

LEGGIMI ONLINE
www.quiamagazine.it



quia

magazine

QUIA MAGAZINE
È arrivata l'APP!



SCARICALA DA
Google Play

Mensile indipendente di cultura, società e benessere a diffusione gratuita

Anno I n. 7 - Luglio 2023

NATURA

Funghi: costruttori di ecosistemi

MEDICINA

La nascita dell'omeopatia

PARANORMALE

Intervista a Daniele Cipriani

PERSONAGGI

Bruce Lee

ARTE

Arcimboldo e il grottesco

OROSCOPO

BENESSERE

RICETTE

e tante altre rubriche



*La salute
nel bicchiere*

INTERVISTA A ANGELICA AMODEI

PUBBLICIZZA LA TUA ATTIVITÀ Su QUIA MAGAZINE

Su CARTA, ONLINE e sui SOCIAL

FAI UN REGALO ALLA TUA AZIENDA



**HAI MAI PENSATO DI PUBBLICIZZARE MENSILMENTE
I TUOI PRODOTTI O I TUOI SERVIZI IN OFFERTA?**

Scegli gli annunci **SMART** di QUIA MAGAZINE!

**Annunci a pagine doppie, pagina intera,
1/2 pagina, 1/4 di pagina e piedoni**

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 NATURA** I funghi: architetti di ecosistemi
- 10 TURISMO** Vinicunca: la montagna arcobaleno del Perù
- 12 PSICOLOGIA** Amare il proprio corpo
- 13 STORIA** 1908: nasce l'SOS
- 14 MEDICINA** Samuel Hahnemann e la nascita dell'omeopatia
- 16 TEMPO LIBERO** Il Nain Jaune: un gioco di carte da riscoprire
- 18 PERSONAGGI** Bruce Lee: dal cinema al Jeet Kune Do
- 20 PARANORMALE** Ghost hunting: intervista a Daniele Cipriani



25 SPECIALE

La salute nel bicchiere

Intervista a Angelica Amodei

- 29 ARTE** Arcimboldo: il pittore del grottesco
- 33 SPORT** Il Lacrosse: lo sport degli amerindi
- 34 TRADIZIONI** Tanabata: la festa giapponese delle stelle innamorate

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. 7 - luglio 2023

Direttore Responsabile
Pamela Stracci

Direttore Editoriale
Moreno Stracci

In redazione
Ambra Frezza
Chiara Morelli
Fabio Franzoni

Hanno collaborato a questo numero
Roberto Stracci Silvano Franzoni
Giuliana Di Felice Elvira Nistoro
Franca Ferro Elena Botti
Fabio Morelli

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

Fotografia e video
Quia APS

Grafica e impaginazione
Quia APS

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

Stampatore
4Graph – Cellole CE

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

Redazione Alto Adige
Tel. +39 366 7418190
redazione@quiamagazine.it

Photo Credits (tra parentesi il numero di pagina):

In copertina: "Angelica Amodei" (Archivio fotografico Angelica Amodei)

"Vinicunca " by Frank Plamann (10), "Tiny 19th century homeopathic kit at the Semmelweiss Medical Museum" by Curious Expeditions (15), Archivio GHR - Daniele Cipriani (21-24), Archivio Angelica Amodei (25-27), "2022-Eaglebrook-School-Thirds-Lacrosse-April20-2" by EaglebrookSchool (33), "Tanabata" by sjrankina (34), "Agricultural research helps farmers in Vietnam grow more rice and counteract the impacts of climate change on food security." by USAID_IMAGES (38), "Funny cat posing" by be creator (41).

Seguici sui nostri canali social

*Sfoggia la rivista online, con tanti contenuti aggiuntivi
su www.quiamagazine.it*



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.

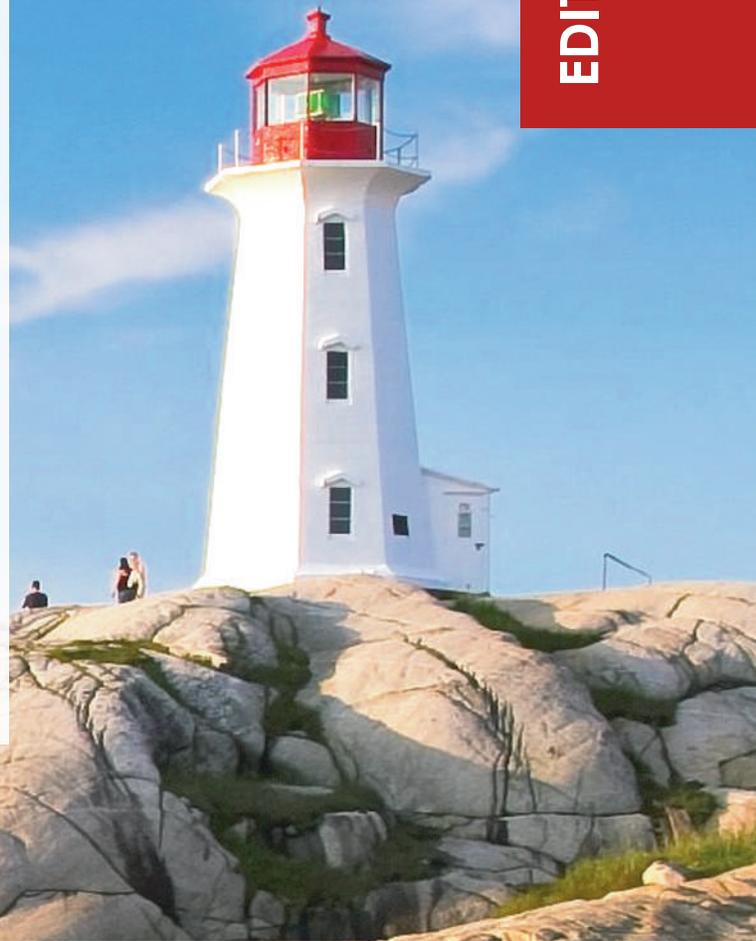
Quia Magazine ©2023 Quia APS. Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione totale o parziale dei testi, fotografie, disegni e contenuti di questo numero senza l'autorizzazione scritta dell'Editore o dell'Autore.

Chiuso in Redazione il 20 giugno 2023

Tutti noi abbiamo la responsabilità di conoscere e comprendere, di avere una mente curiosa, di ricercare l'umiltà intellettuale di fronte all'infinita complessità del mondo che ci circonda.

Dobbiamo liberarci dall'illusione che la conoscenza e la comprensione siano un privilegio. Sono in realtà un impegno verso noi stessi e verso gli altri, una ricerca incessante che ci spinge a superare i limiti delle prospettive personali per abbracciare una visione del mondo che dovrebbe essere relativa (in fin dei conti, noi siamo solo uno dei miliardi di punti di osservazione del mondo). Sono anche un invito alla compassione e all'empatia, ossia allo sforzo di riconoscere che l'altro è un essere complesso, plasmato da una storia unica e con un bagaglio di esperienze che può essere molto diverso dal nostro. La conoscenza e il comprendere sono un viaggio senza fine verso la verità ultima.

Moreno Stracci
Direttore Editoriale



In un'epoca in cui il ritmo frenetico della vita quotidiana sembra dominare le nostre giornate, è fondamentale ricordare il vecchio detto latino "mens sana in corpore sano". Per raggiungere un equilibrio sano tra mente e corpo, è necessario dedicare tempo ed energia a entrambi gli aspetti per vivere una vita più piena e soddisfacente. Ricordiamoci allo stesso modo, indipendentemente dalle nostre credenze individuali sulla vita dopo la morte, che dobbiamo coltivare anche il senso di rispetto per ciò che ci aspetta oltre questa vita: sia se ci definiamo materialisti o spiritualisti (attenzione a darsi delle definizioni!), le piccole e grandi azioni del nostro presente influenzano il futuro e formano la storia, nostra e degli altri. In questo numero parleremo di corpo, mente e spirito, e vi lancio una provocazione: siamo certi che ognuno di noi abbia (già) un'anima?

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



I FUNGHI: COSTRUTTORI DI ECOSISTEMI

I funghi sono degli esseri speciali. Costituiscono un gruppo vasto e diversificato di organismi, inclusi muffe, lieviti e funghi superiori come i funghi commestibili o i funghi tossici. Al di là della loro prelibatezza che arricchisce le nostre tavole, hanno un ruolo fondamentale nel mantenimento degli equilibri naturali e, a guardar bene, hanno molto da insegnare alla società umana.

Nel vasto regno della natura, i funghi svolgono un ruolo fondamentale come architetti dell'ecosistema. Spesso sottovalutati o considerati semplici organismi vegetali, i funghi sono in realtà un gruppo distinto, unico e affascinante, di organismi eterotrofi appartenenti al super-gruppo *Opisthokonta*. Oltre a offrire, per quanto riguarda quelli commestibili, un'ampia varietà di sapori e benefici per la salute, i funghi in generale svolgono un ruolo cruciale nella creazione e nel mantenimento degli ecosistemi. Scopriamo insieme come i funghi contribuiscono a modellare il nostro mondo naturale.

Uno dei ruoli principali dei funghi nell'ecosistema è quello di decompositori. Questi organismi sono in grado di scomporre la materia organica morta, come foglie cadute, ma anche tronchi di alberi e rami, sia vivi che morti, secernendo degli enzimi che digeriscono le molecole complesse in sostanze più semplici, contribuendo così al riciclaggio dei nutrienti e al ritorno di sostanze vitali nel suolo. Questo processo è essenziale per il ciclo di vita delle piante e per la salute generale dell'ecosistema: senza il prezioso contributo dei funghi, in breve tempo, i boschi e le foreste sarebbero sommersi da residui animali e vegetali non decomposti, con gravi conseguenze per tutto l'ambiente.

Alcuni funghi stabiliscono relazioni simbiotiche con le piante, formando associazioni mutualistiche con le radici di molte piante e alberi, tra cui querce e castagni. Chiamata *micorrize*, è una partnership vitale della quale beneficiano sia i funghi che le piante: i primi forniscono alle piante acqua e sostanze nutritive, come fosforo e minerali, altrimenti difficili da estrarre dal suolo, addirittura molti tengono lontano anche i parassiti, come quelli che provocano il marciume radicale, producendo veri e propri antibiotici. In cambio, le piante forniscono ai funghi zuccheri e carboidrati prodotti attraverso la fotosintesi. Questa relazione



simbiotica contribuisce alla salute e alla crescita delle piante, favorendo la biodiversità e la stabilità degli ecosistemi.

I funghi sono veri e propri intermediari nelle interazioni ecologiche, coinvolti in complesse reti di scambio anche con gli animali e altri organismi del suolo: alcuni formano associazioni mutualistiche con insetti o uccelli, fornendo loro cibo in cambio della diffusione delle spore. È il caso del tordo bottaccio che si nutre di funghi maturi e, attraverso la sua digestione, le spore vengono diffuse nell'ambiente con le feci contribuendo alla colonizzazione di nuovi habitat.

I funghi sono anche utilizzati per la bonifica ambientale: alcune specie sono in grado di risanare terreni inquinati o degradati, attraverso le tecnologie di *bioremediation* (in questo caso, chiamate *micorisanamento*). Funghi come il *Fusarium oxysporum*, la *Mortierella hyalina* e l'*Oidiodendron maius*, possono assorbire e degradare sostanze chimiche tossiche prodotte dall'uomo e presenti nel suolo, come idrocarburi o metalli pesanti, contribuendo alla pulizia e alla riabilitazione di siti contaminati. Il loro potenziale nel ripristino di ambienti danneggiati li rende strumenti preziosi nella gestione dell'ambiente e nella conservazione della biodiversità.

Che siano commestibili per l'uomo, tossici o velenosi, è indubbio che i funghi svolgono un compito fondamentale come architetti dell'ecosistema naturale. ■

Chiara Morelli

© Riproduzione riservata





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

VINICUNCA: LA MONTAGNA ARCOBALENO DEL PERÙ

Vinicunca, anche conosciuta come "Montagna dei Sette Colori" o "Rainbow Mountain", è una meraviglia naturale situata nella regione di Cusco, in Perù. È diventata una delle attrazioni turistiche più popolari del paese negli ultimi anni, grazie alla sua straordinaria bellezza e ai suoi colori unici.

Vinicunca è situata nell'Altopiano di Cusco, nella catena montuosa andina, a un'altitudine di circa 5.200 metri sopra il livello del mare. La sua fama è dovuta alla presenza di strati multicolori di sedimenti che si sono formati nel corso di migliaia di anni, dando origine a un paesaggio spettacolare. I colori che si possono ammirare sulla montagna includono rosso, verde, blu, giallo e bianco, che creano un effetto cromatico senza pari.

Le sue pareti rocciose sono caratterizzate da striature verticali, variopinte proprio come i colori dell'arcobaleno, che rendono il paesaggio tra gli spettacoli più belli mai visti. Questo fenomeno (sedimentazione) si è venuto a formare attraverso materiali che si sono depositati nelle pareti della montagna in milioni di anni. Il rosso dato dall'ossido di ferro, il rosa dal manganese, il giallo dallo zolfo, il bianco dal carbonato di calcio, il blu/verde dall'ossidazione del rame, il marrone dal magnesio e le strisce nere dal granito rappresentano un fenomeno unico al mondo.

Per molto tempo, Vinicunca è rimasta sconosciuta al di fuori della regione di Cusco, ma negli ultimi anni è diventata una meta molto popolare per i turisti che visitano il Perù. È possibile raggiungere la montagna tramite un'escursione di uno o due giorni partendo da Cusco. Durante il percorso, i visitatori possono godersi panorami spettacolari delle montagne circostanti e dell'altopiano andino.

Tuttavia, è importante tenere presente che l'escursione a Vinicunca richiede una buona condizione fisica, poiché l'altitudine può creare difficoltà soprattutto a livello respiratorio. È consigliabile prendere il tempo per acclimatarsi a Cusco prima di intraprendere l'escursione e bere molta acqua per prevenire il mal di montagna.

Inoltre, a causa della crescente popolarità di Vinicunca, è importante visitare la montagna in modo

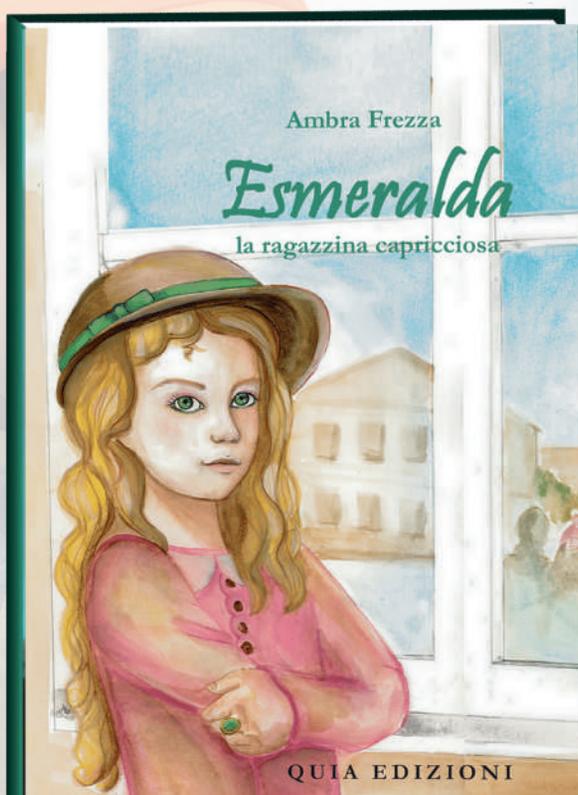
responsabile e rispettare l'ambiente circostante. Ci sono restrizioni sul numero di visitatori ammessi ogni giorno e le autorità locali stanno lavorando per implementare regole più rigorose per proteggere l'ecosistema fragile della zona.

