. Scopriamo la loro origine.

I videogiochi sono, come succede per molte invenzioni, la conseguenza non prevista di progetti di tutt'altra natura.

La loro origine, infatti, è da rintracciarsi in una serie di esperimenti di fisica avvenuti principalmente nelle università inglesi e americane degli anni '60. I primi esempi non furono creati per scopi ludici ma come materiale di supporto al lavoro degli scienziati. È questo il caso del primo videogioco mai inventato, *OXO*, una trasposizione su schermo del gioco del Tris. Creato nel 1952 da A. S. Douglas, uno studente dell'Università di Cambridge, come esempio per la sua tesi di dottorato.

Nel 1958 il fisico Willy Higinbotham del Brookhaven National Laboratory, creò *Tennis for Two* (foto a destra), con lo scopo di spiegare le leggi oscillatorie. L'idea di creare un gioco gli fu ispirata dalla volontà di rendere le sue lezioni più stimolanti.

Il primo videogioco creato con scopi ludici è la *SpaceWar!* (foto in basso) ideato nel 1961 da alcuni ricercatori del Massachusetts Institute of Technology. Il gioco, non essendo fornito di intelligenza, prevedeva la partecipazione di due giocatori, ognuno fornito di una navicella spaziale fornita di missili. L'astronave poteva muoversi in linea retta e circolare. Il round era vinto dal primo giocatore che riusciva a colpire l'astronave nemica.

È a partire dagli anni settanta che lo sviluppo dei videogiochi subisce una rapida accelerazione. Da ricordare è sicuramente il gioco Pong, un simu-



latore di ping pong con una grafica estremamente elementare, prodotto nel 1972 e commercializzato dalla Atari come arcade (destinato cioè alle sale giochi). La prima console ad uso domestico fu la *Magnavox Odyssey* progettata dall'ingegnere tedesco Raph Baer e messa in commercio tre mesi prima di Pong. La stessa Magnavox denunciò la Atari per violazione di brevetto, vincendo la causa.

Dagli anni ottanta in poi la storia è conosciuta. I videogiochi si legano sempre più alle console domestiche: La *Nintendo*, fondata in Giappone nel 1889 come azienda distributrice di carta da gioco, inizia la sua produzione di console a partire dal 1983, La Sony introduce la *Playstation* nel 1994, nel 1998 fa la sua comparsa la console *SEGA*, nel 2001 la Microsoft presenta l'*XBOX*.

Ad oggi, in Italia, i possessori di una console sono oltre 8 milioni, con un'età media dei giocatori di 28 anni. Tra giochi d'avventura, di ruolo, di simulazione, sportivi, strategici e d'azione non c'è che l'imbarazzo della scelta. Le aziende sembrano oggi, tuttavia, più attente alle implicazioni psicologiche e sociali dei videogiochi, che se prodotti con determinati criteri possono essere un valido strumento ludico e di sviluppo per i giocatori, così come aveva intuito l'inventore di *Tennis for Two* negli anni '60, ossia il vecchio precetto latino del "ludendo docere", insegnare divertendo. ■

Fabio Franzoni

© Riproduzione riservata



Doppio Speciale
LUCIO BATTISTI - LUCIO DALLA
80 anni di emozioni

LUCIO BATTISTI: la libertà di un'emozione

Riservato, anticonformista, antidivo, Lucio Battisti nasce ottant'anni fa, il 5 marzo del 1943 a Poggio Bustone in provincia di Rieti. Pietra miliare della discografia italiana contemporanea, il suo è stato uno degli approcci più originali alla musica: il ritorno ai ritmi orchestrati, alle melodie degli archi e agli accompagnamenti con la chitarra, che sono non solo suoni di sottofondo ma vere e proprie voci che cantano la melodia, negli anni tumultuosi dove si andava formando l'embrione di quella musica progressive e electro che tanto spopolò nei successivi anni '70.

La sua indubbia forza era trasmettere "emozio-

ni", quelle emozioni intense e violente eppure rarefatte e impalpabili che alla fine non hanno bisogno di tante parole, anzi direi che non ne serve nessuna o meglio, ognuno può metterci le sue parole, o essere semplicemente libero di fischiettarle (vi ricordate "Umanamente uomo: il sogno"?), tanto basta per esprimersi.

Una libertà di un ragazzo semplice e genuino, cercata, voluta, rincorsa, poi forse persa! La stessa libertà che ha provato quando ha percorso l'Italia a cavallo insieme a Mogol, l'altra metà del mito: non è stato solo un viaggio ma un ritorno al passato, a quell'Italia rurale e naturale, tanto cara al musicista, e che



era ormai un lontano ricordo di quella società completamente proiettata nella frenesia della modernità dello sviluppo del dopoguerra. Direi che Battisti ha compiuto un rivoluzionario ritorno al passato in questo mitico viaggio! Siamo nell'estate del 1970 e Mogol esclama «Lucio, dobbiamo farlo quel viaggio a cavallo. Se non lo facciamo noi, chi lo fa?». Partono così da Carpiano in provincia di Milano, Mogol a differenza di Lucio già cavalcava, fino ad arrivare a Roma, passando per le strade poco battute e sterrate delle campagne che fiancheggiavano l'Aurelia.

Lucio Battisti è passato anche a Santa Marinella, il racconto di un testimone:

“Stavo intento a lavorare come manovale nel casale di un generale vicino all'Aurelia, avevo quasi

18 anni” ci racconta Roberto Stracci “quando vedo arrivare in mezzo al vialone alberato due giovani uomini a cavallo usciti da chissà dove. Uno di loro mi fischieta mentre si avvicinano: aveva un viso familiare! Mi chiedono se potevo far abbeverare i loro cavalli. Si va bene, dico! Li porto vicino a un fontanile del terreno: lì scendono da cavallo e si riposano un paio d'ore, anche loro visibilmente stanchi. Eppure quello più giovane aveva un volto familiare: si è proprio lui! Allora io gli dico di getto: - ma sei Battisti? - Sì sono io! - Mentre Mogol sghignazza compiaciuto. A Mogol non gli andava molto di parlare. Capirai a chi non piaceva Battisti? Abbiamo chiacchierato un po' sulle sue canzoni, su quanto piacevano a me e alla mia ragazza e lui, contento, mi ha ringraziato tante volte. Poi mi dice: se mi dai un pezzo di carta ti faccio l'autografo! - Ma non avevo niente con me se non un pacchetto di fiammiferi. Va bene anche quello! - Dice mentre mi sorride e con la penna ci scrive sopra “Grazie, Lucio Battisti”. All'inizio non lo avevo proprio riconosciuto, chi se lo aspettava. Ho sorriso a lungo mentre andavano via: ho tenuto la scatola di fiammiferi con me fino a consumarla! Un incontro, un'emozione speciale che non dimenticherò mai, una persona veramente semplice e gentile”.

In un'intervista rilasciata alla rivista *Sogno* nel 1970, Battisti parla di uno dei suoi hobby preferito: il disegno e la pittura. Questa sua passione non verrà però mai divulgata al pubblico se non in rarissime occasioni come le cinque copertine degli album della discografia bianca, scritti con Panella. ■

© Riproduzione riservata

Pamela Stracci

"Non pensare, non pensare, ieri è lontano, il mondo è lontano. Respira piano, guarda i prati, guarda il cielo, ascolta il vento. Fra i rami e sul tuo corpo indugia il tempo, ti senti grande. Eterno per un istante."

Lucio Battisti



LUCIO DALLA: l'amore per l'arte

Conosciamo tutti Lucio Dalla, uno dei talenti artistici italiani più geniali ed eclettici della storia della musica scomparso prematuramente il primo marzo 2012 ma in questo articolo vogliamo raccontarlo anche sotto un'altra luce. Nato a Bologna il 4 marzo del 1943 è stato un artista completo e poliedrico, musicista, cantautore, attore e regista e tanto altro, innamorato di tutto quello che è vita ma non solo: Lucio Dalla è stato anche un grande appassionato di

fotografia e di poesia e un collezionista d'arte. La passione per l'arte ha trasformato la sua abitazione in via D'Azeglio 15 a Bologna, in un vero e proprio museo dell'inusuale dove si mescolano tra loro diversi stili e epoche ma anche oggetti di poco valore che fanno la loro figura vicino a opere prestigiose (tra le quali un Klimt) e oggetti preziosi. Il filo conduttore di quello che si potrebbe pensare in un primo momento come ad un guazzabuglio non organizzato di oggetti collezionati è l'amore sfrenato per la vita, per le emozioni e per la varietà delle espressioni umane testimone di una diversità salvifica.

