

LEGGIMI ONLINE
www.quiamagazine.it



Quia

magazine

Mensile indipendente di cultura, società e benessere a diffusione gratuita

Anno I n. 4 - Aprile 2023

SPECIALE SAGRA

Messere Carciofo

ARCHEOLOGIA

Giuda: non chiamatelo
traditore

INTERVISTA

Gloria Giacomoni:
la via del Viet Tai Chi

EVENTI

22 aprile: Giornata Mondiale
della Terra

SPAZIO

Gagarin: il primo uomo
nello spazio

OROSCOPO

BENESSERE

RICETTE

e tante altre rubriche



A testa alta

INTERVISTA A GAIA TORTORA

PUBBLICIZZA LA TUA ATTIVITÀ Su QUIA MAGAZINE

Su CARTA, ONLINE e sui SOCIAL

FAI UN REGALO ALLA TUA AZIENDA

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

Sfoggia la rivista per scoprire le diverse soluzioni

Contattaci per ottenere il tuo

SPAZIO PUBBLICITARIO

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190



Inquadra il codice QR e scopri di più

COMPILA IL MODULO ONLINE

ARTICOLI

- 7 **SPECIALE SAGRA** Messere Carciofo: tra storia, arte e cucina
- 11 **TECNOLOGIA** La rivoluzione green del LED
- 13 **TRADIZIONI** Le origini del Pesce di Aprile
- 15 **ARCHEOLOGIA** Giuda: non chiamatelo traditore
- 19 **NATURA** Renon: le piramidi di terra
- 22 **BENESSERE** L'approccio olistico alla salute
- 23 **L'INTERVISTA** Gloria Giacomoni: la via del Viet Tai Chi



26 SPECIALE

A testa alta Intervista a Gaia Tortora

- 30 **EVENTI** 22 aprile: Giornata Mondiale della Terra
- 31 **ARTE** Storia dell'arte: il disegno
- 34 **LIFE STYLE** Restyling primaverile della casa
- 35 **SPAZIO** Gagarin: il primo uomo nello spazio

RUBRICHE

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



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. 4 - aprile 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
Silvano Franzoni
Elvira Nistoro

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 "Gaia Tortora" Archivio Gaia Tortora
"Vertemnus. Depicts Rudolf II, Holy Roman Emperor painted as Vertumnus, the Roman God of the seasons. A conventional painter otherwise, he gained fame painting human heads as vegetables, flowers, fruits, and roots. Giuseppe Arcimboldo (1591)" by Swallowtail Garden Seeds (10) - "Light Painting LED" by Beo Beyond (11) - "Holi" by pabak sarkar" (13) - File:PIRAMIDI DI TERRA - RENON - panoramio.jpg" by Gregorini Demetrio (19) - Moreno Stracci con Gloria Giacomoni Archivio QUIA APS (25) - Archivio Gaia Tortora (pp.26-29 - "File:Palermo-Museo-Archeologico-bjs-11.jpg" by Bjs (29) - Raphael, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0> via Wikimedia Commons (30) - "Russia - Jurij Gagarin - Pierwszy człowiek w kosmosie - Misja Wostok 1 ." by damiankania550 (35) - "turkey involtini" by ImipolexG (39) - Lyrids in Southern Skies Yuri Beletsky (Las Campanas Observatory, Carnegie Institution) (43) - "Next Sicily" by Edsel L (50)



*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 marzo 2023

Sentiamo spesso dire "la cultura rende liberi". Cosa vuol dire questa espressione? Possiamo darle un senso oltre quello comune? Vediamo!

Con questa espressione, di solito, si intende che la cultura, la conoscenza ci rendono autonomi nel giudizio, nelle azioni, e questo porta il beneficio di essere liberi dal condizionamento altrui, dal credere, dal fare ciò che qualcun altro ci impone di fare senza avere gli elementi sufficienti per scegliere con consapevolezza. Questa è una cosa meravigliosa. Tuttavia si limita a definire l'individuo come qualcuno che fa, in rapporto all'altro. Penso che in una visione più ampia, la libertà che la cultura ci dona sia da vedere come piena libertà di essere ciò che siamo. La cultura ci permette di conoscere l'altro ma anche di conoscere meglio noi stessi e portarci sulla strada della comprensione e dell'accettazione di ciò che siamo, con i nostri difetti e i nostri pregi. Tale conoscenza fa sì che un bel giorno decidiamo di toglierci la maschera dell'Io sociale, di abbandonare le frustrazioni dell'Io ideale, di ciò che vorremmo essere, e finalmente decidiamo di essere noi stessi, con noi e in mezzo agli altri. In questo senso, la cultura ci rende pienamente liberi, felici, radicati, per noi e per la società. Cosa c'è di meglio di essere ciò che siamo e di farci conoscere per questo?

Moreno Stracci
Direttore Editoriale



Aprile dal greco apròs, la spuma dalla quale, secondo la leggenda, è nata la dea dell'amore Venere a cui il mese è consacrato. Ma aprile è anche "aprire", la stagione in cui si schiudono i fiori e rinasce la vita. Quest'anno ad aprile cadono le più importanti festività delle grandi religioni del mondo: la Pasqua cristiana il 9 aprile, la Pasqua ebraica dal 5 al 13 aprile e la Notte del Destino (Laylat al-Qadr) della religione musulmana la notte tra il 18 e il 19 aprile. Bene, tutte queste festività ci esortano al bene, all'amore ma anche al cambiamento, un mutamento fatto di consapevolezza e che abbraccia l'umanità intera. No, non è mera retorica ma una necessità che deve sentire la nostra anima come unico e universale obiettivo a cui tutti dobbiamo tendere e che tutti dobbiamo pretendere: educare alla pace e al rispetto, questo l'obiettivo principale di un vero mondo globalizzato e unito. Cosa significa? Da dove possiamo partire? C'è uno spot sui social che mi ha veramente colpita: "Ridiculous excuses not to be inclusive" al tag #RidiculousExcuses. Dei ragazzi simpaticissimi affetti dalla sindrome di down o da autismo o diversamente abili, raccontano con una ironia imbarazzante le scuse che la gente "normale" ha inventato per escluderli da una gita, da una conferenza, da una festa, da un'attività sportiva, insomma per non includerli. È chiaro che l'uomo è portatore sano di "guerra", sempre pronto a scatenarsi, a difendere la sua sovranità, pronto a conoscere con entusiasmo un alieno glabro e dagli occhi abnormi, ma avverso dal rispettare il suo vicino. Cosa fare? Intanto quando vediamo uno di questi video non scorriamo subito via ma soffermiamoci a guardare oltre, perché oltre la forma della materia vedremo un'anima lucente. E ricordiamo: in questa società dell'immagine, anche Cleopatra sarebbe esclusa per il suo naso!

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



AZ System[®]

by Luciano Fresilli



PORTE E FINESTRE

www.azsystem.it



Tende	Porte	Avvolgibili
Finestre	Cancelli	Persiane
Zanzariere	Grate	Coperture

MATERIALI CERTIFICATI

Sostituzione serrature e cilindri di ogni genere

**PREZZI
SHOCK!**



**MAXI
OFFERTA
2023**
su infissi in PVC



*Siamo un'azienda specializzata
nella realizzazione di
serramenti su misura.
La scelta dei materiali migliori
e l'accurata perfezione tecnica
soddisfano così,
nel migliore dei modi,
le esigenze dei clienti.*

INCENTIVI FISCALI DEL 50%

Via Regina Margherita, 20

LADISPOLI (RM)

Tel. 06/99221388 - Fax. 06/99226448



info@az-system.it



Az-System Ladispoli



MESSERE CARCIOFO

Il carciofo nell'antichità

Il carciofo è una pianta erbacea della famiglia delle *Asteraceae* tipica del bacino occidentale del Mediterraneo, utilizzata come pianta medicinale sin dai tempi antichi: era un “dono del sole” per Egiziani e Greci che facevano largo uso della varietà selvatica, il cardo. Gli arabi lo coltivavano già dal IV sec. a.C. e lo chiamavano *al-karshuf* cioè “spina di terra” da cui deriva la parola spagnola “alcachofa”. Il cardo, a differenza del carciofo, era una pianta più piccola, dura e spinosa, e con fiorellini violacei, dalle proprietà rinfrescanti, diuretiche, benefiche, coagulanti e mediche e veniva utilizzato per curare vari disturbi tra i quali quelli del fegato. Lo scrittore agronomo romano Columella (nato nel 4 d.C.) ci racconta che il termine *Cynara*, carciofo, deriva dal latino *cinis*, ovvero “cenere” perché di questa polvere veniva arricchito il terreno per la coltivazione della pianta. Plinio il Vecchio nel suo *Naturalis Historia* raccontava delle proprietà rinfrescanti, diuretiche e benefiche di questo ortaggio ma anche afrodisiache se gustato con il vino. Ancora oggi il fiore del carciofo non ancora sbocciato è largamente utilizzato nelle tavole primaverili sia crudo che cotto mentre a scopo terapeutico si utilizzano le foglie dal sapore molto amaro.

La leggenda della ninfa Cynara

Secondo la leggenda greca *Cynara* era una bellissima ninfa con un volto luminoso e la pelle rosata, un portamento elegante e gli occhi di un verde cangiante con delle pagliuzze viola. Per il color cenere dei suoi capelli le era stato dato il nome *Cynara*. Un giorno Zeus, mentre stava andando a far visita a suo fratello Poseidone, vide la ninfa camminare su una spiaggia della Sicilia e se ne innamorò perdutamente. Secondo una versione del mito, il dio sedusse *Cynara* e la trasformò in dea per portarla sull'Olimpo con lui. Ma trascorso del tempo, la ninfa, che era triste per la mancanza dei suoi famigliari, scappò. Secondo un'altra storia, la ninfa rifiutò fin dall'inizio le attenzioni del Padre degli Dei. Fatto sta che Zeus in un momento d'ira trasformò la ninfa in un ortaggio, un carciofo per l'appunto, dal colore verde con sfumature e fiori viola, come gli occhi della ragazza, spinoso e impenetrabile dall'esterno come l'amore che la ninfa aveva rifiutato, pur rimanendo tenero l'interno come il suo carattere gentile.

Dall'addomesticazione etrusca ad oggi

La coltivazione del carciofo in Etruria sembra risalire al tempo degli Etruschi ai quali alcuni autori attribuiscono l'opera di addomesticamento della varietà selvatica del *Cynara cardunculus*: il famoso etruscologo Massimo Pallottino, in particolare, testimonia la coltivazione del cardo nell'Etruria laziale già oltre 2.500 anni fa. A sostegno di questa tesi sta il ritrovamento, in alcune tombe numerate della necropoli di Tarquinia, di raffigurazioni riconducibili con buona probabilità proprio alle foglie di carciofo selvatico. Che il carciofo fosse conosciuto in epoca antica è testimoniato anche da alcuni mosaici come per esempio quello rinvenuto nella villa marittima romana conosciuta come la Villa di Pompeo situata nella frazione di San Nicola a Ladispoli.

Tuttavia il carciofo non ha sempre riscosso favori: per buona parte del Medioevo a causa “della durezza, delle spine e dell'amaritudine”, scrive Ludovico Ariosto, questo ortaggio non fu più utilizzato come ingrediente per le pietanze. Solo dopo la Seconda Guerra Mondiale, il carciofo viene riscoperto principalmente come risorsa agricola, vista la facilità di coltivazione e riproduzione delle piante per la produzione dei “boccioli” da mangiare e la lunga durata degli impianti, che mantengono una buona produzione per almeno 6 o 7 anni.

TRA ARTE, STORIA E CUCINA

Il Carciofo Romanesco

Il Carciofo Romanesco del Lazio viene coltivato sul litorale e nell'entroterra delle campagne di Ladispoli, Cerveteri, Santa Marinella, Tarquinia e non solo. È stato il primo prodotto Italiano ad essere tutelato a livello comunitario, con il marchio dal 2002 dell'Indicazione Geografica Protetta, l'IGP.

A Ladispoli, in particolare, il successo di questa coltivazione tipica locale, spinse la Pro Loco a rilanciare l'economia della città: il 2 aprile del 1950 entra nella scena delle tradizioni gastronomiche e turistiche della città la Sagra del Carciofo Romanesco che nel 2001 è diventata anche una fiera nazionale riconosciuta non solo in Italia ma anche all'estero.

I fiori edibili del carciofo

La pianta produce tre tipi di fiori: un cimarolo (che è il fiore principale e superiore del carciofo), tre braccioli (nella parte intermedia) e quattro-cinque costoloni (nella parte inferiore). Oltre a questi la pianta produce anche i "carciofini" (dei carciofi più piccoli) che possono arrivare anche a 30-32 per pianta. Tutte queste parti vengono vendute e raccolte separatamente. Il cimarolo è quello più costoso e grande, i carciofini sono i più piccoli e generalmente vengono usati per essere preparati e conservati sott'olio.

Come si coltiva e raccoglie il carciofo

Il territorio di Ladispoli e Cerveteri, grazie al suo terreno vulcanico, da sempre ha favorito la coltivazione del carciofo. Per conoscere i segreti di questa coltivazione, abbiamo intervistato un agricoltore locale produttore di carciofi. Le piante possono essere riprodotte in due modi differenti:

- Il primo è il metodo del "ciocchetto" fatto direttamente in azienda: nel mese di agosto si tagliano le piante vecchie a circa tre centimetri dal livello del terreno. La parte rimanente viene divisa in quattro sezioni e piantata. I ciocchetti così ottenuti non vengono direttamente piantati nel campo, ma prima in vasi di plastica contenenti un terreno particolare, la "torba", e solo dopo aver raggiunto i 15 cm di altezza, le nuove piantine verranno trapiantate in campo. È il metodo più utilizzato: permette di mantenere il patrimonio genetico del prodotto. Inoltre consente di tutelare le piante, in questa fase di preimpianto, dalle malattie e da animali come topi e arvicole;
- Il secondo metodo è quello del "cardino" o dei "carducci": verso il mese di ottobre, si puliscono le carciofete e si diradano dalle piccole piantine cresciute spontaneamente accanto alla pianta madre per essere trapiantate e messe a dimora direttamente in campo.

Le piante vengono posizionate a una distanza di 80 cm – 1 m e a circa 1,40 m tra una fila e la successiva. Più l'ambiente in cui cresce la pianta è piovoso e più carciofini produrrà la pianta.

Il carciofo si raccoglie a partire dal mese di febbraio, quando il capolino ha le giuste dimensioni e le punte sono ancora ben chiuse. Una volta i carciofi venivano raccolti tramite delle ceste che venivano portate in spalla. Oggi la raccolta avviene con un trattore rialzato munito di un rimorchio sollevato. Dopo la raccolta, i cimaroli vengono legati a mazzi da dieci che sono posti "in piedi" durante il trasporto, mentre i braccioli e i costoloni vengono incassettati. Le qualità di carciofo che un tempo si potevano acquistare erano il "campagnano" e "castellammare", che ora sono state sostituite da varietà più precoci, con una raccolta che arriva anche con un mese di anticipo.

Il carciofo nell'arte

Il carciofo non è soltanto uno dei principi della tavola, da mangiare sia crudo che cotto, sia come portata principale che come contorno, sia con la carne che con il pesce, ma si è ritagliato un posto da protagonista anche nell'arte.