Certamente, non si tratta di una meta dietro l'angolo ma se state pianificando un viaggio in America Latina, considerate Vinicunca come un'esperienza che rimarrà per sempre nei vostri occhi e nei vostri cuori.

Le pietre e i minerali baciati dai raggi del sole con il loro scintillio rendono la montagna simile ad un gioiello tempestato di pietre preziose incastonate dal più abile degli orafi. Un immenso arcobaleno si distende su di essa per mostrare al mondo tutta la sua leggiadria mentre, da una immensa tavolozza, tinte di acquerello scendono copiose dal cielo attraverso le mani della Natura che sempre ci dona scenografie mozzafiato. ■

Ambra Frezza

© Riproduzione riservata



*Si avvicina l'estate!
Fate leggere i vostri bambini!*

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



AMARE IL PROPRIO CORPO

È indubbio che la nostra felicità dipenda dalla percezione che di noi stessi abbiamo e proiettiamo nel mondo, e questo necessariamente passa per il nostro corpo, per il rapporto che con esso stabiliamo. La definizione di tale rapporto non può e non deve basarsi su canoni estetici, frutto di mode passeggera, ma sull'autostima da costruire con cura giorno dopo giorno.

Come tante cose che si imparano nella vita una certamente "liberatoria" è quella di fare la pace con il nostro corpo. La tv, le sfilate di moda, il market sui costumi continuano a propinare corpi uniformi nei loro difetti. Perché in realtà i difetti con cui familiarizziamo sono diventati omologati. È vero che ciò che di un corpo ci infastidisce è il diverso, e osservare corpi diversi rispetto a quelli a cui siamo abituati.

Per imparare ad amare il nostro corpo, sarebbe importante familiarizzare con quelle che sono le nostre nudità e quelle degli altri. Quando ci si spoglia e ci si guarda nello specchio, accade qualcosa di magico. Dopo un po' riusciamo ad accettarlo. Per imparare a prenderci cura del nostro corpo dobbiamo diventare i "genitori di noi stessi" e per fare dei cambiamenti dovremmo seguire un percorso psicoterapeutico per acquisire e sviluppare quelle capacità di autocontrollo che aiutano a fare cambiamenti psicologici. Cambiamenti che andranno ad influenzare il nostro modo di porci nel mondo e la nostra moda-

lità di prenderci cura del corpo. Tutto nasce dalla psiche, non a caso i latini dicevano *mens sana in corpore sano*.

Il nostro corpo è il risultato di un insieme di aspetti che influenzano il nostro modo di prendercene cura; per esempio sappiamo che un certo numero di ore di sonno influenza la produzione di alcuni neurotrasmettitori e il nostro tipo di attivazione giornaliera che a sua volta determina, durante l'ora di pranzo, o una fame salutare o una fame nervosa. Le scelte salutari che ogni giorno siamo chiamati a fare e non a subire sono quello che fa la differenza tra il crederci capaci di fare dei cambiamenti o il crederci impotenti su qualcosa che in realtà si impara a gestire. Accettiamo e amiamo il nostro corpo e cambiamo quello che non ci piace, perché no! A patto, però, che questo desiderio di cambiamento venga da noi stessi e non da un'imposizione o un condizionamento che ci arriva dall'esterno. ■

Elena Botti

© Riproduzione riservata



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 e via telefono

PRIMO LUGLIO 1908: NASCE L'SOS

Differentemente da quanto si possa pensare, il termine SOS non significa di per sé niente. Si tratta in realtà di una sequenza dell'alfabeto Morse, ossia tre punti, tre linee, tre punti (••• — — •••) scelta per la facilità di essere riconosciuta e trasmessa chiaramente attraverso i sistemi di comunicazione come la radiotelegrafia. Questa sequenza, in alfabeto Morse, corrisponde alle tre lettere SOS senza tuttavia nessun ulteriore significato. Le frasi come l'italiano "Soccorso O Soccombiamo" o l'inglese "Save Our Ship" sono da intendersi come acronimi inversi, ossia frasi create a partire dalle tre lettere Morse: SOS.

La sua prima introduzione si deve alla Germania nel 1905. Successivamente, l'SOS assunse validità internazionale con la legge firmata durante la *Seconda Conferenza Radiotelegrafica Internazionale* di Berlino del 1906 e entrata in vigore il primo luglio 1908. Tuttavia, ci vollero altri anni prima che fosse accettato in modo univoco. L'adozione globale di questo segnale fu determinata da una serie di incidenti marittimi che evidenziarono la necessità di un codice di emergenza universale. Il famoso naufragio del RMS **Titanic** (in codice: MGY) nel 1912 fu uno degli eventi che sottolineò l'importanza di avere un segnale di soccorso standardizzato. Nonostante le numerose richieste di aiuto inviate via radio, l'uso del segnale SOS contribuì a identificare le chiamate di emergenza e a coordinare i soccorsi. Fu in questa occasione che il segnale fu inviato per la prima volta accanto a quello già in uso: CQD (che venne poi dismesso).

L'efficacia del segnale SOS durante il tragico evento del Titanic catturò l'attenzione del pubblico e dei governi di tutto il mondo. Da quel momento in poi, divenne un requisito essenziale nelle comunicazioni di emergenza, specialmente in mare. Vennero stabilite regole internazionali per garantire che il segnale SOS fosse compreso e trattato come una richiesta di aiuto prioritaria. In termini generali, si stabilì che la chiamata di soccorso doveva essere così composta: ripetizione per tre volte del segnale SOS alla quale seguiva la sigla DE (da parte di) e l'indicativo della nave in pericolo ripetuto tre volte.

Con il passare degli anni, il segnale SOS si diffuse ben oltre il contesto marittimo. Divenne un simbolo di emergenza riconosciuto anche in altre situazioni critiche, come nelle operazioni di soccorso in montagna, in caso di disastri naturali o in incidenti aerei.

Oggi, il segnale SOS è integrato in diverse forme di tecnologia, dai telefoni cellulari agli strumenti di comunicazione di emergenza. È diventato parte integrante delle procedure di soccorso a livello mondiale, contribuendo a salvare vite umane in situazioni di pericolo. ■



Ipotetica richiesta di soccorso da parte del Titanic

SOS SOS SOS DE MGY MGY MGY

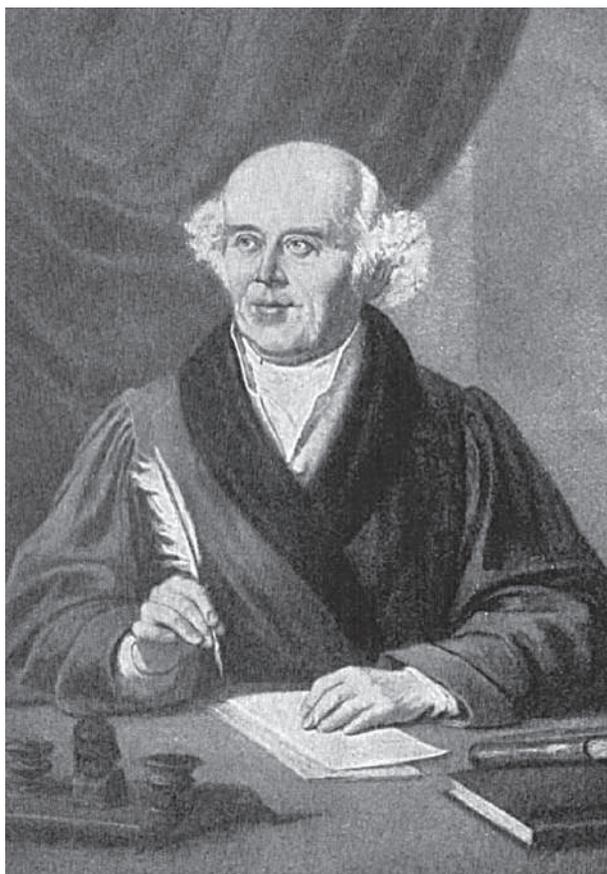
... --- ... / ... --- ... / ... --- ... /
 --- / --- .- - / - - .- .- / - - .- .-

Fabio Morelli

© Riproduzione riservata

SAMUEL HAHNEMANN E LA NASCITA DELL'OMEOPATIA

L'omeopatia è un approccio terapeutico alternativo che si basa sul concetto di "similia similibus curentur" o "simili curantur", che significa "i simili si curano con simili". Questo sistema di medicina complementare è stato sviluppato dal medico tedesco Samuel Hahnemann (1755-1843) alla fine del XVIII secolo ed è diventato un'opzione di cura popolare in tutto il mondo.



La nascita dell'omeopatia risale al 1796, quando S. Hahnemann pubblicò il suo libro fondamentale, *"Organon der Heilkunst"*. In questo testo, Hahnemann esponeva i principi e i fondamenti dell'omeopatia, delineando una nuova prospettiva sulla salute e sulla malattia. Dopo la pubblicazione dell'*"Organon"*, Hahnemann iniziò a sperimentare le sostanze medicinali su se stesso e sui suoi pazienti, osservando attentamente gli effetti e registrando le risposte. Questi esperimenti costituirono la base della Materia Medica Omeopatica, che elenca i rimedi omeopatici e le loro indicazioni terapeutiche.

Hahnemann credeva che le malattie fossero causate da uno squilibrio energetico nell'organismo e che i sintomi fossero una manifestazione di questo squilibrio. Per ripristinare l'equilibrio, Hahnemann propose l'uso di rimedi omeopatici diluiti e dinamizzati, preparati secondo una procedura chiamata "potentizzazione". Questa procedura comporta la diluizione della sostanza madre in acqua o alcol e successivi passaggi di dinamizzazione, che coinvolgono la vigorosa agitazione della soluzione (succussione).

I principi base dell'omeopatia includono:

- **Principio della similitudine:** L'idea fondamentale dell'omeopatia è che una sostanza che provoca determinati sintomi in una persona sana può essere utilizzata per trattare sintomi simili in una persona malata. Ciò si basa sulla credenza che il corpo abbia la capacità di autoguarigione e che i sintomi siano un segno che il corpo sta cercando di ripristinare l'equilibrio.



IL NAIN JAUNE

UN GIOCO DI CARTA DA RISCOPRIRE

Il Nain Jaune, conosciuto anche con il nome di Yellow Dwarf, è un gioco di carte tradizionale di origine francese. Molto popolare nel XIX secolo, viene ancora giocato in alcuni ambienti oggi. Ufficialmente nato nel 1760, veniva giocato con l'ausilio di una tavola divisa in scomparti. Oggi se ne può fare a meno, e quindi rappresenta una comoda attività ludica da portare in spiaggia!



Le regole fondamentali del Nain Jaune

1. Numero di giocatori: Il Nain Jaune può essere giocato da 3 a 8 giocatori, anche se il numero ideale è di 4-6 giocatori.
 2. Mazzo di carte: Il gioco utilizza un mazzo di 32 carte francesi, che comprende i semi di cuori, quadri, fiori e picche. Ogni seme ha le carte dall'Asso al 7, e le altre carte vengono rimosse dal mazzo.
 3. Scopo del gioco: L'obiettivo del gioco è accumulare il punteggio più alto possibile combinando le carte in base alle loro regole di valore e punteggio.
 4. Distribuzione delle carte: Ogni giocatore riceve un numero uguale di carte dal mazzo. Il numero di carte distribuite può variare a seconda del numero di giocatori.
 5. Carta iniziale: Uno dei giocatori inizia mettendo una carta sul tavolo. Questa carta determina il seme che dovrà essere seguito dagli altri giocatori nelle fasi successive del gioco.
 6. Gioco delle carte: I giocatori, a turno, devono giocare una carta dello stesso seme di quella iniziale, se possibile. Se un giocatore non ha una carta dello stesso seme, può giocare una carta di un altro seme, ma questa non contribuirà al punteggio finale. Il giocatore che ha giocato la carta di valore più alto del seme in corso vince il turno e prende tutte le carte giocate.
 7. Assegnazione dei punti: Alla fine di ogni turno, i giocatori calcolano i punti delle carte che hanno raccolto. Le carte hanno valori specifici: l'Asso vale 11 punti, il Re 4 punti, la Donna 3 punti, il Fante 2 punti e le altre carte hanno il loro valore nominale (7-10). I punti delle carte vengono sommati e registrati per ciascun giocatore.
- Fine del gioco: Il gioco prosegue con i turni fino a quando tutti i giocatori hanno giocato tutte le loro carte. Alla fine, viene calcolato il punteggio totale di ciascun giocatore. Il giocatore con il punteggio più alto vince la partita. ■

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

PRENDILO!

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



**HAI MAI PENSATO DI PUBBLICIZZARE MENSILMENTE
I TUOI PRODOTTI O I TUOI SERVIZI IN OFFERTA?**

Scegli gli annunci **SMART** di QUIA MAGAZINE!

SPAZIO PUBBLICITARIO A MEZZA PAGINA

CONTATTACI

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190



**Promozioni
in corso!**



COMPILA IL MODULO ONLINE

BRUCE LEE DAL CINEMA AL JEET KUNE DO

Bruce Lee è un nome che evoca immagini di forza, agilità e maestria delle arti marziali. Il celebre attore e artista marziale ha lasciato un'impronta indelebile nella storia del cinema e delle arti marziali, portando la sua filosofia e il suo stile di vita unici al grande pubblico.

Nato il 27 novembre 1940 a San Francisco, Bruce Lee ha iniziato a studiare arti marziali fin da giovane, influenzato da suo padre, che era un attore di teatro cinese e un praticante di Tai Chi. Lee ha affinato le sue abilità nel kung fu tradizionale, ma alla ricerca di un approccio più pratico ed efficace, ha cominciato a integrare diverse discipline marziali nel suo repertorio. Questa mentalità aperta e innovativa lo ha portato a sperimentare varie tecniche e ad adattare le arti marziali al suo stile personale.

Il grande pubblico ha avuto la possibilità di scoprire Bruce Lee attraverso i suoi ruoli iconici nel cinema. Il suo carisma e la sua incredibile abilità nelle scene di combattimento hanno conquistato il cuore degli spettatori di tutto il mondo. Film come "Enter the Dragon" e "The Way of the Dragon" hanno fatto di Bruce Lee un simbolo globale delle arti marziali e hanno contribuito a diffondere la sua visione del combattimento.