La sua abitazione di 2.400 metri quadrati, in un quattrocentesco palazzo bolognese, oggi rimane ancora impressa della vita dell'artista che in realtà sembra non abbia mai abbandonato la casa.

Molte le stanze che oggi possono essere visitate grazie all'impegno della Fondazione Lucio Dalla. Nella "Stanza Caruso", sede della etichetta discografica Pressing Line, numerose sono le opere esposte tra dipinti, cimeli e sculture, molti i ritratti dell'artista, realizzati nei decenni dagli amici artisti. Lucio Dalla sceglieva personalmente le opere e gli oggetti da collezionare seguendo un unico criterio: i legami, le emozioni e le amicizie che ogni pezzo rappresentava per lui, senza considerare il valore economico o di investimento. Ed ecco il perché di questa mescolanza artistica sorprendente ma mai banale che è l'ideale di come il grande genio



"Poi parliamo delle distanze, del cielo, e di dove va a dormire la luna quando esce il sole, e di come era la terra prima che ci fosse l'amore, e sotto quale stella, tra mille anni, se ci sarà una stella, ci si potrà abbracciare." Lucio Dalla

bolognese vedeva il mondo. Dalla ha aiutato anche molti artisti ad emergere.

La “Stanza delle Colonne”, così chiamata per via delle alte colonne marmoree che si stagliano nell'ambiente sostenendo gli alti soffitti affrescati in stile neoclassico bolognese è un salotto dove il tema comune è il Sud Italia: Napoli, Capri, la Sicilia, la Puglia e i luoghi dell'infanzia che hanno mutato fortemente il suo modo di essere: “E' nel sud che sono diventato religioso, di una religiosità forsennata, irrazionale, pagana”.

Lo “Studio di Lucio” invece è una piccola stanza, uno studio personale dove l'artista, a differenza delle altre sale, amava stare da solo o con pochi amici ristretti per riflettere. In questa ufficio ci sono molti oggetti collezionati ma uno fra tutti spicca per singolarità e profondità del messaggio: un frammento del muro di Berlino prende tutta la scena, un pezzo che ispirò l'artista nella composizione del famoso e intenso brano “Futura” che ha come protagonisti due innamorati, uno di Berlino Est e l'altra a Berlino Ovest, che progettano il futuro.

Lucio Dalla si è occupato anche di arte contemporanea in modo diretto con l'apertura negli anni '90 di una galleria d'arte a Bologna, la “No code” che ha ospitato artisti sia famosi che agli esordi. ■

Moreno Stracci

© Riproduzione riservata



ED E LORRAINE WARREN: I DEMONOLOGI PIÙ FAMOSI D'AMERICA

Gli appassionati del genere horror sicuramente non si saranno fatti mancare la visione di film come "The Conjuring" tratto da una storia vera, uno dei casi soprannaturali di cui si sono occupati i coniugi Ed e Lorraine Warren. Scopriamo la loro storia.

Coppia nella vita e nello studio del paranormale, Ed Warren (in basso), classe 1926, era un veterano della seconda Guerra Mondiale: si arruolò nella Marina Militare per il suo diciassettesimo compleanno. La moglie Lorraine (a destra), nata nel 1927, era una chiaroveggente, una medium capace in trance di vedere ed entrare in contatto con l'aldilà.

Si conobbero nel 1943 quando lui, sedicenne, lavorava come usciere in un teatro dove Lorraine e la madre erano clienti abituali: fu un amore folgorante tra i due ragazzi che convolarono a nozze, giovanissimi, il 23 maggio del 1945. Per guadagnarsi da vivere nei primi anni del matrimonio, Ed iniziò a studiare arte e a dipingere mentre per hobby iniziò a coltivare la passione per la demonologia. Per Ed il richiamo più forte era quello del



paranormale che sin da piccolissimo lo aveva accompagnato nella vita con episodi e manifestazioni non indifferenti. Quando sentiva parlare di case infestate, Ed trascinava Lorraine nei pressi dell'abitazione da indagare ed iniziava a dipingere la casa con i fantasmi.

Nel 1952 fondarono la "New England Society for Psychic Research" (N.E.S.P.R.), iniziando ufficialmente il loro lavoro nel campo del paranormale e rispondendo a moltissime richieste di aiuto da parte di persone ossessionate e impaurite da eventi soprannaturali. La N.E.S.P.R., tuttavia, non era composta solo da loro ma anche da vari scienziati che studiavano questi fenomeni, da medici, psicologi, ricercatori, religiosi, poliziotti e volontari. Il loro intervento è stato richiesto anche da vari enti religiosi: Ed nella storia della Chiesa è

stato l'unico demonologo non clericale, laico, riconosciuto e contattato dal Vaticano. Questa coppia si occupò non solo del caso di Annabelle, ma anche di altre importanti investigazioni, tra cui quella di Amityville, del poltergeist di Einfield e del lupo mannaro londinese.

Le prove fotografiche, le registrazioni video che il N.E.S.P.R. produsse, vennero riconosciute anche in un tribunale di Rockville nel Connecticut e permisero la vincita del caso. Ed dichiarò “[...] In qualsiasi tribunale si usano fotografie, registrazioni e testimoni credibili come prova ed è ciò che abbiamo usato. Abbiamo vinto il caso e fissato un precedente qui negli Stati Uniti.”

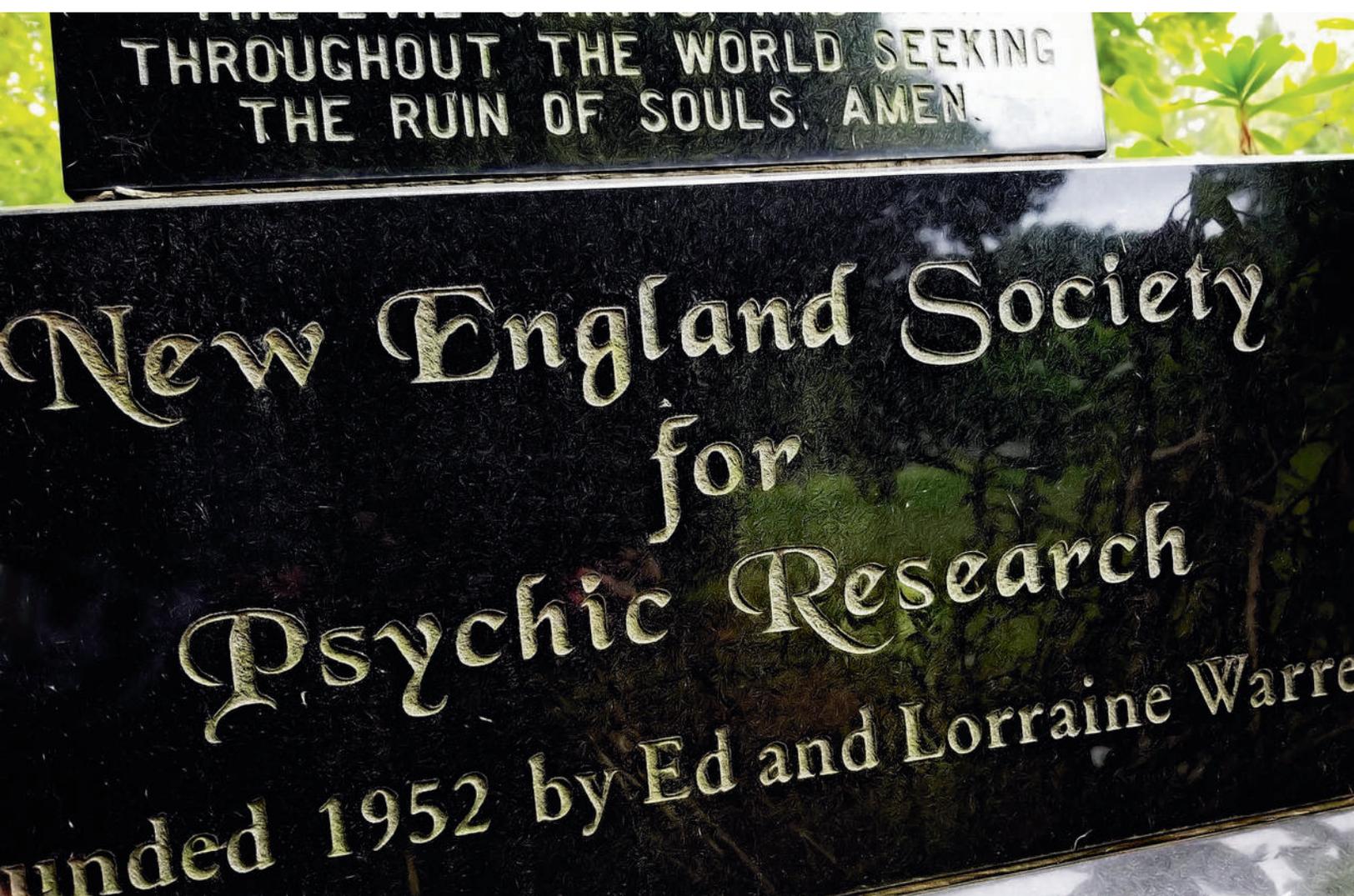
I coniugi Warren morirono, Ed nel 2006 e Lorraine nel 2019, ma il lavoro da loro portato avanti sopravvive grazie a Tony Spera, marito della loro unica figlia Judy e alla organizzazione del N.E.S.P.R.. Come riporta il sito tonyspera.com, Ed e Lorraine “Non erano occultisti. Non erano strani. Se avessi il privilegio di parlare con loro,

