QualBuonVento.com
Tutto il **POSITIVO** che **CERCHI!**
2021
11

QualBuonVento - N.11 | Aprile - Agosto 2021 - Distribuito gratuitamente - Graphic Design Demapubblicita.com - n. 253/16 del Registro Stampa del Tribunale di Treviso
Foto credit: © Silvia Dalle Carbonare

CHIODO FISSO
Ripartire dai libri!

QBV ENTRA A SCUOLA
I ragazzi e le buone notizie.

La Luce nel Rock
Intervista a Francesco Lorenzi, front man della band "The Sun"

#EquilibriDigitali
Un nuovo stile di vita come antidoto alla solitudine e i giovani ri-scoprono le interazioni.

Gli Angeli Amici
Paola Palmano: la creatività dell'artista come testimonianza d'Amore.

L' Orto di Giorgia
"Vorrei poter dire un giorno ai miei figli di aver fatto la mia parte per un futuro sereno".

QUALBUONVENTO

Primavera 2021, la Natura ci insegna:
muore il vecchio e rinasce il nuovo.
Pertanto è necessario morire
alla nostra vita vecchia,
per far sì che l'uomo nuovo che è in noi
possa rinascere in ogni momento,
ma in particolare in questo periodo.
E allora ogni nuovo giorno
creiamo qualcosa di buono e di bello!
Perché le persone vicine a noi
possano godere di quello che abbiamo fatto,
e noi con loro. In fondo, aiutare il prossimo
ci rende più felici.
Buon cammino, nella gioia!

Nello Mazzer

QualBuonVento.com

N. 11 | Aprile - Agosto 2021

NEWS

4 #EquilibriDigitali: la nuova frontiera etica per la vita onlife.

5 Telefoni ricondizionati: tra risparmio e sostenibilità. Un nuovo paradigma per l'elettronica di consumo

6 QBV entra a scuola. I ragazzi e le buone notizie.

QUALBUONVENETO

10 Chiodo Fisso: ripartire dai libri! Incontriamo Irene Rosolen.

13 Premio Giuseppe Toniolo. Una storia di attualità e futuro.

ESPERIENZE

16 Il tempo della clessidra. Giada Zangrando ci racconta la sua storia.

20 L'Orto di Giorgia: "La mia piccola parte per un futuro sereno".

L'INTERVISTA

22 La Luce nel Rock. Intervista a Francesco Lorenzi, front man della band "The Sun".

QUALBUONSOGNO

26 Labyrinth, 1986: la fantasia che aiuta a farci strada. Una lettura spirituale.

QUALBUONTEMPO

28 Desiderio… l'essenza dell'uomo

CULTURA

31 Pierangelo Beccaro e l'appello del Mazariol: presenti se custodi.

33 L'uomo che vide l'infinito

34 Alberto De Bastiani e la magia del teatro - anche da casa!

36 Gli Angeli Amici di Paola Palmano. La creatività dell'artista come testimonianza d'Amore.

38 Un Uomo - Oriana Fallaci

LA DIMENSIONE SPIRITUALE

40 CARA TU… Lettera aperta di Massimo Buset

42 Maria vista da loro

43 Luigi e Maria Beltrame Quattrocchi. La fecondità del sacramento vissuto.

SALUTE

45 Creare gioia per cancellare lo stress. Addio VUCA!

47 Osteopatia: di cosa si tratta? Nuovo servizio offerto da Nutrigenimed.

CUCINA

49 Le ricette di Foodsore - due sorelle, una passione: l'asparago e la fragola.

QualBuonVento

Periodico a distribuzione gratuita

DIRETTORE RESPONSABILE Giampiero Maset

CAPOREDATTORE Silvia Boscariol

REDAZIONE Claudia De Vido, Nello Mazzer, Luca Mazzer, Emanuela Marsura, Elena Sartor, Lara Pumo, Anna Zuccaro, Thomas Zanchettin, Anita Varaschin, Irene Rosolen, Nicola Cervo, Valentina Notturno, Michele Francescon, Fr. Alberto Maria Osenga, Chiara e Silvia Tomasi (Foodsore), Silvia Dalle Crode.

COLLABORATORI PER QUESTO NUMERO: Marco Zabotti, Massimo Buset, Elia e Manuel, Agnese Pascale, Daniele Berti, Mary Nicastro (Nutrigenimed).

PROGETTO GRAFICO Riccardo Collalto

EDITORE

DEMA® ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

SEDE Via Ungheresca Sud, 22 - 31020 San Vendemiano (TV)
CONTATTI Tel. 0438 430698 / E-mail redazione@qualbuonvento.com

Periodico online e cartaceo iscritto al n. 235/16 del Registro Stampa del Tribunale di Treviso

#EQUILIBRIDIGITALI:
la nuova frontiera etica per la vita onlife

La survey del **"Social Warning - Movimento Etico Digitale"**, no profit nata tre anni fa dall'intuizione del 25enne Davide Dal Maso, primo docente in Italia ad aver portato l'educazione civica digitale in classe, racconta soprattutto come la pandemia abbia cambiato il modo di vivere la rete per gli under 16. Dall'indagine è risultato che a inizio 2021 la prima frequentazione è quella di WhatsApp e a spopolare sono Instagram (usato dall'84,10% dei ragazzi intervistati contro il 65% dello scorso anno), TikTok che è passato dal 34% al 52%, Twitch (17,60%), che da piattaforma di live streaming per solo videogiocatori sta diventando un canale per qualunque contenuto, compresa la divulgazione scientifica, e Discord (16,20%), chat dei videogiocatori nata nel 2015 e diventata negli anni un social network completo che consente interazioni tra gli oltre 100 milioni di utenti in tutto il mondo.

«Il digitale - spiega ancora **Davide Dal Maso** - *ci ha aiutato molto da quando è scoppiata la pandemia. [...] Ora però serve trovare un equilibrio per raggiungere il benessere»*. Nasce così e da questa analisi dei trend la campagna **#EquilibriDigitali** di Social Warning, con **incontri di formazione gratuita, per lo più da remoto, nelle scuole di tutta Italia per tutto il 2021 al fine di sensibilizzare ragazzi e genitori sull'importanza di trovare un equilibrio virtuoso tra on line e off line**, riflettere sulle potenzialità e i rischi del web e mettere in campo una vera educazione civica digitale. *«Equilibrio digitale vuol dire autodeterminazione, capacità di decidere quanto tempo voglio passare in rete e quanto tempo invece voglio passare nella vita reale. Sarà un caso* - è la provocazione di Dal Maso - *che la maggior parte dei ricordi più belli della nostra vita siano legati ad un abbraccio anziché al vedere schizzare le proprie views su YouTube?»*.

Uno degli obiettivi del Movimento Etico Digitale è quello di creare una vera e propria squadra di Ambassador per **veicolare sui social valori e iniziative positive** e contrastare una comunicazione spesso priva di valori, improntata esclusivamente sull'apparire. Ecco perché la no profit ha chiesto all'ex maglia azzurra **Damiano Tommasi**, bandiera del calcio pulito e sponsor del digitale anche con la sua scuola in Valpolicella, di darle una mano scendendo in campo per il Social Warning come Ambassador per l'Etica digitale. Sfida accettata, Tommasi ha infatti commentato così la sua adesione al progetto: *«Da genitore di adolescenti, da dirigente scolastico e da cittadino non posso che aderire entusiasta all'iniziativa di Davide e del Social Warning: la conoscenza è il miglior antidoto per qualsiasi pericolo e sono convinto che scoprire e capire i social sia un processo inevitabile e necessario per non cadere nell'errore del solo allarmismo. [...] Vedo l'impegno di Social Warning, quindi, come il percorso obbligatorio che, nel presentare anche il lato oscuro della rete, esalta le potenzialità e le positività di poter essere connessi con il mondo. [...] Oggi la rete impone un nuovo protagonismo educativo a quanti, attraverso i canali social, sono riferimento per le migliaia e milioni di followers»*.

Anna Zuccaro

TELEFONI RICONDIZIONATI: TRA RISPARMIO E SOSTENIBILITÀ

Un nuovo paradigma per l'elettronica di consumo

Al giorno d'oggi si parla sempre più di smartphone ricondizionati, dall'inglese *refurbished*. Uno smartphone ricondizionato è un telefono ripristinato al suo stato originale. Prima della messa in commercio, il modello ricondizionato viene testato per rilevare eventuali problemi e riportato alle condizioni di funzionamento standard di fabbrica. Ogni piattaforma ha i suoi protocolli – alcuni garantiti da certificazioni internazionali – per esaminare lo stato dei diversi elementi, dalla batteria alle prestazioni del chip passando per il comparto fotografico fino alla valutazione dell'aspetto estetico. Tutto viene analizzato nel dettaglio. Ad ogni prodotto sottoposto alla cura ringiovanente viene poi assegnata una valutazione generale sulle condizioni – sempre buone, se non ottime – e un prezzo fortemente ribassato rispetto al nuovo.

E non è uno smartphone usato! Uno smartphone usato è un dispositivo sempre di "seconda mano", non riportato alle impostazioni di fabbrica o testato per eventuali problemi. L'acquisto di un dispositivo ricondizionato, inoltre, dà sempre accesso alla garanzia e al servizio di assistenza.

Lo smartphone ricondizionato piace sempre di più, non solo perché **alleggerisce la spesa degli utenti** ma anche perché **pesa meno sull'ambiente** in quanto prodotto "riciclato".

Il basso impatto ambientale è sicuramente uno dei fattori che contribuisce maggiormente alla popolarità di questa scelta. Una strada alternativa, sicuramente percorribile sottraendosi alla logica di mercato, quindi riducendo i nostri consumi.

Si calcola che, comprando un telefono ricondizionato, si risparmiano 185 grammi di rifiuti tecnologici, si taglia dell'84% il peso in termini di CO_2 rispetto all'acquisto di uno nuovo (per fare un esempio, comprando un pc ricondizionato si può risparmiare una produzione CO_2 equivalente a quella prodotta da quattro voli Milano-Roma sola andata), e – questo forse il dato più impressionante – si evita l'estrazione di oltre 200 chili di materiali rocciosi necessari per le materie prime utili alla produzione di un pezzo nuovo di zecca con un display da 5,5 pollici (Ademe - *Agence de la transition écologique*). In uno smartphone si trovano infatti numerosi materiali e metalli, terre rare e altri componenti la cui estrazione è spesso frutto di sfruttamento criminale con drammatiche ricadute sugli ecosistemi locali. Anche ridurre l'impronta di carbonio è un passo essenziale verso uno stile di vita ecologico nell'era digitale. Optando per un telefono ricondizionato si va in questa direzione: sostanzialmente si estende la durata del prodotto, evitando che un telefono perfettamente funzionante finisca nella discarica e che si debbano continuamente produrre apparecchiature nuove. Al sito di Papernest, che ci ha suggerito la notizia, si trova un simulatore che permette di calcolare quanti chilogrammi di CO_2 si possono risparmiare scegliendo di acquistare un dispositivo ricondizionato rispetto ad uno nuovo; è uno strumento molto utile per rendersi conto dell'impatto che le nostre scelte hanno sull'ambiente, oltre che sulle nostre tasche!

Gli smartphone non sono gli unici dispositivi ricondizionabili: tra questi troviamo anche notebooks, tablet, pc, console, etc. Insomma, se vogliamo percorrere questa strada possiamo trovare il dispositivo ricondizionato più adatto alle nostre esigenze, contribuendo così ad **un mondo più sostenibile**.

(Fonte: Papernest)

Redazione QBV

QBV ENTRA A SCUOLA

Il Collegio Balbi Valier di Pieve di Soligo ci ha aperto virtualmente le porte per una conoscenza reciproca davvero arricchente. Sono stati tre gli incontri online con i ragazzi delle classi prima, seconda e terza "media" (o "scuola secondaria di primo grado", come si dice adesso). Abbiamo presentato loro il nostro progetto editoriale volto a carpire e a diffondere tutto il buono e il bello che c'è intorno a noi – che c'è, anche se fa meno rumore – e siamo rimasti molto sorpresi nel constatare il loro interesse vivo, sincero, che forse esprime un bisogno impellente perlopiù trascurato: i giovani hanno bisogno di **buone notizie**! Detto altrimenti: hanno bisogno di sapere che, a fronte di un albero che cade, c'è un'intera foresta che cresce silenziosa... La primavera ogni anno ci dice proprio questo: ci sono germogli di bene ovunque, basta aprire occhi e cuore alla scoperta!

Oltre al bisogno di bene, abbiamo colto nei ragazzi il bisogno di **verità**. Domande curiose, provocazioni pertinenti mostravano tutte un'esigenza: quella di un'informazione onesta, completa, che non mistifichi o manipoli la realtà.

Appurate le nostre buone intenzioni, **sono stati loro poi a raccontarci** storie e fatti positivi. All'inizio con un po' di fatica – come se lo sguardo non fosse avvezzo a cogliere i segni di bene intorno a sé – ma dopo qualche intervento rompi-ghiaccio, abbiamo visto tante mani che si alzavano con prontezza, e le loro voci si intervallavano entusiaste di avere la possibilità di condividere cose belle. E allora si è scoperto che persone vicine a loro si dedicano al volontariato, che una vacanza al mare diventa occasione per conoscere realtà impegnate nel sociale, che è importante per loro prendersi cura degli animali e pure delle piante, che un familiare ha vissuto una difficoltà e l'ha vinta, etc.

Si pensa che i ragazzi abbiano bisogno di essere educati, di ricevere degli insegnamenti, ma, a seguito di questa esperienza, possiamo altresì dire che **i ragazzi hanno tanta creatività, tanta iniziativa, tanto entusiasmo, e si può credere in loro!** Per questo apriamo il nostro progetto a questi ragazzi – e ad altri che lo desiderano – per dare a loro la possibilità di allenarsi a cogliere i segni di bene nella realtà che vivono e a noi (e a chi ci legge) l'opportunità di ricevere contenuti filtrati attraverso uno sguardo fresco, pulito, appassionato.

Intanto diamo spazio alle impressioni dei ragazzi di terza media sull'esperienza con noi condivisa.

COMPRESENZA

Secondo me l'idea di scrivere solo buone notizie in un giornale è buona e può suscitare interesse nelle persone, anche se, a mio parere le brutte notizie colpiscono di più; per questo penso che andrebbero un po' "mescolate" le due tipologie cosicché nessuna delle due prevalga sull'altra. (Anna)

INTEGRAZIONE SPORTIVA

L'idea è molto carina e mi ha colpito che ci sia anche una versione cartacea del giornale perché in pochi casi è possibile stampare giornali e regalarli senza farli pagare. Se venisse pubblicata qualche notizia in più sullo sport andrei a visitare il sito molte più volte. (Mauro)

SCOPERTA

L'idea avuta dai creatori di questo periodico è incredibile. Mai avrei pensato che potesse esistere un giornale che riportasse solo buone notizie e solo grazie a un incontro scolastico ora lo so. (Sara)

PROSPETTIVA

Mi ha colpito molto l'idea di questo progetto diverso dai soliti; anche perché, in un momento di pandemia come questo, è bello avere un luogo (anche se virtuale) dove ritirarsi per vedere il mondo da un'altra prospettiva: quella migliore. Ringrazio chi ha organizzato l'incontro e Claudia e Silvia del giornale per averci dato un po' del loro tempo. (Giulia)

UNICITÀ

Secondo me è un' ottima idea perché sono pochi i giornali che riportano solo notizie positive e Qual Buon Vento riesce a far piacere gli articoli che di solito vengono trascurati. (Alessandro)

POSITIVITÀ

Nell'incontro Claudia e Silvia hanno saputo spiegarsi bene e il fatto che abbiano creato un giornale che parla solo di buone notizie è davvero una bella idea: può trasmettere felicità nelle persone! Una cosa che mi è piaciuta particolarmente è stato il racconto della diffusione delle frasi positive - attraverso le vele - perché, secondo me, possono far in qualche modo riflettere le persone e far tirar fuori loro il lato positivo anche dalle situazioni difficili...che, ovviamente, non è facile! (Elena)

PERSEVERANZA SORRIDENTE

Personalmente l'incontro mi è piaciuto molto; in particolare, mi ha colpito il fatto che all'inizio molte persone avessero detto che non ce l'avrebbero fatta, ma loro non hanno dato ascolto a ciò e hanno continuato mettendoci la passione per dare un sorriso alla gente con le buone notizie. (Francesco)

INSOLITO STUPORE

Mi è piaciuto molto l'incontro con Qual Buon Vento; inoltre, quando ho svolto il compito di cercare un articolo sul loro sito mi sono stupito delle notizie che normalmente non si trovano più sui quotidiani. (Federico)

FARE DEL BENE

Mi ha colpito come le persone che lavorano a Qual Buon Vento riescano a raggiungere l'obiettivo di fare del bene agli altri attraverso un gesto apparentemente piccolo come una buona notizia. (Ilaria)