Tuttavia, Bruce Lee era più di un semplice attore. Era un fine pensatore, un innovatore e un insegnante. Ha sviluppato il suo sistema di combattimento personale chiamato Jeet Kune Do, che significa "il percorso del pugno che interpone". Il Jeet Kune Do si basa sulla massima "assimila ciò che è utile, scarta ciò che non lo è". Bruce Lee credeva che l'efficacia nel combattimento derivasse dalla libertà di adattarsi alle circostanze e di abbracciare gli elementi più efficaci di ogni stile di combattimento.

La sua influenza si estende ben oltre il mondo delle arti marziali. La sua filosofia di vita e la sua determinazione nel superare gli ostacoli sono fonte di ispirazione per molti. Bruce Lee ha lasciato un'impronta indelebile nella cultura popolare, influenzando non solo l'industria cinematografica, ma anche la musica, la moda e l'arte in generale.

Bruce Lee è stato un promotore dell'uguaglianza e della diversità. Ha sfidato gli stereotipi razziali e ha dimostrato che il talento e l'abilità non conoscono confini culturali. Ha aperto la strada ad altri attori e artisti marziali di origine asiatica, contribuendo a rompere le barriere dell'industria cinematografica e a promuovere una maggiore rappresentazione e inclusione.

Nonostante la sua morte prematura (a soli 32 anni), Bruce Lee continua ad essere una figura di riferimento per molti, sia per la sua maestria nelle arti marziali che per il suo approccio filosofico alla vita. La sua eredità vive attraverso i suoi film, i suoi scritti e le sue innumerevoli citazioni che continuano a ispirare e motivare le persone in tutto il mondo. ■

Roberto Stracci

© Riproduzione riservata

PODERE TRE MORELLI[©]

Azienda Viticola Familiare

Cerveteri (Roma)

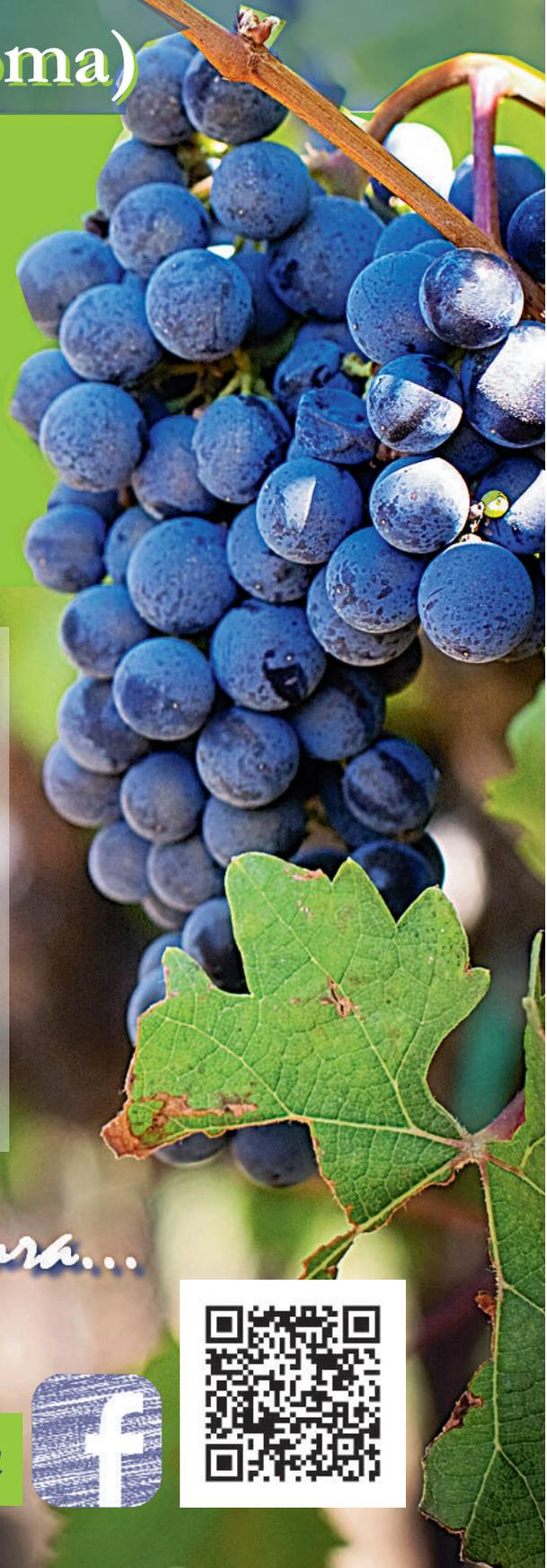


**VENDITA DIRETTA
UVE DA VINO**

**Sangiovese
Montepulciano
Merlot
Trebbiano toscano**

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

itremorelli@gmail.com





GHOST HUNTING: INTERVISTA A DANIELE CIPRIANI

Il mondo del paranormale è sempre stato e tuttora è oggetto di curiosità ma anche di scetticismo da parte dell'opinione pubblica. Molti sono gli spunti per un dibattito teso ad analizzare quali siano quei fenomeni inspiegabili ma reali e quali invece siano fatti accidentali interpretati in senso paranormale dalla superstizione o dalla suggestione, o provocati da stati psichici alterati. Parliamone con chi studia e cerca di fare chiarezza da anni su questi fenomeni.

È un grande piacere intervistare Daniele Cipriani, parapsicologo, presidente e fondatore dell'Associazione Ghost Hunters Roma GHR, che dal 2006 opera nel campo dei fenomeni paranormali attraverso l'applicazione di metodologie scientifiche.

Daniele, innanzitutto grazie! Entriamo subito nel vivo. In altre interviste hai spiegato come è nato il tuo interesse per il paranormale: da ragazzo, a casa di amici, hai assistito allo spostamento anomalo di un posacenere di grandi dimensioni e all'accensione di alcuni apparecchi elettronici benché fossero scollegati dalla presa di corrente. Dove magari altri ragazzi sarebbero scappati in preda al panico, per te, questo episodio ha rappresentato l'inizio di un viaggio nel mondo del paranormale. Raccontaci questo viaggio: dal posacenere che si muove alla fondazione della GHR.

L'evento vissuto da ragazzo ha sicuramente messo in moto una curiosità che, nel tempo, si è trasformata in una passione che ha dettato i tempi della mia vita finora. Da quel momento, infatti, iniziò una ricerca spasmodica volta a comprendere gli

eventi di quella notte. Iniziai a studiare e a fare esperimenti; furono i primi timidi approcci al mondo del paranormale. Volevo essere certo che i fenomeni ai quali avevo assistito erano reali e concreti. Dopo aver sperimentato i primi risultati significativi, iniziai a tracciare un percorso nella mia mente, volevo dimostrare che i fenomeni paranormali erano (e sono) una realtà!

La fortuna, ed i casi della vita - che forse casi non sono - mi fecero incontrare persone adatte allo scopo che, con il tempo, divennero ben più che semplici collaboratori ma amici inseparabili. Ora, dopo tanti anni di ricerche ed esperienze, alcuni non ci sono più, altri hanno preso strade diverse; l'Associazione GHR è cambiata come siamo cambiati noi, ma siamo ancora qui, oggi come ieri, pronti a dedicarci anima e corpo alla ricerca.

Le vostre ricerche impiegano il metodo scientifico che, basato su regole definite, è al riparo da coinvolgimenti emotivi o suggestioni personali. Piero Angela oltre quarant'anni fa, scriveva: *“Se in questi 100 anni si fossero trovati veramente dei fenomeni paranormali, la comunità internazionale degli scienziati li avrebbe senz'altro riconosciuti, anche perché la scienza è un po' come lo sport: non può negare certi risultati, a condizione, ovviamente, che siano controllati da giudici indipendenti.”*

Considerando che oggi, a differenza dei secoli passati (viene da pensare allo spiritismo ottocentesco), voi ricercatori avete a disposizione strumentazioni scientifiche e una preparazione tecnica specializzata, pensi che questo

scetticismo nei confronti dei fenomeni paranormali abbia ancora ragione di esistere?

L'affermazione di Angela sarebbe corretta solo se ci fosse nella comunità internazionale la volontà di studiare questi fenomeni con serietà e trasparenza. Molti scienziati negli anni lo hanno fatto, hanno tentato prove sperimentali in laboratorio, esperimenti qualitativi e quantitativi su questa fenomenologia con discreto successo. Gli studi sulle facoltà extrasensoriali e medianiche hanno interessato nei secoli premi Nobel, scienziati di fama mondiale, servizi di Intelligence ed università. Dubito che il mondo accademico si sarebbe mai mosso in questo senso solo per delle "Fantasie". Ad onor del vero però, come accadde per la psicologia e la psicoterapia ai suoi albori, siamo ancora molto lontani dal comprendere genesi, evoluzioni, variabili e processi dietro l'insorgere di questi fenomeni ed è quindi comprensibile che, alcuni esponenti della scienza, ne prendano le distanze. In fondo, è molto più semplice dire "sono tutte sciocchezze" piuttosto che dedicare una vita a tentare di sciogliere nodi e problemi di una disciplina che, ancora oggi, cammina sul sottile filo che divide scienza e pseudo-scienza.

C'è chi afferma che i fenomeni paranormali non possono essere spiegati con gli strumenti utilizzati per l'indagine su fatti fisici, e che anzi, i risultati ottenuti tramite tali mezzi dimostrerebbero proprio l'appartenenza di quei fenomeni al mondo fisico e non a quello spiritistico. In altre parole, visto che questi fenomeni rispondono alla strumentazione scientifica, sarebbero da classificare come fatti fisici per i quali la scienza non sa semplicemente ancora fornire risposte. Come rispondi a questo? Allo stato attuale delle conoscenze e dei mezzi a disposizione, con che grado di sicurezza si può affermare l'effettiva esistenza di fenomeni paranormali?

L'esistenza di alcuni fenomeni paranormali è un fatto. La diatriba su "fatti fisici" e "fatti paranormali" credo sia un falso problema. Moltissime cose che ieri erano "mistiche" oggi sono scienza ed un'affermazione non smentisce necessariamente l'altra. Potremmo trovarci di fronte a fatti fisici che hanno una matrice spirituale ad esempio, ma siamo ancora lontani da dimostrare questa teoria. È fondamentale essere cauti prima di parlare di accadimenti spiritici. L'utilizzo di strumentazione, ad onor del vero, ha i suoi limiti proprio in questo senso. Ad oggi, possiamo certificare l'insorgere di un fenomeno ma non ne conosciamo le cause e non possiamo sicuramente affermare che si tratti di fenomeni trascendentali. Se si manifestano in questa realtà sicuramente rispondono a delle leggi fisiche che in parte conosciamo e che in parte, forse, no. Per concludere, sintetizzando, i fenomeni paranormali esistono ma dobbiamo inquadrarli meglio prima di poterli classificare con certezza.

Una tua dichiarazione mi ha particolarmente incuriosito. Dici: "Ragionando con acume vien da sé che se



Daniele Cipriani, Presidente GHR

scatto una fotografia ad una formazione antropomorfa ciò che ottengo è qualcosa che è emerso in maniera paranormale ma che non può essere ricondotto alla presenza spiritica di qualcuno".
Puoi spiegare cosa intendi e fornire qualche esempio che hai avuto modo di analizzare?

Fotografare una figura con sembianze umane (se fotografata in condizioni di controllo) ci dice che in un dato punto, dove non c'è nulla, appare una figura per l'appunto antropomorfa. Nulla di più. Dire che quella figura è uno spirito senziente significherebbe affermare qualcosa senza avere prove a supporto dell'affermazione stessa. La paranormalità dell'evento è oggettiva, l'interpretazione no.

Qualche anno fa ci trovavamo all'interno di un ex manicomio per effettuare una ricerca preliminare ed analizzare il luogo. Scattai una serie di fotografie con una particolare macchina aperta all'acquisizione di una parte dello spettro degli infrarossi e degli ultravioletti e quando visionai la fotografia apparve molto nitidamente una figura antropomorfa davanti ad una porta (la foto si può vedere sul nostro sito web). Tentai un'interazione con la figura ma non ottenni nulla, tentammo di replicare il fenomeno ma non accadde niente. La domanda risulta spontanea: se fosse uno spirito perché non risponde? Non ci sono le condizioni ambientali? E altre mille domande di questo tipo alle quali ancora non sappiamo rispondere. Per questo dobbiamo usare cautela e fermarci a ciò che possiamo dimostrare. L'apparizione di una figura antropomorfa è un fatto, la connotazione spiritica del fenomeno invece, è ancora tutta da dimostrare.

Oltre allo studio di casi di interazione tra spiriti e materia, vi occupate anche di ricerche nel campo della medianità, ossia la capacità che alcune persone dichiarano di possedere e che le renderebbe in grado di stabilire un contatto con entità disincarnate. La ricerca qui si complica per la presenza del fattore umano e le conseguenti implicazioni di pertinenza della psicologia e della psichiatria. Qual è l'opinione che ti sei fatto su questi fenomeni?

La medianità è un campo particolare e spinoso, ancor di più rispetto alla ricerca strumentale. Personalmente ho assistito a fatti che non trovano spie-

gazione ed ho conosciuto persone che sembrerebbero in grado di stabilire un contatto con l'aldilà o comunque di fornire indicazioni precise su fatti, personalità, luoghi e vissuti di persone defunte. Non credo che si tratti di "Doni dal cielo" ma piuttosto di facoltà più o meno latenti dell'essere umano. Sono stati condotti esperimenti in doppio e triplo cieco, qualcosa si sta muovendo anche a livello accademico ma va usata cautela. Dietro alla parola medianità c'è un vastissimo numero di fenomeni fisici ed intellettivi pronti ad essere studiati ed analizzati e ci sono dibattiti ancora aperti sul tema anche tra noi studiosi. La strada è lunga ma le premesse ci sono tutte.

Cambiamo prospettiva e parliamo ora dell'aspetto umano di quello che fate. Premettendo che le vostre indagini sono realizzate sempre a titolo gratuito, le persone hanno la possibilità di richiedere un vostro intervento qualora ritengano di essere in presenza di fenomeni paranormali. Non parliamo solo di interventi in grandi edifici storici avvolti da leggende, ma anche in abitazioni private, dove spesso chi vi contatta ritiene di assistere a fenomeni legati a esseri disincarnati a loro cari. In queste circostanze, immagino che il vostro intervento prenda in considerazione le possibili reazioni emotive delle persone e che il vostro approccio, durante e dopo l'intervento, si adegui ai principi della comunicazione empatica. Prendo a prestito un termine dalla deontologia medica, il concetto di "Ritmo del paziente". Ogni persona reagisce a notizie emotivamente forti in modi diversi: alcuni mostrano una speranza nell'effettiva presenza spiritica, altri la negano, altri ancora se ne sentono intimoriti o minacciati, alcune persone sentono che le tue parole potrebbero sconvolgere le loro vite. Come modulate la vostra comunicazione in questi casi? C'è un intervento che ti ha in particolare colpito umanamente?