Diversi artisti hanno raffigurato sulle loro tele questo ortaggio: il pittore milanese Giuseppe Arcimboldo, famoso per i suoi ritratti compositi con frutta, ortaggi e oggetti vari, pone un carciofo sulla spalla del "Vertumno", il celebre quadro raffigurante l'imperatore Rodolfo II d'Asburgo. In un'altra opera dello stesso autore cinquecentesco dal titolo "Estate", l'ortaggio, è raffigurato dritto sul petto della donna, chiuso ancora nel suo fiore immaturo. Philippe Rousseau, Renoir, De Chirico, Renato Guttuso sono solo alcuni tra gli artisti che hanno dipinto carciofi! Anche vari monumenti e fontane sono stati dedicati a questo fiore: la fontana del carciofo a Napoli e quella a Firenze, il monumento al carciofo di Cerda in Sicilia, la fontana "Fuente de la Alcachofa" a Madrid, sono alcuni esempi. Il celebre poeta latino-americano Pablo Neruda nel 1971 dedica a questo portentoso ortaggio addirittura un'ode, *Oda a la Alcachofa* ("Ode al carciofo"), dove lo paragona, ad un "guerriero dal cuore tenero".

Anche Marilyn Monroe, nel 1949, quando ancora non era la stella immortale che tutti conosciamo ma solo una giovane ragazza di nome Norma Jean Mortenson Baker Monroe, venne incoronata "Regina del carciofo" nell'omonimo festival (Artichoke Festival) che si tiene tutt'oggi a Castroville in California nel mese di giugno.

Un piatto di carciofi per Caravaggio!

Michelangelo Merisi, detto il Caravaggio, si sa, ha condotto una vita passata tra momenti di genialità ed episodi di violenza che lo vedevano spesso implicato in risse e sommosse. Questo ultimo passatempo nel 1606 gli valse la condanna a morte per aver ucciso un uomo, Ranuccio Tomassoni, durante una lite banalissima: un fallo durante una partita a palla. Vari sono gli episodi che narrano il modo di vivere quotidiano di questo uomo dallo spirito indomito e tra questi un aneddoto della vita del Caravaggio ci porta proprio ai carciofi! Un giorno un malcapitato garzone dell'Osteria del Moro a Roma, tale Pietro Antonio de Fosaccia, servì al Merisi e a dei suoi amici, un piatto di carciofi. Era il 26 aprile del 1604 quando il cameriere sparse denuncia contro Caravaggio con queste testuali motivazioni: *"Ho portato loro otto carciofi, quattro ripassati nel burro e quattro fritti. Quando l'imputato mi chiese di indicargli quali erano quelli al burro e quali quelli cotti nell'olio, io gli consigliai di annusarli. Lui si arrabbiò e, senza dire nulla, afferrò il tegame di terracotta e mi colpì sulla guancia, ferendomi lievemente poi si alzò e prese la spada del suo amico che giaceva sul tavolo, forse con l'intenzione di colpirmi. Allora io scappai e venni qui alla stazione di polizia per rendere una denuncia formale".* ■

Pamela Stracci

© Riproduzione riservata

Non finisce qui! Leggi i consigli e le ricette che ti proponiamo a pagina 38!



LA RIVOLUZIONE GREEN DEL LED

Nel 2014 tre scienziati giapponesi, Akasaki, Amano e Nakamura, vengono insigniti del Premio Nobel per la Fisica per l'invenzione dei Led a luce blu per realizzare sistemi di illuminazione a basso consumo energetico: una vera rivoluzione.

Il primo LED (Light Emitting Diodes – Diodo a Emissione di Luce) fu brevettato l'8 agosto del 1962 dall'inventore statunitense Nich Holonyak Jr.: questa nuova tecnologia venne utilizzata nell'elettronica già dalla fine degli anni '60 del secolo passato.

Non solo un basso consumo energetico ma anche una compatibilità ambientale non trascurabile, le lampadine a LED oggi hanno portato diverse innovazioni nelle nostre case, tra cui:

- A differenza delle lampade ad incandescenza, quelle a LED sono più compatte e consumano meno energia, riducendo di conseguenza i costi dell'illuminazione per i consumatori;
- La lunga durata delle lampadine a LED è un altro punto di forza, possono arrivare ad avere una vita fino a 25 volte superiore rispetto alle lampade tradizionali;
- Da non sottovalutare la produzione del calore che è praticamente nulla rispetto alle altre lampade con evidente riduzione dei costi di gestione;
- Le lampade a LED possono anche facilmente essere regolate per l'emissione di una vasta gamma di colori, compreso il bianco caldo e ed il bianco freddo;
- I materiali con cui vengono prodotte le lampade a LED sono tutti rigorosamente eco-compatibili, quindi più facili da smaltire rispetto

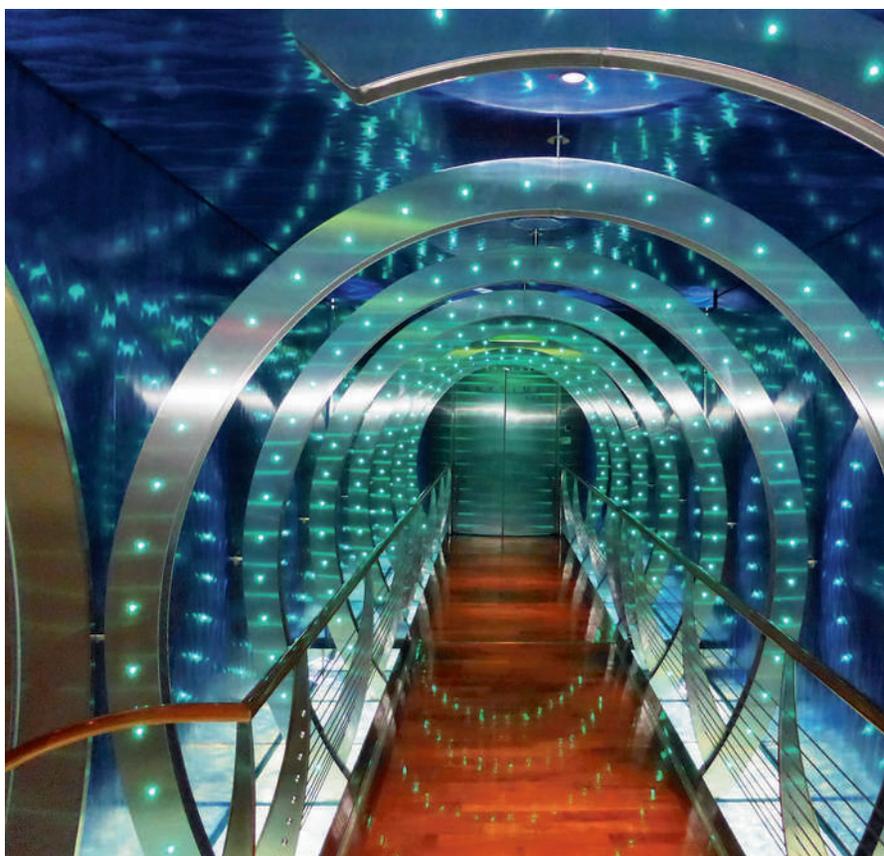
alle lampade fluorescenti che spesso possono contenere mercurio;

Ovviamente i campi d'applicazione possiamo dire che siano infiniti, illuminazione domestica pubblica o privata che sia, le lampade a LED forniranno sempre luce a costi più contenuti senza dar limiti alla fantasia luminosa di ognuno di noi.

Infine da sottolineare che, secondo uno studio dell'ENEA del 2019, il risparmio energetico derivante dall'uso delle lampade a LED può portare ad un abbattimento dei costi in bolletta, a parità di luce emessa, che può arrivare fino all'80% delle vecchie lampadine a incandescenza o a fluorescenza. ■

Fabio Morelli

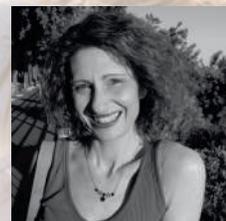
© Riproduzione riservata





**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

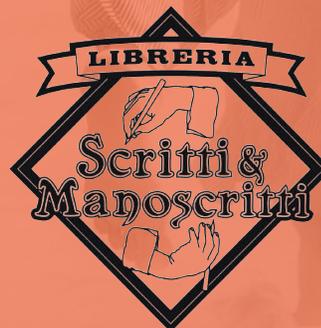
e presso

Scritti & Manoscritti

Ladispoli

Mondadori Store

Taranto



**MONDADORI
STORE**

LE ORIGINI DEL PESCE DI APRILE

Tante storie circolano sull'origine di questa curiosa tradizione. Sta di fatto che il "Pesce d'Aprile" ci insegna la leggerezza, donandoci una pausa dalle nostre occupazioni, dalle preoccupazioni quotidiane. È un momento tutto da vivere!

Si dice che a Carnevale ogni scherzo vale, io direi invece che è il primo aprile, famoso come "Pesce d'Aprile", il giorno in cui bisogna fare più attenzione agli scherzi. Vi siete mai domandati da dove ha origine il nome e il perché diventiamo tutti un po' burloni in questa giornata? Il nome "Pesce d'Aprile" ci fa subito pensare ai pesci che abboccano all'amo, proprio come le vittime degli scherzi, oppure al segno zodiacale dei pesci dove è collocata questa data. L'origine di questa giornata non è ben definita. Intorno ad essa, ruotano tante leggende e storielle provenienti da tutto il mondo e da varie epoche storiche. Ve ne citerò qualcuna.

Si racconta per esempio che nell'Antico Egitto, Antonio avrebbe chiesto a un servo di attaccare al suo amo un pesce enorme per vincere una gara di pesca e fare così bella figura con la sua Cleopatra. Ma la donna, fiutato l'inganno, lo avrebbe sostituito con un pesciolino finto.

Nell'Antica Roma, invece, subito dopo le Idi di Marzo, i contadini organizzavano feste in onore della Dea Cibele, protettrice degli animali e dei luoghi selvatici. Alcuni storici, legano a questo periodo l'usanza dello scherzo perché già a quel tempo c'era l'abitudine di ingannare in maniera scherzosa i propri amici. C'è chi pensa che l'origine del "Pesce d'Aprile" sia da collocare nella Francia del XVI secolo, quando i festeggiamenti per il Capodanno si svolgevano proprio tra il 25 marzo e il 1° Aprile, giorno quindi dedito ai festeggiamenti goliardici. In seguito, con l'utilizzo del calendario gregoriano, il capodanno fu spostato al 1° gennaio come dappertutto, ma il cambio di data lasciò stupita una parte della popolazione che faticò ad abituarsi alla nuova tradizione continuando invece a festeggiare seguendo l'antico calendario ed appellandosi così il nome di "sciocco" d'aprile.

La tradizione del "Pesce d'Aprile" si celebra in molte parti del mondo: Francia, Finlandia, Australia, Galizia, Germania, Italia, Belgio, Regno Unito, Minorca, Portogallo, Stati Uniti e Brasile.

Vi sono ovviamente delle differenze da paese a paese. Nelle Highlands scozzesi, per esempio, il "Pesce d'Aprile" dura due giorni. Nel secondo giorno, le persone si inseguono per le strade cercando di attaccarsi sulla schiena un cartello con scritto "Kick me!", ovvero "Prendimi a calci!".

In Germania il primo aprile è il giorno dello "Aprilscherz", cioè "Scherzo di Aprile". In Portogallo si

comprano confezioni di farina e le si svuotano in testa a chi si incontra per strada.

In Italia l'usanza di farsi degli scherzi il primo aprile risale al periodo storico che va dal 1860 al 1880. Sembra che la prima città ad accogliere questa abitudine sia stata Genova. Questa nuova tradizione si diffuse a macchia d'olio, dapprima tra i ceti medio-alti della città e poi a tutto il resto della popolazione. Superò poi i confini della città per raggiungere tutte le regioni d'Italia.

Alcuni paesi invece celebrano il Pesce d'aprile in date differenti. Messico e Penisola Iberica il 28 dicembre. In India la data scelta è anticipata di un giorno ovvero al 31 marzo, quando si celebra la festa Holi. Oltre a scherzi, balli e giochi in strada, ci si lancia addosso polveri colorate.

Anche sul web corrono gli scherzi del Pesce d'aprile! Tra i più famosi troviamo quella della fantomatica invasione aliena del 30 ottobre 1938 quando il regista Orson Welles mandò in onda uno speciale programma radiofonico intitolato 'La guerra dei mondi'. Si trattava di una radiocronaca sullo sbarco dei marziani e tra la popolazione si generò un immediato panico. I centralini di giornali e Polizia furono inondati da migliaia di telefonate. Nel 2010, il motore di ricerca più famoso al mondo Google, organizzò uno scherzo, ideando e lanciando una nuova applicazione, denominata Google Translate for Animals, per tradurre quello che dicono gli animali con i loro versi, con tanto di presentazione, sito ufficiale e video.

Quindi ovunque vi troviate il giorno del "Pesce d'Aprile", la voglia di ridere, scherzare accompagnerà un po' tutti, perché per almeno 24 ore possiamo rendere la vita più spensierata e prenderci, perché no, anche noi gioco di lei. Buon "Pesce d'Aprile!" ■

Elvira Nistoro

© Riproduzione riservata

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

PRENDILO!

**PUBBLICIZZA
LA TUA ATTIVITÀ SU
QUIA MAGAZINE
su carta e online**

SPAZIO PUBBLICITARIO A MEZZA PAGINA

CONTATTACI

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190



**Promozioni
in corso!**



COMPILA IL MODULO ONLINE

GIUDA: NON CHIAMATELO TRADITORE

Il Vangelo di Giuda, testo apocrifo gnostico, rovescia l'immagine di un Giuda traditore evidenziandone il ruolo chiave nel destino salvifico di Cristo. Scopriamo la sua storia e i concetti chiave.

La scoperta del Vangelo di Giuda

Siamo nella splendida terra d'Egitto, alla fine degli anni settanta del secolo passato: in una grotta tra i dirupi del *Jebel Marara* (letteralmente "montagna amara"), la catena montuosa situata nella provincia di Al Minya in Sudan, quando viene rinvenuto dai contadini locali un manoscritto (foto in basso). Il codice è una copia di un testo più antico, ed è scritto in lingua copta, è databile, al carbonio 14, tra l'ultimo decennio del III secolo e la prima metà del IV sec. d.C. Viene venduto ad un mercante di antichità al quale poi verrà rubato: sarà costretto a varie peripezie per ritrovarlo. Dopo aver tentato di venderlo a cifre astronomiche senza successo, nel 1999, alcuni fogli sottratti dal manoscritto vengono comprati da una ricca collezionista svizzera, Frieda Nussberger Tchacos, che l'anno dopo acquista anche il restante manoscritto. Nel 2001, viene acquisito dalla *Maecenas Foundation for Ancient Art of Basilea* che lo affida a un team di esperti per ricostruirlo, restaurarlo e tradurlo. Finalmente nel 2006 il manoscritto, oggi conosciuto come *Codex Tchacos*, viene presentato al



Giotto, *Bacio di Giuda* (1303-05)

pubblico dalla *National Geographic* con la sua sconvolgente rivelazione. Il Codice è composto da quattro testi antichi e tra questi il Vangelo di Giuda.

Il Vangelo perduto

Dopo anni di oblio, il Vangelo perduto di Giuda, torna alla luce con una potenza inaudita che ha scosso gli studiosi biblici di tutto il globo. Il testo restituisce non solo una visione di un Giuda ma anche di Gesù completamente diversa da quella descritta e conosciuta dai vangeli canonici della Chiesa. Dimenticato fino ad allora, era stato menzionato soltanto da Sant'Ireneo, Vescovo di Lione, nel suo trattato contro le eresie scritto nel 180, che ne parla indignato per il contenuto eretico, considerata la sua avversione verso la setta gnostica dei Cainiti. Partendo dalla menzione di Ireneo, il Vangelo di



Giuda è stato scritto sicuramente prima di questa data, probabilmente tra il 130 e il 170 anche se diverse tesi evidenziano che potrebbe essere pressoché contemporaneo all'ultimo vangelo canonico scritto attorno al 100.

Giuda e Gesù in una visione alternativa

In questo testo, Giuda non è raccontato come un traditore ma come uno strumento affinché si compia il destino del sacrificio del Cristo: è l'unico discepolo capace di capire la parola di Gesù, l'unico – il tredicesimo apostolo – al quale “è stato detto tutto”, tutti “i misteri del regno”.