GRATITUDINE

Sono contenta di aver partecipato all'incontro perché mi ha insegnato che, anche in questo periodo di confusione, ci sono sempre buone notizie. Ringrazio davvero per questo insegnamento, ne sono grata. (Isabella)

INNOVAZIONE

L'incontro con gli editori della rivista "Qual Buon Vento" mi è piaciuto molto sia perché erano molto felici e disposti a rispondere alle nostre domande sia perché la loro idea di creare un giornale unicamente di notizie positive mi sembra innovativa. (Giovanni)

BACKSTAGE

Penso che l'incontro online sia stato molto interessante e, soprattutto, mi è piaciuto conoscere il "dietro le quinte" del sito e della rivista attraverso gli occhi di chi ci lavora. (Agata Sofia)

CONOSCENZA

L'incontro con gli autori di Qual Buon Vento è stato molto interessante perché non sapevo quasi niente di questo giornale. (Giovanni Isacco)

ESCLUSIVITÀ

L'incontro con gli editori di Qual Buon Vento è stato molto interessante perché mostra notizie che nessun altro riporta. Ciò è utile per la popolazione della nostra zona perché fa capire agli abitanti che esistono anche notizie positive. (Luca)

PROGETTUALITÀ MOTIVANTE

L'incontro si è rivelato molto interessante specialmente quando ci è stato raccontato perché hanno dato vita a tutto ciò. Tutti in questo periodo hanno bisogno di buone notizie, me compresa, e scoprire questo giornale mi ha dato un'ulteriore occasione per arricchire queste giornate. (Alessia)

ORIGINI PROFONDE

Anche se non ero sorpreso dell'iniziativa, perché già conoscevo la rivista, è stato veramente un bell'incontro, soprattutto nella scoperta delle motivazioni che hanno portato alla nascita del giornale. (Alessandro)

ALTERNATIVA

Per fortuna non ci sono solo notizie scandalo nel mondo e continua ad esistere anche un po' di positività! (Sofia)

FORZA CONTAGIOSA

Credo sia stata un'idea geniale quella di creare un giornale di sole belle notizie! Ci vuole un po' di positività in questo mondo! Non dico che le notizie cattive siano da escludere totalmente, ma sarebbe bello poter staccare da una realtà che ci viene mostrata solo nella sua crudeltà. Vorrei far avere la mia ammirazione alla donna che ha fondato il giornale, che nonostante le difficoltà fisiche, trasmette una marea di gioia: una forza incredibile! Mi piacerebbe che la forma cartacea uscisse più spesso in maniera tale da farla conoscere ad ancora più gente possibile! (Angelica)

CORAGGIO

Penso che gli editori siano stati molto coraggiosi ad aprire un sito che tratta solo di belle notizie. Sono felice di averli potuti conoscere! (Giorgia)

Redazione QBV

CHIODO FISSO

Ripartire dai libri!

Le librerie chiudono, ma a volte aprono! Una scelta coraggiosa quella di **Irene Rosolen** (37 anni), che ha deciso di aprire Chiodo Fisso, una libreria indipendente nel paese in cui vive, **San Vendemiano (TV)**. Scelta ancor più coraggiosa se pensiamo a questo tempo di crisi… Echeggia ancora nelle nostre menti la parola "ripartenza", suona come una promessa, ma ancora fatichiamo a vedere il "via"… Stiamo ripensando e riorganizzando tempi e spazi di studio e di lavoro in modalità sempre più *smart*, per cui il digitale sembra destinato a divenire un valore fondamentale, ma con quali effetti sulla nostra vita?
Forse che, per fare un passo avanti, occorra fare un passo indietro? E tornare magari a prendere in mano un libro, leggere le narrazioni che da sempre abitano il nostro quotidiano, entrare in libreria senza dover per forza acquistare ma solo per sostare, respirare, immaginare e condividere sogni… Così il nostro orizzonte si dilata e si riempie di significato. È la magia di perdersi, per ritrovarsi davvero.

Abbiamo chiesto allora ad Irene le ragioni della sua ripartenza dal libro.

Irene, come ti è venuto in mente di aprire una libreria? Dal nome scelto, immagino fosse un "chiodo fisso" da tempo…
Esattamente. Aprire una libreria è sempre stato un pensiero che avevo dentro di me, a volte era intenso e vivo, altre volte – la maggior parte – sopito. Fino a tre anni fa circa facevo un lavoro che non mi piaceva: quando il mattino mi alzavo provavo un senso di nausea al pensiero di dover trascorrere almeno otto ore, quasi sempre di più, in un ambiente che non mi faceva stare bene. Probabilmente questo è stato il fattore determinante che ha riportato definitivamente il pensiero della libreria a galla permettendo che si concretizzasse.

Come l'hai pensata?
Per me una libreria deve essere ***un luogo in cui stare****. Affinché una persona decida di stare, secondo me, devono esserci almeno tre condizioni: la persona deve sentirsi a proprio agio; la persona deve poter trovare qualcosa che non conosce; la persona deve essere provocata, alla riflessione, alla curiosità, allo scambio, all'approfondimento. Per cercare di ottenere questo, ho cercato innanzitutto di creare un ambiente accogliente: c'è un tavolo dove è possibile sedersi e consultare i libri prima dell'acquisto, c'è una poltrona, c'è un cuscino e ci sono dei pouf per i più piccoli e per le più piccole, sempre per loro ci sono cassetti da aprire, libri dentro ceste appoggiate a terra e facilmente raggiungibili anche da loro. Ci sono anche un po' di piantine che al momento sono ancora vive (ah ah ah)!*

Poi ho cercato di selezionare case editrici, titoli, autori e autrici che, nonostante siano di indubbio spessore, sono spesso poco conosciuti e noti.
Ho scelto i titoli di partenza in base a quelli che sono i miei gusti, le mie passioni, i miei interessi, valutandoli e selezionandoli uno ad uno. C'è una sezione dedicata a Francesco Costa, vice direttore del "Post" e ideatore del progetto giornalistico "Da Costa a Costa", con i suoi due libri ("Questa è l'America" e "Una storia americana") e una grande fetta dei libri che lui consiglia per conoscere e comprendere veramente gli Stati Uniti. C'è poi una sezione dedicata allo sport, con biografie, romanzi, saggi o riflessioni. C'è la sezione Morgana, dedicata al femminismo, alle diversità, all'accettazione dell'altro o dell'altra, all'inclusività, e c'è la sezione Genitorialità con libri rivolti a genitori ed educatori.
I restanti titoli ho deciso di non sistemarli sugli scaffali in base alla casa editrici che li ha pubblicati, ma di utilizzare il criterio dello Stato o dell'area geografica. Ad esempio, nello spazio Italia ci sono volumi di narrativa italiana, libri di poetesse e poeti italiani, saggi che raccontano l'Italia, fumetti, grapich novel e reportage dedicati al nostro Bel Paese, etc. Allo stesso modo ci sono anche Germania, Francia, Giappone, Canada, Africa, Cile, etc. Mi piace l'idea che una persona possa approcciarsi allo scaffale e avere un affresco (potenzialmente) completo di quel determinato Stato.

Una parola per descrivere la tua libreria?
Legàmi.

Che valore ha per te un libro?
*Un libro per me è **un connettore**. Ti permette di metterti in relazione con te stessa, con ciò che non conosci, con chi non conosci, e con linguaggi diversi. Un libro può stare ovunque: sul comodino, nello zaino, su uno scaffale, in bagno, su un tavolino, su un prato, in valigia. Un libro non ha barriere: può essere letto a qualsiasi età, si rivolge a tutti e a tutte, è adatto per ogni fase della tua vita, può essere acquistato, può essere regalato, può essere scambiato. L'importante è trovare il libro adatto all'Io di quel momento, a quello che cerchi e di cui hai bisogno in quel momento.*

Ricordi qual è il primo libro che ti ha fatto dire "WOW"?
Un uomo, di Oriana Fallacci [più avanti, sfogliando la rivista, troverete la recensione di questo libro scritta da Irene per noi, ndr].

Basta amare i libri per aprire una libreria? Quant'è importante il ruolo del libraio (vs. venditore di libri)?
Come in tutto, la passione non è sufficiente. Lo studio, l'approfondimento, la dedizione, la flessibilità mentale, l'attenzione al dettaglio, la capacità organizzativa sono essenziali. Io non ho mai fatto la libraia e, prima di aprire, ho studiato, mi sono informata, mi sono confrontata, ho chiesto aiuto per mesi, mesi e mesi. A ancora adesso lo sto facendo.
Potrà suonare banale, ma una libraia (o un libraio), oltre a vendere un libro, ti vende una storia; ti dà un pezzetto di sé e prende un pezzetto di te; prova a conoscerti; prova ad anticipare i tuoi gusti; prova a consigliarti qualcosa se ne hai voglia e ti lascia scegliere in autonomia se non hai voglia di consigli; prova a spingerti un po' fuori dalla tua comfort zone se sente che è il momento o prova ad allargare la tua comfort zone se sente che vuoi rimanere lì, prova a star zitto se non hai voglia di parlare e prova a chiacchierare se hai voglia di scambiare due parole.

Aprire una nuova libreria indipendente in un piccolo paese di provincia in tempo di pandemia è senza dubbio una scelta coraggiosa. Che cosa sostiene e alimenta questa tua scelta?
*Sinceramente il fatto che ci sia una pandemia in corso non mi spaventa eccessivamente. Non perché io sottovaluti la cosa, anzi. Semplicemente, ormai e purtroppo, fa parte delle nostre vite. Dobbiamo imparare a conviverci ancora per un po'. Aprire una nuova attività in tempo di pandemia, cercare un nuovo lavoro in tempo di pandemia, mettere al mondo un figlio in tempo di pandemia, trasferirsi in tempo di pandemia, cercare di andare avanti in tempo di pandemia non è una scelta coraggiosa, **è semplicemente vivere**. E ognuno cerca di vivere secondo quello che sente adatto per lui o per lei in quel momento della sua vita. Per questo è il momento in cui sento che devo provarci.*
Mi spaventa di più il fatto di aver aperto in un piccolo paese di provincia. Ci sono meno persone, quindi magari meno potenziali lettori e lettrici. È più difficile invitare certi scrittori e certe scrittrici in libreria per le presentazioni dei libri. Ci potrebbe essere meno apertura verso proposte nuove e poco conosciute. Questa è un'incognita e un po' mi spaventa sì, ma è uno stimolo in più per provarci e riuscirci!

In una società in cui accresce sempre più la cultura della digitalizzazione, tenere alto l'interesse per la carta stampata è anche questa una sfida! Come ti senti di affrontarla?

Io sono convinta che le persone che amano leggere preferiscono e preferiranno sempre e comunque leggere tenendo un libro tra le mani anziché un e-book.
A prescindere da questo, la digitalizzazione ormai fa parte di noi. C'è e ci ha pure semplificato la vita in molteplici modi e situazioni. A mio avviso non avrebbe senso, né sarebbe utile, provare a combatterla. È molto più utile provare a sfruttarla per i tuoi obiettivi.
Quindi la libreria è presente nei social, Facebook e Instagram, attraverso i quali condivide proposte di lettura e mostra i titoli che arrivano in libreria. Inoltre accetta pagamenti tramite PayPal e Satispay, strumenti sempre più diffusi tra i giovani e i giovanissimi. Presto la libreria sarà presente anche su Bookdealer, un e-commerce delle librerie indipendenti italiane, dove è possibile scegliere il libro che si desidera e acquistarlo dalla libreria che si desidera, ovunque essa sia locata, e riceverlo direttamente a casa.
Infine in libreria c'è un tavolo. Ho voluto il tavolo a tutti i costi per due scopi. Il primo per organizzare laboratori, workshop e momenti di condivisione, sia per bambini e ragazzi, sia per adulti. Il secondo per dare vita a una sorta di co-working di dimensioni ridotte: chi lavora in modalità smart-working e non ha un posto in cui poter lavorare con tranquillità, può venire in libreria e, verso un corrispettivo orario o a giornata, può sedersi al tavolo, avere la connessione internet e lavorare. In questo modo nuove tecnologie, nuove modalità di lavoro e il vecchio buon libro possono convivere insieme e ispirarsi a vicenda. Naturalmente questi sono servizi che, a causa della pandemia in corso, non sono ancora attivi e fruibili. Ma intanto io ho preparato tutto!

Come vedi la tua libreria fra dieci anni? Cosa ti auguri per il futuro, per te e per i lettori?
Non sono ancora arrivata a immaginare come potrebbe essere la mia libreria fra dieci anni. Al momento quello che mi chiedo con maggior frequenza è se fra dieci anni ci sarà ancora. Ah ah ah! Scherzi a parte, non lo so davvero. Io sto facendo una proposta, una proposta di libreria e di titoli. Poi dovrò vedere e capire se tutto questo piacerà e sarà compreso. In base a questo mi evolverò, trasformerò e reinventerò. L'unica cosa che auguro a me e a noi è quella che si crei sintonia, stima e fiducia reciproca. Se dovessi riuscire in questo, sarebbe un enorme traguardo per me.
Certamente a noi la tua libreria piace: è davvero uno «spazio dove la magia esiste ancora ed è una cosa seria». Sono questi gli spazi in cui abbiamo bisogno di ritrovarci, insieme. Grazie per l'opportunità e per il tempo dedicato all'intervista (proprio nei giorni "caldi" dell'apertura!). Ora più di prima ci aspettiamo di ricevere da te tanti buoni consigli di lettura!

Silvia Boscariol

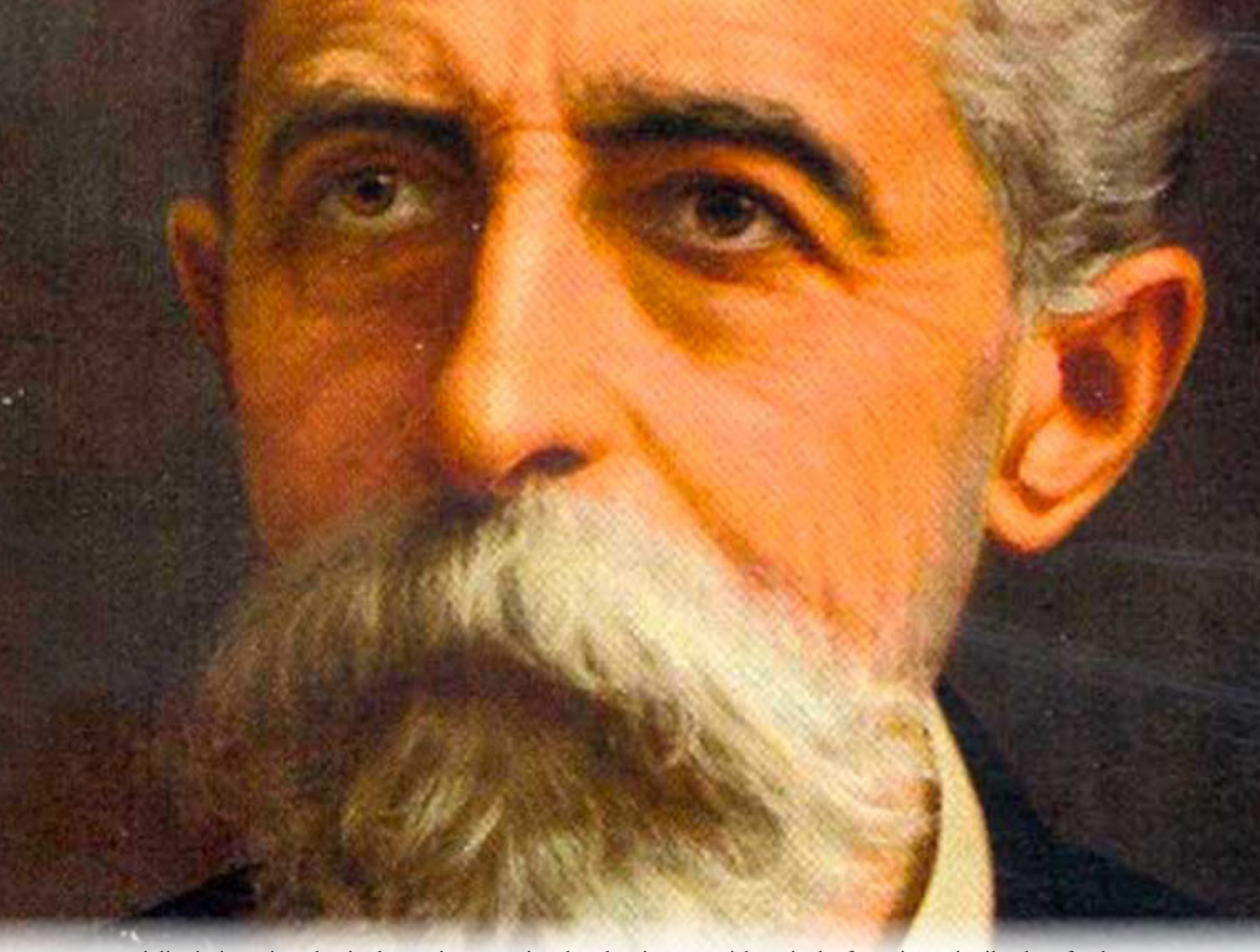
Premio Giuseppe Toniolo

Una storia di attualità e futuro

Il **Premio Giuseppe Toniolo** è giunto alla sua sesta edizione in quest'anno 2021, e può ormai raccontare **una breve storia di successo, partita nel 2016**, almeno un anno prima della nascita dell'**Istituto Diocesano "Beato Toniolo. Le vie dei Santi"**, che ne è promotore insieme ad altri soggetti ecclesiali. L'evento non si configura semplicemente come un omaggio, un atto doveroso di memoria nel segno del grande economista e sociologo cattolico, sepolto nel Duomo di Pieve di Soligo e proclamato Beato dalla Chiesa nel 2012. Non vuole essere solamente un utile rimando storico, la riproposizione nel presente dell'importanza di una personalità leader del movimento cattolico tra fine '800 e inizi '900. In verità, è stato ideato e proposto a suo tempo dall'attuale direttore scientifico e vice presidente del "Beato Toniolo", **Marco Zabotti**, per dare un segnale concreto della straordinaria fecondità del pensiero-azione del professore trevigiano, e per offrire un segnale tangibile ed eloquente, per l'oggi, della polivalente attitudine tonioliana a **interessare la vita**, a interpretarne i valori, gli sguardi, i gesti, le persone, nella loro verità. Inoltre, le articolazioni nazionale, regionale e diocesana dello stesso concorso, e il suo riferimento concreto a Pieve di Soligo come luogo tonioliano sede della stessa cerimonia finale il 7 ottobre di ogni anno, hanno conferito una dimensione territoriale stabile, popolare, diffusa e partecipe all'iniziativa, abbinando alla storia e all'immagine del Toniolo proprio la comunità dell'Alta Marca trevigiana nella quale egli ha voluto espressamente essere sepolto. In tutto questo, **un'attenzione speciale viene riservata alle giovani generazioni**, perché abbiano la possibilità di conoscere fino in fondo la personalità e l'esempio dell'illustre docente.