sembrerebbero persone normali con un lavoro regolare. Erano persone normali a cui capita di fare un lavoro straordinario in un campo che la maggior parte delle persone teme o non crede. Le forze che hanno affrontato sono entità religiose che - per loro stessa ammissione - esistono al solo scopo di opporsi alle opere di Dio.”

I Warren sono stati consulenti della Chiesa Cattolica statunitense in materia di demonologia e occultismo, e hanno indagato, raccogliendo prove, su oltre 100 casi: le reliquie, gli oggetti, gli artefatti e le testimonianze di queste attività demoniache, come la famigerata bambola Annabelle, sono tutt'ora raccolte nel Museo dell'Occulto da loro fondato negli Stati Uniti, un museo unico nel suo genere che ogni anno attira numerosi visitatori da tutto il mondo. ■

Chiara Morelli

© Riproduzione riservata





Sei un artista? Partecipa!

MARTA REDOLFI

Premio annuale per le Arti Quia

Seconda edizione - 2023

CANDIDATURE APERTE

Scadenza: 31 Marzo 2023

Il Premio per le Arti “Marta Redolfi” è un concorso nazionale a premi aperto a tutte le persone maggiorenni di nazionalità italiana a prescindere dalla residenza.

Il Premio ha l’obiettivo di fotografare e diffondere le tendenze della scrittura e dell’arte contemporanee italiane.

Categorie del Premio

LETTERATURA INEDITA

- L1 – Narrativa breve inedita
- L2 – Poesia inedita
- L3 – Drammaturgia breve inedita
- L4 – Saggistica d’arte e letteraria breve inedita

LETTERATURA EDITA

- ED1 – Narrativa EDITA
- ED2 – Silloge Poetica EDITA

ARTI FIGURATIVE

- A0 – Arti figurative (Pittura, Disegno, Tecniche grafiche Illustrazione)

Tutti gli artisti partecipanti saranno pubblicati nel secondo volume dell'antologia illustrata "Letteratura per il nuovo Millennio" di Quia Edizioni



Leggi il bando completo su WWW.QUIAEDIZIONI.IT

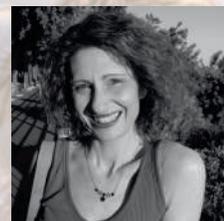
selezioni@quiaedizioni.it





**Opera vincitrice del
Premio "Marta Redolfi" 2022 - Narrativa**

Non so cosa sia Diario di una rinascita di Elvira Nistoro



Una bambina se ne sta sola nella sua cameretta circondata da pensieri che le fanno paura. Lei vorrebbe volare lontano ma sa che non può. È così piccola. E allora sogna, sogna e sogna ancora. La bambina è diventata una donna, e quei pensieri sono ancora là a rincorrerla ma lei fugge.

A volte la raggiungono, a volte riesce a seminarli. Infine, un incontro che cambierà tutto.

È una storia, questa, che ci parla della rinascita di una donna. Una storia piena di verità. Le verità che ognuno di noi custodisce gelosamente e che, con questo libro, l'autrice decide coraggiosamente di condividere con i lettori e le lettrici, nella volontà fortissima che ognuno di noi sia libero e capace di vivere una vita che sia quella che meritiamo.

Un'opera che vive tutta di sentimenti, scritta con uno stile fresco e diretto che ci parla guardandoci negli occhi.

Una lettura che rapisce e ci conduce nel meraviglioso mondo che siamo noi.

**Disponibile su
WWW.QUIAEDIZIONI.IT**

e presso

Scritti & Manoscritti

Ladispoli

Mondadori Store

Taranto



**MONDADORI
STORE**

BUON COMPLEANNO YELLOWSTONE!

Lo Yellowstone National Park, famoso per la Yellowstone Caldera, il supervulcano più grande del mondo ad oggi dormiente, compie gli anni!

Non solo uno dei parchi più suggestivi del mondo con i suoi vulcani, uno dei più grandi ecosistemi della zona temperata terrestre ma anche uno dei più antichi parchi del mondo.

Situato per lo più nell'area nord-occidentale dello stato del Wyoming, con una piccola area nel nord del Montana e nell'ovest dell'Idaho, il parco della "Pietra gialla" è stato fondato il 1° marzo 1872 durante il mandato del presidente Grant. Dal 1978 è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco e si estende per 2,2 milioni di acri (oltre 8.900 kmq), ad un'altitudine media di 2.400 m sul livello del mare.

Oltre 300 geysers, tra i quali il famoso Old Faithful, il "Vecchio Fedele", e 10.000 sorgenti di acqua calda solforosa: questo il risultato spettacolare per quanto letale, della pioggia che filtra nel terreno e, a pressioni elevate, incontra le rocce sottostanti roventi a 260° C, eruttando violentemente o risalendo nel terreno formando in superficie queste piscine naturali termali.

Il parco ospita attualmente circa 60 specie di animali tra i quali il famoso orso grizzly, la capra delle nevi, il puma, il lupo, il bisonte, il cervo wapiti e la famosa aquila di mare testa bianca, simbolo degli Stati Uniti d'America.

Dopo l'alluvione del giugno del 2022, che ha provocato frane, smottamenti e inondazioni senza precedenti, il parco oggi è stato riaperto al pubblico. ■

Fabio Franzoni

© Riproduzione riservata





TUTTI PAZZI PER LE GALLINE

Sin dalle epoche più antiche, la gallina ha avuto un ruolo importante nelle culture di tutto il mondo per la sua carne, per le uova, per le sue piume, ma anche per gare di combattimento e sacrifici rituali, e perfino come orologio vivente!

Le origini della gallina

Già Darwin ipotizzò una prima domesticazione dei polli in India anche se i dati archeologici parlano di un primo momento di addomesticazione nella Cina settentrionale, circa 9000 anni fa e poi una seconda fase nel Pakistan, circa 5000 anni dopo. Secondo altre analisi l'addomesticazione sarebbe molto più antica (12.000 anni fa) e avvenuta in un'area del sud-est asiatico vicina all'attuale Thailandia.

Fatto sta che successivamente i polli si diffusero in tutto il Mediterraneo e l'Asia, lungo le rotte commerciali marittime battute da greci, etruschi e fenici. Sebbene oggi i polli siano quasi esclusivamente riprodotti per il ruolo alimentare, i primi esemplari, di dimensioni più piccole rispetto agli attuali, furono commercializzati come animali esotici dal bel piumaggio o come animali rituali. Con l'Impero romano i polli vengono diffusi in tutta Europa centro settentrionale e utilizzati come cibo (carne e uova).

Le galline della regina!

Attorno alla metà del XIX secolo, gli inglesi importarono da uno dei loro viaggi, la Cocincina, una razza di polli ornamentali originari della Cina, come dono alla Regina Vittoria. La regnante rimase così affascinata da questi animali tanto da esporli in una mostra organizzata dalla Società Reale di Dublino e da vietarne i combattimenti. Molti allevatori, per entrare nelle grazie della regina, anch'ella allevatrice, iniziarono a importare e a

selezionare razze di polli e galline dal piumaggio sempre più morbido e voluminoso. Così, nel giro di poco tempo i vittoriani persero letteralmente la testa per questi animali da compagnia, arrivando a pagare centinaia di sterline per i soggetti più belli venduti all'asta, anzi addirittura a indebitarsi per possederne un esemplare. Gli avicoltori inglesi si impegnarono in modo così esasperato a selezionare esemplari sempre migliori che a fine dell'800 la Cocincina aveva assunto una fisionomia completamente diversa dalla prima importata.