Viene ritratto invece un Gesù dissonante e ironico con gli altri apostoli, che ridicolizza in varie occasioni perché non riescono a comprendere i suoi insegnamenti, e spesso da questi criticato per essere poco schietto in ciò che dice. Il quadro che appare è quindi quello di Giuda che obbedisce al comando di Gesù e si sacrifica, favorendo l'arresto del maestro, e dando inizio alla passione, il culmine della quale, la crocifissione, libererà Cristo dal suo corpo carnale e lo farà tornare tra i suoi discepoli e nel mondo, con tutta la sua natura divina nella risurrezione della Pasqua.

Giuda è consapevole e accetta il disegno divino, accetta di essere ripudiato dai suoi compagni, di essere rimpiazzato, accetta il suo misero futuro, di essere maledetto dalle generazioni future del mondo intero. Eppure il suo martirio aprirà le porte alla venuta dell'uomo nuovo, riconciliato con Dio, e sarà necessario per compiere il destino di Gesù secondo una visione chiaramente gnostica: *“Ma tu sarai il maggiore tra loro. Poiché sacrificherai l'uomo che mi riveste”*.

Chi lo ha accolto con entusiasmo, chi con condanna, è chiaro che il testo è pieno di implicazioni e per la sua lettura ci si deve predisporre con un animo sereno e una mente ricettiva scevra da pregiudizi, ma di certo un dubbio o almeno una riflessione è d'obbligo perché non si tratta di credere ma di capire.

Come canta Bob Dylan nel brano *With God on Our Side*:
“Dovrete decidere se Giuda Iscariota aveva Dio al fianco”. ■

Pamela Stracci

© Riproduzione riservata



Jose Ferraz de Almeida Junior, *Remorso de Judas* (1880)



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





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

RENON: LE PIRAMIDI DI TERRA

La natura è un'artista generosa e irraggiungibile: crea incessantemente le sue meraviglie e dona all'umanità preziose lezioni. Le piramidi di terra ci insegnano che le cose accadono solo a certe condizioni: creiamo le condizioni giuste e la vita sboccherà in noi.

Le piramidi di terra sono un fenomeno geologico che ritroviamo in diversi luoghi del pianeta: Turchia, Stati Uniti d'America, Serbia, Bulgaria, Francia, Norvegia. In Italia, sono diverse le regioni alpine nelle quali sono presenti: Piemonte, Lombardia e soprattutto Trentino-Alto Adige. In particolare, le piramidi di terra (in tedesco *Erdpyramiden*) dell'altopiano del Renon sono considerate le più caratteristiche e spettacolari.

Dal punto di vista geologico, sono un fenomeno di origine morenica ossia dovuto all'azione di trasporto di materiali da parte dei ghiacciai. La loro forma caratteristica è quella di un cono di detriti solidificati sormontato da una grande pietra. Per la loro forma, ricordano dei comignoli e per questo sono popolarmente chiamate *camini delle streghe*.

La formazione delle piramidi di terra richiede migliaia di anni e avviene grazie all'azione dei ghiacciai, della neve e delle piogge, in particolari condizioni climatiche e paesaggistiche. Le piramidi si formano in zone caratterizzate da forti piogge alternate a lunghi periodi di siccità. Qui, i detriti morenici depositati su versanti ripidi e protetti dal vento vengono dilavati dall'azione della pioggia e dallo scioglimento della neve, che creano solchi sempre più pronunciati e compatti. Il dilavamento porta alla luce pietre che riescono a trattenere, in parte, i detriti. Con il passare del tempo questi assumono la forma di cono. La formazione di queste particolari strutture non è dovuta al loro innalzamento ma al dilavamento delle aree ai fianchi del masso. In un certo senso, quindi, le piramidi emergono dalla terra. Oltre che dalla morfologia del territorio e dal clima, la loro formazione è condizionata anche dalla composizione del materiale morenico e dalla forma delle pietre. Queste ultime non devono essere troppo arrotondate per impedire una rapida erosione della piramide, dovuta alla pioggia che scorrerebbe sotto il masso e lungo i suoi fianchi; i detriti devono, invece,

avere una composizione ben definita: sabbia e limo mescolati a ciottoli creano la ricetta perfetta. Le prime rendono la struttura impermeabile, i secondi danno consistenza.

Le piramidi di terra sono comunque soggette a una continua opera di erosione che porta a un loro progressivo assottigliamento. Quando la piramide diventa troppo sottile, non riesce più a sostenere il peso del masso e si sgretola e frana. E così il ciclo di formazione di nuove piramidi ricomincia.

Strutture così particolari hanno chiaramente nutrito la fantasia dei popoli nel corso dei millenni. Una leggenda dell'Alto Adige narra così: *molto tempo fa, un prete di Longomoso aveva celebrato messa a Monte di Mezzo. Si era rimesso in cammino verso casa che era già buio. Il sentiero passava per la Gola del Rio Fosco. Lì lo attendevano delle streghe. Cantavano e danzavano intorno a lui per spaventarlo ma il prete iniziò a recitare il Rosario. Le streghe allora si infuriarono e cercarono di spingerlo a valle. Il prete lanciò su di loro un anatema, e immediatamente le streghe si trasformarono in statue di argilla: le piramidi! Da quel giorno, nessuno doveva più temerle.* ■

Fabio Franzoni

© Riproduzione riservata



**Sei uno studente di Università Telematica Internazionale UNINETTUNO
o stai pensando di iscriverti o uno dei tanti corsi offerti?**

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

*Con Quia
i tuoi sogni sono più vicini!*

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

Lauree triennali
Lauree magistrali
Master e Corsi ONLINE

ISCRIZIONI SEMPRE APERTE



Scopri di più su WWW.ASSOCIAZIONEQUIA.IT

Non sei socio Quia? Diventarlo è facile!

Scrivi a info@associazionequia.it

L'APPROCCIO OLISTICO ALLA SALUTE

Dalla definizione data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) alla naturopatia, dalla biologia alle discipline spirituali orientali, la salute e il benessere sono oggi termini molto usati. Vediamo di scoprire qualcosa di più sulla loro natura.

Molti di noi ricercano la salute e il benessere attivamente, molti altri li attendono come fossero doni da ricevere; è comunque innegabile che ognuno di noi desidera la salute e il benessere, e li considera un diritto inalienabile alla vita. La naturopatia si basa sulla convinzione che il nostro corpo e la nostra mente possiedano un'innata capacità di guarigione e di mantenimento, o recupero, di uno stato di equilibrio psico-fisico e spirituale ossia che ognuno di noi, con le proprie risorse, sia capace di mantenersi sano e in armonia con l'ambiente nel quale viviamo ma cos'è la salute?

Nel XX secolo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità definì la salute così:

"Uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia".

Se ci fermiamo a riflettere per un attimo, comprendiamo la profonda intuizione dell'OMS. Il

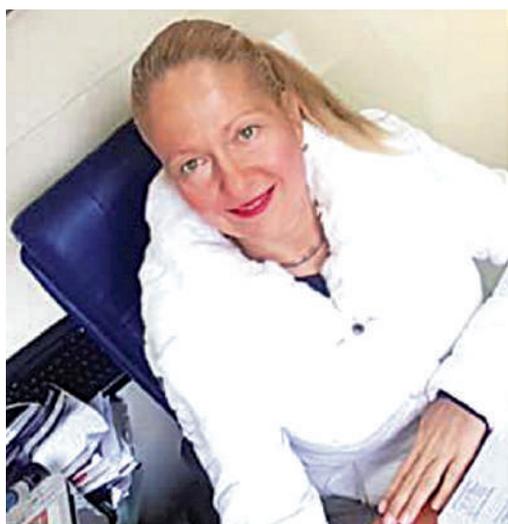
benessere va ben oltre l'assenza di malattia: **una persona senza malattie non è necessariamente una persona felice. La vita è più complessa e ricca.**

Tuttavia, nel 1998, l'OMS decise di rivedere la definizione di salute, arricchendola come segue:

"Uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia".

Due novità sono qui particolarmente interessanti:

- Con l'aggiunta dell'aggettivo **dinamico**, l'OMS ha voluto mettere in evidenza che la salute non è qualcosa che si ottiene in modo passivo e definitivo ma una strada che si percorre con attiva partecipazione ossia uno stato raggiungibile e mantenibile grazie all'intervento delle nostre forze, della nostra volontà e delle nostre azioni. Un stato, infine, in continua trasformazione: ciò che è benessere per noi oggi potrebbe non esserlo domani,



Dott.ssa Elena Botti
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

Psicoterapeuta Ericksoniana specializzata nella cura di
depressioni - ansia e attacchi di panico - disturbi del sonno
disturbi dell'alimentazione - disturbi dell'attenzione
Ipnoterapeuta Ericksoniana

(riconosciuta dal M.U.R.S.T. del 16/10/2020 ai sensi della Legge 56/89 art. 30)

terapia del dolore - gestione delle fobie
preparazione al parto - preparazione atletico-sportiva
Specializzata in *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

con il massimo livello di specializzazione RET in Italia
presso il Centro Albert Ellis - Psicoterapia cognitivo,
emotivo, comportamentale

*"Dentro di noi, possediamo tutte
le risorse di cui abbiamo bisogno
per far fronte alle nostre sfide evolutive"*

Milton Erickson

tel. 338 1964734 - email elenabotti@gmail.com

La Dott.ssa riceve su appuntamento a Ladispoli



ed è in questo sforzo di mantenere il benessere, rinnovandolo con spirito di adattamento, che le nostre energie devono essere messe.

- Con l'aggiunta dell'aggettivo **spirituale**, l'OMS ha voluto riconoscere l'importanza degli aspetti immateriali della vita, della visione che ognuno di noi ha del mondo, del rapporto con ciò che trascende la materialità e la spiegazione razionale.

Si può, dunque, affermare che il concetto di salute delineato dall'OMS è chiaramente di stampo **olistico**, ossia considera l'esperienza umana come complesso e sintesi di elementi materiali e immateriali.

L'approccio naturopatico condivide questa visione della vita e vi aggiunge, come detto, l'idea che la natura sia dotata di una forza guaritrice, la *vis medicatrix naturae*, che si manifesta nella tendenza di ogni essere a mantenersi sano o, qualora malato, a ritornare allo stato di salute.

Cos'è questa innata capacità? Dare un nome e una definizione di questa forza vitale non è cosa semplice: essendo un'entità immateriale, non può essere riconosciuta o misurata dalle scienze biologiche, e bisogna dunque chiedere aiuto alla filosofia e alla religione: in questi campi, abbondano i suoi nomi e le definizioni. Termini come *Qi, Jing, Prana, Pneuma, Ki, Calore interno*, ecc. già ci aiutano a dare un primo volto a questa *forza vitale*. Un tentativo di definizione potrebbe suonare così: *una forza universale che ha la sua controparte in una forza individuale che anima tutti gli esseri e, fluendo in loro, li mantiene in vita e in salute.*

Per la naturopatia (che si occupa di benessere e non di salute), il benessere può essere raggiunto e mantenuto lavorando sul nostro **sistema corpo-mente-spirito** e sull'**interazione con l'ambiente**, favorendo lo scorrere dell'energia in noi. Si tratta in qualche modo di considerarci come una strada da mantenere sgombra e pulita affinché la circolazione sia fluida e costante.

Come affermava Taletè di Mileto:

L'uomo felice è colui che è sano di corpo, ricco di risorse spirituali e bene educato di natura. ■

Moreno Stracci

© Riproduzione riservata

"Le nostre anime ci guideranno solo se presteremo loro ascolto, in ogni circostanza, per ogni difficoltà; E la mente e il corpo così indirizzati andranno avanti nella vita irradiando felicità e salute, liberi da tutte le preoccupazioni e le responsabilità come una ragazzina fiduciosa".
(E. Bach)

GLORIA GIACOMONI: LA VIA DEL VIỆT TÀI CHÍ

Il Viet Tai Chi (dal vietnamita "Coltivare l'energia per elevarsi") è una disciplina nata nel 1990 quando il Maestro Fondatore Charles Phan Hoang (Vietnam, 1936), artista marziale e docente di scienze sociali ed economiche, presentò a Ginevra i risultati di lunghi studi condotti sulle arti marziali. Questi studi lo portarono alla creazione una disciplina basata sull'incontro tra la millenaria tradizione delle arti marziali, e della Medicina Tradizionale Cinese, e il mondo occidentale. La pratica del Viet Tai Chi si basa sui Quyen (sequenze di movimenti), su tecniche di respirazione e meditazione, coordinazione e postura, e sull'uso delle armi tradizionali del popolo vietnamita (bastone, spada, ventaglio). Concetto fondamentale è il Qi, l'energia vitale che permea ogni cosa. Lavorare su questa energia permette il raggiungimento del benessere e della felicità, e lo sviluppo armonioso delle nostre potenzialità. Come afferma il Maestro Bao Lan, A.S.D. Viet Tai Chi Italia: "Il Viet Tai Chi vuole essere un movimento mondiale della salute, la sua origine è nel Vietnam, ma la sua vera patria è il regno senza frontiere degli uomini, come lo ha definito il Grande Maestro Phan Hoang, il Fondatore." (cit. tratta da "Viet Tai Chi Quang Lo - La Grande Via" (2019) VTC A.S.D.). Scopriamo di più insieme all'istruttrice Gloria Giacomoni di Bolzano (M.S.).

Come si è avvicinata a questa disciplina?

Ho iniziato ad avvicinarmi al Tai Chi per pura curiosità, nel 2009, partecipando ad un ciclo di 8 lezioni proposte da un centro a Bolzano. Ricordo che partecipai solo a parte delle lezioni per motivi personali, e soprattutto che la sensazione a fine lezione era di grande stanchezza, una sorta di peso e di pensiero simile a "Beh, anche questa è andata!". Le lezioni erano tenute da un bravo istruttore, era un monaco tibetano originario del Veneto, ma il suo insegnamento pareva quasi "punitivo" e non mi aveva trasmesso granché. Diciamo che alla prima occasione ho colto la palla al balzo usandola come alibi per non frequentare più le lezioni. Ma non contenta, l'anno successivo ho pensato di riprovare. Il centro aveva cambiato istruttore. Un po' amareggiata, nonostante la precedente esperienza non scoppiettante, ho deciso di riprendere: la nuova insegnante era una Maestra di Viet Tai Chi (VTC), gioiosa e brillante, sorridente e, lezione dopo lezione, ho capito che mi stavo divertendo, ed ho proseguito. Stavo bene, non mi affaticavo e soprattutto, la mia testa rimaneva scollegata dai pensieri costanti per almeno un'ora.

Aveva già praticato arti simili?

Avevo già avuto contatto con il mondo delle arti marziali: dieci anni di Judo da giovanissima, uno alla cintura marrone, e qualche anno nella preparazione alla Kick Boxing. Ma certamente non c'è molta similitudine, almeno nell'approccio iniziale, anzi.

Ha qualche aneddoto sul suo percorso di studio?

Nella mia ormai lunga presenza nel mondo del VTC, ci sono stati diversi episodi simpatici. Uno dei tanti è rappresentato dal primo esame allo stage di Pesaro: arrivata in stazione in una giornata spaziale, ho voluto godermi ogni attimo di quell'esperienza arrivando

a piedi (una camminata di circa mezz'ora, a passo veloce) fino alla palestra ed all'hotel, lì accanto. Vuoi il caldo, vuoi il passo veloce e la scarpa sbagliata, mi sono resa conto che iniziavo questo esame con i piedi ricoperti di vesciche, tanto da dover camminare soltanto appoggiandomi in modo assolutamente ridicolo sui bordi esterni della pianta del piede! Ma il primo esame era comunque andato.

Cosa le ha fatto capire che il VTC era la "sua disciplina"?