Definito "per il tempo", non "del suo tempo", e quindi capace di attraversare più di un secolo dalla morte e di giungere sino a noi con la freschezza e l'immediatezza della sua lezione esistenziale, Giuseppe Toniolo va colto nella singolare unità, forza, coerenza e modernità di quello che egli è stato e che ha compiuto. Ogni anno il Premio Toniolo si è così qualificato per un tema collegato alla poliedricità delle caratteristiche esemplari del Beato pievigino, tradotte in tematiche da lui espresse attraverso l'elaborazione del pensiero e la vitalità del suo impegno di animazione culturale e sociale nella comunità. Basta scorrere i temi del Premio a partire dall'anno 2016: il primato dell'etica in economia, la cooperazione, la pace, l'educazione, la sussidiarietà, la famiglia nella sesta edizione del 2021, a conferma che le intuizioni e i campi di azione del cristiano laico Giuseppe Toniolo rimangono dei saldi punti fermi e dei validi riferimenti anche per la fase attuale della nostra storia di uomini e donne degli anni '20 del terzo millennio.

La rassegna di Pieve di Soligo ha ormai conquistato **una notorietà e valenza di respiro nazionale**. Lo confermano i nomi di alcuni dei premiati delle passate edizioni, dall'arcivescovo di Assisi e grande studioso del Toniolo, Domenico Sorrentino, all'imprenditore Leonardo Del Vecchio, dall'economista Stefano Zamagni al cameriere dei Papi in Vaticano Angelo Gugel, dalla casa editrice AVE di Roma alla Fondazione Grenfellove Marco e Gloria onlus, dal giornalista e scrittore Antonio Polito alla Fondazione OIC di Padova per "Civitas Vitae" intitolata alla memoria dell'imprenditore Angelo Ferro. Vanno compresi inoltre le singole personalità, le varie realtà culturali, educative e



sociali e i giovani studenti e laureati del territorio veneto e diocesano di Vittorio Veneto che sono stati insigniti del prestigioso riconoscimento. **"La famiglia come fondamentale realtà generativa, educativa, di incontro fra le generazioni e di apertura alla società: l'attualità del pensiero e dell'esempio di vita di Giuseppe Toniolo"**: è questo il **tema** prescelto per la **sesta edizione 2021** del Premio, promosso come ogni anno da Istituto Diocesano "Beato Toniolo. Le vie dei Santi", Diocesi di Vittorio Veneto, Pastorale sociale e del lavoro, Azione Cattolica Diocesana e Parrocchia di Pieve di Soligo. Il regolamento del concorso prevede sempre le tre classiche sezioni, con premi in denaro offerti da Istituto Beato Toniolo, Comune di Pieve di Soligo e anche aziende locali, come negli ultimi due anni Latteria Soligo e Home Cucine: **"Pensiero"**, di rilievo nazionale, che riconosce i lavori e le iniziative di carattere scientifico, divulgativo e culturale orientati a far conoscere l'attualità del pensiero del beato Toniolo in riferimento al tema annuale; **"Azione & Testimoni"**, di ambito regionale veneto, riservata a persone, associazioni e realtà sociali che si siano distinte per esemplarità e concretezza nell'impegno di promozione del valore e dell'importanza per l'oggi della famiglia"; **"Giovani"**, a carattere diocesano, **dai 15 ai 25 anni**, che singolarmente o in gruppo scolastico, parrocchiale o associativo partecipino con la produzione di un lavoro scritto o multimediale. Ecco la **traccia** per la sezione giovani: "L'elaborato metta in rilievo la visione e l'esperienza concreta di famiglia delle giovani generazioni, anche e soprattutto alla luce della vicenda covid-19 che all'interno delle case - nella fase del lockdown 2020 - ha fatto riscoprire il valore fondante e l'importanza dei legami fra genitori e figli e fra generazioni diverse, in particolare rispetto alla componente anziana. In generale, si punti a evidenziare la necessità e la bellezza dell'incontro fra caratteri età e stili diversi a livello familiare, soprattutto in riferimento al dialogo e all'incontro fecondo tra la componente più giovane e più adulta, nel segno della memoria e del futuro". La data del **30 giugno 2021** segna il termine ultimo per la presentazione delle candidature e la consegna del Premio, che avrà la cerimonia finale giovedì **7 ottobre 2021** alle ore 20.45 nell'auditorium comunale Battistella Moccia di Pieve di Soligo.

Per maggiori informazioni:
www.beatotoniolo.it; info@beatotoniolo.it.

Redazione QBV

La distrazione più bella?
Il **lavoro**

DEMA® ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

QualBuonVento.com

Ufficio MARKETING

L'Orto di Giorgia

"La mia piccola parte per un futuro sereno"

Quando pensiamo alla natura, ci vengono subito in mente escursioni o semplici passeggiate, quando ci gustiamo un bel paesaggio, prendiamo una boccata d'ossigeno, stiamo bene, per poi tornare alle occupazioni di sempre. Come se la natura fosse da una parte e noi dall'altra. Ogni tanto ce ne "serviamo", il più delle volte non ce ne curiamo. Fare l'orto, invece, vuol dire rendersi conto che siamo parte della natura e instaurare con essa una relazione di reciproca cura. È l'esperienza di Giorgia Tonon (30 anni). Ci siamo lasciate al Liceo e la ritrovo… nell'orto! Ho il piacere di raccogliere qui la sua storia e i suoi sogni, che profumano di "verde" e si nutrono di genuinità.

Lavorare la terra è un'opzione sempre più distante dai giovani oggi. Come hai scoperto di voler fare la contadina?

Diciamo che già quando stavo finendo l'università mi immaginavo che, nel caso non avessi trovato altri lavori, avrei fatto la ***"contadina laureata"****, visto che il mio corso di laurea faceva parte della facoltà di Agraria, e che durante il mio percorso di studi avevo capito che il legame tra gestione dell'ambiente e agricoltura è strettissimo. Mi sarebbe piaciuto lavorare in ambito agricolo per migliorare la gestione ambientale del territorio, ma quella di aprire una mia realtà imprenditoriale è stata una decisione successiva. Non riuscivo a trovare chi mi assumesse in questo ambito, per il corso di laurea di stampo ambientale e la poca esperienza, così* ***ho deciso di fare esperienza da sola, aprendo una mia piccola impresa agricola****. In realtà vedo che ci sono parecchi giovani, ultimamente, che hanno voglia di recuperare il contatto con la terra, coltivando un piccolo orto (anche sul balcone di casa), o cercando di realizzare progetti di autosufficienza alimentare, e questo mi fa sentire in buona compagnia.*

Questa tua scelta può essere dettata anche da un certo desiderio di staccarsi, di prendere le distanza dalla società ipertecnologica di oggi?

Il mio desiderio non è tanto di staccarmi dalla società, quanto di ***riconnettermi con la natura che ci sta attorno****. La tecnologia, dal mio punto di vista, è un utile strumento, che se usato con intelligenza e consapevolezza, può aiutarci in questo percorso offrendo possibilità di racconto e con-*

divisione, anche se, a dir la verità, ho scelto di non avere la televisione. Non per niente, appena ho iniziato la mia avventura ho subito aperto una pagina Facebook, e più tardi un profilo Instagram collegato, dove cerco di stare in contatto con realtà simili alla mia in Italia e nel mondo, e raccontare ciò in cui credo e quello che faccio in campo.

Cos'è Easy Bisi?

Easy Bisi è il nome della mia azienda agricola [a Colle Umberto, Treviso - ndr], *che mi piace definire micro-azienda, perché si sviluppa su meno di un ettaro (che in agricoltura è poco), dove* ***coltivo ortaggi con il metodo biologico****, cercando di riunire uomo e natura attraverso un'agricoltura attenta all'ecologia, al contesto naturalistico e ambientale che la circonda. Ho scelto gli ortaggi perché volevo coltivare cibo che non dovesse passare per altre fasi di filiera, come potrebbero essere cereali o uva, e che potessi vendere direttamente al consumatore finale, che così può vedere come sta il campo da cui viene quello che mangia, e sentirsi più connesso alla natura anche lui/lei attraverso i miei prodotti.*

Hai sostenuto da poco l'esame abilitante per Agrotecnico Laureato. Cosa significa per te questo passo?

Per me significa un riconoscimento ufficiale delle mie conoscenze e competenze, in parte derivanti dalla laurea magistrale in scienze per l'ambiente ed il territorio, in parte acquisite poi con la Scuola Esperienziale Itinerante di Agricoltura Biologica e completate da quasi tre anni di lavoro in campo. Mi permette inoltre di svolgere la libera professione di agrotecnico e quindi di mettere queste competenze al servizio di altre aziende agricole che vogliono migliorare dal punto di vista ambientale ed ecologico.

È vero che è un mestiere ancora prevalentemente maschile?

Stando ai dati sì, le donne sono una minoranza, anche perché, come mi è successo in passato quando cercavo lavoro, si pensa che le donne siano più deboli fisicamente e quindi non capaci di svolgere tutti i lavori di cui c'è bisogno. Io però conosco donne che guidano il trattore, che fanno le pastore, che mungono e che fanno vino, perché con la tecnologia che c'è al giorno d'oggi quel divario fisico è facilmente colmabile, senza contare che ormai la maggior parte delle aziende si avvale di contoterzisti esterni per le lavorazioni più pesanti. Come in tutti i settori, se per qualche motivo non si riesce a fare da sé una cosa, si paga qualcuno per farla, premiando professionalità e competenza.

Cos'è che ti dà più gioia nel tuo lavoro?

La cosa che mi piace di più è veder crescere le piante: un mio sogno sarebbe stato quello di lavorare in un vivaio! Seminare e vedere spuntare le prime foglie, per poi ***vedere la pianta***

***crescere e fare frutti**, mi dà una soddisfazione immensa. Mi stupisce sempre vedere come da un piccolo seme, con acqua, luce, e un terreno trattato con gentilezza e rispetto, possono venire fuori pomodori, zucchine e anche zucche da 10kg, la maggior parte delle volte senza bisogno di altro che l'irrigazione e il compost!*

Penso che il lavoro nei campi rifletta la precarietà della vita: pensiamo di avere tutto sotto controllo ma d'improvviso s'intromette qualcosa che scombina i nostri piani. Così nei campi: basta una tempesta a compromettere mesi di duro e appassionato lavoro. Non ti spaventa la precarietà? Come l'affronti?

*La precarietà un po' spaventa, ma avendo studiato la natura, **so che fa parte del gioco**: è così che funzionano le cose, perché viviamo in un grande ecosistema, quello del nostro pianeta, dove le interazioni tra gli organismi, dai più piccoli ai più grandi, sono talmente tante e complesse che non possiamo, nel nostro limite umano, pretendere né di capirle né men che meno controllarle, se non in piccolissima parte e per pochissimo tempo. Consapevole di questo, cerco di elaborare delle strategie che mi permettano di essere pronta in caso di inconvenienti, o comunque di prenderla con filosofia, anche se sul momento dà molto fastidio e ci si sente impotenti e abbattuti. In questo lavoro **bisogna essere sempre pronti a trovare nuove soluzioni man mano che si presentano i problemi**, dalla grandinata pesante ai topolini che mangiano i semi, ed è anche questo il motivo per cui è così stimolante e fonte di continuo apprendimento. Da quando ho iniziato a farlo come lavoro, nel 2018, ho imparato veramente un sacco di cose e tante ancora ne voglio imparare!*

Cos'hai imparato dalla Natura?

*Ho imparato che **siamo una piccola tessera di un grandissimo puzzle in continuo movimento**, e che se vogliamo vivere bene come specie su questo pianeta **dobbiamo fare attenzione all'equilibrio dell'insieme**. La natura può continuare ad esistere senza di noi, in forme nuove e diverse, ma noi non possiamo vivere senza la biodiversità vegetale e animale, perché costituisce il patrimonio di risorse che, da quando esistiamo su questo pianeta, ci consente di sopravvivere. La natura è un libro enorme scritto in tantissime lingue di cui abbiamo letto solo un pezzo e di cui stiamo cancellando le pagine, privandoci di conoscenze e risposte utili per la nostra esistenza come umanità. Per questo è importante conoscerla e preservarla con tutte le nostre forze.*

Hai ancora qualche sogno nel cassetto?

*Certo, tantissimi! Mi piacerebbe sviluppare dei progetti di didattica in campo, per avvicinare grandi e piccoli al collegamento tra ciò che mangiamo e l'ambiente, vorrei rivedere coltivazioni di grano nelle nostre campagne con i fiordalisi in mezzo, come quando erano piccoli i miei genitori, vorrei lavorare i campi senza combustibili fossili con la trazione animale, vorrei aiutare a realizzare orti nelle scuole e magari un giorno andare a esplorare la natura in giro per il mondo! Ma soprattutto, **vorrei poter dire un giorno ai miei figli di avere fatto la mia parte per mitigare la crisi climatica in corso, per dargli un futuro sereno** e con meno difficoltà di quelle che si prospettano in questo momento per le prossime generazioni. Se ognuno di noi, nel suo contesto, fa un piccolo sforzo in più da questo punto di vista, potremmo davvero cambiare in meglio il mondo.*

Silvia Boscariol

IL TEMPO DELLA CLESSIDRA

Dietro ogni volto si nasconde una storia. È questo il bello del nostro mestiere: andare a scovare le storie che ci sono dietro i volti, incontrare i vissuti al di là delle semplici presenze, condividere pensieri ed emozioni…

Giada Zangrando ha 31 anni e vive a Treviso. Dietro il suo volto e i suoi dati anagrafici c'è un vissuto davvero particolare. Giovanissima, Giada sa bene cosa significa sentire il tempo che scivola via, come la sabbia dentro la clessidra… E quando *«pensi di essere alla fine, è già tempo di rigirare la sabbia e ripartire»*! È la differenza fra restare nel dolore e guardare avanti. Giada ha saputo guardare avanti, perché sorretta da tanto Amore. Operata al cuore all'Ospedale Ca' Foncello di Treviso, l'esperienza di Giada ci parla anche di una sanità che funziona: di umanità da parte di medici e operatori sanitari, di confidenze e supporto tra pazienti, di efficienza e scrupolosità nei trattamenti… È una testimonianza incoraggiante!

Nel lungo periodo di convalescenza, Giada ha racchiuso la sua storia in un libro: "Il tempo della clessidra". Qui la conosciamo.

Nel 2019 un evento scompagina i tuoi piani. Che cos'è successo?

Il mio ultimo ricordo risale alla sera dell'Epifania. Stavo festeggiando ma non mi sentivo tanto bene e ho preferito tornare a casa presto. Poi ricordo che è salita la febbre, ero confusa ma sono riuscita a svegliare i miei genitori e poi il vuoto. Mi sono risvegliata in un letto della terapia intensiva della cardiochirurgia dell'ospedale di Treviso. Mi spiegarono che ero ricoverata da una settimana e qualche giorno prima ero stata operata al cuore, d'urgenza, per una grave infezione da Stafilococco Aureo: il batterio aveva distrutto la valvola mitrale. Sono seguite varie complicazioni tra le quali un secondo intervento dopo pochi mesi seguito anch'esso da altre complicazioni.