La gestione dell'emotività dei nostri committenti è uno degli aspetti fondamentali della nostra attività. Indipendentemente dal vissuto emotivo delle persone che ci chiamano, una delle prime cose che facciamo è rassicurare sul fatto che questi fenomeni non possono far del male, non c'è nulla di "demo-

niaco o spaventoso” in atto e che non si deve temere per la propria incolumità in alcun modo.

C'è bisogno di molta sensibilità e si deve sempre entrare in punta di piedi, soprattutto considerando che, spesso, dietro a questi fenomeni ci sono dei lutti. La vicinanza umana, l'empatia e l'ascolto sono fondamentali per le nostre attività. Uno dei casi più toccanti fu quello di una madre che aveva perso la figlia prematuramente per un brutto male. In una delle registrazioni effettuate sentimmo nitidamente una voce di bambina dire “Salve Mamma”. Quando sottoponemmo il file alla signora ci raccontò che proprio “Salve Mamma” era una frase che usavano lei e la figlia per giocare tra loro dopo averla sentita su un cartone animato o comunque in Tv. Fu un'esperienza toccante, commovente e forse quale che maggiormente mi ha colpito negli anni. Anche solo questa esperienza credo lasci intendere l'importanza del fattore umano nei rapporti tra ricercatori e committenti.

La GHR, molto attiva non solo sul campo ma anche nella divulgazione, ha da poco concluso le sue indagini presso il Castello Baglioni di Viterbo, quali sono i programmi dell'associazione per i prossimi mesi? (a partire dalla metà del mese di giugno).

Nei mesi a venire presenzierò ad una serie di convegni e conferenze in diverse regioni Italiane a scopo di di-

vulgazione delle scienze di confine. Abbiamo programmato dei ritorni in diverse location (tra le quali proprio Castello Baglioni). In programma abbiamo anche una ricerca all'interno di un'abitazione privata dove gli inquilini lamentano la presenza di ombre, si sentono chiamare ed hanno visto degli oggetti spostarsi; vedremo se riusciremo a dare una risposta agli interrogativi di queste persone.

Spostiamo ora l'attenzione verso voi ricercatori. Parliamo della sfera emotiva. Quali emozioni provate durante le indagini sul campo? Non mi riferisco solamente alle aspettative legate al successo o meno dell'indagine ma anche e soprattutto alla vostra risposta emotiva ad una possibile presenza di entità spirituali. Come la gestite? Come sono cambiate le tue emozioni nel corso degli anni?

Non possiamo parlare di una risposta emotiva in presenza di entità in quanto è successo molto raramente di arrivare alla conclusione (comunque parziale) che ci si trovasse di fronte ad un'intelligenza sopravvissuta alla morte somatica. Quando è capitato, sicuramente l'emotività si è spostata verso chi è rimasto, che si tratti di una mamma, un fratello, etc. Queste ricerche non permettono una comunicazione diretta e fluente e questo sicuramente impedisce un coinvolgimento emotivo parti-





colarmente intenso (quantomeno verso una probabile entità). Inizialmente a spingermi era la curiosità, ad oggi, dopo tanti anni di esperienza, potrei dire che le emozioni predominanti sono lo stupore (di fronte a qualcosa che rimane comunque ignoto), l'aspettativa ed un senso di protezione verso le presenze che ci chiamano, molte delle quali, spaventate. Chi fa questo tipo di ricerca deve mantenere per quanto possibile un approccio distaccato in quanto, soprattutto sul campo, la suggestione e l'eccesso di emotività potrebbero portare a falsi positivi e compromettere le ricerche stesse.

Concludo con un paio di domande personali. Lavorare in un campo come la parapsicologia immagino ponga al ricercatore una serie di interrogativi di carattere metafisico ed escatologico, quelli che l'umanità si porta dietro da sempre. Ti chiedo:

La tua frequentazione con il mondo del paranormale ha cambiato la tua visione della vita? Come?

Sì. Credo di aver sviluppato una maggiore sensibilità verso il prossimo. Al di là del Ghost Hunting, personalmente frequento, conosco e parlo con molte persone che hanno subito lutti, che si impegnano giorno dopo giorno a "sopravvivere" ad eventi così traumatici e questo mi ha reso sicuramente più sensibile. I vari fenomeni ai quali ho assistito hanno alimentato la convinzione che l'essere umano è ben più complesso di quanto si sappia fin ora e che parte della realtà che ci circonda è preclusa ai nostri sensi. Possiamo quindi limitarci ad un'approccio con il prossimo banale e superficiale? No.

Nonostante questo accada, purtroppo, sempre più spesso. Quando i fatti a cui assisti ti fanno interrogare sulla possibile esistenza di una vita dopo la morte inizi a vedere la vita in maniera diversa, sviluppi una certa forma di empatia con il prossimo. Quantomeno per me è stato così.

Credi nella vita dopo la morte fisica? Sì? No?

Sì. Ovviamente la risposta non è propriamente così univoca ma, in linea di massima, sono portato a credere che possa esistere una continuazione dopo la morte somatica. Credere però parte da un atto di fede, forse sarebbe più corretto dire che le mie esperienze mi hanno portato a convincermi dell'esistenza di una vita oltre la vita ma, sia come ricercatore che come uomo, non potrei parlare di convinzione totale. A volte mi dico certo delle sopravvivenza, altre volte mi sorgono tantissimi dubbi, ma credo che questa altalena di stati sia normale. In fondo, chi come me vive di ricerca psichica, credo non smetta mai di chiedersi dove finisca l'uomo ed inizi il ricercatore e quale sia il confine (se esiste) tra i due. ■

Ringrazio Daniele Cipriani, parapsicologo, ricercatore, presidente e fondatore dell'associazione Ghost Hunters Roma per l'ampia disponibilità e auguro a tutto il team dell'associazione buon lavoro. Chi volesse approfondire le attività della GHR o volesse contattarli, può visitare il sito www.ghosthuntersroma.it.

La salute nel bicchiere

INTERVISTA A ANGELICA AMODEI

Con l'avvicinarsi dell'estate, molte persone iniziano a pensare alla forma fisica eppure una dieta controllata non dovrebbe essere vista solo come un modo per perdere peso, ma anche come un'opportunità per abbracciare abitudini alimentari sane e sostenibili. Allo stesso modo una dieta sana non deve essere per forza sinonimo di privazioni eccessive e cibi insipidi. In realtà, è possibile mantenere un regime alimentare equilibrato e godere di deliziosi pasti contemporaneamente: concentrarsi sulla salute non significa dover rinunciare al piacere della buona cucina. Scopriamo come è possibile sposare il concetto di benessere e salute, con una cucina gustosa e appagante.

Benvenuta nella redazione di Quia Magazine a Angelica Amodei. Entriamo subito nel vivo!



Giornalista, autrice e conduttrice televisiva, divulgatrice scientifica, figlia di Rosanna Lambertucci, ha dedicato buona parte della sua carriera al benessere. Da cosa deriva questo interesse o meglio questa passione?

Sono cresciuta in casa sentendo parlare di salute e benessere, dove vedevo mia mamma che aiutava le persone con consigli medici. Mi sono fatta quindi l'idea che fosse importante la prevenzione e la divulgazione della salute e del benessere, della cultura del mangiar bene per stare bene, da qui è nato questo mio interesse. Seguendo questa strada Sandro Mayer mi affidò una rubrica settimanale di alimentazione con la dott.ssa Pretaroli e ho cominciato a scrivere proprio della così detta "salute nel piatto": cioè a parlare di tutti i nutrienti, dell'importanza delle proteine e delle vitamine e non solo. Mi sono fatta una cultura enorme perché ogni settimana pubblicavamo ricette e le raccontavamo anche dal punto di vista nutrizionale. Ho imparato tante cose anche intervistando medici e nutrizionisti.

A casa ero quella che sperimentava: non sono mai stata, per esempio, una patita della frutta a pezzi, e allora ho iniziato a fare i frullati. Mi porto dietro questa passione, oltre che come lavoro, da quando sono nata. Poi 25 anni fa ho iniziato a scrivere di salute e benessere, mi sono appassionata e ho continuato.

Sua madre è Rosanna Lambertucci, conduttrice di programmi di successo come "Più sani e più belli" sulla Rai, e "La salute vien mangiando" su Alice TV di cui lei



è coautrice, giornalista, nutrizionista e autrice di numerosi libri di cucina e benessere. Che rapporto ha con sua madre come figlia e come collega?

Come tutte le mamme e le figlie litighiamo ma poi facciamo immediatamente pace e andiamo d'accordo più di prima. Lavorare insieme è stato un caso e abbiamo scoperto che andavamo molto d'accordo, così abbiamo continuato. All'inizio avevo tenuto separate le due cose, perché non volevo fare la parte della "è figlia della Lambertucci", volevo creare la mia personalità e professionalità e afferarmi da sola. Per Gente per esempio, feci una intervista a Pippo Baudo ma lui non sapeva che fossi la figlia di Rosanna Lambertucci e quando lo ha scoperto è rimasto positivamente sorpreso anche di questa mia discrezione. Dopo 25 anni che sono giornalista, mi sento pienamente affermata e lavorare con lei adesso è un vero piacere e un arricchimento reciproco di interscambio dove ci consigliamo a vicenda sulle questioni.

Giovenale nelle sue Satire scriveva: "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano" ovvero "Preghiamo gli dei affinché possiamo avere una mente sana in un corpo sano". Questo motto è ancora valido?

Sicuramente questo motto è ancora valido perché non è una questione di magrezza ma proprio di benessere dell'organismo. Io vedo che se ho periodi dove non mangio sano, poi non mi sento in forma e

anche l'umore ne risente. A chi non è capitato di fare qualche stravizio la sera prima poi la mattina si sveglia con il mal di testa, l'intestino affaticato e anche l'umore scontroso che va a influire negativamente con i problemi quotidiani? Un corpo in salute e curato ci aiuta a star meglio mentalmente, ad essere più concentrati e l'idratazione è alla base del benessere mentale come dimostrano gli studi scientifici. Come consiglio personale, dopo un'intervista, il prof. Rosario Sorrentino che è un neurologo, mi disse che alla base del benessere e buonumore, il vero farmaco, è camminare almeno 30 minuti al giorno con la luce del sole al mattino per stimolare la serotonina che è l'ormone del buonumore.

Chi è la sua musa, o le sue muse, ispiratrice di questo libro, a chi è dedicato?

Ho dedicato questo libro a mia mamma, il mio faro sempre, la adoro tantissimo e l'ho dedicato alle persone che mi seguono. Sui social con i miei follower ho un dialogo quasi quotidiano: sono nati dei rapporti veri e d'affetto con persone che ho conosciuto anche dal vivo, come la signora Elena che è venuta a una delle mie presentazioni. Sui social non riesci a raccontate tutto quello che ho imparato e allora questo libro è un modo anche per divulgare tutte queste informazioni. Quindi dedico questo libro anche a loro, a chi da tanti anni mi segue.

I nostri figli sono oggi influenzati da diversi fattori, tra cui la televisione, i media e i comportamenti sociali dei loro coetanei. Gli adolescenti in particolare vengono a trovarsi tra due fuochi: da un lato degli standard di bellezza delle volte irraggiungibili perché prevedono una eccessiva magrezza dei modelli da imitare, dall'altro canto il consumo di cibi spazzatura ad alto contenuto calorico, ricchi di grassi saturi, zuccheri aggiunti e sale, che allontanano da questi standard. Da mamma, che consigli si sente di dare a chi ha figli adolescenti?

Mia figlia ha 11 anni e vorrei non commettere errori anche se so che non riuscirò su tutto. Lei è figlia unica ed è figlia dei social: cerco di essere attenta e controllare quello che vede ma non posso impedire tutto e non sono d'accordo al vietare per metterla in una campana di vetro, piuttosto preferisco spiegarle quali sono le cose pericolose e come difendersi. Nel lockdown ballava su Tiktok col mio telefono e non ho visto in questa una cosa negativa, anzi questo impegno le teneva compagnia però l'ho avvisata delle cose pericolose che nascondono i social, nei rischi che possono andare dai giochi pericolosi che propongono alcuni account – assolutamente da non imitare – ma anche alle persone che si trasformano con i filtri e non si accontentano di come sono nella realtà. Una volta lei mi ha detto che poi alla fine questi post sono solo una vita virtuale perché quello che si vede non è la vita vera: ecco ha percepito della differenza! Anche per il cibo proposto sui social bisogna fare attenzione: mia figlia ha scoperto di un sito che importa cose particolari dall'America come le patatine al caramello, cibi particolarmente calorici, insomma tanto junk food, cibo spazzatura. Non puoi certo vietargli tutto: a mia figlia da piccola gli facevo tante torte fatte in casa poi un giorno viene e mi dice di volere i biscotti del supermercato! È chiaro che vogliono scoprire e

provare quello che vedono e allora cerco di spiegarle che una volta ogni tanto si può fare, ma sempre no, non deve essere la regola.

I genitori e l'ambiente familiare svolgono un ruolo fondamentale nell'educazione e nella consapevolezza alimentare dei figli. Secondo lei è importante incoraggiarli a partecipare alla preparazione dei pasti e alle scelte alimentari?

Sì, assolutamente! Mia figlia da piccola mangiava tutto, adesso meno ma la coinvolgo facendomi aiutare in a scegliere e preparare quello che vuole mangiare: lo prepariamo insieme oppure lo fa da sola e sì, lo mangia più volentieri. Poi cucinare insieme rende indubbiamente più saldo il legame genitori-figli. Con mia madre Rosanna non cucino però, perché lei ha le sue tecniche e io le mie, però ci diamo consigli!



Il suo nuovo libro si intitola “La salute nel bicchiere”: tante ricette per tutti i gusti, dagli infusi ai frullati, dalle acque funzionali allo smoothie, dagli estratti ai decotti ma tutto rigorosamente da bere: è davvero così semplice prendersi cura del proprio corpo e del proprio benessere?

È sicuramente una parte del nostro stile di vita di bere, quello di ricordarci di bere e idratarci per rifornire l'organismo di preziosi ingredienti vitamine e sali minerali. Uno spuntino energizzante, un frullato con latte e yogurt proteine e calcio. Che si beve velocemente gustosa e nutriente. Mangia uno yogurt e una mela non lo mangiano.

Leggendo il suo libro mi viene da pensare che stare in salute è “facile” come bere un bicchiere d'acqua! Cosa ci dice la medicina sugli effetti del bere, del bere bene?