Non saprei dire con certezza quando ho capito che era la mia disciplina, mi divertivo, facevo una fatica incredibile a memorizzare questi movimenti, a legarli insieme, a trovare il coordinamento, spesso la sera mi addormentavo pensando a certi passaggi, ed ero mentalmente esausta nel tentativo di ricostruirli, e tutto questo era comunque adrenalina e cocchi-tagine. Ma la magia si è rivelata al primo stage, ricordo che era a Tres, in Val di Non. Sono partita la mattina presto per essere nel luogo convenuto alle 8.30 del mattino.

Entro in palestra, indosso la mia divisa improvvisata, pantalone e maglietta nera, e varco la soglia, sola, spaesata, cercando lo sguardo della mia Maestra come unico punto di riferimento. C'erano un centinaio di persone, quasi tutte indossavano un kimono nero con la schiena ricamata con il simbolo "Viet Tai Chi Italia". Che fascino! Inizia l'allenamento: in pochi attimi, il richiamo del Maestro Bao Lan e degli altri Maestri presenti ci mette tutti in file ordinate, quasi sull'attenti, in silenzio. Saluto, e a turno alcuni istruttori iniziano il riscaldamento. Poi veniamo divisi per grado, e noi giovani allievi con un occhio seguiamo un Maestro che ci fa ripetere le forme del primo anno, con l'altro, con un filino di bava alla bocca (si chiama invidia!), osserviamo gli istruttori "muoversi" in un'armonia che mai avrei immaginato! L'energia, la disciplina, la pace, il silenzio, il lavoro duro e costante di 3 ore del mattino ed altrettante nel pomeriggio, per concludere questa giornata con il saluto, tutti insieme, ci avevano trasmesso una carica vitale ed una gioia nel cuore che non avrei mai immaginato. Beh, penso proprio che in quella giornata mi son giocata, a 50 anni, il mio futuro! Era proprio la mia disciplina!

Cosa prova mentre pratica il VTC?

Mentre pratico VTC sono nel presente, sono lì e basta. Respiro, mi muovo, lavoro sodo e sto bene. È una presenza in armonia e serenità, nonostante la fatica. È bellissimo.

La sua vita, la sua percezione della vita, è cambiata con la pratica del VTC? Come?

La mia vita è cambiata naturalmente moltissimo. L'elenco potrebbe durare ore! Scherzi a parte, ogni azione che si compie è filtrata attraverso il VTC: ho imparato a respirare innanzitutto, e questo mi ha reso più calma e più equilibrata, aiutandomi anche nelle difficoltà. Ho potuto accrescere l'autostima, mano a mano che progredivo, capivo che potevo fare cose che mai avrei pensato di riuscire a fare. Poi accadono situazioni imprevedibili: ascolti musica e ti metti a ballare con questi movimenti aggraziati e ti trasformi. E la vita assume un valore diverso, perché c'è sempre quel momento della giornata che ti conduce a muoverti, o solamente a pensare, ad un movimento oppure ad un concetto (non dimentichiamo che la Medicina Tradizionale Cinese è la fonte di questa disciplina, e praticare VTC è pensare alla salute, fisica e mentale, e se si vuole approfondire un tema ad essa legato, si apre un mondo di conoscenza e di curiosità). E la mia salute ne ha tratto beneficio, la mia flessibilità, armonia, il mio modo di essere, più calmo e riflessivo, meno ansioso.

Come si diventa istruttori di VTC?

Il percorso ti porta dopo 4 anni di pratica ad affrontare un esame da istruttore. Ci sono *Quyên* (forme) impegnativi da imparare ed una tesi da scrivere. Negli anni precedenti sei testimone delle cerimonie di assegnazione della cintura nera da istruttore, e pensi solo che vuoi arrivare lì, a quel momento in cui il Maestro ti consegna un diploma di istruttore e tu, con la cintura nera nuova annodata intorno alla vita, con posa fiera reciti il giuramento insieme a tutti quelli che insieme a te hanno sostenuto l'esame. È un'emozione incredibile. Ricordo di aver pianto di gioia con lo sguardo infilato negli occhi della mia Maestra Ines, che mi ha sempre sostenuto ed incoraggiato per raggiungere quell'obiettivo. Da quel momento, lavori per migliorarti ed essere degno del tuo diploma ed arrivare un giorno a trasmettere questa disciplina ad altre persone.



Moreno Stracci con Gloria Giacomoni

Considerati i molteplici livelli sui quali il VTC lavora, non deve essere semplice insegnarlo. Qual è il suo obiettivo come istruttrice?

Il mio obiettivo è continuare a crescere, studiare per proporre con coscienza e preparazione l'uso delle armi, esercizi di Chi kung e dare il mio contributo per rendere le persone felici, mostrar loro questa via di salute e benessere, e creare intorno a me una comunità di persone che lavorino insieme alimentando energia ed armonia anche tra loro. Sono fortunata, perché i miei allievi sono meravigliosi e solidali, non c'è competizione, ma solo l'immensa gioia di imparare ed aiutarsi reciprocamente.

Molte discipline, come il VTC, non sono di immediata comprensione soprattutto in termini di risultati rapidi. Quali sono i benefici che la pratica porta nella vita delle persone?

I benefici sono molti: corpo flessibile, mente sana ed equilibrata, spirito che segue un cammino filosofico in armonia con l'Universo. La risposta è breve, ma il senso è che si pratica Viet Tai Chi per essere in buona salute e vivere felici.

Cosa consiglia a chi vuole avvicinarsi al VTC?

Di avvicinarsi e basta! Provare, senza pregiudizi, ed avere la pazienza di raggiungere i primi risultati e sensazioni di benessere prima di arrendersi; è pur vero che non tutti sono fatti per il VTC, non per l'aspetto delle capacità fisiche, anzi, ma per la predisposizione mentale. Bisogna provare e capire.

Ci sono controindicazioni alla pratica di questa disciplina?

Non esistono controindicazioni nella pratica del VTC: è consigliato anche da medici e fisioterapisti per il recupero post traumatico, ci sono malattie invalidanti che traggono immensi benefici dalla pratica costante di questa disciplina (il Parkinson, disturbi psichici, fibromialgia e molte altre), il mondo occidentale fa fatica a riconoscerne il valore, ma dovrebbe essere divulgata la sua pratica anche nelle scuole, per insegnare ai giovani innanzitutto a respirare correttamente, fattore che sta alla base della salute (si potrebbe aprire un

immenso capitolo in merito). Il modo più sicuro per praticarlo è avere un buon istruttore e seguire i suoi consigli: non viene mai richiesto nulla ad un nuovo allievo che esso non possa fare, e si parte sempre da una preparazione fisica cauta ed incentrata sulle respirazioni.

Immagino che il VTC le abbia donato molti meravigliosi insegnamenti. Qual è quello che sente di voler condividere con i lettori?

Vorrei essere molto semplice: il Viet Tai Chi è stato un grande regalo per me. Le arti marziali in genere insegnano l'arte della virtù, della gentilezza, della lealtà, valori che con la pratica del Judo, e per altre vie, avevo già imparato. Il VTC mi ha insegnato ad avere fiducia nelle mie capacità, e soprattutto, mi ha insegnato che non ci sono limiti alle nostre potenzialità, dobbiamo solamente credere che possiamo riuscire con la pratica e la costanza a fare cose incredibili. ■



A cura di Moreno Stracci

© Riproduzione riservata

A testa alta

INTERVISTA A GAIA TORTORA

Enzo Tortora, uno dei padri fondatori della televisione italiana, giornalista, eurodeputato ma soprattutto, per il grande pubblico, uno dei più amati conduttori di tutti i tempi. Programmi come Portobello, lo dico, tu dici, L'oggetto misterioso, I goal della domenica, Il musicchiere, rimarranno sempre nella storia della televisione e nella nostra memoria, come una "Camera delle meraviglie" in cui rifugiarsi, tra sogno e realtà. Programmi che sono stati i precursori della Tv contemporanea, l'uomo del futuro che il passato ha condannato ingiustamente perché quella di Enzo Tortora, come oramai tutti riconoscono, è stata una delle vicende di malagiustizia più scabrose del nostro paese. Era il 17 giugno del 1983 quando il conduttore viene arrestato e messo alla pubblica gogna davanti a un'Italia sconcertata, stupita, stordita, con l'accusa di traffico di stupefacenti per la Nuova Camorra Organizzata di Raffaele Cutolo. Sulla sua chiara innocenza si espresse lo stesso boss: "Enzo tortora è una persona degnissima. Io lo ritengo innocente al mille per mille". Eppure la vicenda andò avanti e spaccò il nostro paese tra innocentisti e colpevolisti. Enzo Tortora rimane sempre fermo, una montagna, e le sue parole lapidarie: "Io sono innocente, spero dal profondo del cuore che lo siate anche voi". Ed è stato proprio così, Enzo Tortora era innocente, assolto il 15 settembre 1986, vittima di uno dei più gravi errori giudiziari della storia della Repubblica. Però nonostante la piena assoluzione, la sua vita, quella della sua famiglia, non sarà mai più la stessa.

Entriamo subito nel vivo. L'arresto di suo padre avviene negli anni appena dopo i terremoti di Irpinia e Basilicata. Gli anni della ricostruzione, quella ricostruzione sulla quale, per l'intreccio di alleanze e complicità con il mondo imprenditoriale e politico, la camorra riesce a mettere le mani. Nell'intervista che ha rilasciato recentemente a Fabio Fazio a "Che tempo che fa" Rai2, parla di una "regia" dietro all'arresto e alla vicenda giudiziaria di Enzo Tortora. Cosa c'entrava in quella situazione suo padre?

Assolutamente niente. Se avessero voluto applicare il principio della verità, sarebbero bastati tre giorni per verificare che non stava in piedi nulla di quello che dicevano questi signori, mitomani, pentiti. Invece è evidente che non si è voluto fare questo perché, come ho potuto comprendere nel corso degli anni, comunque l'impalcatura doveva stare in piedi. Se tu dalla impalcatura sfilavi la pedina più nota, più importante, quella che dava un'incredibile eco a questa operazione per poter iniziare a dubitare anche di tutto il resto, cosa sarebbe successo? E quindi si è voluto tenere in piedi quello che io definisco "accanimento". Per tanto tempo ho sentito parlare di malagiustizia, di errore: devo essere sincera che nel corso degli ultimi anni mi sono fermata a riflettere su queste parole e non ho più paura di definirlo un "accanimento".

L'errore ci può stare perché tutte le categorie sbagliano, però a maggior ragione che si ha a che fare con la vita delle persone, l'errore lo si deve verificare e riconoscere e risolvere nel più breve tempo possibile. Non lo si può mantenere in piedi ingiustificatamente.



Bastava veramente incrociare tre cose, le principali. C'è poi anche il paradosso del Cutolo che disse "guardate questi sono i fatti e lui non è un camorrista", se non si vuole credere neanche a questo, vuol dire che c'è il dolo.

Comunque ci furono più di 800 arresti, la prima grossa operazione proseguita con molti casi di omonimia, circa 200, molti assolti, che alla fine, se si va a vedere, si è ridotta a poco.

Enzo Tortora viene fermato dopo le confessioni di questi "pentiti ad orologeria", come li definì la Direzione Antimafia di Salerno. Perché è più facile credere nelle dichiarazioni di gente malfamata che nella buona fede di un uomo onesto?

Perché o sei in malafede, mi dispiace dirlo, o, anche se mi suona difficile da pensare, o è per sciatteria. Allora non c'erano le intercettazioni telefoniche però vuoi fare delle verifiche sui conti in banca, sulle telefonate, su chi ha telefonato, su possibili errori, sul quello che c'è scritto nell'agenda, che poi il cognome non era Tortora ma era Tortona. Quindi, o è sciatteria, e mi rimane difficile pensare che dei magistrati siano sciatti, perché nonostante tutto io credo nella Giustizia, o altrimenti è malafede, è un voler procrastinare le cose

per tenere in piedi un'operazione dove hai messo la faccia. Io altre spiegazioni non riesco a darne.

La storia di Enzo Tortora, purtroppo, la conosciamo tutti ma rileggendo la vicenda, non le nego della commozone personale: mi sono immedesimata in questo uomo e nella sua famiglia, in voi figlie ragazzette, e mi si è stretto il cuore. Quello di Enzo Tortora è un caso eclatante, ma nella vita di tutti i giorni, prepotenti e disonesti, infangano persone perbene per trascinarle al loro livello, schiacciarle, tenerle in pugno o usarle come capro espiatorio. Quale consiglio può dare a coloro che, nel loro piccolo, si trovano in una situazione simile a quella patita da suo padre e cosa può dire alle loro famiglie, per superare quei tremendi momenti di sconforto che anche lei ha passato?

Non saprei dire se non quello, intanto, di non vergognarsi e non tenersi tutto dentro ma di girarsi intorno perché qualcuno che ti dà una mano lo trovi, perché tenere tutto dentro e subire comunque fa male: non so se siamo una maggioranza o una minoranza silenziosa, però bisogna mettersi insieme ed andare avanti.

Secondo una stima recente, tra il 1992 e il 2018 sono state più di ventisettemila le persone ingiustamente incarcerate in Italia che hanno ottenuto un indennizzo dopo essere state assolte. Con una proposta di legge presentata pochi tempo fa, i deputati di Italia Viva, chiedono l'istituzione della *Giornata delle Vittime e dei familiari degli errori giudiziari* proponendo come giorno proprio il 17 giugno, data dell'arresto di suo padre nel 1983. Cosa ne pensa?

Sono metà e metà: tutto quello che si può fare va bene, ma non deve finire come si dice "all'italiana", ossia che facciamo una targa tanto per far vedere e poi però di fatto non si presta attenzione o non si mette mano a quello che conta veramente, a quelle norme che possono aiutare a snellire i processi a far sì che le persone che incappano, loro malgrado, in queste vicende non ci rimangano troppo a lungo.

In un articolo apparso nel 1987 su *El País*, Leonardo Sciascia scriveva: Quando l'opinione pubblica appare divisa su un qualche clamoroso caso giudiziario, divisa in "innocentisti" e "colpevolisti", in effetti la divisione non avviene sulla conoscenza degli elementi processuali a carico dell'imputato o a suo favore, ma per impressioni di simpatia o antipatia. Come uno scommette su una partita di calcio o su una corsa di cavalli. Il caso Tortora è in questo senso esemplare: coloro che detestavano i programmi televisivi condotti da lui, desideravano fosse condannato; coloro che invece a quei programmi erano affezionati, lo volevano assolto". Un quadro preoccupante che parla di pregiudiziale superficialità,



forse in parte indotta, ricercata da chi manovrava la vicenda Tortora.

Si dice che ogni cosa che succede nella vita è una lezione. Secondo lei, qual è la lezione che tutti noi dobbiamo imparare da questo evento che ha colpito in prima persona suo padre e di conseguenza la vostra famiglia?

È la cosa che ripeto sempre alle mie figlie da quando sono piccole e anche ora che sono grandi: non si devono mai fermare al giudizio degli altri o al sentito dire o all'antipatia o alla bambina e ragazza che è stata marchiata in un certo modo. L'ho sempre detto, sentite più campane e fatevi un'opinione vostra e non vi fermate al sentito dire degli altri.

Parliamo del suo libro: *Testa alta, e avanti - in cerca di giustizia, storia della mia famiglia*. Uscito il 21 marzo scorso, è destinato a riaprire questa ferita, questa falla nella Giustizia ancora vivida nell'immaginario collettivo del nostro Paese. Nel libro non racconta solo le vicende legate all'arresto di Enzo Tortora e quello che è successo alla sua famiglia dopo lo scandalo ma confida ai lettori, l'ironia e la generosità di suo padre e aneddoti di vita privata. Tre domande: perché questo libro, perché adesso, perché – dopo l'assoluzione – è ancora in cerca di giustizia?