Come ti sei sentita?

Quando ho aperto gli occhi pensai subito "è sicuramente un brutto sogno, adesso mi sveglio". Invece guardai il mio corpo e riconobbi subito i segni della realtà: tubi dappertutto, macchinari, flebo, aghi. E un cerotto al centro del torace a coprire una cicatrice di 22 cm. Era tutto vero. Mi sono sentita impaurita per quello che mi stava accadendo e per quello che avevo visto. Un "viaggio" che mi portò a vedermi morire; un'esperienza che va oltre ogni spiegazione logica (nella letteratura viene indicata con NDE - Near Death Experiences). L'aspetto più irreale è il fatto che non ricordavo nulla degli ultimi giorni, ma in qualche modo sapevo già cos'era accaduto e ricordavo nitidamente di essere stata rimandata alla vita. "Mi hanno ributtata giù" fu la prima cosa che dissi a mia madre.

Chi era Giada prima dell'11 gennaio 2019? Chi è adesso?

Pensavo che la malattia non mi avesse cambiata, invece mi accorgo che ho lasciato una ragazza che aveva appena festeggiato i 29 anni, al culmine della felicità, indipendente e soprattutto coraggiosa, per far posto ad una donna di 31 anni che ha passato gli ultimi due anni a combattere contro i demoni lasciati da un evento tanto inaspettato quanto drammatico. Ho dovuto imparare a gestire gli attacchi di panico, ad alleviare la paura di rimanere da sola e soprattutto a comprendere i miei incubi. Di frequente, nel cuore della notte, continuavo a ritrovarmi in fin di vita e ancora adesso nei miei sogni sono sempre in fuga da qualcosa. Come se la vita potesse sfuggirmi di mano un'altra volta. Ma nonostante questo, sono riuscita a ricostruirmi l'equilibrio che avevo perso, a ritrovare una serenità che mi

ha permesso di accettare quello che è successo e soprattutto mi ha permesso di accettare la lunga cicatrice rimasta.

Perché hai deciso di raccontare la tua esperienza in un libro?
Spesso mi chiedono "Perché un libro?", ma a volte un motivo non c'è. Ho sempre tenuto un diario in cui annotare fatti, pensieri, sensazioni, ma riguardo a quest'esperienza non avevo scritto nulla. Una mattina mi sono svegliata e ho iniziato a scrivere dall'inizio. Ho iniziato a raccontare la mia storia, come se fosse la cosa più naturale da fare. Capitava, a volte, che mi svegliassi con la testa piena di frasi, quindi mi alzavo e mi mettevo a scriverle per paura di dimenticarle. In qualche modo, il libro si è scritto da solo.

E perché hai scelto come titolo "Il tempo della clessidra"? Che cosa rappresenta la clessidra?
La clessidra è un buon modo per riassumere la mia storia. All'inizio la sabbia scorre via sembrando che il livello della parte superiore non debba cambiare mai, ma verso la fine ti accorgi di ciò che è avvenuto. E prima che succeda pensi di avere molto più tempo e non ti accorgi di come le cose possano cambiare rapidamente ogni volta che giri la clessidra. È una metafora del tempo. Una bellissima frase di Julien Green che ho inserito anche nel libro dice: "rileggere il proprio diario significa rovesciare la clessidra, la sabbia ridiscende, la sabbia è la stessa, e tutto è diverso." La vita è la stessa, io sono la stessa, eppure, tutto è cambiato.

Leggo dal libro: "La forza ti viene perché a volte non hai altra scelta". Qual è stata (qual è) la tua forza?
Due persone sono state fondamentali in questo percorso. Mia madre, la quale ho visto farmi da scudo. Ha avuto la capacità di essere sempre un passo avanti a tutti, a capire meglio di me e ancora prima dei medici cosa stava per succedere. E ogni volta che mi sentivo persa mi bastava guardarla per ritrovarmi a casa. E il dott. Giuseppe Minniti, primario della cardiochirurgia ospedale Cà Foncello di Treviso, colui che mi ha curata e in cui sono riuscita a riporre totale fiducia. Mi sono sempre sentita protetta, perché sapevo che qualsiasi cosa sarebbe successa in qualche modo me l'avrebbe fatta superare.

Qual è il segreto della felicità che ti sentiresti di suggerire soprattutto ai giovani?
Ho ancora speranza che i genitori tornino ad essere un modello migliore e riescano a dare ai figli tutti gli strumenti per poter essere felici. Ai giovani mi sento di dire di avere pazienza e costanza nel costruirsi solide relazioni sociali, circondarsi di persone che li migliorino, coltivare interessi che permettano loro di essere persone curiose e affamate di conoscenza, e soprattutto suggerisco di assaporare ogni singolo momento senza mai pensare che sia scontato. Un segreto? Non credo esista. Esiste piuttosto un mix di cose e di persone che possono costruire una buona base per la nostra felicità.

Cosa ti ha lasciato il 2019?
È stato sicuramente un anno che mi ha tolto molto, un anno in cui la mia vita si è fermata, tutti i miei progetti sono stati messi in pausa, e mi sono accorta che la vita non ti aspetta se tu rimani indietro. Eppure continuo a pensare a quest'anno con serenità; porto nel cuore il ricordo delle compagne di stanza diventate delle nonne adottive, conservo le storie dei pazienti che hanno condiviso il loro tempo con me e le nuove persone che continuano ad entrare nella mia vita grazie a questo libro. Quando ripenso a ciò che è accaduto mi viene naturale pensare ai momenti belli, persino felici, rispetto ai giorni di dolore e di lacrime. Forse è proprio ciò che insegna la malattia.

Cosa ti piacerebbe rimanesse nella vita delle persone che si accostano alla tua storia attraverso il libro?
Un po' di tempo fa ho ricevuto un messaggio da parte di una ragazza che mi raccontava il suo vissuto, le paure e le difficoltà incontrate in questo periodo a causa del Covid. Concludeva il messaggio con questa frase: "Dopo aver letto il tuo libro, mi sento meno sola". È proprio questo che mi auguro: mi piace pensare che il mio libro possa accompagnare una persona sconosciuta nella sua battaglia personale, fino a raggiungere il lieto fine meritato.

Silvia Boscariol

La Luce nel Rock

INTERVISTA A FRANCESCO LORENZI, FRONT MAN DELLA BAND "THE SUN"

Il gruppo "The Sun" nasce come punk rock band ventitré anni fa ottenendo addirittura il riconoscimento di migliore punk-rock band italiana conosciuta e apprezzata in tutto il mondo. Il rock è energia pura, ribellione, genio e sregolatezza. Che ricordo hai di quegli anni?

Ho ricordi contrastanti, bellissimi ma anche dolorosi. La vita di ogni uomo è fatta di chiaroscuri: ci sono momenti in cui c'è più luce e momenti in cui ce n'è meno. All'inizio della nostra carriera c'era molta luce: era un'esperienza molto positiva e anche genuina. Con il passare degli anni, con l'aumentare dei palchi e del "successo" è andata però perdendosi quella parte di genuinità, complice anche un ambiente musicale che, va detto, è dedito a molti vizi, e noi, che eravamo particolarmente giovani, ci siamo fatti prendere la mano. Ad un certo punto l'esperienza che stavamo facendo diventò qualcosa di molto ambiguo e anche pericoloso. C'era una dicotomia fortissima: dall'esterno sembrava andare tutto a gonfie vele – noi eravamo nel momento migliore della nostra carriera, stavamo facendo una tournée di cento concerti in dieci stati tra Europa e Giappone – però, dietro a quella facciata, c'era una realtà più complicata, fatta di eccessi, non solo legati all'alcool, alle droghe, alle relazioni mordi e fuggi, ma in generale a un modo superficiale di vivere; si andava sgretolando la nostra amicizia e mancava un significato più profondo. Proprio verso la fine di quella tournée, nell'estate del 2007, quando eravamo ospiti di grandi festival di musica punk, io cominciai a sentire la responsabilità di quello che stavo facendo di fronte a quelle migliaia di ragazzi che avevo di fronte a me. Allora mi resi conto che avevo cominciato a suonare per portare gioia e verità nella vita delle persone, però poi mi ritrovai a fare i conti con un modo di vivere, un modo di suonare, un modo di concepire la musica che quei valori non li aveva più, e quello fu un campanello di allarme. Vedevo che la vita dietro il palco non era per niente positiva, era un ambiente popolato da persone che perdevano la propria vita nei modi più tristi, io invece volevo assolutamente mantenere l'amicizia,

la gioia, la fraternità tra le persone, e in quel momento cominciai a comprendere che se non fosse cambiato qualcosa saremmo andati a schiantarci. Solo che mi resi conto di questo da solo e in un ambiente dove quasi nessuno se n'era accorto.

Nonostante il successo e la leggerezza di quegli anni, dunque, non ti sentivi soddisfatto…

Per la gran parte delle persone, fare dischi e concerti, avere un discreto successo è già aver dato senso alla propria vita. Eppure io cominciai ad avvertire la mancanza di un senso profondo in quello che facevo. C'era poi una domanda che mi attanagliava: ***Perché non sono felice?*** *Ho la vita che ho sempre sognato, sono arrivato fin qui lavorando sodo, e non sono felice.* ***Cos'è che non ho capito?*** *Un conto è non essere felice se non hai realizzato i tuoi sogni, ma è ben diverso e ben più grave quando invece come nel mio caso io avevo realizzato i miei sogni e tuttavia mi ritrovavo infelice. A quel punto c'è un blocco, un crash, ti crolla tutto, perché perdi i riferimenti.*

Cosa ti ha aiutato a fare chiarezza dentro la tua vita?

Quando quella tournée si concluse (era l'ottobre del 2007 - avevo 24 anni) nella mia vita c'erano tanti piccoli e grandi problemi, legati agli eccessi, alla mancanza di risposte, ad una pressione esterna che mi vedeva come un buon cantate e un buon autore su cui puntare, e io dentro quel vortice non avevo più riferimenti. Convivevo con un ragazza da alcuni anni, però l'unico punto fermo che era rimasto nella mia vita erano i miei genitori, che hanno saputo darmi dei rimandi davvero utili, amorevoli, autentici, liberanti. Grazie ad una proposta di mia madre - una proposta bizzarra considerato il tipo di vita che conducevo - mi sono ritrovato ad ascoltare una serata in parrocchia dove si parlava di evangelizzazione e lì è cominciato qualcosa di davvero impensabile. Io non frequentavo la parrocchia da quando ero un ragazzino e avevo una quantità di pregiudizi incalcolabile sulla chiesa e su tutto l'ambiente cattolico, perciò ***quello era proprio l'ultimo posto dove sarei andato per cercare delle risposte****. La vita mi ha dato questa grande gioia, di vedere come dietro ai nostri pregiudizi possano nascondersi delle altre realtà.*

Cos'hai scoperto di bello all'interno della Chiesa al di là del pregiudizio?

In quel momento ***ciò che mi agganciò fu vedere dei ragazzi e delle ragazze, miei coetanei più o meno, che avevano una vita normalissima ma che erano più felici di me****: avevano rapporti autentici tra di loro, si volevano bene, avevano sguardi luminosi e soprattutto testimoniavano con passione e autenticità l'esperienza di Gesù Cristo. E questo era assolutamente inusuale nella mia vita. Ero entrato pieno di pregiudizi, mi aspettavo che parlasse il solito prete anzianotto - infatti mi ero messo in fondo, in un angolino, pronto ad uscire alla prima stortura - e invece ciò che mi agganciò fu una bellissima accoglienza: non conoscevo nessuno, ma incredibilmente mi ritrovai tra persone amiche, sorridenti, che mi fecero sentire proprio accolto. L'incontro con quei ragazzi, testimoni credibili, fu la prima forte rottura con il mio passato: probabilmente loro sognano di avere la vita che ho io – mi dicevo –, ma in realtà loro stanno meglio di me… Cos'è che non funziona? Cos'è che non ho capito?* ***Chi hanno incontrato?*** *Cominciai a sentire l'esigenza di andare a capire chi avevano incontrato. Chi è Gesù Cristo? Io avevo conosciuto i miei idoli, avevo suonato con la maggior parte dei musicisti di cui avevo il poster in camera da ragazzino, ma non avevo incontrato Gesù Cristo. Che cos'ha questo Gesù che io fino ad ora non ho capito? Avevo cercato tanto, letto molto, conoscevo bene l'induismo, il buddismo, mi ero rifugiato anche nelle pratiche orientali con quel gusto che si ha talvolta per ciò che è distante, dimenticando che forse vicino c'è qualcosa di molto più interessante. Questo è quello che ho scoperto come aggancio, poi davvero il Signore mi ha concesso una costante conversione nel mio vedere cos'è la Chiesa nel mondo. In questi anni ho conosciuto centinaia, migliaia di sacerdoti, suore, persone consacrate, laici impegnati che veramente sono un motore di bene: persone che fondano la propria vita in Cristo e per questo riescono ad essere propulsori di luce e di verità, sostegno nella società. Spesso questa realtà della chiesa non è nota se la si osserva solo dall'esterno o basandosi sulle notizie che si riescono a carpire dai grandi media, invece, quando la vivi, ti rendi conto che la società è davvero tenuta in piedi da persone che sono lì perché credono in Cristo. A forza di incontrare persone non note, silenziose, che nella loro realtà fecondano la comunità portando crescita e amore, mi sono reso conto che* ***se noi levassimo il tessuto dell'umanesimo cristiano dalla società torneremmo indietro di duemila anni****. La Chiesa poi è sempre stata veicolo di bellezza e di valori. Pensiamo all'arte, che per circa millesettecento anni è stata quasi inscindibilmente legata alla Chiesa. Oggi questa capacità di comunicare un po' si è persa. Io vedo tutta la bellezza della Chiesa come Corpo di Cristo e avverto l'urgenza di sostenere una comunicazione che passa anche attraverso l'arte, la musica, i libri, i film, perché oggi il mon-*

do ha bisogno nuovamente di essere fecondato attraverso questi mezzi.

Subito dopo quell'aggancio iniziale, com'è cambiata la tua vita?

*Mi sono messo **in cammino per diventare pienamente me stesso**. L'incontro con Gesù, che inizialmente si è servito di quei ragazzi, è stata la straordinaria scoperta di una relazione che ci rende autenticamente liberi, se noi ci lasciamo plasmare e guidare da Lui. Io avevo cercato ovunque, ma alla fine chi mi ha liberato davvero è stato il Signore.*

Sicuramente questo tuo cammino ha avuto delle ripercussioni sul gruppo. Come hanno reagito i tuoi compagni? È stato un percorso condiviso?

*Per quasi un anno, tra il 2007 e il 2008, ho camminato silenziosamente senza testimoniare ad alcuno quello che stavo vivendo, perché **avevo paura del giudizio degli altri**. Vivevo in un ambiente anticlericale per eccellenza, quindi era assolutamente inconcepibile che un cantante come me potesse parlare di Gesù Cristo. Gli effetti di questo cammino, però, furono dirompenti nella mia vita, toccando non solo la mia sfera più intima ma tutta la mia persona, le mie relazioni, perfino il mio modo di scrivere le canzoni. Noi dovevamo fare un quinto disco in inglese con la prospettiva di andare negli Stati Uniti, invece io **mi ritrovai a scrivere canzoni diverse** e soprattutto in italiano. Sapevo che con quella scelta stavo mettendo in crisi non solo me stesso ma l'intero gruppo e i nostri contratti discografici. Ma non potevo fare diversamente: io sentivo che dentro quel modo di scrivere nella mia lingua madre c'era una strada che il Signore mi stava indicando e di cui mi dovevo fidare. Inizialmente ci fu una grande rottura, perché sia i discografici che la band pensavano che io fossi impazzito. Soltanto quando mi ritrovai con tutte le mie certezze perse – cioè a non avere più un contrato discografico, a non avere più un disco in uscita, a non avere più una tournée fissata, a non sapere cosa dire a migliaia di fan – lì, mentre ero povero, il Signore mi fece intendere che la cosa più importante era andare dai miei fratelli a testimoniare che era Lui che stava portando luce nella mia vita. Fui costretto ad arrivare a quel punto per trovare il coraggio di testimoniare la ragione di quello che stavo facendo, quando non avevo niente in mano per convincerli che era buono quello che stavo facendo, neanche da un punto di vista professionale, che era forse l'unico che loro erano in grado di capire in quel momento. Sono andato da Matteo, da Gianluca e da Ricky in modo personale a testimoniare che il Signore ci poteva liberare e che c'era una seconda opportunità nella nostra vita, e **tra le mie parole e la loro capacità di comprendere, di fidarsi, di cominciare un percorso noi abbiamo visto l'azione dello Spirito**, perché davvero il Signore ha voluto che nessuno di noi si perdesse e che in modi particolari, personali, ognuno cominciasse a sentire un lavorio interiore. Successivamente alla testimonianza che io diedi a ciascuno di loro, ci furono dei cambiamenti grossi, profondi nella vita dei miei amici. Non è facile uscire dall'alcolismo, dall'abuso di droghe e dalla depressione. Io ora ho accanto a me dei fratelli che sono usciti in modo straordinario da queste situazioni attraverso un'azione di grazia che ovviamente ha incontrato la loro volontà. Quando ciascuno ha cominciato a ripulire la sua vita da certe situazioni, abbiamo potuto ritrovarci come amici e come gruppo, e suonare le canzoni che io intanto stavo scrivendo; da lì cominciarono ad armonizzarsi una serie di realtà che ci portarono a pubblicare il nostro primo disco in italiano nel 2010.*

Come ti sei spiegato quell'esigenza viscerale di scrivere canzoni in italiano?