Ogni volta che facevo un'intervista a un cardiologo, a un dentista, un oculista, nel prendersi cura di sé veniva fuori sempre l'importanza dell'idratazione e i danni che può fare sul nostro benessere la mancanza di idratazione. Abbiamo sempre parlato di salute nel piatto, ora parliamo della salute nel bicchiere! Il liquido si assimila subito e ci aiuta a rifornire presto di preziosi nutrienti per il nostro organismo. Se noi ci interroghiamo, con una semplice domanda: ho mangiato o mangerò almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno come dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità, qual è la risposta? Nella maggior parte dei casi la risposta è no! E quanti bicchieri d'acqua devo bere al giorno per essere idratato? L'ideale è bere regolarmente almeno mezzo bicchiere o un bicchiere all'ora, quindi appena svegli, a metà mattina, a tavola du-

rante i pasti, il pomeriggio e sera: siamo arrivati a sei o anche otto bicchieri che non devono essere necessariamente solo di acqua ma anche acqua arricchita con nutrienti quindi tisane, infusi, frullati. Queste due circostanze mi hanno fatto venire l'idea di scrivere delle ricette da bere che, proprio in un bicchiere ci riforniscono non solo di acqua ma di tanti nutrienti, fibre e sali minerali preziosi e benefici per il nostro organismo. Ricette semplici, suddivise anche per efficacia nelle varie parti del corpo e introdotte dagli esperti, dalla parola del medico. Ricette adatte anche a bambini e per gli anziani: un dato scientifico per esempio è quello che gli anziani perdono il sintomo della sete e spesso sono disidratati perché non avvertono il bisogno di bere oppure non amano il sapore dell'acqua semplice. Stessa cosa per i bambini. Con queste ricette aromatizziamo l'acqua e non solo, gli diamo gusto e in più i nutrienti. Possiamo mettere nell'acqua le foglie di menta e le fette di limone o di arancia ma anche di rosmarino, benefico anche per la memoria. La regola è semplice: arricchiamo l'acqua di benefici per il nostro organismo!

Tra le tante ricette che propone qual è quella dalla quale si può partire per iniziare l'estate in salute bevendo?

Intanto consiglio di andare, visto che parliamo d'estate, alla pagina dei *Consigli dell'endocrinologo e del nutrizionista* che ci danno suggerimenti su succhi ed estratti per stare in forma senza alzare l'indice glicemico, poi a quella delle ricette per la bellezza della pelle dove la natura ci viene in soccorso con la frutta arancione e rossa e le verdure ricche di betacarotene che ci proteggono dai raggi solari. Io inizierei da un gustoso aperitivo di estratto di pomodoro dolcissimo, condito con del sedano, un filo olio che aiuta anche ad assorbire i nutrienti e fa benissimo alla pelle. ■

Grazie Angelica Amodei per questi preziosi consigli!

A cura di Pamela Stracci

© Riproduzione riservata



GIUSEPPE ARCIMBOLDO: IL PITTORE DEL GROTTESCO

L'arte è spesso un'espressione di creatività e immaginazione, ma raramente si trova un artista il cui lavoro incarna queste qualità in modo così sorprendente come Arcimboldo. Giuseppe Arcimboldo è stato un pittore italiano rinascimentale noto per le sue opere uniche e fantasiose che rappresentavano volti umani composti da oggetti naturali come frutta, verdura, fiori e animali. Le sue opere ci chiedono di non fermarci alle apparenze ma di guardare la natura umana dietro le sue maschere.

Il genio dell'illusionismo pittorico

Nato a Milano nel 1526, Arcimboldo iniziò la sua carriera artistica come pittore di corte per l'imperatore Massimiliano II d'Asburgo. Fu in questo periodo che sviluppò la sua tecnica distintiva, combinando elementi naturali per creare ritratti straordinariamente dettagliati e altamente fantasiosi. Le sue opere spaziavano dalla rappresentazione di teste composte da frutta e verdura, a volti composti da libri, strumenti musicali, animali e molto altro ancora. La sua creatività e abilità nell'illusionismo pittorico resero le sue opere uniche nel loro genere. Morì l'11 luglio del 1593. Tra le sue opere, rimangono oggi celebri le *otto allegorie* (*Le quattro stagioni* e *I quattro elementi*).

I significati nascosti delle opere

Al di là dell'apparente divertimento e dell'effetto sorprendente delle sue opere, Arcimboldo si distingue anche per la profondità concettuale che si celava dietro di esse. Le sue composizioni pittoriche andavano oltre la semplice rappresentazione dei volti umani e invitavano gli osservatori a riflettere sulla natura stessa dell'arte e dell'umanità. I ritratti composti da oggetti naturali possono essere interpretati come una fusione simbolica tra l'uomo e la natura, suggerendo l'interdipendenza tra di loro. In realtà, dobbiamo ricordare che Arcimboldo fu interprete della cultura magico-cabalistica del XVI secolo. Se da una parte, forte è il suo debito verso i



Giuseppe Arcimboldo
Autoritratto (c. 1577)



Giuseppe Arcimboldo
L'imperatore Rodolfo II come Vertumno (1591)

precetti artistici di Leonardo e le sue deformazioni fisionomiche, ma ancor più chiaro è il suo debito verso la cultura del suo tempo, intrisa di quel pensiero allegorico, basato sulle idee del neoplatonismo, che portava l'uomo a superare il divertimento che il grottesco delle sue opere generava per accompagnarlo oltre le apparenze, alla scoperta di un senso superiore della vita. Quella dell'Arcimboldo è in sostanza un'arte dell'inquietudine che nasconde dietro le sue opere, vere e proprie camere delle meraviglie, la volontà di scuotere le coscienze. In questo senso, hanno molto da insegnare anche a noi contemporanei.



Leonardo da Vinci
Busto di anziano con corona di quercia,
attorniato da quattro teste grottesche (c. 1484)

L'eredità di Arcimboldo

La fama di Arcimboldo si diffuse ben oltre la sua epoca e le sue opere continuano a ispirare artisti e spettatori ancora oggi. La sua tecnica innovativa ha aperto nuove possibilità nell'arte e ha stimolato la creatività di generazioni successive di artisti. Influenzò anche l'arte surrealista del XX secolo, con artisti come Salvador Dalí che si ispirarono alle sue composizioni stravaganti.

Nonostante il suo talento e il suo impatto duraturo, l'arte di Arcimboldo cadde in una sorta di oblio dopo la sua morte nel 1593. Tuttavia, nel corso del XIX secolo, il suo lavoro venne riscoperto e apprezzato nuovamente, e le sue opere furono esposte in importanti musei e gallerie di tutto il mondo. Oggi, le sue opere sono considerate dei tesori artistici e attraggono visitatori da ogni parte del mondo. ■

Chiara Morelli

© Riproduzione riservata

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

Cartelle
cartolibreria ladispoli



CARTA
del DOCENTE
18app
SPENDI QUI IL TUO BONUS CULTURA



LEGAMI
MILANO

Erickson

TESTI SCOLASTICI NUOVI E USATI
elementari - medie - superiori - università

LAZIO
YOU
CARD

#IOLEGGOPERCHÉ
UN LIBRO
AMMIRARLO
SEMPRE

Bookdealer
SPEDIZIONI EXTRA UE

PILOT
DAL NEGRO

POOL
OVER
inTEMPO

tintaUNITA
EASTPAK
BLASETTI

P
PIGNA
1839
COLIBRI
Premium Quality

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

cartellediritaelena@libero.it





Primavera (1563)



Estate (1572)



Autunno (1572)



Inverno (1563)

**GIUSEPPE ARCIMBOLDO
LE QUATTRO STAGIONI**



**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

IL LACROSSE: LO SPORT DEI NATIVI AMERICANI

Lo sport del lacrosse, una disciplina dinamica e coinvolgente, affonda le sue radici nella storia antica degli amerindi. Oggi, è diventato uno sport popolare in molte parti del mondo, caratterizzato da una combinazione unica di agilità, velocità e strategia.

Le origini e la diffusione

Il lacrosse ha le sue origini nelle tribù amerindie, in particolare tra i nativi *Haudenosaunee* (conosciuti anche come i *Cinque Popoli della Confederazione Irochese*) e i nativi *Algonchini*. Originariamente, il gioco veniva utilizzato come una forma di addestramento militare e come rito spirituale, con partite che duravano giorni interi. Nel corso degli anni, il lacrosse si è diffuso oltre i confini delle tribù indigene, diventando uno sport organizzato e riconosciuto a livello internazionale.

Le regole di base

Il lacrosse è giocato da due squadre di 10 giocatori (maschile) o 12 giocatori (femminile) ciascuna. L'obiettivo del gioco è segnare gol lanciando una piccola palla di gomma nella rete avversaria utilizzando una speciale racchetta (stick) con una tasca a forma di cesto alla fine. I giocatori possono passarsi la palla tramite il lancio o il rilancio, muovendosi rapidamente sul campo e utilizzando strategie per superare la difesa avversaria.

Agilità e fisicità

Il lacrosse è uno sport che richiede un'elevata agilità e resistenza fisica. I giocatori devono essere in grado di correre velocemente, cambiare direzione rapidamente e avere una grande coordinazione tra occhio e mano per maneggiare la palla e utilizzare la racchetta con precisione. Inoltre, il contatto

fisico è una parte integrante del gioco, soprattutto nella versione maschile, in cui i giocatori usano spinte e contatti contro gli avversari per cercare di ottenere il possesso della palla.

La crescita globale del lacrosse

Il lacrosse è uno sport che unisce abilità atletiche, strategia e una ricca storia culturale. Originario delle tribù amerindie, si è evoluto nel corso dei secoli fino a diventare uno sport internazionale. Grazie a una comunità appassionata, il lacrosse continua a guadagnare popolarità in tutto il mondo. Negli ultimi decenni, sono nati campionati nazionali e internazionali che attirano atleti di talento provenienti da diverse parti del mondo, offrendo opportunità di gioco e scambio culturale. ■

Fabio Franzoni

© Riproduzione riservata



TANABATA

LA FESTA GIAPPONESE DELLE STELLE INNAMORATE

Ogni anno, in Giappone, si celebra una delle feste più romantiche e popolari: il Tanabata, la festa delle stelle innamorate. Si tratta di una tradizione antica che ha origine da una leggenda cinese e che si è arricchita di significati e simboli nel corso dei secoli. In questo articolo, scopriremo insieme la storia, le usanze di questa festa che si svolge il 7 luglio in tutto il paese.

Il nome Tanabata significa “settima notte” e deriva da una leggenda cinese che narra la storia di due amanti divisi dalla Via Lattea, le stelle Vega e Altair, che possono incontrarsi solo una volta all’anno, il settimo giorno del settimo mese lunare. La leggenda racconta che **Orihime**, la figlia del padre celeste **Tentei**, era una bravissima tessitrice che viveva in riva al fiume celeste Amanogawa. Un giorno, suo padre le presentò **Hikoboshi**, un giovane pastore che viveva dall’altra parte del fiume. I due si innamorarono e si sposarono subito, ma trascurarono i loro doveri: Orihime smise di tessere e le mucche di Hikoboshi scorrazzavano per il cielo. Tentei, arrabbiato, li separò e li riportò sulle

due sponde del fiume, permettendo loro di vedersi solo il settimo giorno del settimo mese, a condizione che lavorassero diligentemente per il resto dell’anno.

Tuttavia, il giorno dell’incontro non era sempre sicuro: se pioveva, infatti, il fiume si ingrossava e impediva ai due amanti di attraversarlo. Per questo motivo, secondo alcune versioni della leggenda, le gazze volavano e formavano un ponte con le loro ali per aiutare Orihime e Hikoboshi a riunirsi. Secondo altre versioni, invece, era il barcaiole celeste a traghettare Orihime sull’altra sponda.

La festa del Tanabata fu importata in Giappone dall’imperatrice Kōken nel 755 e si sovrappose ad una cerimonia shintoista di purificazione e ad una festa cinese dedicata alle arti manuali. In origine, la data della festa seguiva il calendario luni-solare e cadeva quindi tra luglio e agosto. Con l’adozione del calendario gregoriano, la data ufficiale divenne il 7 luglio, ma in alcune regioni si continua a seguire la tradizione originaria.

Le usanze della festa variano da luogo a luogo, ma in generale consistono nello scrivere dei desideri su delle strisce di carta colorate chiamate **tanzaku** e appenderle ad alberi di bambù decorati con altri oggetti simbolici come *kusudama* (palle di carta), *origami* (figure di carta piegata), *kinchaku* (borse) e *kamigoromo* (vestiti di carta). Gli alberi vengono poi esposti nelle case, nei templi o nelle strade oppure lasciati galleggiare sui fiumi o bruciati a mezzanotte. Si crede infatti che i desideri scritti sui tanzaku possano essere esauditi dalle stelle se raggiungono il cielo.

Tra i desideri più comuni ci sono quelli legati allo studio, al lavoro, alla salute e all’amore. In particolare, le ragazze chiedono di diventare brave nel cucito e nell’artigianato e i ragazzi nella



calligrafia. Alcuni desideri sono anche poetici o divertenti, come quello di voler diventare un supereroe o di poter mangiare tanti dolci.

Il Tanabata è anche l'occasione per indossare lo **yukata**, un kimono estivo di cotone leggero e colorato, e per partecipare ai numerosi festival che si svolgono in tutto il paese. Tra i più famosi ci sono quelli di Hiratsuka nella prefettura di Kanagawa, di Ichinomiya nella prefettura di Aichi e di Sendai nella prefettura di Miyagi. Questi festival offrono spettacoli musicali, danze tradizionali, fuochi d'artificio e bancarelle colorate.

Il Tanabata è una festa che celebra l'amore, la speranza e la creatività. È un modo per esprimere i propri desideri e per sentirsi vicini alle stelle e alla natura. È anche un'occasione per apprezzare la cultura e le tradizioni giapponesi, che si manifestano in tutta la loro bellezza e varietà.

Se avete quindi la possibilità di visitare il Giappone durante il Tanabata, non perdetevi l'opportunità di partecipare a questa festa magica e suggestiva e perché no, esprimere anche un desiderio! ■

Elvira Nistoro

© Riproduzione riservata



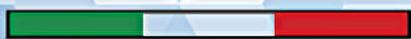
MONDADORI
TARANTO STORE

Opera vincitrice del
Premio "Marta Redolfi" 2022 - Narrativa



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

INCENTIVI FISCALI DEL 50%



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.

Via Regina Margherita, 20

LADISPOLI (RM)

Tel. 06/99221388 - Fax. 06/99226448



SCHÜCO
RIVENDITORE E INSTALLATORE AUTORIZZATO

info@az-system.it



Az-System Ladispoli



ACCADDEVA IN QUESTO MESE

- Il 7 luglio 1881, sul primo numero del periodico per l'infanzia *Giornale per i Bambini*, esce la prima puntata de *Le Avventure di Pinocchio*, con il titolo *Storia di un burattino*.
- Il 13 luglio 1814, Vittorio Emanuele I di Savoia, al rientro a Torino, emana la legge reale "Regie Patenti" con la quale viene istituito il Corpo dei Carabinieri Reali unità militare con compiti di polizia.

L'ORIGINE DELLE PAROLE: COMPAGNO!

Dal latino "*cum*" e "*panis*", "con" e "pane", passato in latino medievale come "*companio -onis*" ossia persona con la quale condividiamo il pane. Una parola, insomma, ricca di sfumature sociali, capace di indicare, a chi sa ascoltarla, la strada verso un atteggiamento di condivisione e altruismo.

LAVORI NELL'ORTO

Luglio è un mese molto impegnativo ma anche di grande soddisfazione. Curiamo il nostro orto, raccogliamo i suoi frutti e cominciamo a pensare alla stagione fredda!