Dopo quarant'anni, ho deciso che era il momento giusto. Questo dolore in qualche modo andava condiviso anche se è stata una cosa difficile: la scrittura del libro è stata terapeutica

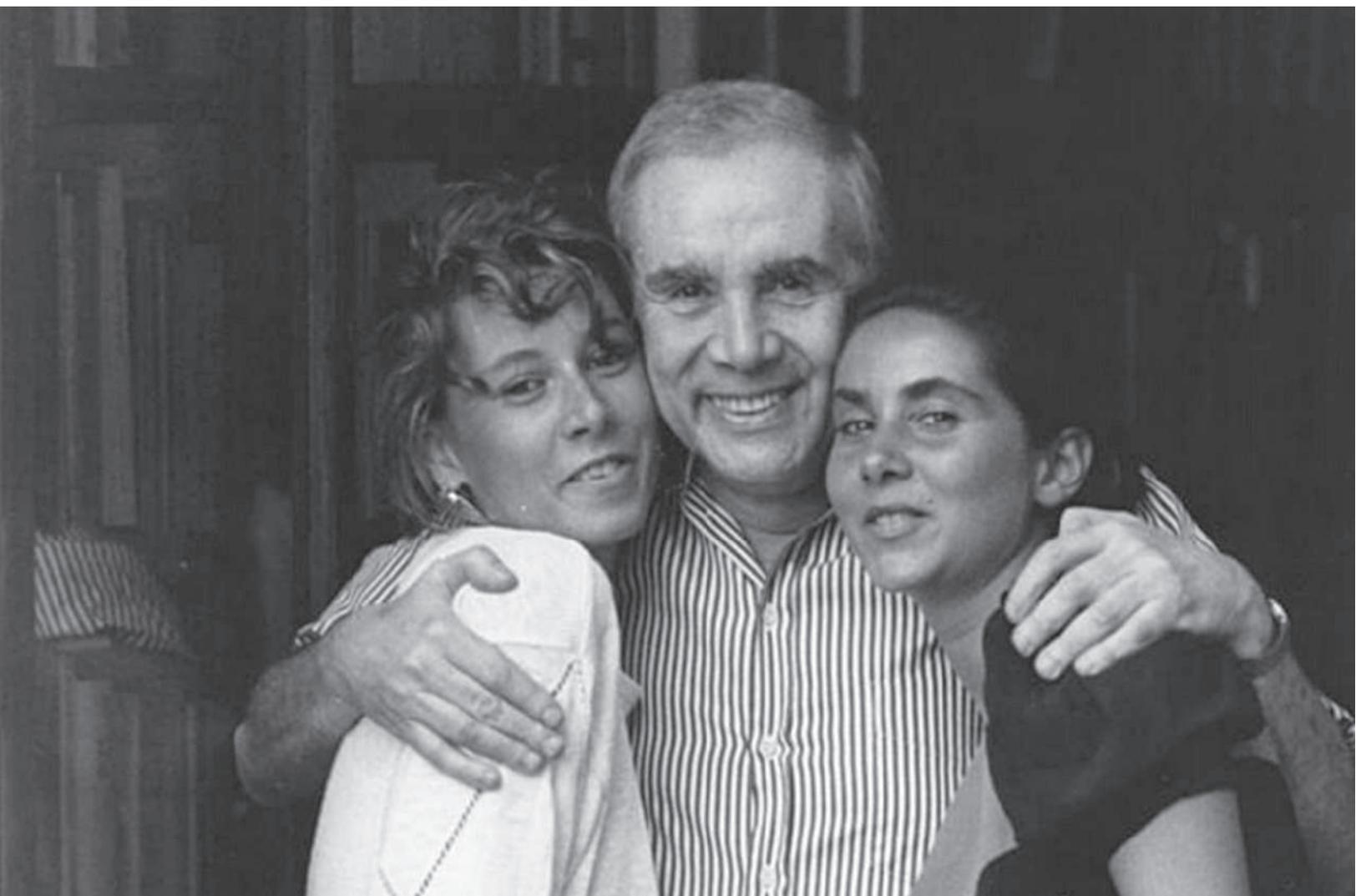
ma sinceramente non avevo pensato al dopo, all'emozione di parlarne che mi costa molta fatica soprattutto in televisione nonostante sia il mio lavoro.

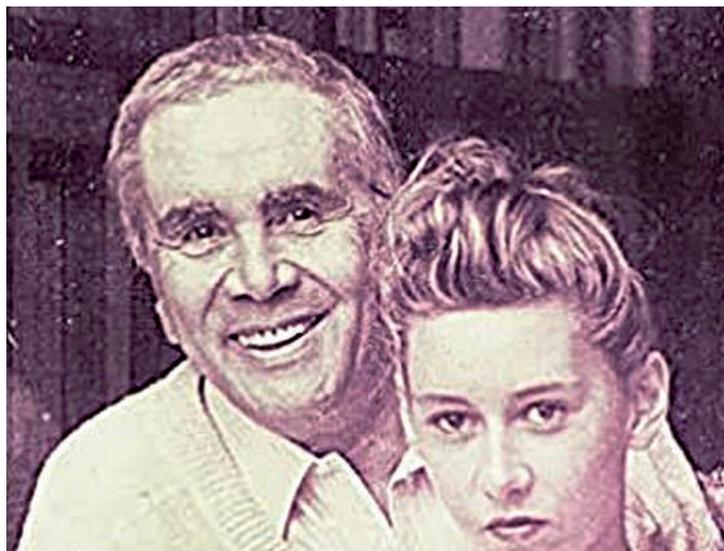
Ho scritto questo libro per condividere il dolore con gli altri pensando anche a chi ha vissuto questo tipo di esperienza e spero possa non sentirsi solo perché ti senti molto solo quando succede: mi sono sentita molto sola io che ero una bambina e avevo un certo richiamo di attenzione mediatico, nel bene e nel male, immagino come possa sentirsi sola una persona, diciamo così, comune.

Perché ancora in cerca di giustizia?

Il problema è che l'assoluzione ti soddisfa ovviamente dal punto di vista del profilo giudiziario ma dopo, comunque, la tua vita non è più quella di prima. Non è una cosa che dici "ok, è arrivata la sentenza di assoluzione, è tutto finito, si ricomincia come se nulla fosse accaduto". Non è così.

Quando è successo di suo padre, io ero una bambina eppure mi colpì moltissimo non solo la vicenda ma come la mia





me funzionano o non funzionano o mal funzionano queste istituzioni che sono fondamentali per la nostra vita.

Subito dopo per il giudizio: a maggior ragione loro che oggi hanno i social, che ai tempi nostri non c'erano, e che scatenano spesso e mal volentieri proprio sui più giovani delle gogne mediatiche terribili, devono capire che attraverso un giudizio affrettato o qualcosa che non è, puoi rovinare la vita di una persona e di una famiglia intera.

Una domanda personale, l'ultima domanda: la giustizia dell'uomo è chiaramente fallibile. Lei crede in altre forme di giustizia, che sia il karma o la giustizia divina?

Sì!

Enzo Tortora, si è fatto seppellire con una copia della "Storia della colonna infame" di Alessandro Manzoni, perché la storia insegna ma l'uomo non impara: speriamo prima o poi non accada più ma sta a noi tutti dare un contributo per un mondo migliore con il ricordo, che altrimenti sarebbe solo passato, ma anche con quel sano approccio di un dubbio che non condanna a priori ma si sforza, pretende, di capire la verità e persegue la giustizia, sempre. Come confessò qualche giorno prima della morte all'amico Leonardo Sciascia: "Speriamo che il mio sacrificio sia servito a questo Paese, e che la mia non sia un'illusione".

...che non sia un'illusione, come recita il suo epitaffio. ■

famiglia si sentì coinvolta e vicino a Tortora, come le tante famiglie italiane che lo stimavano: mia madre ripeteva *"non ci credo, non è possibile, non è vero!"*. Una storia quindi di 40 anni fa eppure ancora attuale non solo per noi che abbiamo vissuto in quel periodo ma anche per i giovani di oggi: perché un ragazzo dovrebbe leggere il suo libro *"Testa alta, e avanti?"*

Per capire intanto che la Giustizia è qualcosa che entra nella vita di tutti i giorni: è uno degli ingredienti fondamentali nella nostra vita. In particolare la Giustizia, la Sanità, l'Istruzione, sono fattori che non possiamo più permetterci di delegare e anche loro, i giovani, si devono interessare su come

A nome di tutta la redazione e i lettori di Quia Magazine, grazie Gaia Tortora, per le emozioni e il messaggio che ha voluto condividere con noi.

A cura di Pamela Stracci

© Riproduzione riservata



22 APRILE: GIORNATA MONDIALE DELLA TERRA

"Dobbiamo camminare in modo da stampare solo la pace e la serenità sulla Terra. Cammina come se stessi baciando la terra con i piedi." (Thich Nhat Hanh). La Giornata della Terra, un'occasione per riflettere sull'impatto delle nostre azioni sull'ambiente e agire per invertire la rotta!

Dal 1970 ogni anno, un mese e un giorno dopo l'equinozio di primavera, in tutto il mondo si celebra la Giornata della Terra, un evento che nasce negli Stati Uniti con il nome di *Earth Day* a salvaguardia del pianeta e delle molteplici questioni ambientali.

Erano gli anni del presidente Kennedy, gli anni in cui imperversava la guerra del Vietnam e tutto il mondo giovanile studentesco era in fermento contro ogni sorta di conflitto e relativi disastri ambientali. Nel 1969 in California avvenne poi una catastrofe senza precedenti: la fuoriuscita incontrollata di petrolio dal pozzo della Union Oil al largo di Santa Barbara a 8 chilometri dalla costa che durò 11 giorni. Le acque dell'oceano divennero una macabra coltre oleosa, nera e appiccicosa che, sotto lo sguardo atterrito degli spettatori in lacrime, uccise decine di migliaia di uccelli, di leoni marini e delfini e di ogni forma vivente: una vera e propria apocalisse.

Il senatore statunitense Gaylord Nelson, che da sempre aveva a cuore le problematiche ambientali, decise che era giunta l'ora di attivarsi per risvegliare l'opinione pubblica e tutto il mondo politico. In nome del diritto che ogni persona ha di vivere in un mondo sano, equilibrato e sostenibile iniziò una serie di manifestazioni e congressi, e il suo accorato grido di

“aiuto” fu accolto da gran parte del mondo politico, il senatore Robert F. Kennedy, fratello del Presidente John F. Kennedy, appoggiando questa iniziativa, partecipò ad una serie di conferenze dedicate all'ambiente in ben 11 Stati americani, contribuendo a scuotere l'opinione pubblica. Era necessaria, urgente e fondamentale una immediata regolamentazione in merito.

Nasce così l'*Earth Day* che coinvolgerà un miliardo di persone in tutto il pianeta per combattere ogni forma di guerra distruttiva, contro l'inquinamento da combustibili e da quello delle fabbriche e delle centrali elettriche; contro i pesticidi, i rifiuti tossici e la distruzione di habitat per flora e fauna, a protezione delle specie animali che sono in estinzione. Dal 2007 anche l'Italia partecipa alla Giornata Mondiale della Terra con campagne di sensibilizzazioni, progetti e obiettivi a salvaguardia del nostro pianeta nel rispetto della natura e dei suoi valori. Quest'anno, gli eventi, dopo la pausa imposta dalla pandemia, torneranno in presenza. In Italia, l'evento centrale della ricorrenza è il *Villaggio per la Terra*, che si terrà a Roma presso Villa Borghese dal 21 al 25 aprile. ■

Ambra Frezza

© Riproduzione riservata

STORIA DELL'ARTE: IL DISEGNO

Il disegno ha avuto nella storia dell'arte un percorso variegato soprattutto in termini di prestigio. Da alcuni considerato come semplice preparazione a più importanti forme d'arte, come la pittura, da altri celebrato come forma d'arte pienamente legittima. Scopriamo la sua storia.

Il disegno rappresenta la prima e più diretta forma di espressione artistica dell'umanità. Nella sua evoluzione dalla preistoria all'età contemporanea, possiamo distinguere due grandi direttrici di esecuzione: *l'incisione e l'apposizione di segni*. La prima direttrice porterà alla nascita delle tecniche incisive le quali, seppur considerate inferiori all'arte pittorica, riusciranno nel tempo a sviluppare una propria autonomia e un proprio valore; la seconda direttrice porterà alla nascita del disegno artistico nella sua accezione tradizionale. Quest'ultimo, tuttavia, stenterà per buona parte dell'epoca moderna a ottenere un riconoscimento come tecnica fine a se stessa e portatrice di un autonomo valore estetico: verrà considerato dai più operazione strumentale di preparazione all'opera d'arte vera e propria o di opere architettoniche, prodotti industriali e artigianali. Rappresenterà, dunque, una fatica transitoria necessaria alla buona riuscita del progetto artistico, fatica della quale viene persa traccia nell'opera finita. Guardando alla storia delle tecniche artistiche, si può affermare che è a partire dal Trecento che le



potenzialità tecniche ed espressive del disegno iniziano a essere approfondite. Già Giotto sostituisce al disegno sommario a tratto la tecnica del disegno adombrato, ossia il chiaroscuro, e con il

LIBRERIA
TESI
RESTAURO LIBRI
FAX
FOTOCOPIE
BELLE ARTI
MATERIALE TECNICO
BRICOLAGE
PERGAMENE
TIMBRI
GADGET
GIOCHI DIDATTICI E DI SOCIETÀ

Cartelle
cartolibreria ladispoli



WWW.CARTELLEONLINE.IT



VIA ROMA 102 - LADISPOLI (RM) tel. 06 83088784 cell. 349 6610108

cartellediritaelena@libero.it



tempo, il disegno preparatorio diventa sempre più particolareggiato. Questo porterà, nel Rinascimento, a sviluppare l'idea del disegno come fondamento di tutte le arti e come esercizio centrale nella formazione degli artisti. Non a caso, la trattatistica del tempo si concentra in modo energico sull'elaborazione della sua teoria e delle tecniche: il Ghiberti, l'Alberti, il Vasari, il Cennini vi dedicheranno ampio spazio nelle loro opere.

Per comprendere l'importanza del disegno nella formazione dell'artista rinascimentale, basti leggere i capitoli 1-34 del *Trattato dell'arte del Cennini*.

Si legga, a titolo esemplificativo, il capitolo XVIII, che tratta del disegno dal vero:

“Attendi, che la più perfetta guida che possa avere e migliore timone, si è la trionfal porta del ritrarre di naturale. E questo avanza tutti gli altri esempi; e sotto questo con ardito cuore sempre ti fida, e specialmente come incominci ad avere qualche sentimento nel disegnare. Continuando ogni dì non ti manchi disegnare qualche cosa, che non sarà sì poco che non sia assai; e faratti eccellente pro.”

Tra i tanti consigli elargiti con profondità di cuore dal Cellini, troviamo quello di disegnare ogni giorno qualcosa per raggiungere un'eccellenza capace di portare l'artista a primeggiare nell'arte.

In quest'epoca assistiamo alla pratica di eseguire i disegni preparatori non più direttamente sul supporto che avrebbe poi accolto la pittura, come nell'affresco trecentesco, ma per mezzo del **“cartone”** dal quale poi venivano trasferiti sul supporto definitivo tramite lo **spolvero** o il ricalco. La perfezione del disegno preparatorio consentì a molti artisti di delegare alle proprie botteghe la realizzazione dei dipinti o di parti di essi.

Con la seconda metà del '500 e poi nel '600, grazie allo sviluppo delle tecniche grafiche, il disegno riesce a ottenere riconoscimento come mezzo di espressione autonomo rispetto alla pittura. Si perfeziona in quegli anni la tecnica dell'incisione calcografica (puntasecca e poi acquaforte), e grazie a questo, il disegno assume quel carattere di originalità e unicità, contrapposto alla riproducibilità meccanica delle stampe.