La regina animalista

Sebbene austera, Queen Victoria aveva un amore grande verso gli animali. Su indicazioni della monarca inglese, la Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals, la più antica associazione del Regno Unito, scrisse nel 1876 il "Cruelty to Animals Act" per prevenire la crudeltà verso gli animali. È proprio il caso di dirlo: "God Save The Queen"! ■

Chiara Morelli

© Riproduzione riservata



DUBUFFET E L'ART BRUT

Il movimento dell'Art Brut è stato un momento cruciale della nostra cultura. Tutt'oggi, nell'epoca dell'arte di massa, pone una domanda interessante per l'artista: "Perché creo?"

L'arte fatta dagli specialisti del mestiere, io la trovo poco interessante. Quelle che mi interessano sono le produzioni artistiche che saltano fuori da persone estranee agli ambienti specializzati e che vengono elaborate fuori da ogni influenza, in modo del tutto spontaneo e immediato.

Così dichiarava in uno scritto teorico, il pittore e scultore francese Jean Dubuffet (1901-85) fondatore, dal 1945, del movimento artistico da lui stesso definito *Art brut*, un'arte grezza e incolta ma spontanea. Le opere *brut* nascono da persone che vedono nell'arte un canale per dar sfogo alle proprie istanze personali. L'operazione creativa degli artisti brut è consapevolmente o meno indifferente e lontana dalla prassi artistica stabilita dalla tradizione e dai contesti formativi delle accademie, e le loro opere sono fuori dai consueti canali di circolazione e fruizione dell'arte. Gli artisti *brut* non sono mossi o condizionati da questioni estetiche o economiche, tantomeno da desideri di fama o sentimenti di competizione: creano un'arte che sgorga immediata dal loro essere; un'arte alla quale, come afferma lo stesso Dubuffet, nessuno presta attenzione e che molto spesso non sospetta nemmeno di chiamarsi arte. Si tratta di non professionisti, ospiti di strutture psichiatriche, detenuti dai quali scaturisce un'arte visionaria, fortemente espressiva, senza pretese di mimesi, lontana tanto dalla pittura ufficiale quanto dalla pittura naïf.

Gli artisti *brut* impiegano nelle loro opere, i più vari materiali: accanto alle tecniche tradizionali pittoriche e grafiche, vengono usate sabbie, collanti, pezzi di legno, gesso, stucco che forniscono le loro opere di una prepotente natura tridimensionale, come se

la spontaneità intangibile della loro espressione volesse violentemente entrare nel mondo materico dell'esistenza.

Tra i tanti artistici, possiamo qui ricordare Ferdinand Cheval (1836-1924), noto per il suo *Palais Idéal du facteur Cheval* (in foto), un edificio costruito tra il 1879 e il 1912 a Hauterives, in Francia, con materiali di recupero. Possiamo anche ricordare Adolf Wölfli (1864-1930), affetto da schizofrenia, si dedicò all'arte, creando uno stile personalissimo di trasfigurazione della realtà, caratterizzato dalla ripetitività ossessiva delle forme e dei motivi, quasi volesse aggrapparsi con tutte le forze al sottile filo che legava debolmente la sua mente a quella realtà.

Tra gli italiani, si possono citare Carlo Zanelli (1916-74), Filippo Bentivegna (1888-1967) e Eugenio Santoro (1920-2006).

La maggior parte delle opere brut è oggi conservata a Losanna, presso la *Collection de l'Art Brut*, istituita negli anni Settanta, grazie alle donazioni dello stesso Dubuffet. ■

Moreno Stracci

© Riproduzione riservata



QUIA MAGAZINE

SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL

Per tanti contenuti aggiuntivi!



Facebook
QUIA MAGAZINE



YouTube
QUIA CHANNEL



Tik Tok
QUIA MAGAZINE



Instagram
QUIA CHANNEL



ACCADEVA IN QUESTO MESE

- Il 9 marzo del 1959 fa il suo esordio nei negozi Barbie. Ruth Handler guardava sua figlia Barbara giocare con le bambole, che all'epoca rappresentavano per lo più neonati, e si rese conto che la figlia spesso dava loro ruoli da adulti. Ebbe così l'intuizione di creare bambole dalle sembianze adulte. L'idea fu poi sviluppata dal marito, cofondatore della Mattel. Nel corso dei decenni, la Barbie è stata oggetto di ampie critiche riguardanti soprattutto l'immagine della donna e la sua influenza sulle giovani ragazze.
- Il 18 marzo del 1981 andava in onda la prima puntata di Quark, il programma di divulgazione scientifica ideato e condotto da Piero Angela. Il titolo del programma fu spiegato dallo stesso conduttore con le parole: *"Il titolo Quark è un po' curioso e lo abbiamo preso a prestito dalla fisica, dove molti studi sono in corso su certe ipotetiche particelle subnucleari chiamate appunto quarks, che sarebbero i più piccoli mattoni della materia finora conosciuti. È quindi un po' un andare dentro le cose."*

L'ORIGINE DELLE PAROLE: EMULARE!

Dal latino: *aemulari*, derivato da *aemulus* "rivale".

Si dice di chi tende a voler imitare le altrui virtù, pur non possedendole, e in tal modo ottenere elogi. Altresì, di chi gareggia con persone virtuose per dimostrare o pretendere la propria grandezza. L'emulazione si accompagna spesso al sentimento dell'invidia.

LAVORI NELL'ORTO

Rimbocchiamoci le maniche! Questo è il periodo in cui si deve preparare per bene il terreno, estirpare le erbacce, vangare e concimare magari con fertilizzanti naturali come il compost o il letame maturo. Una volta preparato il terreno è possibile piantare in pieno campo le patate e ancora aglio e cipolla. Zucche e zucchine invece andrebbero piantate sotto tunnel per via delle gelate tardive. Spinaci, rucola, lattuga, prezzemolo, ceci, fagioli, piselli e fave, questo è il momento della semina all'aperto. Siamo pronti ad accogliere la bella stagione e il gran da farsi che avremo ad aprile? Controlliamo tutto e facciamo una lista di quello che ci manca...il tempo vola!

IL PROVERBIO

*Le api sagge
a marzo dormono ancora.*

LA FASI LUNARI



LUNA PIENA
7 MARZO



ULTIMO QUARTO
15 MARZO



LUNA NUOVA
21 MARZO



PRIMO QUARTO
29 MARZO



Le informazioni qui contenute hanno esclusivamente scopo informativo e non sostituiscono in nessun modo il parere del medico.

IL FARRO

Proprietà nutrizionali

Il farro è il più antico tipo di frumento coltivato e rappresenta un'ottima alternativa ai cereali più diffusi come grano e riso. Ne esistono diverse varietà tra le quali: il monococco (*Triticum monococcum*), il farro medio (*Triticum dicoccum*) e il farro grande (*Triticum spelta*). Si tratta di un cereale estremamente nutriente, con circa 340 Kcal per 100 gr., contiene mediamente 10 gr. di fibre (che aiutano il nostro intestino e regolano i livelli di glucosio nel sangue) e 12 gr. di proteine (importanti per la salute del cuore e capaci di ridurre il senso di fame). Troviamo inoltre magnesio (necessario per la salute delle ossa, del sistema nervoso e dei muscoli), zinco (importante per l'abbattimento dei carboidrati durante la digestione e per il sistema immunitario), vitamine del gruppo B come la Niacina (capaci di aiutare l'organismo a convertire il cibo in energia). Il farro contiene glutine. Non è quindi adatto a persone affette da celiachia o comunque sensibili allo stesso.



In erboristeria

Ildegarda da Binden (vedi p. 7) riteneva il farro un alimento eccezionale e lo pose a base della sua Dieta. Il caffè di farro è un ottimo sostituto del caffè: non contiene caffeina e ha potere tonificante sul sistema nervoso, pur senza eccitarlo.