Irrigazione: Controlliamo regolarmente l'umidità del terreno e irriga le piante quando necessario. È meglio irrigare al mattino presto o alla sera per ridurre l'evaporazione dell'acqua.

Rimozione delle erbacce: Continuiamo a rimuovere le erbacce che competono con le nostre piante per i nutrienti e l'acqua.

Concimazione: Forniamo nutrimento alle piante attraverso la concimazione. Utilizziamo concimi organici o fertilizzanti specifici per il tipo di pianta che stiamo coltivando, seguendo sempre le istruzioni sulla confezione per determinare la quantità e la frequenza corrette di applicazione.

Controllo delle malattie e dei parassiti: Ispezioniamo regolarmente le piante per individuare segni di malattie o infestazioni da parassiti. Ricordiamoci di utilizzare prodotti a basso impatto ambientale per il controllo dei parassiti o adottare metodi di lotta biologica, come l'uso di insetti benefici.

Raccolta: Luglio è un mese di abbondante raccolto in molti orti. Monitoriamo attentamente lo stato di maturazione delle colture e raccogliamo i frutti e le verdure quando sono pronti. La raccolta frequente incoraggia le piante a produrre di più.

Piantazione successiva: Iniziamo a pianificare la prossima fase dell'orto. Consideriamo quali colture autunnali o invernali si possono piantare e iniziamo a preparare le aree di semina. Alcune verdure come cavoli, spinaci e carote possono essere seminate a luglio per il raccolto successivo.

Conservazione del raccolto: Se abbiamo una raccolta abbondante, possiamo iniziare a conservare alcuni dei nostri prodotti: conserve, sottaceti, sottoli senza dimenticare di congelare le verdure per utilizzarle in inverno.

IL PROVERBIO

*Quando luglio è molto caldo,
bevi molto e tieni saldo.*

LA FASI LUNARI



LUNA PIENA
3 LUGLIO



ULTIMO QUARTO
10 LUGLIO



LUNA NUOVA
17 LUGLIO



PRIMO QUARTO
25 LUGLIO



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

IL RISO NERO

Proprietà nutrizionali

Il riso nero, in Italia riso Venere, è originario della regione del Bacan nell'isola di Sulawesi, in Indonesia. Conosciuto con il nome di **riso proibito**, da secoli è coltivato in diverse regioni dell'Asia, in particolare in Indonesia, Thailandia, Cina e India. È apprezzato per il suo sapore inconfondibile che ricorda le nocciole e il pane appena sfornato. Questa varietà di riso integrale apporta in media 360 calorie per 100 gr. e:

- È ricco di **antiossidanti**, come i flavonoidi e gli antociani, che gli conferiscono il caratteristico colore scuro. Gli antiossidanti aiutano a proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi e possono svolgere un ruolo nella prevenzione di malattie croniche, come le malattie cardiache e alcuni tipi di cancro.
- È una buona fonte di **vitamine e minerali essenziali**. Contiene vitamine del gruppo B, come la niacina e l'acido folico, importanti per il metabolismo energetico e la salute del sistema nervoso. È anche ricco di minerali come il ferro, il magnesio e il fosforo.
- Ha un alto contenuto di **fibre**: Il riso venere è un'ottima fonte di fibre alimentari, che svolgono un ruolo importante nella salute digestiva e nel mantenimento di un transito intestinale regolare. Le fibre alimentari possono anche favorire il senso di sazietà e aiutare a controllare il peso corporeo.
- Ha un **basso indice glicemico**: Il riso venere viene digerito lentamente, rilasciando gradualmente lo zucchero nel sangue. Ciò può essere vantaggioso per la gestione del diabete e per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue nel complesso.
- È una buona fonte di **proteine**: Nonostante sia un cereale, il riso venere contiene il 10% di proteine. Le proteine sono essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, oltre a svolgere numerosi altri ruoli nel corpo.
- È **senza glutine**: Il riso venere è naturalmente privo di glutine, rendendolo una scelta adatta per le persone con intolleranza al glutine o affette da celiachia.

In erboristeria

Nella medicina popolare asiatica, l'acqua di cottura del riso nero è usata come febbrifugo e analgesico.

In cucina

Il riso nero si presta a preparazioni di diversa natura, sia dolci che salate. Le principali varietà sono:

- **Riso nero glutinoso**: usato soprattutto nella preparazioni di dolci o per la cottura a vapore, si presenta appiccicoso;
- **Riso nero Japonica**: usato per piatti freddi e insalate, è il tipo che troviamo in Italia;
- **Riso nero cinese**: compatto e non appiccicoso, è impiegato per la realizzazione dello Juk, in tipico porridge di riso.

Nella provincia cinese di Guizhou, il riso nero viene usato come ingrediente principale per la produzione di un vino dolce, usato come bevanda e come ingrediente per la cucina locale.



BUDINO DI RISO NERO E COCCO

DIFFICOLTÀ **DOSI** **TEMPO**
 ★★★ 4 60 min.

INGREDIENTI

200 g di riso nero, 400 ml di latte di cocco, 200 ml di acqua, 70 g di zucchero di canna, scorza grattugiata di 1 limone, frutta fresca a piacere per guarnire (fragole, lamponi, mango, ecc.)

PROCEDIMENTO

Lava il riso nero sotto acqua fredda per rimuovere eventuali impurità. Poi mettilo in una ciotola e copriilo con acqua fredda. Lascialo in ammollo per circa 1 ora.

Dopo l'ammollo, scola il riso e trasferiscilo in una pentola. Aggiungi l'acqua e porta a ebollizione. Riduci quindi la fiamma e lascia cuocere il riso coperto per circa 30-40 minuti o fino a quando risulterà morbido. Una volta cotto, aggiungi il latte di cocco, lo zucchero di canna e la scorza grattugiata di limone. Mescola bene tutti gli ingredienti e porta il composto a ebollizione a fuoco medio-basso. Riduci la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per circa 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il budino non si sarà leggermente addensato. Una volta raggiunta la consistenza desiderata, spegni il fuoco e lascia raffreddare il budino per qualche minuto. Trasferisci il budino di riso nero in piccole ciotole o in un'unica ciotola da dessert. Copri con pellicola trasparente e metti in frigorifero per almeno 2 ore o fino a quando sarà completamente freddo. Prima di servire, guardisci il budino con frutta fresca a piacere, come fragole, lamponi o mango. Puoi anche aggiungere una spolverata di cocco grattugiato per una presentazione super!

RISO NERO CON TOFU E VERDURE

DIFFICOLTÀ **DOSI** **TEMPO**
 ★★★ 4 60 min.

INGREDIENTI

1 tazza di riso nero, 2 tazze di acqua, 200 g di tofu, tagliato a cubetti, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di olio vegetale, 1 cipolla rossa, affettata sottilmente, 2 carote, tagliate a julienne, 1 peperone rosso, tagliato a strisce, 1 tazza di piselli bolliti, 2 spicchi d'aglio, tritati finemente, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, 2 cucchiaini di olio di sesamo.

PROCEDIMENTO

Sciacqua il riso in acqua fredda e scolalo. Cuocilo in acqua a fuoco basso per 35 minuti senza mescolare. Scolalo e lascialo e sciaqualo velocemente sotto acqua corrente.

In una padella antiaderente, scalda un cucchiaino di olio, aggiungi il tofu e fallo rosolare per 5-7 minuti. Aggiungi la salsa di soia sul tofu e mescolate bene per insaporirlo. Trasferisci il tofu in una ciotola. Nella stessa padella, aggiungi un altro cucchiaino di olio e fai saltare per qualche minuto la cipolla rossa, le carote, il peperone e i piselli. Aggiungi l'aglio tritato e lo zenzero grattugiato e cuoci per altri 1-2 minuti.

Aggiungi il tofu alle verdure saltate e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiusta il sapore con la salsa di soia. Ora metti il tofu saltato e l'olio di sesamo. Fai saltare un paio di minuti e il riso è pronto!



**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 PETUNIA

Descrizione

La **petunia** (*Petunia* spp.) è una pianta annuale molto popolare per le sue vivaci e abbondanti fioriture. È originaria dell'America del Sud ed è ampiamente coltivata come pianta ornamentale in giardini, aiuole e vasi. La petunia appartiene alla famiglia delle *Solanaceae*, che comprende anche altre piante come i pomodori e le melanzane.

Le petunie presentano una varietà di colori, forme e dimensioni dei fiori. I fiori possono essere singoli o doppi, a forma di tromba o a forma di stella, e vengono prodotti in una vasta gamma di colori, tra cui bianco, rosa, rosso, viola, blu e giallo. Alcune varietà di petunia hanno fiori sfumati o con striature. La pianta ha una crescita densa e arbustiva, che può raggiungere un'altezza di circa 15-30 centimetri.



Coltivazione

Le petunie preferiscono un'esposizione al sole pieno o parziale, quindi cerca un'area del tuo giardino che riceva almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno. Assicurati anche che il terreno sia ben drenato. Le petunie richiedono un'irrigazione regolare per mantenere il terreno umido, ma non bagnato in modo eccessivo. Innaffia le piante quando il terreno inizia a seccarsi in superficie, evitando di inondare. L'irrigazione al mattino presto o alla sera è preferibile per consentire alle piante di assorbire l'acqua in modo adeguato. Le petunie possono beneficiare della potatura per stimolare una fioritura rigogliosa e una forma compatta. Puoi pizzicare via i germogli morti o appassiti per favorire la crescita di nuovi fiori.

Curiosità

il nome "petunia" deriva dal termine "petun" utilizzato dai nativi americani Guarani del Paraguay, che indicava una pianta con fiori profumati. Le petunie sono considerate fiori che comunicano amore e affetto. Si dice che regalare un mazzo di petunie possa esprimere sentimenti romantici o di amicizia profonda. ■

**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



VACANZE QUANDO PORTARE IL NOSTRO PET NON È POSSIBILE

Le vacanze sono un momento di relax e divertimento, ma quando si hanno animali domestici, è importante pianificare attentamente per garantire il loro benessere quando non ci è possibile portarli con noi. Vediamo alcune considerazioni da tenere a mente quando si pianificano le vacanze per assicurarsi che siano curati e al sicuro durante la nostra assenza.

Pianificazione anticipata:

Quando si decide di andare in vacanza, è fondamentale iniziare la pianificazione con largo anticipo. Trovare la soluzione migliore per i nostri animali domestici richiede tempo e attenzione. Dovremmo considerare se affidarli a un familiare o amico di fiducia, o se optare per una pensione o un servizio di pet-sitting professionale. Indipendentemente dalla scelta, assicuriamoci di controllare la disponibilità e di organizzare tutto il necessario per garantire il comfort e la sicurezza dei nostri amici.

Preparazione della casa:

Se scartiamo l'idea di affidarli a una pensione, prima di partire, è importante preparare adeguatamente la casa. Assicuriamoci di lasciare scorte di cibo a sufficienza per il periodo in cui saremo assenti. Inoltre, assicuriamoci che la casa sia sicura e priva di oggetti pericolosi o sostanze tossiche a cui gli animali potrebbero accedere. Se abbiamo un giardino, verifichiamo che sia recintato in modo sicuro per evitare fughe accidentali.

Assistenza medica:

Assicuriamoci che gli animali domestici siano in buona salute. Prendiamo un appuntamento con il veterinario per un check-up e assicuriamoci di avere a disposizione tutti i farmaci o i trattamenti di cui potrebbero aver bisogno durante la nostra assenza.

Comunicazione con il caregiver:

È fondamentale comunicare in modo chiaro e completo le esigenze dei nostri amici a quattro zampe a chi se ne prenderà cura. Forniamo istruzioni dettagliate sulla loro dieta, sull'esercizio fisico e sulle abitudini quotidiane. Se l'animale richiede cure speciali o ha condizioni mediche preesistenti, assicuriamoci di fornire a chi se ne occuperà tutte le informazioni necessarie per garantire che vengano seguite le cure appropriate. Fondamentale è ricordare alla persona di fiducia di cambiare quotidianamente l'acqua della ciotola. Soprattutto con il caldo, i nostri animali hanno bisogno di acqua fresca e pulita. Condividiamo anche i contatti del veterinario di fiducia per qualsiasi emergenza.

Le vacanze e gli animali domestici possono andare di pari passo, a patto di una pianificazione accurata e di una cura responsabile. Prendiamoci cura di questi membri fondamentali della nostra famiglia, garantendo loro un ambiente sicuro e amorevole mentre siamo fuori casa. Solo così potremo goderci le vacanze al massimo, sapendo che i nostri animali sono felici e ben curati. ■

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: **CANCRO**



Questo periodo è molto favorevole per iniziare qualcosa di nuovo, che sia la lettura di un libro o l'inizio un nuovo hobby. Inoltre ponete un occhio di riguardo anche all'amore, che adesso potrebbe fare davvero delle sorprese inaspettate.



ARIETE

Dovete imparare ad accettare i vostri limiti, perché non siete incapaci: anche gli altri hanno traguardi a cui non arrivano.



TORO

Siate sempre grati a voi stessi e alla vostra vita per essere arrivati fin dove siete ora: non è proprio cosa da tutti.



GEMELLI

Di solito il vostro segno è molto dinamico, ma ultimamente avete dei pensieri di troppo: avete mai pensato di scriverli?



Segno del mese
CANCRO

LEONE

Ricordate il valore del tempo: tutte le grandi opere sono inevitabilmente il frutto dell'esperienza. Non fate le cose di corsa.



VERGINE

L'amore è incombente: godetevi questa nuova avventura, senza però squilibrarvi e rischiare di dimenticare tutti gli altri.



BILANCIA

Per mettere davanti voi stessi, state rischiando di lasciare indietro qualcuno che invece valeva la pena aspettare... pensateci.



SCORPIONE

Nuove persone si immettono sul vostro cammino: perché perdere questa opportunità di fare delle nuove (e buone) conoscenze?



SAGITTARIO

Un periodo indubbiamente tosto, ma avete lavorato tanto per arrivare fino a qua: siate certi dei vostri ottimi risultati.



CAPRICORNO

Siete pronti a un mese molto energetico? I colpi di scena certo non mancheranno, ma ricordate sempre il vostro valore.



ACQUARIO

Il concetto chiave di questo mese è quello di prendervi cura di voi stessi, focalizzandovi su ciò che vi fa stare bene.