L'importanza del disegno viene testimoniata da Leonardo da Vinci che per primo presenterà pubblicamente un cartone della *Sant'Anna, la Madonna, il Bambino e san Giovannino* (conosciuto anche con il nome di *The Burlington House Cartoon*, oggi alla *National Gallery di Londra*) con l'intento di farlo ammirare (pag. 31). Questo episodio è interessante perché gli storici dell'arte non sono concordi



Parole dell'arte

CARTONE



Il cartone è un bozzetto realizzato per lo studio e la successiva realizzazione di un'opera d'arte. Utilizzato a partire dal Rinascimento, viene creato in scala 1:1 ossia delle stesse dimensioni dell'opera finale. Una volta terminato il cartone, il disegno viene trasferito sul supporto dell'opera da realizzare, tramite diverse tecniche, tra le quali lo spolvero.

SPOLVERO



Lo spolvero è una tecnica attraverso la quale si trasferisce il disegno dal cartone alla superficie dell'opera (di solito affresco). I contorni del disegno realizzato sul cartone vengono forati con un ago o uno strumento appuntito. Il disegno così preparato è appoggiato al supporto definitivo dell'opera e, tamponandolo con un sacchetto riempito di polvere di carboncino o altro materiale, viene trasferito per poi essere dipinto.



nel considerare questo cartone come un lavoro preparatorio per una successiva opera pittorica: è stata abbracciata l'ipotesi che si tratti di un'opera fine a se stessa.

Bisogna, tuttavia, notare che il valore riconosciuto al disegno non è in epoca moderna univocamente affermato: è il caso della pittura veneta. Nella *Vita di Cristofano Gherardi* (1508-1556) detto Doceno dal Borgo, il Vasari ci informa che:

“Essendo poi pregato il Vasari da Michele San Michele architetto veronese di fermarsi in Vinezia, si sarebbe forse volto a starvi qualche anno, ma Cristofano ne lo dissuase sempre, dicendo che non era bene fermarsi in Vinezia, dove non si tenea conto del disegno, né i pittori in quel luogo l'usavano, senz'aché i pittori sono cagione che non vi s'attende alle fatiche dell'arti, e che era meglio tornare a Roma, che è la vera scuola dell'arti nobili e vi è molto più riconosciuta la virtù che a Vinezia. Aggiunte adunque alla poca voglia che il Vasari aveva di starvi le dissuasioni di Cristofano, si partirono amendue.”

Questa poca importanza data al disegno ritornerà con cadenza nella storia dell'arte: basti pensare agli impressionisti. Questi preferirono l'abbozzo veloce direttamente sulla tela che permetteva loro una traduzione più libera e immediata delle impressioni ricevute dall'ambiente. Nel '600, il valore del disegno come opera pienamente autonoma è ormai indiscutibile: i disegni dei grandi maestri diverranno preziosi oggetti da collezione talmente ambiti da dare inizio a una intensa produzione di falsi.

Nei secoli successivi, il disegno perde, da una parte, il suo carattere innovativo e, dall'altra, le qualità artistiche che aveva raggiunto durante il Rinascimento. I motivi, in parte già visti, sono diversi: se le accademie riconoscono al disegno il suo valore di esercizio tecnico fondamentale per la formazione iniziale degli artisti, e a questo lo relegano, le tecniche grafiche sostituiscono gradualmente il disegno a mano libera e ne assorbono il valore di opera d'arte autonoma e sperimentale. Queste, tuttavia, con il tempo, vengono sempre più meccanizzate e sostituite dai moderni sistemi di stampa, che trovano impiego soprattutto per la creazione di illustrazioni per libri, perdendo di fatto la libertà espressiva e creativa del disegno artistico, il gesto, l'originalità.

Ai nostri giorni, il disegno, che sia a grafite, carboncino, sanguigna, gesso, pastello, ecc., rivive una prospera stagione: da una parte, troviamo un'agevolezza nel dedicarsi a questa tecnica che può essere eseguita all'aperto o anche sul tavolo delle nostre cucine, senza timore di sporcare o la necessità di avere grandi spazi dove riporre gli strumenti o le opere in lavorazione o terminate; il disegno, inoltre, si presenta poco costoso rispetto ad altre tecniche. Da un'altra parte, infine, il disegno rappresenta un mezzo creativo portatore di una libertà esecutiva, espressiva e di sperimentazione tale da permettere a chi la pratica un suggestivo viaggio nella propria visione e rappresentazione della realtà senza troppe insidie. Come afferma Edward Hill: *“Il disegnare induce la mente creativa a esporre i propri meccanismi. Il disegnare dischiude il cuore del pensiero visivo, risveglia magicamente l'immaginazione. Il disegnare è un atto di meditazione.”* ■

Moreno Stracci

© Riproduzione riservata



RESTYLING PRIMAVERILE DELLA CASA

Non serve ristrutturare radicalmente gli ambienti per rendere più attuale e fresca la casa: pochi gesti sono sufficienti per renderla più accogliente, moderna e pronta a sorridere alla primavera!

Ad aprile la casa si veste di primavera con i suoi colori pastello e con quel senso rassicurante di rinascita, di vita nuova e quel dolce profumo dei fiori: rinnovare gli ambienti in questo periodo, ha non solo la funzione di *restyling* della casa ma può aiutare a ritrovare il benessere psico-fisico e un nuovo sprint.

Per dare un tocco ricercato agli ambienti una soluzione veloce e di tendenza è quella di decorare le stanze, che siano la camera da letto, il salone, il soggiorno o addirittura la cucina o il bagno, con la carta da parati. Tanto di moda negli anni '70, le carte da parati oggi sono tornate in auge anche se non con le trame anonime o eccessivamente pesanti di quegli anni. Oggi sono raffinate ed eleganti, luminose e sbarazzine e possono essere abbinata sia con un arredamento classico che con uno moderno. Il segreto è non

eccedere con l'uso della carta ma personalizzare l'ambiente applicando questa decorazione esclusivamente ad una sola parete della stanza.

Come dicevamo questo è il mese dell'esplosione della natura, quindi per rendere più confortevole e allegro l'ambiente non possono mancare delle piante sia verdi che fiorite e per un tocco natural. Infine per dare un filo conduttore al *restyling* del locale non possono mancare gli accessori rigorosamente color pastello e nella stessa *nuance*: per esempio nel salone, dei cuscini, un telo copridivano, una scultura tutto di un bel giallo, arancio o rosa saranno di sicuro effetto. ■

Chiara Morelli

© Riproduzione riservata



GAGARIN: IL PRIMO UOMO NELLO SPAZIO

Il 1961 è un anno fondamentale per la storia dell'umanità. Il sogno di volare nello spazio diviene realtà. Quel sogno rincorso in tutti i luoghi della terra e in ogni epoca aprirà le porte all'esplorazione dell'infinito. Dopo oltre 70 anni, siamo riusciti a trarne buoni insegnamenti?

Era il 12 aprile 1961, quando l'astronauta russo trentaquattrenne Jurij Gagarin guardò la Terra come nessuno mai l'aveva vista prima: dallo spazio, il primo essere umano ad orbitare intorno al nostro pianeta.

Dopo aver mandato in orbita la cagnolina Laika, di cui parleremo in un altro articolo, nel 1959 il Governo Sovietico avviò le selezioni per scegliere un giovane pilota da inviare nello spazio: il profilo richiesto era una *“eccellente forma fisica e non più di un metro e settanta di altezza”*.

Il pilota era il candidato perfetto e venne scelto, tra i selezionati, perché alto solo un metro e cinquantasette. Dopo una serie di test per valutare la sua resistenza fisica ma soprattutto psicologica, Jurij era pronto a partire per questa incredibile impresa. Poco prima di entrare nella navicella *Vostok 1*, le sue parole furono:

“Cari amici, conosciuti e sconosciuti a me, concittadini e persone di tutti i paesi e continenti! In pochi minuti una potente astronave mi porterà nelle distanti distese dello spazio. Cosa posso dirvi in questi ultimi minuti prima dell'inizio? Tutta la mia vita sembra essere condensata in un momento meraviglioso. Tutto ciò che ho sperimentato e fatto finora è stato in preparazione di questo momento... Ti rendi conto che è difficile esprimere come ci si sente ora - quando il momento della prova, per la quale ci siamo addestrati a lungo e appassionatamente, è così vicino. Non devo dirvi cosa ho provato quando mi è stato suggerito di fare questo volo, il primo nella storia. Gioia? No, era qualcosa di più. Orgoglio? No, non era solo orgoglio. Ho provato una grande felicità. Essere il primo ad entrare nel cosmo, battersi da solo in un duello senza precedenti con la natura - qualcuno potrebbe sognare qualcosa di più grande di questa? Ma subito dopo ho pensato all'enorme responsabilità che ricadeva su di me: essere il primo a fare ciò che generazioni di

persone avevano sognato; essere il primo a spianare la strada allo spazio per l'umanità. Se sono contento di partire per questo volo spaziale? Certo che sono felice. Dopotutto, in tutti i tempi e in tutte le epoche la più grande felicità per le persone è stata partecipare a nuove scoperte”.

Gagarin, nome in codice per la missione, Kedr, cedro, volò per un totale di 108 minuti di cui 9 minuti per entrare in orbita. Dopo il suo rientro sulla Terra, fu subito nominato eroe dall'URSS e decorato con l'Ordine di Lenin, viaggiando poi in tutto il mondo promuovendo, con la sua impresa, la pace. Gagarin non tornò più nello spazio perché quello che rappresentava per il Cremlino e per il mondo intero era importante non metterlo in pericolo. Gli fu comunque concesso di pilotare dei caccia e morì, per beffa del destino, durante un'esercitazione: secondo le fonti ufficiali *“la ragione più probabile della catastrofe fu una manovra brusca realizzata per evitare di scontrarsi contro un grosso pallone meteorologico che avrebbe portato il caccia a un regime di volo critico e a cadere in una spirale discendente”*. ■

Chiara Morelli

© Riproduzione riservata



PODERE TRE MORELLI[©]

Azienda Viticola Familiare

Cerveteri (Roma)



**VENDITA DIRETTA
UVE DA VINO**

Sangiovese
Montepulciano
Merlot
Trebbiano toscano

*L'Uva fatta da Madre Natura...
...solo Sole e Acqua*

itremorelli@gmail.com



ACCADDEVA IN QUESTO MESE

- Il 2 aprile del 1725 nasceva a Venezia Giacomo Casanova, scrittore, alchimista, filosofo e politico, passato alla storia come avventuriero dalla movimentata vita amorosa. "Essere un Casanova" è tutt'oggi un'espressione che indica per antonomasia un uomo affascinante e libertino. Le sue avventure, frutto anche della fantasia dello scrittore, sono raccontate nel libro "Storia della mia vita".
- Il 3 aprile del 1973 venne fatta la prima chiamata da un apparecchio cellulare. Martin Cooper, considerato l'inventore della telefonia mobile, fece la chiamata da una strada di New York alla presenza di giornalisti e passanti. Il prototipo si chiamava Dyna-Tac, un apparecchio dal peso di 1,5 kg!
- L'8 aprile del 1820 viene ritrovata la statua della Venere di Milo (dall'isola dove è avvenuto il ritrovamento). La statua, spezzata in due parti, fu acquistata dall'ufficiale della marina francese, Olivier Voutier. Dopo il restauro, la statua fu presentata al re Luigi XVIII nel 1821 e collocata al museo del Louvre di Parigi, dove è tuttora esposta.

L'ORIGINE DELLE PAROLE: COMUNICARE!

Dal latino: *communicare*, derivato da *communis* "comune", a sua volta da *cum* (con) + *munus* (dovere).

Rendere qualcosa comune, condividere con gli altri. La comunicazione non è semplicemente un passaggio di informazioni ma un atto di condivisione attraverso il quale ognuno dona un po' di se stesso agli altri, e questo sembra essere il nostro dovere come membri della società!

LAVORI NELL'ORTO

Aprile dolce dormire? Non per il contadino! Proseguono i lavori di vangatura e concimazione dell'orto. Le temperature si alzano, allora è necessario arieggiare i tunnel di protezione dei semenzai. Melone, sedano, zuccina e anguria, possono essere seminati in coltura protetta fino alla metà del mese, poi all'aperto. All'aperto possono essere seminate dai primi giorni di aprile, le carote, il prezzemolo, i ravanelli, la rucola e da fine mese anche i pomodori, le zucche, i meloni e i cetrioli. Nel frutteto è importante tagliare l'erba che adesso cresce vigorosa limitando il benefico riscaldamento del terreno ed entrando in competizione con le colture. Entro la metà del mese è necessario finire le ultime potature, prima che le gemme si risvegliano e passare l'ultimo trattamento rameico per la difesa delle crittogame. Se dovete procedere a degli innesti, fatelo solo a luna calante se volete avere rami robusti, sani e fruttiferi. Se avete conservato i polloni del carciofo, i così detti "carducci", prelevati dalla pianta madre nell'autunno precedente, questo è il momento di piantarli per impiantare la carciofaia.

IL PROVERBIO

*Quando tuona d'Aprile
buon segno per il barile.*

LA FASI LUNARI



LUNA PIENA
6 APRILE



ULTIMO QUARTO
13 APRILE



LUNA NUOVA
20 APRILE



PRIMO QUARTO
27 APRILE



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

IL CARCIOFO

Proprietà nutrizionali

Il carciofo ha un elevato potere antiossidante, è ricco di molte vitamine come la vitamina A, B, C ed E e inoltre possiede una sostanza chiamata cinarina, che gli dona il suo sapore amaro e molte proprietà benefiche e terapeutiche. I benefici del carciofo sono davvero tanti: ad esempio abbassa il colesterolo, porta benefici al cuore, aiuta nella cura del diabete, favorisce la salute del cervello e delle ossa. 100 gr. di carciofo apportano circa 20 kcal, 2 gr. di carboidrati, 3,3 gr. di proteine e ben 5 g. di fibre. Passiamo alle ricette!



TIMBALLO DI ORZO, CARCIOFI E FETA

DIFFICOLTÀ



DOSI

4

TEMPO

70 min.

INGREDIENTI

300 gr. di orzo perlato, 2 carote, 1 cipolla bionda, 10 pomodorini, 6 carciofi, 200 gr. di feta greca, 4 cucchiaini di pangrattato, 2 uova, 2 cucchiaini di latte, 1 cucchiaio di farina, mezzo cucchiaino di timo secco, olio EVO, sale

PROCEDIMENTO

Lavate l'orzo per eliminare le impurità e mettetelo a bollire in abbondante acqua salata per circa 30 minuti. Mondate i carciofi e tagliateli a spicchi sottili. 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 carciofi. Salate moderatamente e lasciate saltare per una decina di minuti a fuoco vivace. Scolate l'orzo e fatelo 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.

INVOLTINI DI MAIALE CON CUORI DI CYNARA

DIFFICOLTÀ **DOSI** **TEMPO**
 ★★★ 4 30 min.

INGREDIENTI

5 carciofi medi o braccioli, 150 gr farro, 700 gr di arista di maiale tagliata a fette sottili, alici q.b., 1 uovo, pinoli q.b., sale, pepe e olio q.b., vino bianco q.b.



PROCEDIMENTO

Lessate il farro in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati sulla confezione. Una volta cotto, mettetelo in un contenitore ben disteso, conditelo con un po' d'olio e lasciatelo raffreddare. Pulite i carciofi delle parti fibrose lasciando solo il cuore tenero del fiore e dei gambi. Cuocete i carciofi puliti in abbondante acqua e vino (su 1 lt di acqua, 1 bicchiere di vino bianco). Scolateli bene e amalgamate il tutto con il farro, il pepe e le alici pestate nell'olio. Unite all'impasto 1 uovo poi aggiungete i pinoli, formate dei salsicciotti e avvolgeteli nelle fette sottili di arista di maiale per formare degli involtini da chiudere con lo stecchino. Cuocete gli involtini con un filo d'olio in padella, bagnandoli con il vino.