In cucina

Il farro si presta a preparazioni di ogni genere. Usato in chicchi, farina o fiocchi può essere impietato in preparazioni sia dolci, sia salate. La farina di farro può essere usata al posto di quella di grano anche nella panificazione: conosciuti sono il pane toscano della valle del Serchio e l'Ur-Paarl, pane tipico della Val Venosta (Alto Adige). Il farro in chicchi si presta alla preparazione di zuppe, timballi e sformati al forno e per la realizzazione di farrotti (farro perlato). È indicato anche per insalate fredde estive e come sostituto del pane. I fiocchi sono comunemente impiegati per la colazione, per la preparazione di porridge e di biscotti. Nell'Antica Roma il farro era alla base della *Puls* ("pappa"), una polenta accompagnata con verdure e carni, destinata inizialmente ai soldati, divenne col passare del tempo, un piatto amato da tutte le classi sociali. ■

CURIOSITÀ!

Il termine farina, attestato a partire dal XIII secolo, deriva dal latino *far*, *farris* ossia "farro".

TIMBALLO DI FARRO, VERDURE E FETA DIFFICOLTÀ ★★★ DOSI 4 TEMPO 70 min.

INGREDIENTI

300 gr. di farro perlato, 200 gr. di piselli bolliti, 2 carote, 1 cipolla bionda, 10 pomodorini, 400 gr. di verdure di stagione a scelta, 200 gr. di feta greca, 4 cucchiaini di pangrattato, 2 uova, 2 cucchiaini di latte, 1 cucchiaino di farina, mezzo cucchiaino di timo secco, olio EVO, sale

DA SAPERE!

Grazie alla presenza della feta greca e del timo, la quantità di sale aggiunto alla pietanza deve essere moderata. Soprattutto le erbe aromatiche ci aiutano a creare piatti gustosi senza eccedere nell'uso del sale. Di questo il nostro corpo ci ringrazierà!



PROCEDIMENTO

Lavate il farro per eliminare le impurità e mettetelo a bollire in abbondante acqua salata per circa 30 minuti. Mondate le verdure e riducetele a dadini. In un tegame ampio, versate dell'olio, la cipolla tritata, le carote a dadini e il timo, e lasciate rosolare per qualche minuto. Aggiungete i piselli lessati e le verdure di stagione. Salate moderatamente e lasciate saltare per una decina di minuti a fuoco vivace. Scolate il farro e fate-lo saltare insieme alle verdure per 5 minuti. Lasciate intiepidire il composto. Una volta tiepido aggiungete le due uova precedentemente sbattute con il latte e la farina, e la feta tagliata e cubetti. Imburrate e cospargete con 2 cucchiaini di pangrattato tutti i lati di una teglia non troppo grande. Versate il timballo e compattate leggermente. Cospargete di pangrattato e finite con un filo d'olio. Infornate a 200 gradi per 20 minuti. Attendete un quarto d'ora e servite.

PORRIDGE DI FARRO SPEZIATO DIFFICOLTÀ ★★☆☆ DOSI 4 TEMPO 20 min.

INGREDIENTI

16 cucchiaini di fiocchi di farro, 8 datteri, 2 banane mature, 4 cucchiaini di miele, 8 gherigli di noce, 1 litro d'acqua, cannella.

PROCEDIMENTO

Tagliate le banane in quattro e poi a rondelle. Liberare i datteri dal nocciolo e poi tagliateli in 8 parti. Sminuzzate grossolanamente i gherigli di noce. In un pentolino non troppo stretto versate l'acqua, i fiocchi di farro e il miele. Portate a ebollizione e abbassate il fuoco. Mescolando in continuazione, fate cuocere per qualche minuto finché non si formi un composto cremoso e non troppo duro. Levate dal fuoco e lasciate riposare per 3-4 minuti. Aggiungete le banane e la cannella. Mescolate delicatamente. Distribuite il composto in 4 ciotole. Decorate con i datteri e le noci. Servite la colazione! Potete accompagnare il piatto con un bicchiere di latte, un tè chai, o una tisana al finocchio.



**HAI UN RISTORANTE, UN BAR
O UN NEGOZIO DI GENERI ALIMENTARI?**

PUBBLICIZZA QUI LA TUA ATTIVITÀ

www.quiamagazine.it - commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190

LA FORSYTHIA

Pianta ornamentale facile da coltivare in giardino ma anche sul balcone. Conosciuta con il nome di Albero di Pasqua, in Iran è chiamata Gelsomino giallo. Con la sua abbondante fioritura è un'esplosione di colore che ci annuncia il ritorno della bella stagione.

DESCRIZIONE

La Forsythia è un genere di piante appartenente alla famiglia delle *Oleaceae* e conta circa 11 specie, la maggior parte delle quali originarie dell'estremo oriente. È un arbusto deciduo che arriva fino a 3 metri di altezza. Presenta una struttura molto fitta che la rende indicata per la realizzazione di siepi. I fiori, di colore giallo zolfo, sbocciano sulla pianta già a marzo prima delle foglie, che invece appaiono da aprile.



COLTIVAZIONE

La Forsythia è impiegata per scopi ornamentali principalmente in giardino ma può essere facilmente coltivata anche in vaso. È una pianta robusta e dalle poche esigenze. Necessita di un terreno ben drenato e una buona esposizione al sole. Non teme né il freddo né il caldo. Per assicurare un'abbondante fioritura, la pianta necessita di periodiche potature. Subito dopo la caduta dei fiori, si accorciano i rami che hanno fiorito e si eliminano i rami più legnosi e quelli privi di gemme. Oltre a irrobustirla, la potatura dona alla pianta una forma ordinata e gradevole. Se coltivata in giardino, si accontenta dell'acqua piovana. In vaso, invece, le innaffiature devono essere regolari.

CURIOSITÀ

La Forsythia è una pianta che, per la sua abbondante ma breve fioritura, ci ricorda la fugacità della bellezza esteriore e ci invita a goderne finché dura, senza attaccarsi ad essa o tentare di preservarla a tutti i costi. Simboleggia anche l'anticipazione e i nuovi inizi, dei quali la primavera è il momento dell'anno più fecondo.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, i frutti della pianta vengono raccolti in autunno, cotti al vapore ed essiccati al sole. Sono utilizzati per disintossicare il corpo e per curare febbre e mal di testa. È collegata ai meridiani della cistifellea, del cuore e del polmone. ■



**TI OCCUPI DI GIARDINAGGIO? SEI UN FIORAIO,
UN FIORISTA O UN FLORICOLTORE?**

PUBBLICIZZA QUI LA TUA ATTIVITÀ

www.quiamagazine.it - commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190



PETS: il cambio stagione primaverile

Con l'arrivo della primavera, il cambio stagione è alle porte anche per i nostri amici animali. Il rischio maggiore è quello degli sbalzi climatici improvvisi soprattutto per quei pet che vivono in casa: questo è infatti il periodo in cui le giornate si allungano, diventano più calde, la voglia di sgambare fuori è tanta ma le temperature possono cambiare e scendere repentinamente. Stanchezza e irritabilità su animali sani, soprattutto più anziani, sono un segno di malessere tipico di questa stagione mentre tra gli animali più giovani, l'aumento dell'appetito deve essere ben controllato. E i parassiti? I parassiti riprendono il loro ciclo vitale portati anche dagli uccelli migratori come le rondini e rappresentano un vero tormento per noi e per loro.

Vediamo qualche consiglio per far vivere meglio i nostri pet in questa fase stagionale.

Prima di intraprendere una bella passeggiata nel parco o in campagna, con il nostro micio o il nostro cagnolone, è bene consultare il veterinario per la profilassi antiparassitaria contro pulci, zecche ed altri ectoparassiti e contro le infestazioni da endoparassiti come i vermi intestinali e la

leishmania. Al rientro, spazzolate sempre bene il manto e nelle uscite non sottovalutate i forasacchi che possono impigliarsi nel pelo, nelle orecchie e nel naso provocando lesioni e infezioni. Attenzione alle correnti d'aria che possono portare a colpi di freddo, con tosse e tracheite, accorgimento importantissimo anche per gli uccelli nelle voliere. È il momento anche di spazzolare, lavare e disinfettare collari, cuccie e cuscini. ■



TI OCCUPI DI ANIMALI?

PUBBLICIZZA QUI LA TUA ATTIVITÀ

www.quiamagazine.it - commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190

Oroscopo di P' Astra

Segno del mese: PESCI



In questo mese vi aspetta l'inizio di un periodo di certo non facile, ma riuscirete sicuramente a superarlo integri e con il successo che meritate. L'amore dovrà aspettare ancora prima di sbocciare ma è nell'aria!