PESCI

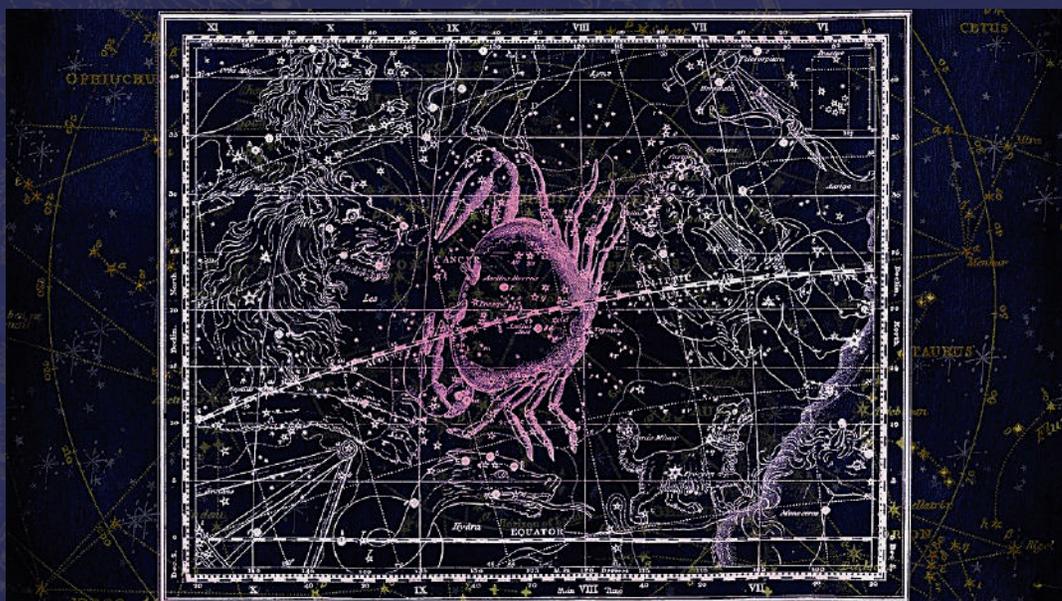
Avrete finalmente il tempo di dedicarvi a ciò che vi piace, una volta che vi sarete levati qualche sassolino dalla scarpa.



L'AMORE COMPASSIONEVOLE DEL CANCRO

Se è vero che le chele del granchio pizzicano forte quando si sente minacciato, è anche vero che il Cancro esoterico rappresenta l'amore compassionevole e intuitivo, un amore che non è solo fine a se stesso ma che anzi assume un valore universale e potente se rivolto verso gli altri. Levarsi la corazza non è una debolezza materiale ma una forza spirituale capace di coinvolgere chi lo conosce veramente e di guarire amando. D'altronde, la compassione, di fronte al dolore altrui, non è un banale dire "Povero, che pena mi fa". L'amore compassionevole è quel sentimento attraverso il quale noi sentiamo la sofferenza altrui e, desiderando alleviarla, ci adoperiamo in quel senso. È dunque azione.

La vostra P'Astra



IL CIELO DI GIUGNO

Luglio si apre con la Buck Moon, la Luna del Cervo, visibile il 3 del mese, un affascinante fenomeno astronomico che merita di essere osservato. Questo nome deriva dal fatto che luglio è il periodo dell'anno in cui le corna dei cervi maschi cominciano a crescere. È un momento magico per ammirare il cielo notturno e connettersi con la natura durante questa prima Superluna del 2023. Il 30 luglio ci sarà lo spettacolo del picco dello sciame meteorico delle Delta Aquaridi del Sud nella costellazione dell'Acquario.



© Riproduzione riservata

Il mondo di KanshaTM

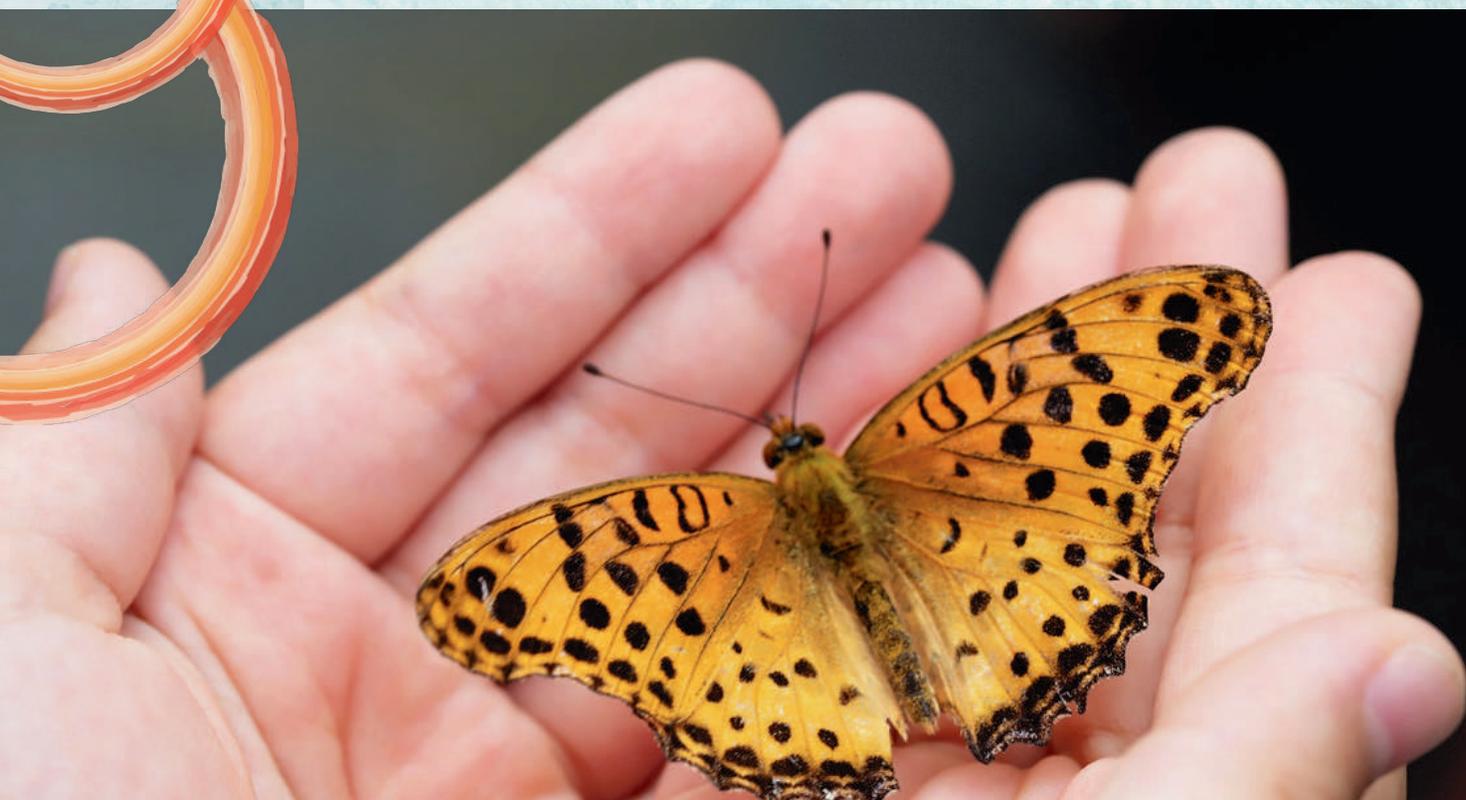
IL MONACO E LA FARFALLA APPUNTI PER LA RICERCA SPIRITUALE

Una volta, in un antico tempio in Cina, c'era un monaco che passava le sue giornate a cercare di catturare una farfalla. La farfalla era rapida e sfuggente, e ogni volta che il monaco sembrava essere vicino a prenderla, volava via. Il monaco si sentiva frustrato e intrappolato nella sua ricerca.

Un giorno, un altro monaco si avvicinò al primo e gli disse: 'Forse, monaco, non puoi catturare la farfalla perché la stai inseguendo con troppa forza. Devi permetterle di venire a te.' Il primo monaco rifletté su queste parole e decise di provarci.

Quindi, sedette in silenzio nel giardino del tempio, aprendo il suo cuore e la sua mente, lasciando andare la sua ossessione di catturare la farfalla. Iniziò a osservare attentamente i fiori del giardino, a respirare profondamente l'aria fresca e a sentire il suono del vento tra le foglie.

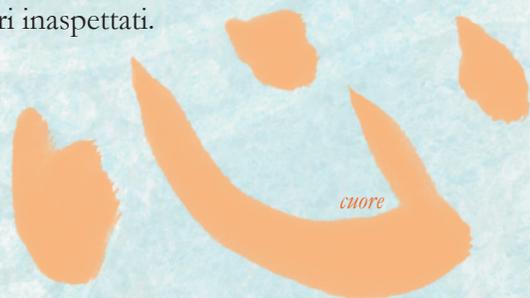
In quel momento, senza sforzo, la farfalla si posò delicatamente sulla sua spalla. Il monaco rimase immobile, permettendo alla farfalla di esplorare i suoi vestiti e i suoi capelli. Non provò la minima voglia di catturarla, ma semplicemente godette della sua presenza.



Così si narra che un anziano monaco Zen rispose a un giovane che ricercava con tutte le sue forze la consapevolezza e la comprensione del sé. Il monaco aveva compreso la frustrazione che tale ricerca senza sosta portava al giovane. Questi si era aspettato di ricevere chissà quale consiglio o segreto, qualche misterica pratica che ancora non aveva provato, e invece si ritrovava con un suggerimento che andava a scardinare quello che aveva ritenuto fino a quel momento fondamentale per riuscire nel suo intento: cercare, cercare e ancora cercare.

Cosa racconta a noi questa storia? Certamente il monaco non intende dire che bisogna semplicemente lasciare che le cose accadano, no, questo non è proprio il senso delle sue parole. Se non è la ricerca costante delle cose quello che dobbiamo fare, allora cos'è? Riprendiamo la metafora del fiore usata nella storia e vediamo di rispondere.

Se vogliamo far prosperare una pianta, cosa possiamo fare? Certamente se lasciassimo andare le cose perché "tanto ciò che deve accadere, accade", la pianta con grande probabilità morirebbe. Se ci sediamo a guardare insistentemente la pianta in attesa che i suoi fiori sboccino come fosse qualcosa che ci spetta, verremmo prima o poi colti da frustrazione, stanchezza, noia. Appare chiaro che quello che possiamo fare affinché la pianta cresca e ci doni i suoi fiori è prenderci cura di lei, darle acqua, concime, proteggerla dalle intemperie o dai parassiti, poterla se necessario. Tuttavia se lo facessimo esclusivamente per il nostro desiderio di vedere i suoi fiori, sarebbe un atto sterile per appagare solo noi stessi. Prendiamoci cura della pianta, della nostra mente, per quello che è e per la gioia che ci dà ora, facciamolo con entusiasmo e gratitudine, con cuore lieve e sereno. Così facendo, stabiliremo tra noi e lei una connessione d'amore incondizionato capace, sì, di far sbocciare tutti i fiori che vogliamo, di aprire la nostra mente, libera da condizionamenti e superflui desideri. Così cammineremo per sentieri inaspettati.



*Amate e siate felici,
Il vostro Kansha*



IL MATTO: LIBERARE IL PROPRIO SÉ



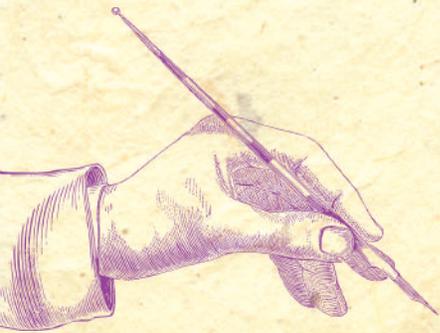
Se di per sé i tarocchi appaiono ancora come qualcosa di occulto, indubbiamente una delle carte che più mantiene insito in sé stessa questo senso di apparente inquietudine, è il Matto. Possiamo dirlo già dalla sua collocazione: nei mazzi tradizionali, diversamente dalle altre carte, difficilmente è riportato il numero dell'arcano, perché non ne ha propriamente uno: è allo stesso tempo la "carta zero" e l'ultimo degli arcani, svolgendo un ruolo fondamentale, un punto d'incontro, la fine di un ciclo che è inevitabilmente l'inizio di un altro.

Il Matto rappresenta tutto ciò che è irrazionale, e per questo ci sono pareri contrastanti sulla sua natura benevola o maligna in una lettura. In realtà, come ogni altra carta, ha in sé stessa aspetti di entrambe le nature. È indubbiamente una figura che, se senza controllo, può portare alla devastazione, come a dirci che i nostri pensieri, se lasciati liberi di vagare in maniera incontrollata, potrebbero non portarci da nessuna parte, rischiando anche di distruggere quanto fatto fino ad ora.

Ma questa carta rappresenta soprattutto quell'uscire dagli schemi imposti dalla società, cosa che si permette di riacquistare quell'estro creativo proprio della natura umana che, se soggetto a troppe condizioni, tende a perire. È il nostro istinto, il nostro bambino interiore che, frivolamente, non pensa alle conseguenze, ma a ciò che vuole ottenere. Oltre ad essere un invito a seguire il nostro istinto, è anche un richiamo all'avventura, l'imprevedibile, ad uscire dalla propria *comfort zone* per esplorare ciò che si cela al di fuori di essa. Il Matto assume il suo significato ogni qual volta facciamo un viaggio non solo però per arrivare ad una meta, ma anche per godere tutto ciò che c'è tra il partire e l'arrivare, per godere appieno anche la vita stessa, senza pensare troppo e con un pizzico di propria follia. Ci ricorda che prendiamo, spesso, la vita troppo seriamente: non è un invito a prendere tutto come uno scherzo, ma con leggerezza. Pensate mai a come sarebbe la vostra esistenza se lasciate andare tutte quelle preoccupazioni che sapete essere inutili, tutti quei chiacchiericci che non fanno altro che aumentare i pensieri, e inibirvi da ciò che siete davvero, dalle vostre potenzialità che forse non ricordate nemmeno voi, ma che dovrete mostrare genuinamente al mondo? Insomma, per vivere bene ci vuole un po' di follia!

© Riproduzione riservata

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



DONNA MIMMA

Novella di Luigi Pirandello tratta dalla raccolta

"Un cavallo nella luna" (1918)

Terza parte

Alla scuola, quarantadue diavole, tutte con l'aria sfrontata di giovanotti in gonnella, su per giù come quella ragazzaccia piombata dal Continente nel suo paesello, le si fanno addosso, il primo giorno ch'ella compare tra loro col fazzoletto di seta celeste in capo e il lungo scialle nero, frangiato e a pizzo, stretto modestamente attorno alla persona. Uh, ecco la nonna! ecco la vecchia mammana delle favole, piovuta dalla luna, che non osa mostrar le manine e tiene gli occhi bassi per pudore e parla ancora di comprare i bambini! La guardano, la toccano, come se non fosse vera, lì davanti a loro.

– Donna Mimma? Donna Mimma come? Jèvola? Donna Mimma Jèvola? Quant'anni? Cinquantasei? Eh, picciottella per cominciare! Già mammana da trentacinque anni? E come? Fuori della legge? Come gliel'hanno potuto permettere? Ah, sì, la pratica? Che pratica e pratica! Ci vuol altro! Adesso vedrà!

E come entra nell'aula il professor Torresi, incaricato dell'insegnamento delle nozioni generali d'Ostetricia teorica, gliela presentano tirandola avanti tra risa e schiamazzi:

– La nonna mammana, professore, la nonna mammana!