MINESTRA DI CARCIOFI

DIFFICOLTÀ **DOSI** **TEMPO**
 ★☆☆ 4 90 min.

INGREDIENTI

4 carciofi medi, 1 patata grande, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 cipolla media, 1 cucchiaino di paprika dolce, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, un rametto di menta romana, 200 gr di pasta da minestra a scelta, olio e sale q.b., pecorino romano grattugiato (opzionale), 3,5 litri di acqua.

PROCEDIMENTO

Mondate le verdure. In una pentola mettete 2 cucchiaini d'olio, l'aglio, i carciofi e la patata tagliati a pezzetti, la paprika e la curcuma, e il concentrato di pomodoro. Salate leggermente e fate rosolare per una decina di minuti. Togliete l'aglio, versate l'acqua nella pentola e aggiungete il rametto di menta. Salate e pepate a piacere. Coperchiate e fate cuocere per circa un'ora a fuoco medio. La minestra si dovrà ridurre di un terzo. A questo punto, raccogliete metà della verdura e sciacciatela o frullatela, e rimettete tutto nella pentola. Cuocete la pasta scelta. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per qualche minuto. Servite, con o senza pecorino romano, a seconda dei gusti!



**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 CROCOSMIA

Pianta ornamentale facile da coltivare in giardino e sul balcone dai colori vivacissimi. Il suo nome è composto dal greco krokos (zafferano) e osmé (odore, odorato) e significa dunque "odore di zafferano" a sottolineare il profumo dei suoi fiori (che, tuttavia, oggi risulta affievolito o perso completamente negli ibridi).

DESCRIZIONE

La *Crocospmia* a è un genere di piante appartenente alla famiglia delle *Iridaceae* originaria dell'Africa tropicale. Dal bulbo si diramano foglie di colore verde chiaro a forma di spada che possono raggiungere anche la lunghezza di 80-90 cm. I fiori disposti a spiga sono portati da lunghi steli. I loro colori variano dal giallo al rosso intenso, passando per l'arancione. Tra le diverse varietà, la più amata è la *Crocospmia Aurea*.

COLTIVAZIONE

La *Crocospmia* è impiegata per scopi ornamentali sia in giardino, sia in vaso. I bulbi vanno impiantati tra marzo e aprile in buche profonde 15 cm. Il terreno deve essere ricco e ben drenato per evitare la formazione di muffe. Le piante devono essere posizionate in pieno sole ma al riparo dal vento. Le annaffiature devono avvenire con regolarità ma solo quando la terra appare completamente asciutta per evitare ristagni. Una corretta innaffiatura impedisce l'attacco della pianta da parte del ragno rosso (*Tetranychus urticae*) che si annida sulla pagina inferiore delle foglie. In caso di attacco si può preparare un decotto di cipolla con il quale nebulizzare la pianta.

CURIOSITÀ

Nel linguaggio dei fiori, grazie al suo portamento e a suoi colori, la *Crocospmia* rappresenta la gioia di vivere. Ci suggerisce di esprimere pienamente noi stessi attraverso i nostri sentimenti, le emozioni e la volontà per vivere le nostre giornate nella piena realizzazione del nostro essere. È insomma un inno all'impegno e all'intraprendenza con un tocco di passione e sensualità. Regalatela a chi si sente un po' giù o a chi deve prendere decisioni importanti! ■



**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

PIANIFICHIAMO UN'ESCURSIONE CON FIDO!

La primavera è un periodo perfetto per delle lunghe camminate ma anche escursioni con i nostri amici cani: il clima è per lo più mite e piacevole, il cielo è sereno, nell'aria ci sono molti odori, l'ideale per una bella gita con fido! Vediamo qualche consiglio per pianificare un percorso agevole e sicuro non solo per noi ma anche per i nostri compagni a quattro zampe.

Prima di tutto bisogna valutare **quanti chilometri percorrere, il tipo di percorso e i dislivelli** da affrontare che devono essere adeguati all'**età** e alla **razza** del cane ma anche alla sua **preparazione fisica**: un cane generalmente sedentario, che esce solo per fare i bisogni o per brevi passeggiate nell'isolato, non potrà di certo affrontare un percorso lungo e difficoltoso. Anche l'età è importante perché ad esempio un cucciolo di meno di un anno, quindi non completamente sviluppato fisicamente, anche se vi sembra vispo e energico, è meglio non forzarlo in una estenuante passeggiata. Stesso problema per cani adulti di mole importante quindi più lenti o cani di piccola taglia con la loro difficoltà a stare al passo.

Quindi cosa fare? La prima regola è quella di evitare di uscire nelle ore più calde e assolate della giornata, poi di procedere per gradi se il cane non è abituato alle lunghe escursioni. Evitate di affrontare percorsi per **Escursionisti Esperti (EE sulle carte)**, fate attenzione alla processionaria se vi trovate in zone dove sono presenti i pini, evitare percorsi con tratti di strada rocciosi o peggio pietrosi o non ombreggiati che potrebbero ferire o scottare i polpastrelli dei nostri amici. Se il vostro cane è abituato a portare i *booties*, le scarpette, è meglio fargliele indossare



nei tratti eccessivamente sassosi. Sebbene portare il cane libero fa piacere, a patto che sia bene gestito e gestibile dal padrone, è preferibile camminare sempre con l'animale a guinzaglio per evitare che il nostro amico perda il controllo scovando qualche animale selvatico, o disturbi qualche altro escursionista. Da ricordare che i percorsi sono spesso inseriti all'interno di aree protette e quindi vige l'obbligo del guinzaglio. Informatevi su questo! Importantissimo è il collare con i dati dell'animale, per un riconoscimento tempestivo nel caso di smarrimento anche prima della lettura dei dati nel microchip. Ricordate poi l'antiparassitario visto che questo è il periodo in cui escono le temute zecche.

Uno sguardo anche allo zaino per fido! Il cibo e le ricompense non devono mancare di certo, ma un'attenzione particolare va all'acqua da somministrare con la ciotola da viaggio, pieghevole e poco ingombrante o con la borraccia da viaggio munita di abbeveratoio. Anche un kit di pronto soccorso, in aggiunta al vostro, con disinfettante, garze ma anche i *dog paw pads*, pratici adesivi a forma di zampa utili nel caso il cane si ferisca i polpastrelli.

Naturalmente seguire sempre i consigli del veterinario di fiducia, e quando portate il cane in escursione munitevi del telefono di un veterinario vicino al percorso. Buona passeggiata con fido! ■

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: ARIETE



È un mese che, purtroppo, non vi darà il tempo di rilassarvi: Giove porta con sé una grande responsabilità, una situazione che dipende interamente da voi, ma da cui deriveranno anche tanti benefici. Cercate di capire su chi fare affidamento e chi no.



Segno del mese ARIETE

TORO

Se una situazione non vi sta bene, o qualcosa cerca di rimanere nascosto, è il vostro momento di far sentire la vostra voce.



GEMELLI

Avete sicuramente molti impegni ma dovrete trovare il tempo per dare una mano anche a chi vi ha aiutato in passato.



CANCRO

Fate più affidamento sul vostro istinto: vi darà il consiglio che cercate in una situazione che vi si proporrà verso fine mese.



LEONE

Lasciate indietro vecchie paure, assieme a quella di essere giudicati: è solo questo ciò che vi blocca verso una strada migliore.



VERGINE

Un nuovo interesse amoroso è alle porte. Prima di lanciaarvi, aspettate di capire se è davvero la persona che fa per voi.



BILANCIA

Finalmente riuscirete a prendere un po' d'aria ma non adagiatevi troppo: portatevi avanti per gli impegni del prossimo mese.



SCORPIONE

Prima di parlare, agire e mettere in mezzo altre persone, dovete capire cosa volete davvero. Solo allora potrete farlo.



SAGITTARIO

Non abbiate paura di chiedere aiuto se ne avete bisogno: tante persone accanto a voi sono pronte a darvi una mano.



CAPRICORNO

Tiratevi su! I vostri obiettivi e come vi ponete nei loro confronti non sono cosa da paragonare agli altri. Non perdetevi tempo con sterili comparazioni.



ACQUARIO

È per voi un momento di riflessione, sebbene non di stasi. Pensate un attimo a ciò che non va, come può essere risolto?



PESCI

Saturno porta con sé una prova da superare. Le preoccupazioni non mancano di certo ma ho la certezza che darete il meglio.



LA LUNA E LA PASQUA

La luna piena è l'elemento fondamentale per il calcolo della ricorrenza della Pasqua. Il termine Pasqua deriva dall'ebraico Pesah e significa letteralmente "passare oltre". Gli ebrei utilizzano ancora oggi il calendario lunare per calcolare la festività della Pasqua che viene celebrata il quattordicesimo giorno del mese Nissàn cioè dopo la luna piena di marzo-aprile. Per gli Ebrei è la commemorazione della liberazione del popolo guidato da Mosè, dalla schiavitù d'Egitto. Il concilio di Nicea (325 d.C.) stabilì invece la data della Pasqua cristiana nella prima domenica dopo il plenilunio seguente l'equinozio di primavera, che cade tra il 22 marzo e il 25 aprile. È la più solenne delle feste cristiane e celebra, a differenza di quella ebraica, la resurrezione di Cristo, l'agnello di Dio immolato per togliere i peccati del mondo.

La vostra P'Astra



IL CIELO DI APRILE

Questo mese viene celebrato come il *Global Astronomy Month G.A.M.* o *Mese Globale dell'Astronomia*. È il periodo dove il cielo invernale, con le costellazioni di Orione, Toro, Gemelli e Auriga, lascia la scena a quello estivo e alle sue costellazioni come quella della Lira con la sua luminosissima Vega o quella di Bootes con la splendente stella Arturo. Periodo propizio anche per l'osservazione, con piccoli binocoli o telescopi amatoriali, di vari oggetti celesti, come la brillante galassia a spirale M101 nella costellazione dell'Orsa Maggiore. La notte tra il 22 e 23 aprile è atteso il picco dello sciame meteorico delle Liridi conosciuto sin dai tempi antichi.



Il mondo di KanshaTM

MEDITAZIONE: LA MIA IMPERFEZIONE È LA MIA UNICITÀ

Mudra è una parola della lingua sanscrita che possiamo tradurre con “sigillo”, “gesto”, “atteggiamento”. Si tratta di un gesto fatto nella maggior parte dei casi con le mani e le dita con il fine di riequilibrare le nostre energie. Nelle religioni dell’India, i mudra sono utilizzati per scopi terapeutici e devozionali. I mudra possono essere eseguiti da seduti, in piedi, da sdraiati o mentre camminiamo, in se stessi o come parte di un rito più grande.

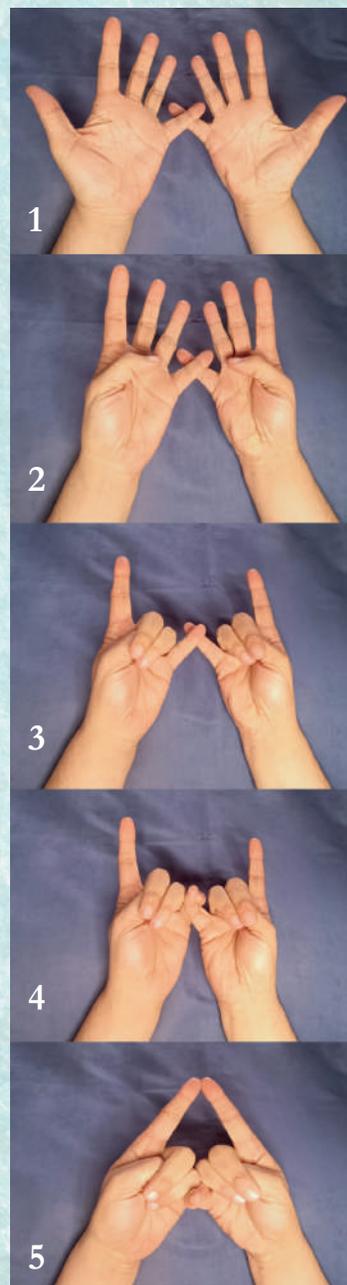
Prima di iniziare, è necessario un chiarimento sul significato della parola mudra. Per noi occidentali, l’applicazione di *un sigillo richiama l’idea di una cosa che deve essere protetta dalla conoscenza altrui*, come un documento, un libro, una stanza. **I mudra, in realtà sono dei sigilli nel senso che rafforzano le nostre affermazioni, caricandole di determinazione, e le proteggono dalle distrazioni. Sono gesti di grande sacralità attraverso i quali informiamo il corpo, lo spirito, l’anima e l’universo della nostra intenzione di essere noi stessi e di evolvere. In questo senso è come se imprimessimo in noi e intorno a noi un marchio di sincerità e risolutezza privo di qualsiasi ambiguità.**

In questa occasione, vi propongo una meditazione di consapevolezza basata sul *Mudra Samaja, il sigillo dell’amicizia, visualizzazioni e affermazioni*, con lo scopo di accogliere la nostra unicità e il senso di sicurezza e protezione che il contatto con il nostro vero io ci dona. Eseguiamo l’esercizio **seduti** comodamente su una sedia, con la **schiena ben dritta**. Chi desidera, può accendere incensi o usare della musica di sottofondo.

Iniziamo! Con gli occhi chiusi, congiungiamo le mani all’altezza del cuore in forma di gratitudine, facendo aderire bene i palmi. Prendiamo qualche respiro profondo e stampiamo sulle labbra un bel sorriso. Facciamo un altro bel respiro profondo e apriamo gli occhi.

Eseguiamo il **SAMAJA MUDRA “Io sono amico di me stesso”**

1. Mani all’altezza del petto con i palmi rivolti verso di noi;
2. Appoggiamo i pollici alla base degli anulari;
3. Pieghiamo i medi e gli anulari sopra ai pollici;
4. Intrecciano i mignoli;
5. Congiungiamo la punta degli indici.



Manteniamo questa posizione e respiriamo per un paio di minuti.

Immaginiamoci davanti a uno specchio. Osserviamo il nostro viso, gli occhi, la bocca e sorridiamoci. Inviando a noi stessi affetto, amore, riconoscenza.

Pensiamo ora a un momento della nostra vita nel quale abbiamo fatto un gesto, un'azione che ci ha fatto sentire bene, che ci ha reso orgogliosi di noi stessi. Prendiamoci qualche minuto per richiamare le sensazioni che abbiamo provato.

Ora pensiamo a qualcosa di noi che non ci soddisfa, qualcosa che vorremmo cambiare. Cerchiamo di rispondere a questa domanda: *perché voglio cambiare? Per me stesso? Per l'immagine di me che voglio dare agli altri? Questo cambiamento mi porterà ad essere più vero? Più libero da etichette e ruoli prestabiliti? È un cambiamento necessario?*

Ora immaginiamo una torta bellissima, finemente decorata, simmetrica, colorata, insomma esteticamente perfetta. Sappiamo però che è stata fatta in un laboratorio industriale, con ingredienti non proprio benefici.

Ora immaginiamo un dolce casalingo preparato dalla nostra nonna. Non ha decorazioni, forse è un po' impreciso. È imperfetto ma sappiamo che è genuino.

Ora domandiamoci: voglio essere la torta bella fuori o il dolce genuino dentro?

Rafforziamo la posizione delle nostre mani e affermiamo con gioia:

**IO SONO UNICO PERCHÉ SONO IMPERFETTO.
IO AMO LA MIA UNICITÀ E LA MIA IMPERFEZIONE.
IO SONO CIÒ CHE SONO.
SE DECIDERÒ DI CAMBIARE SARÀ SOLO PER ME STESSO
PER AVVICINARMI SEMBRE PIÙ AL MIO VERO IO
E PERMETTERE AL MIO VERO IO
DI ESPRIMERSI CON PIENEZZA NEL MONDO.
IO SONO UNICO PERCHÉ SONO IMPERFETTO.
IO AMO LA MIA UNICITÀ E LA MIA IMPERFEZIONE.**



Rimaniamo ora in meditazione per qualche minuto.