*Come un'esigenza di verità: quando canti in italiano ti devi confrontare con il fatto che la gente capisce quello che stai dicendo e si può misurare su quello che stai comunicando. Se io fino ad ora ho sfruttato la musica – mi dicevo, e ne ero convinto – **d'ora in poi la musica sarà un mezzo per fare del bene** e per fare il bene devo partire dalla mia comunità. È stato uno stravolgimento: io non ci volevo restare in Italia, più andavo lontano più mi dicevo contento. E anche questa è stata una conversione: accettare di essere piantato in questa realtà e fecondare, attraverso quello che so e posso fare, la realtà che mi è data. Questa scelta, di fatto, ci ha precluso l'estero solo per alcuni anni: poi abbiamo ricominciato a suonare all'estero, però in modi del tutto diversi e sicuramente non programmabili, perché l'esigenza è davvero quella di voler dire qualcosa di vero e di bello alle persone, e questo richiede tempo.*

Quando ad una band si attacca l'etichetta "cristiana" non è facile scrollarsi di dosso certi cliché. Devo dire che i vostri testi ci riescono benissimo, toccando le corde più profonde del cuore di ogni uomo… Come nasce una vostra canzone?

La nostra musica è veramente per tutti, perché parte appunto dagli interrogativi profondi che abitano ogni cuore: per quanto diverse e distanti siano le esperienze di ciascuno, ***ogni uomo cerca la verità, la bellezza, l'amore e un significato****. Le nostre canzoni partono da esperienze di vita concreta che, rilette alla luce della preghiera, dell'incontro con Gesù, della Sua presenza, ci danno una chiave che noi riproponiamo nelle canzoni in un modo che è fedele alla nostra vita, a tutta la nostra vita, con l'intento di andare a parlare soprattutto a quei ragazzi che oggi sono come noi eravamo quindici anni fa; questa è la nostra missione.*

Tu hai raccontato la tua vita in un libro che si chiama "La strada del sole" e "The Sun" è il nome che la band ha assunto nel 2009 a seguito del cammino di conversione. Ma "il sole" c'era anche nel vostro nome di prima "Sun Eats Hours". Curioso questo elemento di continuità! Cos'è per voi il sole?

Nel nostro nome precedente, che era la traduzione inglese di un detto veneto "il sole mangia le ore", il sole era qualcosa che ti mangiava la vita, mentre oggi nella nostra vita c'è un sole che ci illumina e che lo fa eternamente. Questo riferimento a ***una luce costante****, a una luce che ovviamente si riferisce alla luce di Dio, è fondamentale: è il faro che illumina costantemente non solo la nostra vita ma anche ogni scelta che come gruppo mettiamo in atto. Il Signore certamente dà linearità alla storia di ognuno, inserisce elementi di continuità:* nel *nome del gruppo c'era già il sole, in effetti, c'era solo bisogno di una nostra presa di coscienza, ma l'amore di Dio e la grazia di Dio erano pronte.*

Questo tempo particolarmente difficile che stiamo vivendo ci dà l'occasione di fissare le poche cose che contano. Quali sono le tue?

Amicizia - Gratitudine - Fiducia

Che cos'è per te la musica oggi?

La musica è un mezzo benedetto che il Signore ci dà l'opportunità di utilizzare per risvegliare le coscienze, per accompagnare il cammino delle persone, per farci le domande giuste. Dalla musica nascono tante belle esperienze, occasioni di incontro, di viaggio, di pellegrinaggio, di solidarietà, di condivisione con i tanti "spiriti del sole" che ci seguono, che camminano con noi. Attraverso la musica si possono fare tante cose buone!

Foto: © Silvia Dalle Carbonare

Silvia Boscariol

LABYRINTH, 1986:
la fantasia che aiuta a farci strada
Una lettura spirituale

Esplorare l'universo di *Labyrinth* è come inoltrarsi nell'oscura fantasia di pittori come Hyeronimus Bosch, padre medievale del Surrealismo. Attraversare le oscure visioni di Escher, con i suoi giochi di specchi, di ingrandimenti, di scale che non arrivano mai da nessuna parte. Non è un caso che proprio la scena finale di questa grande fiaba contemporanea sia tutta pensata a partire dall'incisione Relativity del 1953, in cui il gioco delle scale crea dei piani impossibili, costruendo come un'infinita ascesa/discesa dove invano si cerca di raggiungere un punto fermo.
Al centro di questa assurda fantasmagoria sta Toby, il piccolo bambino rapito dai goblins, che la sorella Sarah deve salvare, tracciando il suo percorso all'interno di un labirinto magico abitato da creature fantastiche e inquietanti, da un cavalleresco cane yorkshire che cavalca un cane pastore, da un nano che spruzza veleno alle fate, da porte parlanti e da folletti con arti smontabili.
Padre di quest'universo è Jim Henson, il creatore dei Muppets, i famosi pupazzi che hanno abitato le fantasie dei ragazzini degli anni '70, e anche in questo caso l'interazione uomo e pupazzo aumenta la sensazione di straniamento. Inoltre, se si pensa che alle scenografie ha collaborato Brian Froud, uno dei disegnatori del libro Fate, pubblicato nel 1978 e che per anni è stato uno dei cavalli di battaglia della cultura progressive e underground europea, avremo ancora dubbi sulla potenza fantastica di questa narrazione?
Ma allora che dire? Sarà possibile azzardare una lettura spirituale di questa fiaba che ha per protagonista David Bowie, il mentore del glam rock?

Attraverso un labirinto

Abbiamo già in parte accennato alla storia di questa fiaba cinematografica. **Sarah**, è una quindicenne figlia di genitori separati, il cui padre si è risposato con una donna che lei non accetta. Questo conflitto famigliare costringe Sarah a rifugiarsi in un mondo di fiabe, fino a che, una notte, tutta la rabbia e la frustrazione della giovane si catalizza sul fratellino Toby, centro simbolico delle sue gelosie e del suo sentirsi rifiutata: invoca quindi il re dei goblin (Bowie appunto) domandandogli di rapire l'odiato fratello.
Il film sarà quindi il racconto di come Sarah cerca di raggiungere il bambino, superando prove ed ostacoli, per poterlo riportare a casa sano e salvo, giungendo lentamente alla consapevolezza di essere una ragazza che si sa amata e capace di amore. La fantasia e l'immaginazione verranno quindi reintegrate nella vita di Sarah in una più matura e adulta consapevolezza, come un luogo di festa e non di rifugio-rifiuto. La danza finale con i pupazzi ne sarà l'ironica rappresentazione.
Mi pare che da questo racconto emerga senza dubbio il **tema della crescita e della vita come un labirinto**, che è uno dei grandi luoghi di riflessione della religiosità medievale. Pensiamo ai labirinti che spesso troviamo incisi nelle grandi cattedrali e che simboleggiano il difficile e controverso percorso della vita, il nostro faticoso farci strada attraverso prove ed enigmi.
Per un monaco, il labirinto attraversato da Sarah rimanda anche al mondo delle tentazioni, spesso simboleggiato dai demoni, che mai come in questo caso assumono inquietante realtà.
Un altro tema emerge con forza da questo racconto ed è il tema della fraternità ferita, che è uno dei grandi pensieri biblici, che ritroviamo ad esempio nelle storie dei patriarchi Giacobbe (Genesi 25-36) e Giuseppe (Genesi 37-50).

Attraversare la fraternità ferita

Fr. Alberto Maria Osenga

Giacobbe viene anche lui, come Sarah, da un conflitto aspro con suo fratello Esaù ed è proprio questa lotta interna alla dimensione famigliare (Gn 28,1-5) a costringere Giacobbe alla fuga. Nell'allontanamento Giacobbe scoprirà anche lui l'amore, incontrando Rebecca (Gn 29,1-30), e maturando una più solida consapevolezza di sé, proprio scoprendo le sue capacità di fantasia e di immaginazione (Gn 30, 25-43).

Grazie a questa fantasia Giacobbe costruirà il suo benessere economico, fino a poter fare ritorno in patria colmato non solo di beni, ma anche dell'amore di due donne e di numerosi figli (Gn 32). Questa **maturità** vedrà certo, un passaggio definitivo nel momento della lotta con l'angelo (Gn 32, 25-33): solo attraverso questa lotta Giacobbe potrà rincontrare ed accogliere suo fratello. Mi chiedo se nel film, la scena del ballo in cui Sarah danza con Bowie, scoprendosi e sentendosi amata, non sia in qualche modo assimilabile alla lotta di Giacobbe con l'angelo: Sarah dovrà mettere davanti la responsabilità verso il fratello, rinunciando a quell'amore così promettente per acquisire la maturità di scoprire il segre**to di come si fa a** voler bene davvero.

Anche la storia del patriarca **Giuseppe** potrebbe venirci in aiuto per leggere la fiaba contemporanea di *Labyrinth*. Siamo anche qui davanti ad una fraternità ferita in cui ancora una volta il sogno e la fantasia (Gn 40,1-23) orientano il protagonista nella comprensione della realtà, aiutandolo a trovare una strada nuova e personale nel cammino della vita. Saranno i suoi sogni a tirar Giuseppe fuori dalla prigione, prima di poter nuovamente incontrare i fratelli e riallacciare in modo più maturo, lontano dall'auto centramento infantile, i rapporti faticosi di una fraternità ferita.

DESIDERIO... L'ESSENZA DELL'UOMO

"L'uomo e la donna sono creazione del desiderio, non del bisogno", così suggerisce il Dalai Lama.

Sostiamo, allora, sotto il grande albero del desiderio, e scopriremo che vi è una differenza sostanziale tra questo e il bisogno.

Al **bisogno** si trova facilmente soddisfazione, poiché parliamo del bisogno di cibo, di coprirsi, di riposare, di incontrarsi, di leggere, di informarsi. Esso rimanda a qualcosa di concreto che ci sazia.

Il **desiderio** ci evidenzia un vuoto, una mancanza esistenziale, quella **fame di Essere** che ci accompagna da quando nasciamo.

Se la madre risponde al bisogno di cibo, se con il padre provvede alla sicurezza, al desiderio di Essere dobbiamo provvedere noi, ed è impegno di una vita poiché non c'è oggetto, né relazione che sazi del tutto. Il desiderio, se lo sondiamo, ci rivela una mancanza di immenso, e ci fa stare in un cammino di ricerca continua: occhi e sensi allertati, orecchie aperte a raccogliere i suoni, le voci e le parole che ci parlano, che si fanno **eco nel profondo.**

Non saranno il Fast Food spirituale, culturale e relazionale, e nemmeno la ricerca di rivivere forti emozioni già vissute, che riempiranno la mancanza che avvertiamo, che peraltro sembra a fondo perduto, almeno in un primo momento.

Dobbiamo tornare allo Slow Food, ai tempi lunghi della preparazione: dalla scelta degli ingredienti, allo sminuzzare; dal riscaldare la teglia, al cuocere lento; dal rosolare, all'insaporire; dall'offrire, all'assaporare; dal gustare, al masticare, al deglutire per godere delle sostanze di ogni esperienza!

È l'attesa che dobbiamo accettare di vivere, il tempo dedicato, scelto, vuoto, riservato per riconoscere il desiderio, e ci vogliono scelte che lo ascoltino, scelte alimentari, relazionali, culturali, spirituali.

Fondamentale la **cura della nostra alimentazione**, perché un corpo sano

libera e facilita i canali preposti all'ascolto. Con il mal di testa o di stomaco non è facile ascoltare altro, seppur profondo! Camminare nella natura ci dà ossigeno e libera mente e cuore donando loro spazi ampi.

Le **relazioni**, beh, certo che sono importanti: "Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei" si può leggere anche **"Dimmi con chi vai e ti dirò quale pensiero ti circola dentro"**, se ci è d'aiuto per Essere o meno! La compagnia dell'altro, dell'altra, con i discorsi che si fanno, con i pensieri che si condividono, è alimento non secondario per la nostra persona.

A volte possiamo essere costretti a prendere le distanze da una relazione che ci opprime, ci è di ostacolo nell'essere ciò che siamo veramente, ci impedisce di emergere, non inteso qui come prevalere sugli altri, ma come portarlo in superficie in modo che ci possiamo riconoscere.

Anche dalla **cultura**, dal **pensiero corrente** nella società, a volte dobbiamo considerare di allontanarci, perché non ci permette quella libertà e quella divergenza che sono rispetto della nostra originalità, del nostro essere diversi.

"Siamo diversi perché fatti di poesia" afferma Giorgio Marangoni in *Anna che sorride alla pioggia*. Sì, siamo diversi, non cloni, non omologati come a volte ci è chiesto per essere ben accetti in famiglia, a scuola, nel lavoro, etc…

Anche in **ambito spirituale** dobbiamo fare scelte che ci aiutino ad essere sempre più umani. E distinguo, come ben fa Moni Ovadia, religiosità da spiritualità: mentre la prima riferisce ad una serie di norme, la seconda ci mette in sintonia con ogni essere vivente, con il creato; ci fa riconoscere come parte di un tutto molto più grande, il cui mistero ci è dato di intuire solo per minime particelle, e di fronte

al quale, anche dopo duemila e più anni, siamo ancora infanti.

Dobbiamo dare ascolto al nostro desiderio, crederci, alimentarlo, con cibo fresco, non stantio, non riciclato, né omogeneizzato: anche il "si è sempre fatto così" deve cedere il passo ad un modo di fare che risponda all'uomo e alla donna di oggi, al loro desiderio, ed è responsabilità che ciascuno deve assumere per sé e per tutti!

Le scelte che facciamo generano un percorso, sono sostegno in quel processo di ricerca che ci porta vicino alla soddisfazione del nostro desiderio, vicino... perché come dice il poeta Clemente Robora:

"Qualunque cosa dica o faccia
c'è un grido dentro
«Non è per questo,
non è per questo»".

La nostra realizzazione è sempre oltre, e quando pensiamo di aver raggiunto la meta del nostro desiderio, di poter sostare quieti, di abbandonare il cammino, ci accorgiamo che

"Sotto l'azzurro fitto del cielo
qualche uccello di mare se ne va
né sosta mai,
perché tutte le immagini portano scritto - più in là".

Per Giacomo Leopardi **l'uomo e la donna di desiderio sono coloro che sentono che le cose, tutte le realtà che abbracciano, che toccano, sono non bastanti**.

Per questo ci dobbiamo allenare a vivere in una tensione in avanti che fa godere di tutto sapendo che tutto porta dentro la scritta "non fermarti a me, va oltre".

Il desiderio è costitutivo del vivente, per questo egli cammina senza mai fermarsi, consapevole che *"un vero viaggio non è cercare nuove terre, ma avere nuovi occhi!"* (Marcel Proust).

("Il desiderio è l'essenza dell'uomo"
Baruch Spinoza)

Emanuela Marsura

I migliori insegnanti?
I **bambini**

DEMA®
ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

QBV
QualBuonVento.com

Ufficio MARKETING

Pierangelo Beccaro e...

l'appello del Mazariol: presenti se custodi

L'arte di Pierangelo Beccaro evoca un mondo genuino, fatto di affetti e socialità, gentilezza e solidarietà, pazienza e lavoro, amore e rispetto per la terra... Di tutto questo è custode il Mazariol. Sì, forse è un po' burbero nei modi, ma senza dubbio buono nel cuore. Ci invita ad essere presenti su questo pianeta come custodi del piccolo pezzo di terra che ci è dato da abitare e a vivere in armonia con tutto ciò che ci circonda…

Pierangelo, ci racconti un po' come nasce pittore e scultore: è un sogno che aveva fin da bambino o una passione scoperta nel tempo?

Disegno praticamente da sempre. Ricordo che alle elementari, quando mancava mezz'ora alla fine delle lezioni, il maestro mi chiamava alla lavagna: la classe sceglieva un tema ed io lo illustravo col gessetto! Dopo la scuola dell'obbligo, ho qualche problemino di salute. Mi faccio quasi due anni di "sanatorio" (così si chiamava allora, siamo nel 1971). In questi anni, dovendo far passare il tempo, comincio a provare alcune tecniche artistiche. Dopodiché mi diplomo in Grafica, ma i tempi sono duri, perciò prendo il primo lavoro che trovo. Nella fabbrica in cui lavoravo incontro una ragazza, che poi diventerà mia moglie; lei mi spinge a mettermi in proprio, considerate le mie capacità. Tuttavia il lavoro da dipendente durerà dieci anni. Nel frattempo dipingo moltissimo e grazie alla frequentazione con un pittore locale, Candiani, acquisisco una buona padronanza dei colori, cosa che ritengo essere una delle mie doti.