Il professor Torresi, calvo, un po' panciuto, ma un bell'omone dall'aria di corazziere or ora smontato da cavallo, coi baffetti grigi ricciuti e un grosso neo peloso su una guancia (che amore! se lo tira sempre, facendo lezione, quel neo, per non guastarsi i baffi volti studiosamente all'in su), il professor Torresi si è sempre vantato di saper tenere la disciplina e tratta effettivamente quelle quarantadue diavole come puledre da domar col frustino e a colpi di sprone; ma tuttavia, di quando in quando, non può fare a meno di sorridere a qualche loro scappata, o, piuttosto, di concedere qualche risatina in premio all'adorazione di cui si sente circondato. Vorrebbe fare il viso dell'armi a quella presentazione rumorosa; ma poi, vedendosi davanti quella vecchia recluta buffa, vuol pigliarsela anche lui a godere un po'.

Le domanda come farà, venuta così tardi, a raccapezzarsi nelle sue lezioni. Egli ha già – (su, attente, attente! al posto!) – egli ha già parlato a lungo – (silenzio, perdio! al posto!) – ha già parlato a lungo del fenomeno della gestazione, dall'inizio al parto; ha già parlato a lungo della legge della correlazione organica; ora parla dei diametri fetali, nella lezione scorsa ha trattato di quello fronte-occipitale e del biscromiale; tratterà oggi del diametro bisiliaco. Che ne capirà lei? Va bene, la pratica. Ma che cos'è la pratica? Ecco, attente! attente! (e il professor Torresi si tira il neo peloso su la guancia, che amore!): conoscenza implicita, la pratica. E può bastare? No, che non può bastare. La conoscenza, perché basti, bisogna che da implicita divenga esplicita, cioè, venga fuori, venga fuori, così che si possa a

SEI UN LIBRAIO O UNO SCRITTORE?

PUBBLICIZZA I TUOI LIBRI QUI!

CONTATTACI

www.quiamagazine.it

commerciale@quiamagazine.it

349 3425423 - 366 7418190

parte a parte veder chiara e in ogni parte distinguere, definire, quasi toccar con mano, ma con mano veggente, ecco! O altrimenti, ogni conoscenza non sarà mai sapere. Questione di nomi? di terminologia? No, il nome è la cosa. Il nome è il concetto in noi d'ogni cosa posta fuori di noi. Senza il nome non si ha il concetto, e la cosa resta in noi come cieca, non definita, non distinta.

Dopo questa spiegazione, che lascia allocchita tutta la scolaresca, il professor Torresi si rivolge a donna Mimma e comincia a interrogarla.

Donna Mimma lo guarda sbigottita. Crede che parli turco. Costretta a rispondere, provoca in quelle quarantadue diavole così fragorose risate, che il professor Torresi vede in pericolo il suo prestigio di domatore. Grida, pesta sulla cattedra per richiamarle al silenzio, alla disciplina.

Donna Mimma piange.

Quando nell'aula si rifa il silenzio, il professore, indignato, fa una strapazzata, come se non avesse riso anche lui; poi si volta a donna Mimma e le gridava che è una vergogna presentarsi a scuola in tale stato d'ignoranza, è una vergogna, ora, far lì la ragazzina alla sua età, con quel pianto. Su, su, inutile piangere!

Donna Mimma ne conviene, dice di sì col capo, si asciuga gli occhi; se ne vorrebbe andare. Il professore la obbliga a rimanere.

– Sedete lì! E state a sentire!

Ma che sentire! Non capisce nulla. Credeva di saper tutto, dopo trentacinque anni di professione e invece s'accorge di non saper nulla, proprio nulla.

– A poco a poco, non disperate! – la conforta il professore alla fine della lezione.

– Non disperate, a poco a poco, – le ripetono le compagne, ora impietosite dal pianto.

Ma a mano a mano che quella famosa conoscenza implicita, di cui il professor Torresi ha parlato, le diviene esplicita, donna Mimma – veder più chiaro? altro che veder più chiaro! – non riesce a vedere più nulla.

Scomposta, sminuzzata, l'idea della cosa, come prima la aveva in sé, intera e compatta, ora le si confonde, smarrita in tanti minimi particolari, ciascuno dei quali ha un nome curioso, difficile, che ella non sa nemmeno pronunciare.

Come ritenerli a memoria tutti quei nomi? Ci si prova con tanta pazienza, la sera, nella sua misera cameretta d'affitto, sillabando sul manuale, curva davanti al tavolinetto su cui arde un lumino a petrolio

– Bi-bis-cro-bis-crom-i-a-biscromia-bis-cromiale.

E riconosce, sì, a poco a poco, a scuola, riconosce con viva sorpresa a uno a uno, dopo molti stenti, tutti quei particolari, e scatta in comiche esclamazioni:

– Ma questo... Gesù, si chiama così?

La ragione di distinguerlo, però, di definirlo così, con quel nome, non la vede. Il professore gliela fa vedere; la costringe a vederla; ma allora quel particolare le si stacca ancora più dall'insieme: le s'impone come una cosa che stia a sé; e siccome son tanti e tanti quei particolari, donna Mimma ci si perde; non si raccapezza più.

E una pietà vederla alle lezioni d'Ostetricia pratica, nella casa di maternità, quando il professore la chiama a una lezione di prova. Tutte le compagne la aspettano lì a quella prova, perché lì ella è adesso nel campo della sua lunga esperienza. Ma sì! Il professore non vuole che ella faccia quello che sa fare, ma che dica quello che non sa dire; e se si tratta di fare e non di dire, non la lascia mica fare a suo modo, come per tant'anni ha fatto, che sempre le è andata bene; ma secondo i precetti e le regole della scienza, come punto per punto egli li ha insegnati; e allora donna Mimma, se si butta a fare, è sgridata perché non osserva appunto quei precetti e quelle regole; e se invece si trattiene e si sforza di badare a ogni precetto e a ogni regola, ecco, è sgridata perché si smarrisce e si confonde e non riesce più a far nulla a dovere, con sveltezza e precisione sicura.

Ma non soltanto tutti quei particolari e tutti quei precetti e tutte quelle regole la impacciano così. Un'altra, e più grave, nell'animo di lei, è la cagione di tutto quell'impaccio. Ella soffre come d'una violenza orrenda che le sia fatta là dove più gelosamente è custodito per lei il senso della vita; soffre, soffre da non poterne più, allo spettacolo crudo, aperto di quella funzione che ella per tanti anni ha ritenuto sacra – perché in ogni madre la vergogna e i dolori riscattano innanzi a Dio il peccato originale – soffre e vorrebbe anche lì coprirlo quanto più può, coi veli del pudore, quello spettacolo; e invece no, ecco, via tutti quei veli: il professore glieli butta all'aria e li strappa via brutalmente, quei veli che chiama d'ipocrisia e d'ignoranza; e la maltratta e la beffeggia con sconce parolacce, apposta; e quelle quarantadue diavole attorno, ecco, ridono sguajatamente alle beffe, alle parolacce del professore, senza nessun ritegno, senza nessun rispetto per la povera paziente, per quella povera madre meschina, esposta lì intanto, oggetto di studio e d'esperimento.

Avvilita, piena d'onta e d'angoscia, si riduce nella sua cameretta, alla fine delle lezioni, e piange e pensa se non le convenga di lasciare la scuola e di ritornarsene al suo paesello. Nel lungo esercizio della professione ha messo da parte

un buon gruzzoletto, che le potrà bastare per la vecchiaia; se ne starà tranquilla, in riposo, a guardare soddisfatta attorno a sé tutti i bimbi del paese e i più grandicelli, ragazzette e ragazzetti, e i più grandicelli ancora, giovanette e giovanotti, e i loro papà e le loro mamme, tutti, tutti quelli che lei in tanti anni pur seppe portare alla luce, senza precetti e senza regole, da vecchia mammana delle favole, con la lettiga d'avorio. Ma allora, dovrà darla vinta a quella ragazzaccia che a quest'ora avrà preso certo il suo posto nel paesello, presso ogni famiglia, di prepotenza; restare a guardarla, lì, con le mani in mano? – Ah, no, no! – Qua: vincere l'avvilimento, soffocare l'onta e l'angoscia, per ritornare al paese col suo bravo diploma e gridarlo in faccia a quella sfrontata che le sa anche lei adesso le cose che dicono i professori, che un conto sono i misteri di Dio, e un altro conto, l'opera della natura.

Se non che, le sue manine esperte...

Donna Mimma se le rimira pietosamente, attraverso le lagrime.

Saprebbero più muoversi ora, queste manine, come prima? Sono come legate da tutte quelle nuove nozioni scientifiche. Tremano, le sue manine, e non vedono più. Il professore ha dato a donna Mimma gli occhiali della scienza, ma le ha fatto perdere, irrimediabilmente, la vista naturale. E che se ne farà domani donna Mimma degli occhiali, se non ci vede più? ■

Fine della terza parte. Leggi la quarta parte sul numero di agosto!



Quia
edizioni

www.quiaedizioni.it

**LETTERATURA - SAGGISTICA
BENESSERE - EVENTI LETTERARI**

Scopri il nostro catalogo



CREIAMO SCULTURE DI SABBIA!

Costruire sculture di sabbia è un'attività divertente e creativa. Ecco alcuni consigli per realizzare sculture di sabbia perfette:

- 1. Trova una buona posizione:** Cerca una spiaggia con sabbia fine e umida, perché è più facile da modellare. Evita le zone troppo vicine all'acqua per evitare che la scultura venga distrutta dalle onde.
- 2. Raccogli i materiali:** Assicurati di avere a disposizione tutti gli strumenti necessari. Puoi portare con te secchielli, palette, cucchiai, spatole e anche piccoli strumenti per scolpire.
- 3. Prepara la base:** Inizia creando una base solida per la tua scultura. Riempi un secchio con sabbia umida e compattala bene. Capovolgi il secchio sulla spiaggia e rimuovilo con attenzione per ottenere una forma solida.
- 4. Mantieni la sabbia umida:** La sabbia deve essere umida per consentire una migliore modellazione. Puoi portare con te una bottiglia d'acqua per spruzzare acqua sulla sabbia se diventa troppo secca.
- 5. Inizia a modellare:** Utilizza le tue mani o gli strumenti per iniziare a modellare la sabbia. Puoi iniziare con forme semplici come una palla, un cono o una piramide. Man mano che acquisti più esperienza, puoi provare forme più complesse come animali o castelli. Lascia che la tua fantasia voli.
- 6. Fotografa le tue creazioni:** Non dimenticare di scattare foto delle sculture di sabbia che hai creato per conservarne il ricordo. Puoi anche condividere le tue opere d'arte con amici e familiari.
- 7. Ricorda di ripulire:** Assicurati di pulire l'area una volta finito. La spiaggia è un ambiente naturale e è importante lasciarlo pulito per il benessere degli altri visitatori e dell'ecosistema marino.

Ricorda che la pratica rende perfetti. Con un po' di esperienza e molta creatività, potrai creare sculture di sabbia sempre più impressionanti. Divertiti!





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

FESTIVAL
DELLE
ARTI
QUIA

Cerveteri

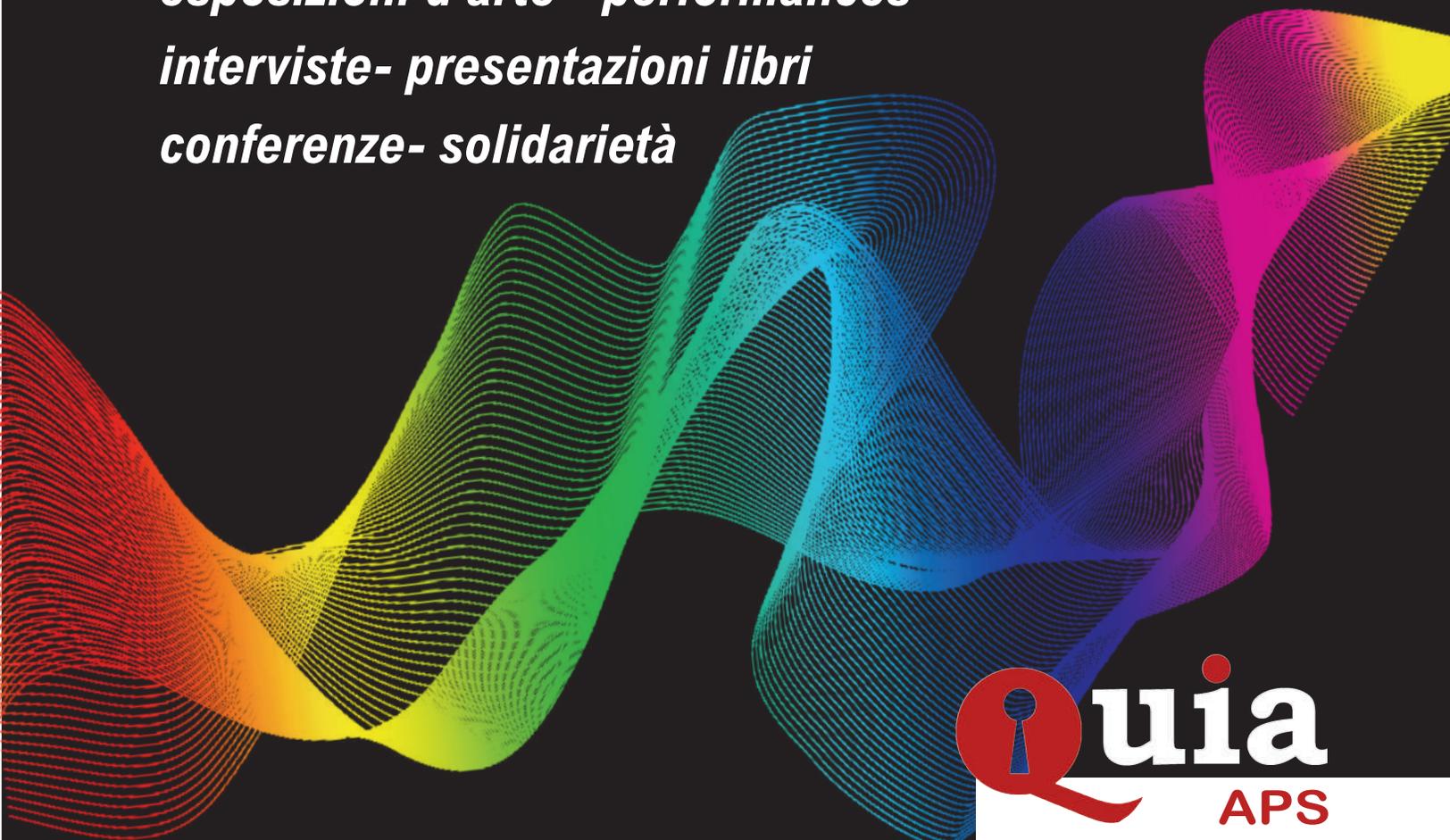
22-23-24
SETTEMBRE
2023

arte libri cultura

esposizioni d'arte - performances

interviste- presentazioni libri

conferenze- solidarietà



quia
APS

INFO

www.quiaedizioni.it

FB - Festivale delle Arti Quia

EDIZIONI

MAGAZINE