ARIETE

Questo rappresenta per voi un periodo di sprint, in cui siete pronti a portare avanti i vostri obiettivi. Tranquilli: avete le stelle dalla vostra parte.



TORO

Un amore difficile sta intrappolando il vostro cuore, e non sapete davvero a cosa credere. Cercate però di venire incontro al vostro partner.



GEMELLI

Un pensiero negativo potrebbe offuscare le vostre giornate, ma non è questo il momento di mollare: combattete per ciò che davvero volete.



CANCRO

È il momento giusto per concentrarsi sulle piccole cose: da quanto non prendete del tempo per voi? da quanto non vi rilassate?



LEONE

In questo periodo non vi sentite speciali. cosa vi succede? Siete quelli che brillano, avete preso pensato che a bloccarvi forse siete voi stessi?



VERGINE

Sbaglio o vi sentite un po' distratti in questo periodo? Qualcosa vi sta sfuggendo di mano. Per il momento, siete ancora in grado di rimediare.



BILANCIA

Periodo stressante, dove avete la sensazione di affogare tra tutti gli impegni che avete. Non è un crimine disdirne qualcuno e alleggerirsi un po'.



SCORPIONE

Siete sinceri con i vostri sentimenti? Se non tenete ad una persona, inutile illuderla, e, se al contrario, ci tenete, perché non dirlo? Decidetevi.



SAGITTARIO

Finalmente è arrivato un momento di tranquillità! Avete sudato tanto nel mese passato, Ne è valsa la pena. Finalmente siete riusciti a uscirne.



CAPRICORNO

L'amore è alle vostre porte: non abbiate paura di aprirvi con una persona perché se il vostro cuore dice che potete fidarvi, lo potete fare davvero.



ACQUARIO

Quel che vorreste fare ora è correre in un bosco, scrollarvi di dosso i pensieri. Ma questi sono quelli che in realtà vi fanno crescere, non li odiate.



Segno del mese

PESCI

LA VIA DEI SOGNI

La frenesia di tutti i giorni, gli impegni, le scadenze, il lavoro, non sempre ci permettono di riflettere e meditare su quello che vogliamo o che è giusto per noi. Per fortuna ci sono i sogni che ci mostrano le nostre paure, le preoccupazioni, le nostre ambizioni e ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici! Ecco, durante la vita che ci è stata donata, l'obiettivo è quello di essere felici!

Non sempre, certo, i sogni si ricordano una volta svegli né sono di facile e immediata interpretazione. Eppure, sia che siano sogni appaganti o incubi, comprenderli aprirà la strada a quella parte di noi che ci chiama, ai nostri desideri più profondi necessari per migliorare la nostra vita e a realizzare le nostre aspirazioni.

Da sempre l'uomo ha posto grande attenzione ai sogni e alla loro interpretazione: se per Freud i sogni ci parlano del nostro passato, per gli antichi svelano il futuro.



Ricordate tra tutti i sogni di Giuseppe descritti nella Genesi?

Sui sogni ci sarebbe da parlarne una vita intera ma per adesso vi lascio con un augurio: come scrisse Antoine de Saint-Exupery, autore de "Il Piccolo Principe", "fai della tua vita un sogno e del tuo sogno la realtà".

La vostra P'Astra

IL CIELO DI MARZO

Apriamo il cielo di marzo con una potente congiunzione Venere-Giove che si incontreranno nella costellazione dei Pesci. Il 7 marzo ci sarà la Luna piena del Lombrico (Worm Moon) chiamata così dai nativi americani perché è proprio in questo mese che il terreno ghiacciato si scalda e si ammorbidisce lasciando muovere i benèfici lombrichi. L'equinozio di marzo cadrà alle ore 21.24 del 20 marzo: nel nostro emisfero. È primavera! Chiudiamo questa carrellata con la congiunzione Luna-Marte il 28 marzo.



Il mondo di KanshaTM

SHINÉ: IL CAMMINO DELLA CALMA MENTALE

Il termine tibetano shiné indica, da un parte una forma di *meditazione concentrativa*, dall'altra parte è il nome dato i thangka, i dipinti tradizionali su stoffa rappresentanti il cammino che ogni meditante deve intraprendere per calmare la propria mente e per poi entrare in meditazione contemplativa. Nelle pratiche dell'India, queste due forme di meditazione sono conosciute con i termini: *śamatha*, meditazione del calmo dimorare, attraverso la quale raggiungere la calma mentale e per ancorarci al presente; *vypāśyanā* è la meditazione contemplativa attraverso la quale diveniamo capaci di vedere la vera natura delle cose. La meditazione śamatha è in genere usata come preparazione alla vypāśyanā. Oggi, tuttavia, vorrei che ci concentriamo soltanto sulla prima, come meraviglioso mezzo per ricercare la pace

interiore. Per farlo, utilizzeremo questo dipinto. L'immagine, la cui origine si perde nei misteri del tempo, ci narra una storia di crescita e liberazione che si snoda in sei curve e undici stadi a partire dal basso a destra. Qui vediamo un tempio dal quale un monaco esce (a indicare la necessità di lasciare le proprie sicurezze per iniziare il nostro cammino).

Nel **primo stadio**, il monaco insegue un elefante nero (i nostri pensieri che se incontrollati ci incatenano), regge in una mano un pungolo (simbolo di attenzione e sottomissione) e nell'altra una corda (consapevolezza e controllo). Davanti all'elefante troviamo una scimmia, che indica le continue distrazioni che indeboliscono la nostra mente.

Nel **secondo stadio**, il monaco riesce ad avvicinare l'elefante (la iniziato a calmarsi). Nello stesso



momento la testa dell'elefante e della scimmia iniziano a tingersi di bianco. Compaiono, poi, fiamme (a indicare lo sforzo della mente) e oggetti e frutti (elementi di distrazione che richiamano la mente alla materia).

Giunto al **terzo stadio**, il monaco riesce a gettare la corda intorno al collo dell'elefante, che si gira a guardarlo e cessa la sua corsa incontrollata. La mente ora inizia a obbedire ma non siamo ancora giunti alla piena stabilità. La scimmia, anche se sempre più bianca è ancora lì, e sul dorso dell'elefante compare un coniglio nero, simbolo di pigrizia e scoraggiamento che ci può cogliere a metà del nostro percorso. Il coniglio ci indica che la strada è ancora incerta e che dobbiamo apprendere ad accettare lo sforzo che la concentrazione su un unico oggetto di meditazione ci richiede.

Giunti al **quarto stadio**, i tre animali si fanno sempre più chiari e la corda quasi non serve più. Ora la mente, ancora presa dalla distrazione, sa tuttavia riportare la sua attenzione sul nostro oggetto. Le distrazioni esterne, così come le fiamme, si fanno sempre più piccole.

Nel **quinto stadio**, la scimmia cammina dietro l'elefante e l'uomo è davanti agli animali. Non segue più ma guida. È necessaria ancora tanta forza e disciplina. Il monaco, infatti, cammina guardando indietro.

Arrivati al **sesto stadio**, il coniglio è scomparso, gli altri animali seguono l'uomo tranquillamente, quest'ultimo ora può camminare guardando in avanti. La mente è finalmente placata.

Nel **settimo stadio**, la scimmia si congeda da noi, l'elefante cammina davanti all'uomo perché sa dove andare. La mente ha superato le distrazioni e il torpore. A volte torneranno, sì, ma la mente sarà capace di rimanere focalizzata.

Nell'**ottavo stadio**, l'elefante è ormai completamente bianco. Siamo riusciti a domare la nostra mente. Abbiamo solo bisogno di rimanere vigili. La nostra mente è capace di concentrarsi senza sforzo.

Siamo giunti al **nono stadio**. Il monaco siede in meditazione con serenità e stabilità, l'elefante è accucciato ai suoi piedi. *La nostra capacità di concentrazione è ormai stabile e duratura. Questo era il nostro scopo.*

Se vogliamo, possiamo proseguire sul nostro cammino, entrando nel decimo stadio: il Calmo Dimorare. Il monaco cavalca l'elefante, ha tutte le abilità necessarie per entrare nella meditazione contemplativa che svela la realtà delle cose.

Nell'undicesimo stadio, raggiunta l'illuminazione, il monaco ritorna sul suo cammino impugnando una spada fiammeggiante. Dopo aver penetrato la verità ultima, si mette al servizio degli altri per aiutarli nel loro cammino di evoluzione.