So che è molto affezionato alla figura del Mazariol, folletto di campagna che anima la fantasia di grandi e piccini… Chi è per lei il Mazariol?

Il Mazariol! Sono da sempre attratto dal natura in tutte le sue forme! Il Mazariol è una creatura leggendaria legata alle nostre radici celtiche; nei paesi nordici questa figura è più nota come folletto, elfo, troll… Sono gli abitanti delle foreste, dei boschi, ma anche delle siepi! I contadini, qualche tempo fa, narravano ai bambini di questi piccoli uomini che vivevano nelle siepi enormi e che erano i guardiani, se non i difensori, della natura! Se picchiavi una bestia, il giorno dopo trovavi il latte rovesciato! ...era stato il Mazariol! Se ti comportavi da avaro, ti spariva il tegame in rame! ...era stato il Mazariol! Se allungavi il vino con l'acqua, trovavi la cantina vuota! ...era stato il Mazariol! Insomma, queste piccole creature mi piacciono perché ti riportano ai valori autentici. Non hanno super poteri, ma sono astuti, furbi, velocissimi, ed è impossibile vederli! Quando li di-

pingo, mi par di sentire l'odore del bosco, il calore delle foglie quando ti sdrai, i colori e le forme della natura. È come abbracciare un albero. Dal bosco al vigneto il salto è corto… E allora li immagino a rubar vino! Però solo quello buono!

Osservando le sue opere, l'attenzione mi cade su delle mastodontiche sculture colorate che mi richiamano un po' alla mente i supereroi dei fumetti…

Le sculture erano il mio lavoro: costruivo scenografie, dipingevo facciate per giostre, creavo soggetti (statue, macchine, ecc.) per parchi di divertimento; insomma, quella che io chiamo arte applicata. L'ho fatto per quasi 35 anni. Credimi, ne ho dipinta di roba!

Ho tra le mani "La vera storia del Raboso del Piave" da lei scritta e illustrata. Perché ha scelto di dedicare una favola a questo vino?

Questo vino rosso rappresenta al meglio la nostra terra con le sue tradizioni. Potrebbe essere un'ottima fonte di guadagno, non solo materiale: penso a dei campi coltivati in armonia tra siepi, acque e aria… Forse è quel che pensano i Mazariol! Di fatto, il Raboso, una volta scoperto, diventa preda di maldestri viticultori, sommelier disposti ad annusare e ad elaborare fantasmagoriche fantasie su profumi, etc. Con il libro, volevo divertirmi e prendere in giro tutta questa gente, scrivendo ed illustrando una storia fantastica, che ha il sapore delle storie che ci raccontavano i nonni. Protagonisti sono degli esseri superiori, che richiamano un po' gli dei dell'Olimpo, magari un po' scanzonati e distratti, ma in grado comunque di controllare e decidere quando si è superato il limite. Immancabile, il Mazariol. È un invito a ripensare alle nostre convinzioni, ai nostri modi di fare, per non consumare e distruggere l'ambiente a nostro piacimento, ma per rispettarlo.

So (per cortese indiscrezione di un amico) che lega spesso le sue opere a delle finalità benefiche. Dietro questo libro, ad esempio, c'è una bella storia di solidarietà. Le va di raccontarcela?

Lo stesso anno dell'uscita del libro io e mia moglie andiamo in Africa, precisamente in Tanzania. Un giorno, mentre siamo diretti verso uno dei bellissimi Parchi Safari, dove si possono ammirare gli animali dal vivo nel loro habitat, sentiamo dalla jeep una voce di bambino. Mi giro e vedo questo piccolo che ci rincorre, urlando qualcosa. Subito chiedo alla guida cosa voglia dire, e mi risponde: ACQUA!!!

Non chiedeva soldi… Voleva acqua! La cosa mi ha stravolto.

Ritornati a casa, mia moglie ed io abbiamo deciso di donare il ricavato della vendita del libro al fine di costruire dei pozzi in quella terra. Con questa donazione si sono costruiti ben tre pozzi. E ne siamo felici! Posso dire, primo caso di vino tramutato in acqua!

Cos'è che intende comunicare attraverso la sua arte?

Ora nei miei quadri prendo spunto da quello che rimane dell'ambiente, incantandomi davanti alla matericità di una corteccia o alla gamma di verdi di una siepe.

Questo era anche il pensiero di Gaudì (l'architetto della Sagrada Familia): anche lui prendeva spunto dalle forme della natura.

Mi piacerebbe riuscire a trasmettere la voglia di perdersi a guardare la vita che ci sta attorno (insetti, animali, erbe, piante, sole, pioggia) e capire che ne facciamo parte e che tutti sono importanti. Mi immagino un Mazariol che tutte le mattine, al levar del sole, fa l'appello delle specie sulla terra, e tutte rispondono: PRESENTE!

Silvia Boscariol

L'uomo che vide l'infinito

"Siamo semplici esploratori dell'infinito alla ricerca della perfezione assoluta"

- G. H. Hardy, matematico britannico -

Ramanujan è a terra, scalzo e in ginocchio, con il viso a pochi centimetri dalle pietre del portico, con un gessetto consumato in mano, completamente immerso nel suo mondo. Sta scrivendo numeri, segni e simboli che a tanti potrebbero sembrare scarabocchi incomprensibili. Invece è **pura matematica**.

Siamo nei primi anni del '900, precisamente nel 1912, a Madras, **India**. A quel tempo erano ben pochi quelli che si potevano permettere un'istruzione scolastica, figurarsi avere accesso a carta e penna. Almeno Ramanujan ha un pezzo di gesso…

È un ragazzo povero, che vive con una madre molto tradizionalista e la timida neo sposa Janaki. Ha uno spiccato senso dei numeri e non è esagerato dire che è un vero e proprio genio della matematica. Dove l'abbia imparata non si sa. Anzi, neanche lui sa spiegare perché conosce certe cose, le sa e basta, sono nella sua mente.

Ramanujan lavora come contabile e lì c'è qualcuno che capisce l'enorme potenziale delle sue ricerche matematiche. Gli viene consigliato di inviare i suoi quaderni di calcolo agli illustri professori del Trinity College di Cambridge, Inghilterra. E lui ripone il suo destino in quel pacco… In fin dei conti si tratta del suo futuro.

"Integrali, serie infinte… Non ho mai visto niente di simile da un ragazzetto indiano semialfabeta di Madras". Sono queste le prime parole di G. H. Hardy, membro della Royal Society, matematico e docente a Cambridge quando riceve la prima lettera da parte di Ramanujan.

Sarà proprio il professor Hardy ad invitare in Inghilterra il giovane indiano, a prendersi cura di lui, a difenderlo davanti all'intero collegio docenti, ad aiutarlo nelle difficoltà d'integrazione, a spronarlo a fare sempre meglio.

Ramanujan infatti si scontra con un sistema nuovo, a tratti incomprensibile, troppo rigido per il suo modo di fare e pensare: per lui la matematica è **ispirazione,** la sua guida è l'intuito e **crede che ci sia una componente spirituale in ciò che fa**. Al Trinity College di Cambridge richiedono invece rigore, metodo, dimostrazioni.

Il professor Hardy è l'anello di congiunzione tra questi due mondi così diversi. E mentre sullo sfondo imperversa la Prima Guerra Mondiale e gli inglesi sono provati dalla fame, dai bombardamenti e dalle malattie, nel mondo accademico si sta verificando quella che poi verrà definita una vera e propria rivoluzione matematica.

Ramanujan non aveva niente eppure ha rinunciato a tutto per il suo sogno. Sono poche e memorabili le volte in cui, come in questo caso, si (ri)sorge dalle ceneri, ma non è facile. Non c'è una regola d'oro, né una formula magica ma **ci vogliono dedizione, determinazione, fede, tenacia e fiducia in se stessi**.

Questa è la dimostrazione che **i mezzi non sono tutto**, che si può riuscire anche grazie alle proprie forze e che, se si crede fermamente in qualcosa, bisogna lottare fino in fondo. Perché se è vero che dare è ricevere, Ramanujan ha dato tanto al mondo universitario, contribuendo a nuove scoperte, e in cambio ha avuto l'opportunità di poter esprimere il suo grande talento e diventare un membro della Royal Society e del Trinity College.

In una scena del film, è proprio Ramanujan a dire che *"Ci sono schemi in ogni cosa"* e anche se probabilmente mai avrebbe immaginato di arrivare a tanto ha sempre lavorato sodo e con coraggio per costruirsi da solo il proprio schema. **Da solo ma ispirato**.

Anita Varaschin

L'ho letto durante il periodo universitario. Ho assaporato ogni parola, ogni frase, ogni pagina. Credo sia il primo libro che mi ha fatto dire "Wow!".

Un uomo di Oriana Fallaci è un libro sull'amore. Ed è un libro coinvolgente e totalizzante, spietato e doloroso, forte e fragile, come solo l'amore può essere.

Racconta dell'amore di una donna per un uomo, Alekos Panagulis, forse l'unico uomo che Oriana Fallaci abbia mai amato davvero.

Racconta dell'amore di Alekos Panagulius (poeta, eroe e simbolo della Resistenza greca), che nel 1968 viene incarcerato e condannato a morte per l'attentato al dittatore Georgios Papadopulos, per la sua Terra.

Racconta dell'amore che alcune persone hanno per gli ideali in cui credono.

Come il vero amore, *Un uomo* di Oriana Fallaci è un libro che non può essere raccontato, è un libro che non ha età, è un libro che non ha bisogno del momento giusto.

È un libro che deve essere vissuto, senza freni e senza paure. Come dico spesso: **regalati qualcosa di meraviglioso, leggilo!**

Di seguito alcuni stralci dal libro:

"Se un uomo è un uomo, non una pecora del gregge, v'è in lui un istinto di sopravvivenza che lo induce a battersi... anche se capisce di battersi a vuoto, anche se sa di perdere: don Chisciotte che si lancia contro i mulini a vento senza curarsi d'essere solo e anzi fiero d'essere solo".

"Dire che il popolo è sempre vittima, sempre innocente, è un'ipocrisia e una menzogna e un insulto alla dignità di ogni uomo, di ogni donna, di ogni persona. Un popolo è fatto di uomini, donne, persone, ciascuna di queste persone ha il dovere di scegliere, di decidere per se stessa; e non si cessa di scegliere, di decidere, perché non si è né generali né ricchi né potenti".

"Lungo è il silenzio che gela il suono di una frase molto temuta o molto agognata, nel bene e nel male, mentre il cervello tace e il corpo si paralizza, non si muovono i piedi, non si muovono i piedi, non si muovono le braccia, non si muove la testa e nemmeno la lingua: non batte che il cuore."

"Se ci fermassimo a considerare ciò che ha buon senso e ciò che non lo ha, ciò che è possibile e ciò che non lo è, la terra smetterebbe di girare. E la vita perderebbe il suo scopo".

Irene Rosolen

ALBERTO DE BASTIANI E LA MAGIA DEL TEATRO

- ANCHE DA CASA -

L'occasione è davvero unica per un periodo ancora di incertezze quale quello in essere, abbiamo infatti l'onore di ospitare per un'intervista **un professionista della meraviglia** tra i più amati e autorevoli nel mondo del teatro di figura e narrazione, nonché nel teatro dei burattini. Alberto De Bastiani, attore e burattinaio dal 1982, mette in scena, nonostante – ma forse dovremmo dire "soprattutto dato" – questo periodo, lo stupore e la magia dei suoi racconti e delle sue interpretazioni. Abituato a girare il mondo, ma anche grato al territorio delle radici dove dal 2000 realizza e dirige il Festival internazionale Burattini & Marionette - Omaggio a Fausto Braga con il Comune di Colle Umberto (TV), Alberto da una vita si dedica a quella che è una vera e propria arte, parte anche della storia culturale del nostro Paese, dove il **teatro di strada** ha sempre permesso di tramandare folklore e tradizioni, mettere in scena **metafore della vita quotidiana** rivolgendosi sì ai bambini, ma soprattutto agli adulti.

Buongiorno Alberto, a un anno dall'inizio della pandemia Covid-19 le considerazioni per il settore sono amare, ma la tua Compagnia si è organizzata con la tournée **TEATRO IN CASA** che porta letteralmente il teatro nei salotti, raccontaci tutto in merito.

*«L'idea è nata diverso tempo prima della pandemia. La mia attività infatti si svolge prevalentemente in modalità di rassegna, per Comuni o Pro Loco, ma è capitato che qualcuno si rivolgesse a me per spettacoli privati. Una dimensione elitaria che non è nella natura del teatro popolare, nella sua accezione più corale e collettiva, ma ho ritenuto che in questo periodo, a mali estremi servisse porvi adeguati rimedi e mi sono detto: **se le famiglie non possono andare a teatro il teatro può andare dalle famiglie**. La principale domanda che mi sono sentito porre è "Ma si può fare?", e la risposta è "certo": sono un professionista e come tale io mi posso muovere per lavoro e le persone che mi conoscono possono ospitarmi. Ci limitiamo spesso più di quello che dicono le regole stesse...».*

Immagino, sono così frequenti i cambiamenti da rendere più agevole imporsi di non fare nulla...

«Sì, bisogna riconoscere che può sembrare una provocazione, ma è una vera esigenza. Innanzitutto perché il teatro stesso richiede pratica continua. Poi perché nel momento dello spettacolo avviene uno scambio che definisco energetico, una comunione. Si crea un rapporto unico, irripetibile come ogni singola rappresentazione. Poche o tante che fossero le richieste, era importante ripartire con questa magia, che tiene alta la vibrazione con il mondo a cui io da trent'anni mi sto dedicando».

Come è andata?

«Ha funzionato benissimo; che davanti a me ci siano 3 o 8 persone, la magia scatta sempre. Prima le richieste private in contesti ordinari, ad esempio per una festa di compleanno, non facevano quasi più accadere questo, o meglio la sensazione era che fosse scontato divertirsi. Adesso viene dato valore a ogni singolo istante, tutti i momenti sono alti, si percepisce fortemente l'unicità del legame che si crea, per tutti i 40-45 minuti di spettacolo».

Grazie Alberto, si percepisce forte l'emozione che ci metti e non si vede l'ora di tornare a essere tuoi spettatori! Un modo vivo di far tornare la magia nel nostro quotidiano, presentato oltretutto come un gustoso "Menù delle Storie" da cui poter scegliere tra le rappresentazioni Pinocchio, El Barbazucon, Storie di Lupi, I Tre Capelli d'Oro dell'Orco e Il Piccolo Teatro dei Burattini, in un parallelismo non troppo celato con la possibilità riservata alla ristorazione di eseguire preparazioni per l'asporto e la consegna a domicilio.

In attesa di poter frequentare nuovamente le rassegne in materia e rivedere il teatro di Alberto nella sua condizione più naturale, è possibile tornare a stupirci di nuovo, prenotando il proprio **spettacolo con consegna a domicilio** al numero di Alberto (380-3341714) oppure alla mail della Compagnia (compagnia@albertodebastiani.it), ricordandoci che **la magia non termina mai.**

Anna Zuccaro

Gli Angeli Amici di Paola Palmano

La creatività dell'artista come testimonianza d'Amore

«C'è un piano della realtà che non ha visibilità a meno che tu non lo renda visibile. Se ci fai caso, qualche segno ti arriva, magari un'intuizione, un messaggio per voce amica, una motivazione… Nel tuo silenzio interiore, nella preghiera, puoi metterti in ascolto e sentire che cosa quel segno ha da dirti». Con queste parole **Paola Palmano** mi accoglie in casa sua e mi presenta i suoi Angeli.

«Ma non è sempre facile, in questo mondo veloce e distratto, ricavarsi del tempo tutto per sé, uno spazio in cui sentire che ciò di cui siamo fatti non è solo materia…» replico.