Sciogliamo il mudra e portiamo le mani nella posizione iniziale di preghiera e gratitudine davanti al cuore.

Facciamo qualche respiro e un bel sorriso. Beviamo un bicchiere d'acqua fresca e torniamo alle nostre faccende quotidiane, più ricchi, più sereni, più veri a noi stessi.

*Amate e siate felici,
Il vostro Kansha*



L'angolo di Eileen™

MANNAZ: LA RUNA DELL'EQUILIBRIO TRA NOI E GLI ALTRI

La runa da sempre associata a questo periodo è **Mannaz**, da cui deriva il tedesco *Mann* e l'inglese *man*, uomo. È, infatti, proprio ad esso che si riferisce: **l'archetipo dell'uomo perfetto**.

Se osserviamo il glifo che la rappresenta, possiamo osservare due volti che si riflettono l'uno nell'altro. Questa runa infatti ci invita a superare ogni barriera che ci separa dalla **comunità**, a saper rispecchiarsi nell'altro, senza giudicare, ma anche vivere in armonia con se stessi e con il proprio io interiore, coltivando le proprie ambizioni e senza il bisogno di spegnere quelle altrui. Un essere completo e intelligente, che sa essere razionale al bisogno, ma è consapevole di quando la razionalità deve essere sostituita con la memoria, le tradizioni e le considerazioni dell'anima. L'archetipo di un uomo che riconosce la propria **unicità** ma al contempo sa di essere parte integrante di qualcosa di molto più grande. Come un tessuto costituito da cellule: da sole esse sono vive, certo, ma solo unite possono svolgere ruoli che sarebbe impossibile compiere singolarmente. Così il singolo sta alla comunità.

Se, durante una lettura, appare questa runa, forse è perché v'è la necessità di ritrovare il piacere di stare assieme agli altri, senza aver paura. Solo se troviamo e riconosciamo il valore divino altrui potremo riconoscere il nostro, e di conseguenza entrare in contatto con la cosa più divina in cui crediamo. Ci consiglia di ispirarci all'uomo realizzato di cui parla, e un uomo del genere va al di là dei pregiudizi della società: il razzismo, l'omofobia, l'antisemitismo, la misoginia e tutti gli altri atteggiamenti che mettono barriere, divisioni e disprezzo non possono essergli proprie, e forse, dato che ne sentiamo parlare ancora troppo oggi, ognuno di noi, indistintamente, dovrebbe ispirarsi a ciò di cui ci parla Mannaz.

Il suo significato è rafforzato se, nella stessa lettura, troviamo anche la runa **Gebo**, dato che indica lo scambio reciproco sia tra cielo e terra che tra esseri umani, il fare un dono per il piacere di farlo e per la gioia che si può trasmettere all'altro, non perché ci si aspetta qualcosa di ritorno.

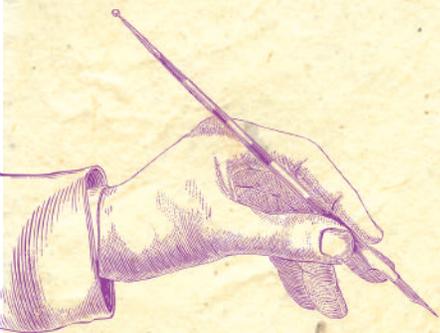


MANNAZ



GEBO

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)

Seconda parte

Vi erano ore in cui Flavia si sentiva penetrata, circondata da una grande soavità, come se voci alte e lontane le cantassero una dolce canzone, come se mani di fanciulli facessero piovere sul suo capo foglie di fiori. Le si risvegliavano istinti vaghi, aspirazioni fluttuanti, indecise: desiderava i colori molli, temperati, dove le mezze tinte si sfumano come una carezza: le piccole stanze dove la temperatura è tiepida come soffio umano, dove i rumori vanno a spegnersi nella lana morbida dei tappeti; le stoffe calde e profumate, dal leggero fruscio, che circondano il corpo, come se lo amassero e palpitassero con esso, gli effluvi sottili che cullano i nervi in un dormiveglia delizioso. E sul fondo roseo-azzurro di questi sogni compariva un'ombra leggera, che poi si delineava più corretta, si distingueva; era Leone. Bello, nobile, ricco, gentiluomo innamorato, stirpe di principi: con lui la vita doveva essere una lunga ed inesauribile festa, una serie di giorni felici, sorridenti, senza mai l'amarezza del domani, senza un cruccio, senza un punto nero. Flavia l'amava; quando dalla sua carrozza ella lo vedeva passare sul cavallo inglese dalla testa svelta e dai garretti di acciaio, il cuore le si sollevava verso il bello ed elegante cavaliere; quando vedeva lo sguardo altero di lui diventare amoroso fissandola, quando egli le parlava a voce sommessa, ella provava un fascino irresistibile. Leone era per lei tutto un mondo, un mondo elevato, superiore anche alla sventura, dove si gode la soddisfazione dei gusti più raffinati, la calma profonda e sicura della ricchezza, l'infinita e varia lusinga del lusso. Leone era la pace, la gioia tranquilla, la vita quieta. E nella certezza dell'amore di Leone essa cullava, addormentava il suo cuore.

Ad un tratto avveniva rapidissimo il risveglio: tutto il suo essere dava in un grande sbalzo, scosso da una forza interna; si alzava, camminava, avrebbe voluto spezzare qualche cosa fra le mani, si sentiva la testa troppo piccola. Sorgevano pensieri tumultuosi e cozzanti tra loro, idee vaste ed ardite, un bisogno chiarissimo di agitazione, di attività, di combattimento. Allora intendeva quanto di sublime ha il silenzioso lavoro del poeta e del pensatore; comprendeva come l'arte possa essere l'unico supremo desiderio di un uomo, intendeva la sfrenata ambizione di gloria; essere in basso, essere povero, sconosciuto, perduto nella folla, atomo ignoto di una massa enorme, ed intanto guardare in alto, elevarsi, salire, sfolgorare, essere il solo, l'individuo: Everardo. Con lui la passione energetica, onnipotente; un amore che sia l'amore unico, che domini tutto, che vinca ogni ostacolo, che consoli ogni sconfitta, che ingrandisca ogni vittoria. L'oscuro poeta adorava la nobile fanciulla che discendeva dalla sua altezza a bearlo del suo affetto; ed ella era conscia, superba di questo amore cieco, animato dalla più fiera gelosia. Quando Flavia era al ballo, sapeva che nella strada buia e solitaria vi era un uomo che fremeva d'impazienza, che invidiava anche l'ultimo

SEI UN LIBRAIO O UNO SCRITTORE?

PUBBLICIZZA I TUOI LIBRI QUI!

CONTATTACI

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190

servo di quella casa inondata di luce. E nelle sale dorate, tra gli ondeggiamenti delle stoffe ed i sorrisi delle donne, essa, presa da una folle idea, avrebbe voluto lasciar tutto, fuggire per le scale, gettarglisi al collo e dirgli: Ti amo; portami via.

Quando pensava alla vita stentata e meschina di Everardo, alla piccola e bassa camera dove l'inverno si moriva di freddo, alle privazioni continue cui andava soggetto, a tutti quei particolari spaventosi della miseria, provava per quel giovane una grande ammirazione, perchè in mezzo a quell'ambiente egli rimaneva poeta, pieno di fede, carezzando sempre le speranze, sognando ancora il suo ideale. Flavia si sentiva molto umiliata davanti a quel coraggio, essa che non poteva rinunciare al fastoso e vuoto lusso, ai gioielli inutili, alle mode costose: come le odiava tutte queste cose, come le odiava! Avrebbe voluto rinunciarci, castigare il suo corpo che viveva in quelle mollezze, esporsi al freddo, alla fame, e portare anche lei nel cuore quel tesoro di forze e di gioventù. Sposare il poeta, essere la vita della sua vita, passare per tutte le sue agitazioni, dividere la sua esistenza(1) piena di fremiti, di battaglie e di dolori!

Così si svolgeva in quella fanciulla noncurante ed allegra il dramma meraviglioso del dualismo. Si erano manifestate due potenze, ugualmente forti, opposte; le inclinazioni, sin allora indistinte e confuse, si staccarono, prendendo vie contrarie. Visse passando per questi periodi consecutivi, l'uno negazione dell'altro, che si distruggevano volta a volta, per rinascere più vigorosi e combattere da capo. Eppure essa non ne soffriva; anzi in questo fenomeno strano del suo spirito si sentiva completa e soddisfatta quasi avesse ritrovato il suo equilibrio. Quell'ondeggiamento perenne la lasciava calma, era il suo stato naturale, era spiegabile.

Flavia nasceva da un matrimonio misto: suo padre molto in alto, sua madre molto in basso, ed ognuno dei due le aveva dato una natura. Aveva con sé la temprata robusta della madre, i gusti semplici e grandi, il desio di lotta, il palpito onesto e vivace, il soffio sano e gagliardo del popolo. Del padre aveva lo squallido sentire: la delicatezza dei nervi, le aspirazioni gentili. Insomma due coscienze; ma queste due coscienze si confondevano, si univano, ne formavano una sola, gli amori si riducevano in uno solo, e Flavia era felice, molto felice, avendo ritrovato nel modo più assurdo l'unità del suo spirito.

Terza parte

I due giovani che si erano incontrati e fusi così bene nel cuore della fanciulla incontrandosi nella vita reale e sapendosi rivali, si guardarono in cagnesco: Leone prese Everardo per un pazzo ardimentoso, Everardo scambiò Leone per uno sciocco orgoglioso. Certo non potevano intendersi e molto meno apprezzarsi: andarono d'accordo in un solo moto spontaneo, perché l'indomani Flavia ricevette due lettere quasi identiche la cui sostanza era la parola: scegli.

La fanciulla provò un doloroso stupore, uno stringimento affannoso al cuore come se le avessero annunziato una grande sventura: credeva di fare uno di quei sogni terribili dove si cade, si cade sempre da una smisurata altezza e l'angoscia si prolunga fino al risveglio. Scegliere. Doveva scegliere. Perché? Aveva tanto goduto, la sua vita era stata così completa e piena nell'amore! Scegliere. Chi? Sentiva di amarli egualmente, sentiva che tutti e due le erano necessari, non poteva neppur figurarsi di dover annullare uno di quei nomi dalla sua mente, di cancellare una di quelle immagini dall'anima. Era impossibile, impossibile, impossibile. Le si chiedeva una cosa ingiusta, era sdegnata contro quella domanda. Tutto cadeva, tutto cadeva, tutto precipitava nel nulla: la bella armonia era turbata e rotta, la pace era scomparsa, bisognava scegliere: cioè amarne uno solo, far sacrificio di un affetto all'altro, soffocare una delle coscienze, morire per metà. Volle farlo, volle decidersi, accumulò gli argomenti che dovevano difendere e far prevalere la causa di uno dei due giovani, prese anche una determinazione e cercò di fortificarsi in essa; fu inutile: il momento dopo pensava all'altro. Passò giorni tristissimi, stanca, sfiduciata, in preda a dubbi crudeli, abbandonata a tormentose esitanze: era uno stato insopportabile. Allora preferì l'abbandono completo, lo schianto intiero: distaccò da sé tutto l'amore, rinunziò ad ambedue. Leone ed Everardo la giudicarono una civettuola comune; ma essa non si curò di spiegar loro il mistero del suo cuore.

La bionda fanciulla ha molto sofferto, ha trascorso le notti insonni e le giornate malinconiche, ma anche il dolore si attenua, diminuisce e scompare. Per lei l'amore è diventato un ricordo lontano lontano, un'epoca felice e, passata, un periodo bellissimo ed esaurito; ci pensa talvolta, ma senza volerlo far rivivere. Come molte persone di questa terra, ha amato quanto ne basta: nei suoi due amori, ha riassunto il suo grande amore. FINE ■

Leggi un nuovo racconto sul numero di maggio o leggi tutte le altre storie su www.quiamagazine.it



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

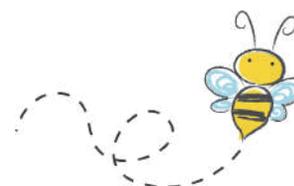


COME FANNO LE API A FARE IL MIELE?

Con l'arrivo della bella stagione, i prati si riempiono di tanti tanti **fiori colorati e profumati**. Le api volano sui prati e succhiano dai fiori **il nettare e il polline**. Finito con un fiore passano a un altro, e un altro ancora, e ancora un altro. Così facendo, aiutano le piante a essere impollinate. Questo significa che grazie alle api, le piante possono produrre semi e frutti (come le mele e le ciliegie!). Queste api si chiamano "**api bottinatrici**" perché vanno di fiore in fiore per prendere il loro bottino zuccheroso. Quando hanno raccolto abbastanza nettare, tornano all'**alveare** dove scaricano il loro bottino. Nell'alveare ci sono le "**api ventilatrici**". Queste api hanno il compito di regolare la temperatura dell'alveare, muovendo l'aria con le loro ali. Le "api ventilatrici" fanno evaporare l'acqua dal nettare. Altre api producono delle sostanze chiamate enzimi. In questo modo, il nettare diventa sempre più denso e così nasce **miele**! Le api conservano il miele nel **favo**, una struttura di cera con tante piccole celle a forma di esagono!

PREPARIAMO UN DOLCE!

Ravioli di ricotta, miele e cioccolato



Cosa ci serve?

Per la pasta:

3 uova
300 grammi di farina

Per il ripieno

500 grammi di ricotta di pecora
4 cucchiai di miele
3 cucchiai di gocce di cioccolato

Per la cottura

Olio di semi di arachidi

Per decorare

Zucchero al velo

Attrezzatura

2 ciotole
2 forchette
1 mattarello
1 bicchiere
1 padella
Carta da cucina

Iniziamo con la pasta!

- 1 Metti la farina in una ciotola.
- 2 Rompi le uova e aggiungile alla farina.
- 3 Con una forchetta mescola bene.
- 4 Adesso impasta con le mani. Impasta, impasta finché non crei una bella palla liscia.
- 5 Copri la pasta con un panno e lasciala riposare per almeno mezz'ora.

Facciamo il ripieno!

- 1 Metti la ricotta in una ciotola.
- 2 Aggiungi il miele.
- 3 Mescola, mescola con una forchetta.
- 4 Assaggia! È abbastanza dolce per te? Vuoi aggiungere altro miele? Ok!
- 5 Ora aggiungi le gocce di cioccolato e mescola delicatamente. Il ripieno è pronto!

Facciamo i ravioli!

- 1 Riprendi la pasta e stendila su un piano con un mattarello. Ci vuole forza! Preparati!
- 2 Stendi la pasta sottile, sottile.
- 3 Adesso con un bicchiere, taglia tanti dischi di pasta.
- 4 Metti su ogni disco un bel cucchiaino di ripieno.
- 5 Chiudi i dischi a metà e sigilla bene i bordi.

Ora ci pensa un adulto!

Bisogna friggere i ravioli in abbondante olio caldo. I ravioli sono pronti quando hanno un bel colore dorato. Metteteli ad asciugare su della carta. Quando sono tiepidi, spolverateli con lo zucchero al velo e **mangiate!**





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

ROMAMERIA

presenta

125 ANNI
INPS



MOGLI *in crisi di nervi*

con

Monica Cecchini

Isabella Colucci

Angela Giordano

Maria Teresa Merlino

Daniele Paolucci

Imma Priore

scritto e diretto da **Rosario Galli**

5·6·7
maggio

TEATRO MARCONI

Viale Guglielmo Marconi 698/B - Roma

info e prenotazioni 06·5943554
info@teatromarconi.it - www.teatromarconi.it