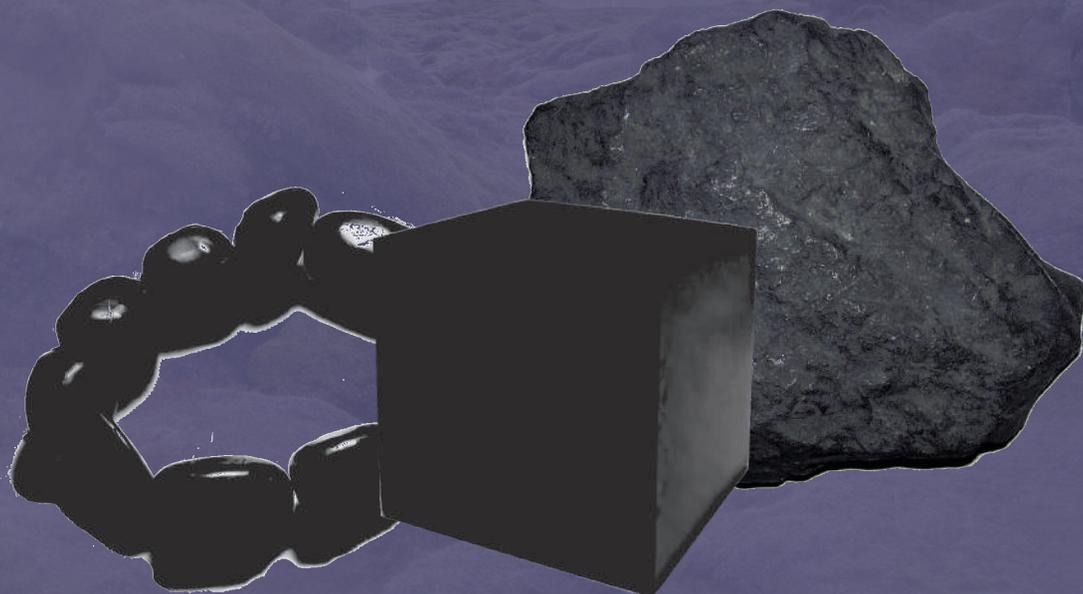
Questi due ultimi stadi vengono raggiunti raramente. Concentriamoci sui primi nove, domare la nostra mente per **vivere pienamente e in armonia con la nostra natura e con il mondo**. Iniziamo con brevi meditazioni quotidiane, concentrandoci sul nostro respiro.

*Amate e siate felici,
Il vostro Kansha*



PIETRE: LA SHUNGITE

Se sentite che c'è qualcosa di strano, qualcosa che non va nel vostro ambiente, c'è una pietra che potrebbe fare davvero al caso vostro: la Shungite. Questo minerale dal colore scuro, un nero lucente e quasi inquietante, è costituito da atomi di carbonio che si dispongono in un particolare reticolo cristallino, i fullereni, in cui, secondo molti, è insita la natura delle sue proprietà particolari. Infatti, nonostante questa pietra non sia delle più conosciute, ho deciso di parlarne proprio perché possiede diverse caratteristiche. Innanzitutto, a livello fisico, la Shungite pura viene utilizzata per le operazioni di filtraggio dell'acqua dai detriti che vi si depositano, oppure, in polvere, viene cosparsa sui terreni per aumentarne la fertilità. Ma anche sul livello spirituale, le proprietà di questa pietra non possono passare inosservate: la sua funzione principale è quella di proteggere e riequilibrare le vibrazioni energetiche, neutralizzando anche i campi elettromagnetici degli apparecchi elettronici, che solitamente non sono favorevoli per il nostro ritmo biologico. Per i suoi usi, si tende spesso a considerare la sua forma: in effetti, in commercio troveremo ciondoli, piramidi, cubi o sfere, e la differenza tra una forma e l'altra si rifà alla forma generale di tutti i cristalli: se ad esempio acquistiamo una piramide, che per conformazione tende a innalzare ciò che è "in basso" (alla sua base) per portarlo in alto, dovremo posizionarla in un punto alto nella stanza che scegliamo, e il suo effetto sarà considerevole. Ad ogni modo la Shungite si distingue anche per il mistero che avvolge la sua origine. Il minerale si trova, infatti, esclusivamente nel villaggio di Shunga, in Russia, e ciò farebbe pensare che la pietra deriverebbe dall'impatto di un meteorite sulla terra. Secondo altri, invece, deriva da forti emissioni vulcaniche, o ancora da dei processi di fossilizzazione. Ci sono poi diversi tipi di Shungite (dal tipo I al tipo IV) a seconda della percentuale in peso di carbonio che contengono, ma, filtraggio a parte, tutte possono essere utilizzate.



Nota: le informazioni qui contenute hanno esclusivamente scopo informativo e non sostituiscono in nessun modo il parere del medico.



DUALISMO

Novella tratta dalla raccolta "La moglie di un grand'uomo" di Matilde Serao (1856-1927)

Prima parte

Flavia si sentiva la coscienza quieta: neppure l'ombra di un piccolo rimorso; quello che le accadeva era molto strano, ma senza un briciolo di sua colpa.

Quindi scuoteva la bella testa bionda, si stringeva lievemente nelle spalle e andava al ballo. Perché poi adempiva agli obblighi della sua posizione con la massima buona volontà, anzi sorridendo sempre; alle feste ballava dalle undici della sera alle quattro del mattino lacerando gaiamente il suo lungo strascico, senza mai essere stanca: non dava mai in quei languidi lamenti delle signore contro i vestiti troppo stretti, i tacchi troppo alti, i cappelli troppo grandi; l'estate si divertiva molto sulle spiagge, ai bagni, ai concerti improvvisati, seguiti dai soliti quattro salti; di autunno le piaceva la campagna con le escursioni sulle colline, il latte fresco, le serotine partite di scacchi, la vendemmia ed il fieno; l'inverno la inebriava coi teatri e le veglie prolungate. Passava senza intervalli per la fiera di beneficenza, lo skating, i coriandoli e le prediche al Gesù Nuovo. Stava bene dappertutto. Una natura felice se mai ve ne furono; una gioventù fresca, bionda, azzurra, serena: due uomini l'amavano, essa li amava ambidue, ma non si faceva rimproveri. Era la fatalità, l'ananke, per dirla in greco.

Il primo - per epoca - era un giovanotto, un po' parente, un po' amico della famiglia di Flavia; di condizione uguale per ricchezza e per nobiltà; rispondeva al fiero nome di Leone, e, quasi a mantenerne intero il significato, era aristocratico, fino ai capelli. Né qui si tratta del solito tipo di cretino fannullone e gonfio, vecchio da quanto il mondo, tipo perfettamente ingiusto: Leone, cuore ed ingegno ne aveva, non in modo eccezionale, ma ne aveva, e se li sottometteva alle leggi della sua società, non bisognava fargliene un torto; ci era nato, non sapeva staccarsene. Era sempre compito, sempre buono ed affabile, con un grazioso sorriso sulle labbra; alcuni lo trovavano troppo eguale. Pure il rispetto che portava alle donne vecchie, il non averne mai compromessa una giovane, un certo senso di lealtà che traluceva da ogni suo atto, avrebbero fatto perdonare qualunque difetto anche più grande. Soprattutto egli rifuggiva dagli slanci, dagli entusiasmi incomposti, dalle passioni senza regola; amatore profondo della pace, credo non intendesse le ambizioni sfrenate, le altezze inaccessibili; le sublimità lo meravigliano, senza attirarlo. Si era fatto un piano di vita quieta, calma, scorrevole: avrebbe prima goduto la gioventù libera, poi si sarebbe ammogliato, senza troppe furie, con una persona simpatica, poi. Intanto cercava la persona simpatica.

SEI UN LIBRAIO O UNO SCRITTORE?

PUBBLICIZZA I TUOI LIBRI QUI!

CONTATTACI

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190

Così una notte, fra una polka ed una gita al buffet, fece a Flavia una mezza dichiarazione che spuntava da un complimento, sussurrato più che detto. Lì per lì ci risero, se ne scordarono; si rividero, ricominciarono, si lasciarono andare alla china: una parolina furtiva, un'allusione mal celata, un sorriso speciale, un brano di conversazione riannodata ogni tanto, ecco tutto. Eppure amore era quello, amore come essi lo intendevano: cioè, amore fine, leggero profumato, sottile, lasciato, ripreso con un'ombra di gelosia per rinforzarlo, ma niente più che un'ombra; amore palliduccio, ma che continuava a vivere bene, come molte persone pallide.