«Infatti – prosegue Paola – *a un certo punto della mia carriera di pittrice mi sono sentita responsabile di rendere visibile ciò che immediatamente non lo è, eppure, se ci facciamo caso, c'è e si manifesta. Questa possibilità, per così dire, mi è arrivata tramite le persone, che, sempre più numerose, mi chiedevano di dipingere Angeli da regalare a figli, nipoti o amici per le più svariate occasioni, e mi chiedevano anche di affidare ai loro cari, attraverso l'Angelo, un messaggio. Da allora ne ho rappresentati davvero tanti. Ogni Angelo ha un nome e porta con sé un messaggio d'Amore».*

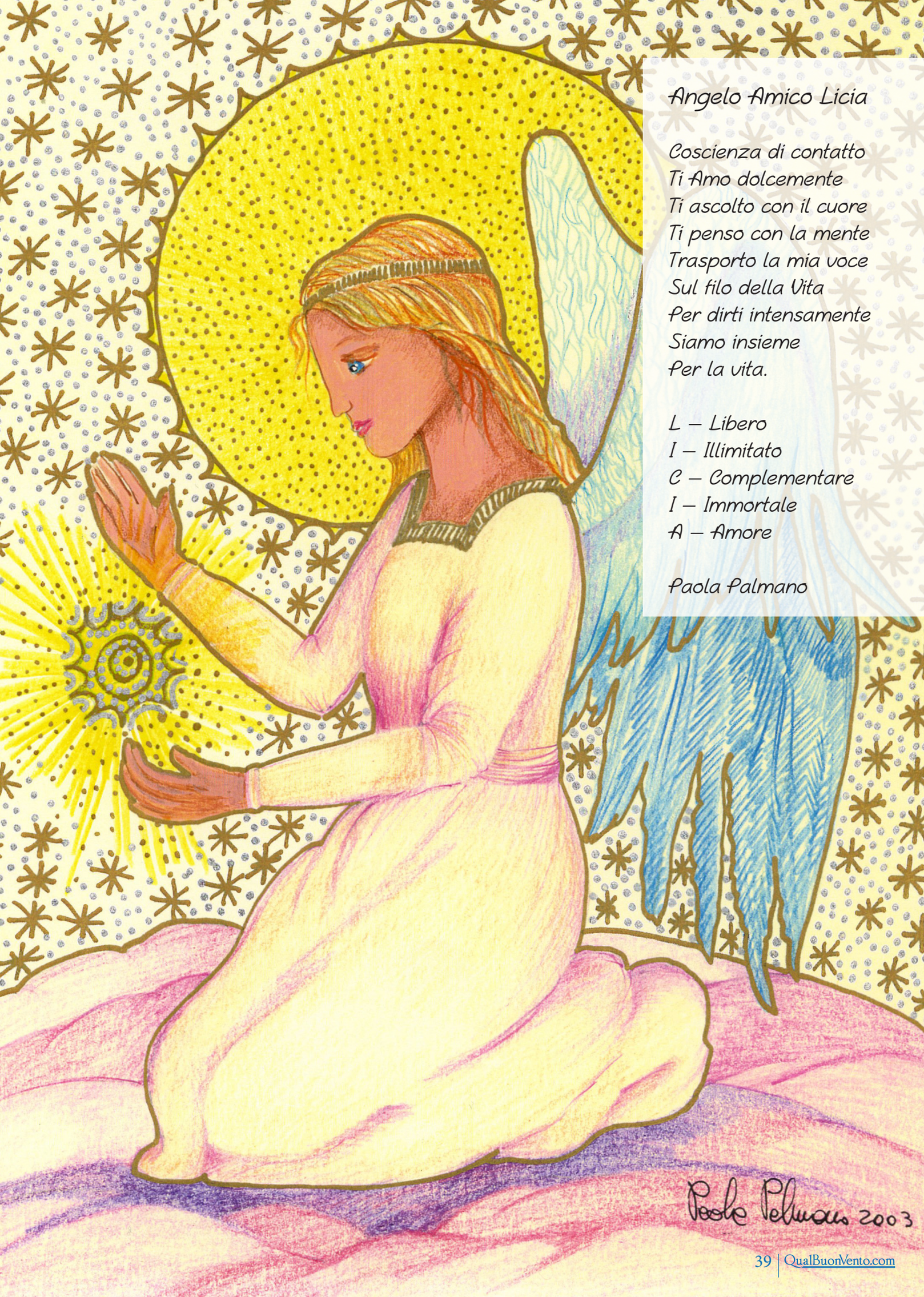
Rendere visibile ciò che non è immediatamente visibile… E se fosse proprio questo il senso dell'Arte? L'arte - se non è autoreferenziale - è una via privilegiata: ci mette in relazione con tutto ciò che esiste e ci fa sentire vibrare la Vita. È questa la peculiarità dell'artista: entrare in contatto con il sé più profondo, raggiungere quel punto d'infinito racchiuso nella sua anima, dargli voce, forma, colore, struttura. Ed è questa l'arte come concepita da Paola Palmano: il valore dell'artista risiede nella *«disponibilità a dare dignitosa accoglienza al suo essere persona mediatrice, facendo in modo che ogni forma dipinta trasmetta forza ed emozioni, comunicando l'ardore della sacralità dell'arte nel proprio esistere».*

L'artista non è solo quando dipinge, ma immerso nel Tutto: sente, accoglie, traduce, dona. Nella traduzione, dà sempre anche il suo personale contributo alla realtà, e può migliorarla facendo affiorare una sfumatura, un dettaglio inconsueto. *«Per fare questo* – confida Paola – *serve quella vicinanza al Creatore che si raggiunge solo nel raccoglimento e nel silenzio interiore e poi si traduce in ogni gesto che si fa, che non può che essere d'amore perché generato da Amore».* È una sorgente zampillante infinita in cui siamo immersi sempre, forse il più delle volte inconsapevolmente…

«Io credo – prosegue Paola – *nella mia verità di persona che, attraverso l'Arte, di autodetermina e si esprime rimanendo fedele a se stessa. Non è sempre facile essere se stessi, spesso non si è compresi poiché la ricerca interiore è un percorso individuale e personale, difficile da condividere con altri. Mantenere l'auto-affermazione nel proprio percorso rimanendo interiormente centrati e fedeli al desiderio di guardare e vedere dentro se stessi nonostante le difficoltà è estremamente necessario e richiede fede e amore in quello che fai. La ricerca interiore è la ricerca del Mistero della Vita che inevitabilmente ci avvicina al nostro Creatore alla sua Verità d'Amore. L'Amore coinvolgente ed accogliente del nostro Creatore ci porta a guardare oltre le cose oggettive, portando il nostro sguardo cognitivo in profondità, rendendolo sensibile a tutte le realtà visibili e invisibili che ci circondano. Lo sguardo interiore o visibilità cognitiva accogliente guarda senza giudicare ciò che vede poiché l'Amore abbraccia ogni realtà e l'Artista non teme ciò che ama. L'Amore accogliente crea una Coscienza Cosciente, che, senza giudicare, filtra amorevolmente ogni cosa per autodeterminarla nella sua "Bellezza di Forma" per descriverla artisticamente. Ecco che l'Artista diventa tramite consapevole di una traduzione simultanea di Bellezza, Bontà, Verità… Ciò che è bello, buono, vero mi piace ed è comunicante. L'Artista, così partecipe della grandezza donativa ed ammirabile, diviene testimone d'Amore dell'Amore che si dichiara attraverso la creatività».*

Quando l'artista fa le cose che fa con amore e per amore, la sua arte arriva: ti tocca, ti scuote, ti dà gioia.

Silvia Boscariol



Angelo Amico Licia

Coscienza di contatto
Ti Amo dolcemente
Ti ascolto con il cuore
Ti penso con la mente
Trasporto la mia voce
Sul filo della Vita
Per dirti intensamente
Siamo insieme
Per la vita.

L – Libero
I – Illimitato
C – Complementare
I – Immortale
A – Amore

Paola Palmano

La cosa che più fa felici?
Essere di aiuto agli altri

DEMA®
ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

QBV
QualBuonVento.com

Ufficio MARKETING

CARA TU...

Lettera aperta di Massimo Buset

Una lettera rivolta ad una donna che mi sta a cuore e ad ogni lettore, donna o uomo che sia.

Lo scopo? Ridare senso e vigore alla speranza. Alla speranza ci si apre da soli, ma per non perderla va condivisa. Ogni momento della storia comune e personale è percorso da prove e conseguenti sofferenze.

Ora si è aggiunta anche la pandemia, una sorta di terza guerra mondiale che combattiamo contro un nemico invisibile quanto letale. Ma vi è un'altra pandemia, forse più pericolosa, una pandemia pregressa, subdola, determinata dalla ricerca di una sorta di solitudine difensiva e spesso dalla rinuncia ad investire accontentandoci di tirare avanti, o peggio, dando per scontato che la vita sia sempre e comunque di sole spine.

Personalmente non mi considero specialista in niente ma uno che cerca sulla base della propria esperienza di **aprire un varco oltre la tentazione della negatività e del nulla**. Esprimo quello che sperimento e credo.

Cara tu,

so delle cicatrici che porti dentro, della paura che le ferite si ripetano, della tua sfiducia nell'investire in vita, del tuo viverla male, fino al rischio di rifiutarla…

Questo male si nasconde ovunque, pronto com'è a svilire ogni aspetto della vita. Così, si legge anche nei versi di Eugenio Montale: "Spesso il male di vivere ho incontrato: era il rivo strozzato che gorgoglia, era l'incartocciarsi della foglia riarsa"… (cfr. Ossi di seppia).

Il rischio di soffrire è innegabile, come disse qualcuno le ferite si possono guarire ma le cicatrici restano.

Tuttavia, di te avverto i profumi del tuo mondo interiore e la verace bellezza. Forse non lo sai ma a volte quando sorridi esprimi gli umori, i suoni, i colori di una potenziale primavera che preannunci comunque.

Certo, non hai un carattere facile, ma sicuramente è pieno di sapori. Non mi interessano le diversità quanto il valore della tua dignità, che cerco di abbracciare delicatamente.

Vorrei gioire nel sapere che almeno hai cercato di leggere questi pensieri con i tuoi occhi interiori, guardando avanti, oltre.

Mentre mi ostinavo a pensarti, hai evocato in me l'alba. Sì, tu sei l'alba che nel succedersi degli attimi ha in sé la capacità, pur nel travaglio, di rivelare il giorno nuovo. Tu sei l'alba di un nuovo giorno, sei il tuo stesso risveglio e la provocazione benefica del mio domani.

Come dice Khalil Gibran: "Non si può toccare l'alba se non si sono percorsi i sentieri della notte" (cfr. Sabbia e spuma).

Questo credo sia vero per entrambi.

Ora, istante dopo istante, è tempo di non lasciarci distrarre dalla notte ma di lasciarci attrarre dal giorno.

Non fermarti innanzi alla porta chiusa, guarda di lato a te, sono strette ma attraenti le porte della vita, guarda anche se fa sempre più buio prima

che si manifesti l'alba.
Svestiti delle paure, del timore delle troppe responsabilità.
Anche se avverti il sapore del nulla, il tuo tormento è la Vita…
Cara, tu sei l'alba alla presenza di Dio:
Se prendo le ali dell'aurora / per abitare all'estremità del mare, / anche là mi guida la tua mano / e mi afferra la tua destra. / Se dico: "Almeno l'oscurità mi copra / e intorno a me sia la notte"; / nemmeno le tenebre per te sono oscure, / e la notte è chiara come il giorno; / per te le tenebre sono come luce. (Salmo 139, 9-12)
Sei, siamo presenza divina anche ai confini dell'esistenza, anche là dove si dispera che Egli sia, Egli è comunque, vicino. L'incredulità, invece, è la nostra fine, la serpe sottile che inganna.
Ognuno ha la sua croce ma ogni croce ha l'alba che la sostiene.
Ogni croce è sostenuta dall'alba, anche quando tutti vanno via, resta l'alba.
L'ansia del giorno spesso diventa sofferenza, prima di guardare il giorno dobbiamo partire dall'alba.
È come l'amicizia che dura, deve ripartire ogni giorno dalla contemplazione dell'alba.
Se guardo il sole, è irraggiungibile, intoccabile, mi abbaglia; se parto dall'alba, contemplo il sole.
Se si riparte dall'alba, anche la croce svelerà il suo mistero, anche la croce da morte diventerà vita, realmente.
L'alba è guardare un bambino che diventa uomo, anziché distruggere l'uomo con i nostri progetti.
L'alba è seguire un sogno nel sogno senza avere fretta di realizzarlo. La fretta porta fuori dal sogno.
L'alba è cogliere la bellezza senza teorizzarla, senza forzarla, nel percepirla.
Tu sei l'alba.
Se vuoi, ti camminerò accanto avendo cura di non calpestare le tue orme perché anch'io ho bisogno di esse per orientarmi e condividere il giorno. Cara Tu, ***incontrandoti sulla scia del destino ho confuso la sera di mattino****. E mentre ti abbraccio, sento liberarsi la primavera…*

Massimo Buset

MARIA VISTA DA LORO

Con quali occhi e con quale sentimento viene accolta dai piccoli la mamma di Gesù?

Nella loro genuinità, i bambini rappresentano Maria come una mamma dolce e amorosa, capace solo di trasmettere Amore al suo piccino…
Elia e Manuel ci donano il loro disegno, in cui Maria altro non fa che guardare con gli occhi dell'Amore il suo bambino, esattamente come fa ogni mamma innamorata dei suoi tesori. Ogni mamma sa che i figli sono un dono prezioso, e se ne fa custode. Per suo tramite, conosciamo l'Amore.

Claudia De Vido

LUIGI E MARIA BELTRAME QUATTROCCHI LA FECONDITÀ DEL SACRAMENTO VISSUTO

Ci sono biografie che si ricordano più di altre non perché straordinarie, ma perché ci mostrano come sia possibile vivere straordinariamente bene l'ordinario. Sono quelli che papa Francesco definisce "i santi della porta accanto", quelli che vivono vicino a noi come un riflesso dell'amore di Dio. E sono sempre lì a indicarci **una via percorribile...**

La santità della coppia di sposi che qui raccontiamo si manifesta nella vocazione matrimoniale, nel loro zelo nell'annuncio del vangelo e nella speciale grazia di poter testimoniare l'amore di Dio attraverso un'unione feconda e fedele.

Maria Corsini e Luigi Beltrame Quattrocchi si conoscono nel 1901 e nel 1905 si sposano. Dalla loro unione nascono quattro figli: Filippo, Stefania, Cesare ed Enrichetta. Luigi è avvocato e non perde occasione di testimoniare la sua fede nel proprio ambiente di lavoro laicista e refrattario alla fede e si prodiga prendendo parte all'associazionismo cattolico. Maria dopo la nascita dei figli inizia a scrivere libri sulla tematica cristiana della famiglia e si dedica a numerose attività di apostolato.

Il 12 febbraio 1994, nel dare inizio alla loro causa di canonizzazione, il Cardinale vicario Camillo Ruini così li presenta: «I due avevano cristianamente consacrato il loro amore coniugale e la grazia del sacramento nuziale li ha sempre sostenuti mirabilmente nel formare e crescere la loro famiglia».

Il Santo Padre Giovanni Paolo II da tempo desiderava un "cammino di santità" realizzato da una coppia di sposi da portare come esempio al popolo dei fedeli. In occasione del ventesimo anniversario della Familiaris Consortio, il 21 ottobre 2001 il Papa beatifica Luigi e Maria Beltrame Quattrocchi.

L'amore di Luigi e Maria come coppia si allarga alla relazione con i figli, nel desiderio di testimoniare loro quell'amore sperimentato e vissuto non solo a livello umano. Alla tenerezza e misericordia infinita di Dio Luigi e Maria improntano i rapporti tra di loro e con i figli.

Nel 1913 però accade un fatto che segna uno spartiacque per la famiglia. La quarta gravidanza fila dritta fino al quarto mese, poi l'imprevisto. Un celebre ginecologo si pronuncia per l'aborto come unica soluzione per tentare di salvare almeno la madre. Maria e Luigi rifiutano con fermezza l'aborto abbandonandosi alla volontà di Dio: Maria sopravvive a sua volta per altri 51 anni, allietata e sorretta fino all'ultimo istante dalle amorevoli cure di Enrichetta, la figlia "che non doveva nascere", vissuta fino a 98 anni.

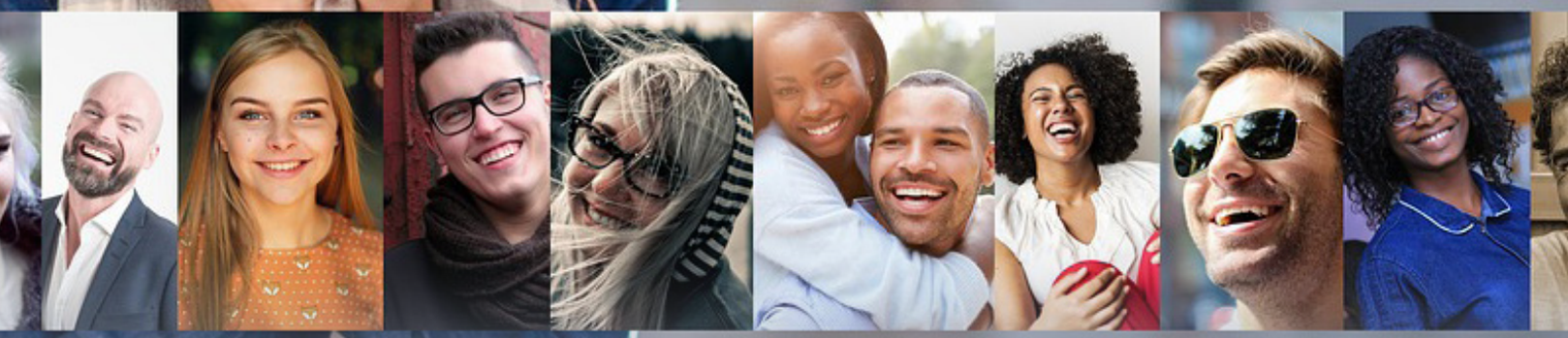
In questo clima, maturano in assoluta spontaneità le vocazioni dei primi tre figli. Infatti, dal 1922, si annunciano ben 3 vocazioni: si fanno monaci benedettini Filippo e Cesare, mentre Stefania si fa monaca di clausura.