Bastava alla felicità di Leone che Flavia gli inviasse ogni mattina un bigliettino roseo, con tre righe di un caratterino delicato, dove ci fosse il programma della giornata; bastava che al momento dell'incontro fortuito, ella lo salutasse, con quel tale inchino della testa accordato a lui solo; bastava che al ballo gli serbasse sempre il primo valzer; che prima di prendere una grave decisione, come la disposizione di una sala, i colori di un abito, una gita in campagna, egli fosse interrogato in proposito. Pel resto la lasciava libera, non esigeva nulla: egli era guidato sempre dal timore del ridicolo, teneva moltissimo alle apparenze e non voleva fare la brutta figura dell'amante geloso; non si adombrava punto dei numerosi ammiratori che circondavano Flavia, anzi dirò che ne provava una specie di contento; sapeva che il mondo lo sapeva e questo era sufficiente a rassicurarlo.

Anche la fanciulla si contentava facilmente: trovarlo esatto ai ritrovi, sempre il primo, ascoltare quelle dolci parole ch'egli sapeva dire così bene, vedergli all'occhiello il fiore simile a quello che ella portava nei capelli, imporgli ogni tanto qualche lieve capricetto, vederlo ubbidire con un grazioso sorriso: ricevere quella corte seminascosta, squisita, deliziosa, che non le imponeva alcun obbligo. La gente attorno mormorava: Una bella coppia! I parenti non dicevano di no.

Nel caso di Flavia la fatalità si chiamava Everardo, ed abitava al quinto piano del palazzo, dove dimorava anche essa. L'intelligente lettore avrà capito che si tratta d'un poeta, ed è la verità; ma debbo aggiungere, per diminuire la cattiva impressione, che i suoi versi erano buoni, sebbene non fossero letti da alcuno. Egli apparteneva ad una classe che si trova numerosa in tutti i grandi centri; poiché in tutti i grandi centri giunge ogni anno una schiera di giovani buoni e volenterosi. Hanno la testa piena di meravigliose fantasie e di progetti stupendi, il cuore riboccante di affetti ed il borsellino poco riboccante di scudi; al povero e buon papà rimasto in fondo al suo paesello hanno promesso chi di frequentare Cujacio, chi di presentarsi ad Euclide, chi di annodare stretta relazione con Tiesot ed Orfila. Promesse; ma vengono i poetici allettamenti delle lezioni della letteratura, ci si mettono in mezzo le associazioni giovanili, i circoli letterari, le vivaci discussioni sull'arte; tutto questo fermenta insieme agli ardimenti dei venti anni. Allora, allora si forma la classe degli spostati e ne vien fuori il giovane pallido, scettico, anelante ad uno scopo cui quasi sempre non gli basteranno le forze, rôso dalla mania di giungere, divorato dall'ambizione, incapace più di ritornare sulla vecchia e diritta strada, torturato da una lotta ineguale che lo rende profondamente infelice. Ed il papà è sempre laggiù e lavora, e si sacrifica e s'illude che il figliolo sarà contento, avrà una posizione... e non sai quale sia più degna di compassione: se la dolce illusione del vecchio o la desolata sfiducia del giovane. Così nascono i genii, si dice, lo so; ma per un genio che nasce, migliaia di mediocri agonizzano. Sarebbe meglio che il genio nascesse altrimenti.

Questa qui è la storia di Everardo: uniteci un cuore passionato, un sistema nervoso irritabile, un paio di occhi ardenti, ed avrete un ritratto somigliante. Come è naturale, incontrò Flavia per le scale marmoree, una giornata di autunno scuriccia, con una luce diffusa e triste; ma Flavia era bionda e sorrideva. Notate, ella discendeva e parve al povero poeta che quella fanciulla scendesse dall'alto, fosse un raggio di luce rosea, scherzosa, smarrito in quell'imbrunire: egli non fiatò, non si mosse: ella passò, ma portandosi via l'anima di un uomo.

Non racconto come il rivedere Flavia non fece che innamorare sempre più Everardo, come egli descrivesse in una lettera di fuoco tutto questo amore e quante e quali difficoltà dovette vincere, prima che la lettera capitasse nelle manine di lei: basti dire che ottenne l'intento. Flavia lesse due volte le brevi parole e rimase pensosa, pensosa, con le sopracciglia corrugate e la fronte seria; la lettera le bruciava le dita come carbone acceso, eppure non la riponeva. Pareva che quelle parole fiammeggiassero, sfiorassero la mano, e penetrassero nelle vene; sentiva un gran calore invaderla tutta, giungere al cuore ed al cervello, precipitarle il sangue; sembrava d'essere in pieno, meriggio in una luce splendida ed abbagliante. Nessuna sensazione di dolore; anzi godeva di quel ricco e dolcissimo incendio in cui le si struggeva l'anima. Pensò a Leone, pensò ad Everardo: li amava. ■

Fine della prima parte. Leggi la seconda parte sul numero di aprile!



Di QUIA APS

**ARTE - LETTERATURA
SAGGISTICA - BENESSERE**

Scopri il nostro catalogo
e le iniziative per artisti e scrittori

PREMI, EVENTI, CONCORSI

Scrivi? Proponi il tuo manoscritto!

www.quiaedizioni.it

L'ACQUA DEL MARE È SALATA. PERCHÉ?

Tutti noi sappiamo che **l'acqua del mare è salata**, soprattutto quando per sbaglio la beviamo! Ma sappiamo perché è salata? Scopriamolo! La pioggia è leggermente **acida** e quando cade porta via dalle rocce tanti **sali minerali** tra i quali il cloruro di sodio, ossia il sale, quello che usiamo anche in cucina! Dopo aver preso tutti questi sali, l'acqua grazie ai fiumi arriva nel mare. A questo punto voi vi starete domandando: "Allora **anche l'acqua dei fiumi è salata?**". In realtà, la quantità di sale nei fiumi è molto molto piccola, tanto da poter dire che non è salata. Il mare e gli oceani subiscono un processo che si chiama **evaporazione**. Grazie al calore, l'acqua si trasforma in vapore e va in alto. Il sale, invece, rimane nel mare. Ecco perché il mare è salato ma la pioggia no!

Ricapitolando: la pioggia prende i sali dalle rocce e li porta nel mare attraverso i fiumi. Grazie all'evaporazione l'acqua del mare si trasforma in vapore che poi diventa nuovamente pioggia. Questo processo si chiama il Ciclo dell'Acqua!

DIVERTIAMOCI CON IL SUDOKU!

Vediamo come si gioca!

Riempi la griglia con i numeri 1 - 2 - 3 - 4. Puoi inserire i numeri in qualsiasi ordine.

Ricorda però la regola:

OGNI QUADRATO, OGNI RIGA, OGNI COLONNA DEVE AVERE TUTTI I NUMERI

(1 - 2 - 3 - 4)

QUESTO SIGNIFICA CHE IN OGNI QUADRATO, OGNI RIGA, OGNI COLONNA NON PUOI METTERE DUE NUMERI UGUALI

Un consiglio per te: usa una matita così se sbagli puoi cancellare il numero!

Vedi la linea verde? Divide ogni Sudoku in 4 quadrati. In ogni quadrato di sono 4 caselle. Nelle caselle devi scrivere i numeri 1 - 2 - 3 - 4

	3		
4			3
1			4
		1	

GIOCO 1

			1
	4		
		3	
2			

GIOCO 2



TI OCCUPI DI BAMBINI?

HAI UN NEGOZIO DI GIOCATTOLI? UNA CARTOLERIA?

VENDI ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI?

**PUBBLICIZZA
LA TUA ATTIVITÀ
Su **QUIA MAGAZINE****

Contattaci per saperne di più sul tuo

**SPAZIO
PUBBLICITARIO**

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190

SPECIALE SAGRA DEL CARCIOFO

70esima edizione

LADISPOLI 14-16 aprile 2023



FAI UN REGALO ALLA TUA AZIENDA



*L'evento con 500.000 visitatori all'anno!
Una vetrina unica!*

PUBBLICIZZA LA TUA ATTIVITÀ E I TUOI EVENTI

su **QUIA MAGAZINE**

SU CARTA - ONLINE - SOCIAL

Promozione Sagra del Carciofo Romanesco

www.quiamagazine.it

Contattaci su info@quiamagazine.it

Cell. 349.34.25.423 (anche WhatsApp)