Negli anni della Seconda Guerra Mondiale, sono numerosi gli episodi di straordinario eroismo sia dei coniugi che dei figli, che prontamente si adoperano per salvare giovani amici, ufficiali nemici, ebrei, e ospitare militari in fuga, mettendo a rischio la propria incolumità. Nessuno è in grado di quantificare cosa avviene in casa Beltrame Quattrocchi, sempre aperta: un rifugio per decine e decine di persone, luogo di colloqui salvifici per anime lontane da Dio, compresi sacerdoti e suore in difficoltà.

In conclusione, si può affermare che i beati Luigi e Maria hanno vissuto in modo straordinario una vita ordinaria fatta di lavoro, cura dei figli, impegni culturali e sociali attingendo alla parola di Dio e alla testimonianza dei Santi. Nella loro dimora, denominata anche "piccola Betania", hanno testimoniato l'amore del Padre e sono stati in grado di crescere insieme nel servizio lasciandosi sostenere dalla grazia del matrimonio nei momenti lieti come in quelli tristi della vita fino alla perfezione della santità.

Agnese Pascale

CREARE GIOIA
PER CANCELLARE LO STRESS
ADDIO VUCA!



Scommetto che ti starai chiedendo che cosa sia questo VUCA, che cosa abbia a che fare con lo stress e soprattutto come creare gioia quando sei sotto stress.

Se mi seguirai attentamente ti svelerò tutto quanto e, alla fine di questo articolo, avrai imparato ad impiegare uno strumento straordinario per il tuo benessere, uno strumento che hai sempre con te!

Ma iniziamo con il VUCA, l'acronimo creato da alcuni neuroscienziati per indicare uno stato di Volatilità-Incertezza-Complessità-Ambiguità (Volatility. Uncertainty. Complexity. Ambiguity). È la situazione nella quale si trovano abitualmente ad operare i militari in missione di guerra, le forze dell'ordine nell'attività anti-sommossa, i vigili del fuoco in azione durante un incendio o una calamità naturale.

Non serve essere degli scienziati per comprendere come, nelle situazioni appena descritte, lo stato di stress raggiunga livelli molto elevati. Vediamo nei dettagli i componenti di questa condizione di certo non piacevole e, per farlo, ti chiedo di immaginare, per qualche momento, di trovarti in una delle circostanze appena descritte: in un campo di battaglia, durante una manifestazione violenta o durante un furioso incendio.

Volatilità: la situazione è in continua evoluzione, è difficile prevedere che cosa accadrà tra un attimo e l'incertezza è palpabile, inoltre innumerevoli sono i fattori che contribuiscono a rendere complessa la vicenda e senza sapere il perché; con il massimo dell'ambiguità, da un momento all'altro, quando tutto sembra risolversi, tutto potrebbe cambiare in peggio. Se, come ti ho chiesto, hai veramente immaginato di trovarti in una di queste circostanze, molto probabilmente è nata dentro di te una sensazione d'ansia e ti sarà più facile capire quale possa essere lo stato d'ansia di chi vive nella realtà fatti di questo tipo.

Che cosa fa il cervello?

Oltre ad aver definito questo stato certamente poco piacevole, gli scienziati che hanno studiato il fenomeno hanno compreso che, in questa situazione, una normale ma importante modalità di funzionamento del cervello viene potenziata in modo straordinario. Vediamo quale.

Anche se non ne siamo consapevoli, la vita quotidiana è fatta di migliaia di decisioni che vengono prese in relazione alla realtà che ci circonda e agli obiettivi che desideriamo raggiungere; anche il fatto di bere un bicchiere d'acqua richiede la complessa procedura che segue. Per prendere una qualsiasi decisione il cervello, che ogni secondo riceve miliardi di informazioni, deve scegliere quali informazioni sono utili per la decisione che deve prendere e lasciare andare tutte le altre.

L'istinto di sopravvivenza

Com'è facile immaginare, quando ci troviamo in una situazione VUCA l'obiettivo più importante da raggiungere è quello della propria sopravvivenza e per questo l'attenzione del cervello si concentra su tutte le informazioni che lo avvisano del fatto che

la sua sopravvivenza è in pericolo: la realtà non sarà più tutto ciò che c'è intorno ma diventerà solo ciò su cui si concentra l'attenzione.

Qual è il problema? Che se ti concentri su tutto ciò che può mettere in pericolo la tua vita non riesci a vedere tutto ciò che invece la vita te la può salvare.

E ora veniamo a quella che è la nostra situazione attuale.

Ormai più di un anno fa compare questo virus invisibile: compare una cosa che non possiamo vedere! Com'è possibile difendersi da un nemico invisibile? Basta non farsi vedere! E allora tutti chiusi in casa. Certo, non è facile cambiare abitudini di vita da un giorno all'altro, ma si fa di necessità virtù, come si suol dire, e così tutti a farci il pane in casa e a cantare sui balconi, e la paura si attenua. In un modo o nell'altro riusciamo a superare questa esperienza che, proprio come l'onda di uno tsunami, è arrivata inaspettata e devastante. Poi, con l'autunno, tutto ricomincia: i contagi si diffondono sempre di più, allora mascherine, zone colorate... Pensiamo che solo il vaccino ci potrà salvare ma sappiamo che per realizzarlo ci vogliono anni, e invece ecco che in pochi mesi il vaccino è pronto: siamo salvi! Però i vaccini non arrivano… Quelli che ci sono non vanno bene per tutti… E comincia a venirci qualche dubbio: ma che funzioni sul serio? Come se non bastasse ora ci sono le varianti… Ciliegina sulla torta, la crisi di governo, ma per fortuna arriva Draghi che ha salvato l'Euro e salverà anche noi con un nuovo governo, che però sembra uguale a quello di prima…

Volatilità-Incertezza-Complessità-Ambiguità ci sono tutte in modo evidente e ci siamo tutti completamente immersi. Così, mentre l'attenzione si concentra esclusivamente su tutto ciò che rappresenta un pericolo, il sistema immunitario riduce in modo spaventoso quelle naturali difese che possono aiutarci nel combattere anche l'aggressione di questo virus.

Che cosa si può fare? Quando si ha il mal di testa non ci si mette a sbattere la testa contro il muro, ma si prende un'aspirina e di solito passa. Il vaccino non te lo puoi fare in casa, i no vax e i no mask non li puoi mettere in galera e speriamo che il governo combini almeno qualcosa di buono… Sono tutte cose, queste, che non dipendono da me, né da te…

La soluzione è dentro di noi

Quello che puoi fare in modo tanto semplice quanto potente per ritrovare la serenità e rinforzare il nostro sistema immunitario è… ridere! Non mi sto prendendo gioco di te: ridere è una cosa seria ed è la cosa più efficace che puoi fare in questa situazione. E per ridere devi semplicemente fare una profonda inspirazione gonfiando bene la pancia e quando espiri devi ripetere velocemente fino a rimanere senza fiato dei sonori *HaHaHaHa HaHaHaHa HaHaHaHa.* Per ottenere dei sensibili benefici dovrai ridere per almeno una decina di minuti. Con dieci minuti di risate rigeneri il sistema immunitario, produci endorfine e serotonina che ti fanno sentire meglio e ti donano quella sensazione di serenità che da tanto tempo ti manca; inoltre porti ossigeno al cervello che così potrà ragionare con calma e tu potrai capire che, nonostante tutto, la vita è un dono meraviglioso da vivere ogni giorno con gioia. Se impariamo a ridere, possiamo imparare anche a riconoscere e a gestire le varie emozioni e i diversi stati d'animo per affrontare serenamente ed in modo costruttivo le vicissitudini della vita.

Note sull'autore

Daniele Berti è un Counselor ad indirizzo Gestaltico Integrato secondo lo standard europeo EAC, ambasciatore italiano di Action for Happiness e della Laughter Yoga University, dal 2013 è accreditato come formatore per i corsi ECM di formazione continua in ambito sanitario. Autore del video-corso "Felicità: le 4 leggi per vivere felici senza ansia, preoccupazioni e stress" (ed. www.corsi.it) e del libro "Da Homo Sapiens a Homo Felix - L'evoluzione della specie" (ed. 13Lab) nel 2009 ha creato il blog La Palestra della Felicità ora www.cam.tv/danieleberti. Counselor e LifeCoach collabora con enti ed aziende pubbliche e private per diffondere le tecniche per la gestione dello stress e per promuovere tecniche di ben-essere sul posto di lavoro e nella vita privata.
Per saperne di più sui numerosissimi benefici della risata puoi metterti in contatto con lui scrivendo a
daniele@lapalestradellafelicita.com
o visitando il canale
www.cam.tv/danieleberti

Daniele Berti in questo periodo ha sentito l'urgenza di scrivere un **libro** ("Ansia e Stress… puoi guarire") in cui propone un percorso stimolante e aperto ad ambiti multidisciplinari in grado di "alleggerire l'atmosfera". Il libro offre stimoli concreti per creare gioia e cancellare lo stress, perché la rinascita di cui abbiamo bisogno non è solo sanitaria, politica ed economia, ma anche psicologica, sociale, spirituale…

Daniele Berti

OSTEOPATIA: DI COSA SI TRATTA?

Da marzo 2021 lo studio Nutrigenimed offre un nuovo servizio per la salute e il benessere. Si tratta di un professionista che si occupa di Osteopatia, ossia una terapia manuale complementare alla medicina tradizionale, riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

In questo articolo ti daremo qualche informazione per capire di che cosa si tratta.

Cos'è l'Osteopatia?

L'Osteopatia è un sistema consolidato di assistenza alla salute che prevede l'approccio manuale per la valutazione, la diagnosi e il trattamento della persona, mira a correggere lo squilibrio creatosi all'origine di un sintomo doloroso, normalizza le aree corporee in disfunzione e stimola il ripristino della mobilità fisiologica, ristabilendo così l'armonia di tutte le parti che compongono l'organismo.

Quali sono gli ambiti di intervento su cui interviene un osteopata?

› dolori articolari, cervicali, dorsali e lombari

› dolori arti superiori e inferiori

› traumi distorsivi e sportivi

› esiti da colpi di frusta

› emicranie, cefalee, vertigini

› sciatalgia, pubalgia, sindrome del piriforme

› disfunzioni atm, bruxismo

› epicondiliti, epitrocleiti, sindrome del tunnel carpale

› disturbi da ernia del disco

› problemi digestivi: gastrite, reflusso, ernia iatale, colon irritabile, stitichezza

› disturbi in gravidanza, dolori mestruali

Di cosa si serve l'osteopata durante il trattamento?

L'osteopata usa esclusivamente le sue mani! Esse, infatti, costituiscono l'unico strumento di lavoro nella valutazione e normalizzazione delle alterazioni funzionali, le quali, se non trattate, possono portare al manifestarsi di segni e sintomi di vario genere.

Proviamo a capire come agisce l'osteopata, per esempio, sui dolori articolari, cervicali, dorsali e lombari.

Sai cos'è la cervicalgia?

Per cervicalgia si intende il dolore alla regione cervicale della colonna vertebrale, più comunemente il classico dolore al collo. È uno dei disturbi con cui gli osteopati hanno maggiormente a che fare nella pratica quotidiana, dato che è una problematica comune con cui tantissime persone convivono. Molto spesso il dolore cervicale si complica, manifestando sintomi come: irradiazione agli arti superiori, torcicollo, mal di testa, nausea, sensazione di sbandamento.

Tra le cause più frequenti del dolore cervicale troviamo: posture scorrette (al lavoro o durante lo studio), vita sedentaria, traumi pregressi alla regione del collo, colpi di frusta, protrusioni o ernie discali, disordini temporo-mandibolari, disturbi visivi, disturbi di origine viscerale.

Ecco come interviene l'osteopata

Il professionista, dopo un'accurata conoscenza della storia clinica del

soggetto e una corretta diagnosi differenziale, utilizzerà tutti quei test di mobilità che gli permetteranno di individuare la regione corporea in cui risiede l'origine del dolore. Il trattamento osteopatico, infatti, tramite **una visione globale della persona**, è in grado di ridurre l'intensità del dolore, agendo sulle strutture maggiormente interessate nello squilibrio del corpo, aiutando a diminuire il processo infiammatorio che è alla base del dolore. L'approccio utilizzato è di tipo *causale* (ossia basato sulla causa) e non sintomatico: proprio per questo motivo l'osteopata non si concentrerà esclusivamente sulla regione del collo, dato che spesso la causa che ha scatenato il disturbo risiede altrove. Le tecniche utilizzate saranno di tipo fasciale, cranio-sacrale, viscerale, strutturale e verranno scelte in base al caso specifico, considerando età del soggetto e storia clinica.

Ogni sintomatologia dolorosa, ha una causa che l'ha determinata, per cui è molto utile non rassegnarsi a convivere con certi dolori che limitano la qualità della vita, quando il più delle volte è possibile intervenire con successo anche su dolori cronici. Il corpo ha la possibilità di rigenerarsi ed autoguarirsi se viene messo nelle giuste condizioni: **compito dell'osteopata è mettere il corpo nel presupposto di reagire, eliminando ogni ostacolo che glielo impedisce**.

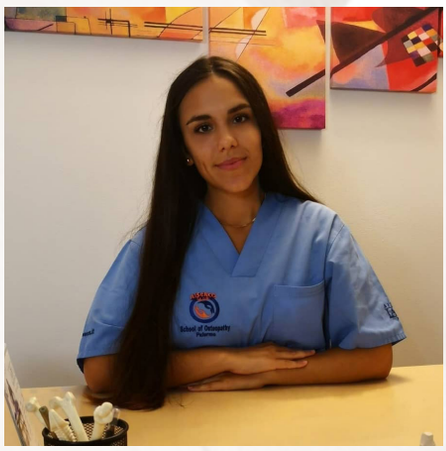
Vediamo adesso come interviene l'osteopata sul mal di schiena.

I trattamenti osteopatici possono esserti d'aiuto anche per il **mal di schiena**. Scopriamo come.

L'osteopata, tramite dei test generali, regionali e locali, ricerca tutte quelle alterazioni che possono essere la causa del sintomo. Non si concentra solo sulla zona del dolore, proprio perché questo (in assenza di lesioni specifiche) spesso costituisce solo un campanellino d'allarme, che ha lo scopo di comunicarci che c'è qualcosa che non va. Nello specifico, a seguito dell'instaurazione di catene disfunzionali che provengono dal basso (ascendenti) o dall'alto (discendenti) si genera il sintomo, per cui, un mal di schiena può essere causato non solo da blocchi articolari provenienti da tutto il corpo, ma anche da tensioni viscerali, muscolari e legamentose. Per comprendere al meglio questo concetto, è necessario spiegare in cosa consiste il sistema fasciale. La fascia è quel sottile foglietto di tessuto connettivo che avvolge muscoli, capsule articolari, ossa e visceri, formando un continuum fra tutte queste strutture. Una tensione in un determinato punto specifico, che può nascere ad esempio in seguito ad un trauma, a dei movimenti eseguiti in modo sbagliato, ad uno stile di vita sedentario, etc., altera la qualità del movimento della fascia, creando una serie di adattamenti locali e a distanza che con l'andare del tempo possono sfociare in un dolore "apparentemente" lontano! Ecco perché il compito dell'osteopata è ricercare la fonte del dolore. Successivamente, una volta trovata la causa, con delle tecniche manipolative si andrà a ripristinare la mobilità fisiologica delle strutture in disfunzione, in modo tale che tutto il corpo ne beneficerà, portando all'eliminazione del dolore lamentato dal soggetto.

E tu, hai mai pensato di affrontare una volta per tutte i tuoi dolori cervicali e il mal di schiena che da sempre compromette la qualità della tua giornata?

Se vuoi capire come fare, conoscere meglio il nostro servizio, la nostra osteopata e chiedere informazioni più dettagliate relativamente al tuo problema, non esitare a contattare la dottoressa **Federica Virga**, Osteopata D.O. m. R.O.I.: cell. +39 339 417 5881; e-mail a info@nutrigenimed.it.



dott.ssa Federica Virga
Osteopata D.O.m.R.O.I.
Collaboratrice Nutrigenimed

NutrigeniMed
CENTRO DI NUTRIZIONE, DIMAGRIMENTO E RIEDUCAZIONE ALIMENTARE.

Con la Primavera arrivano sulle nostre tavole infinite primizie, una tra tutte: l'asparago. Un'eccellenza produttiva dell'agricoltura veneta, specialmente l'asparago bianco. Diverse varietà di asparagi hanno ricevuto il marchio D.O.C. e I.G.T.: l'asparago bianco di Bassano, l'asparago bianco di Cimadolmo e l'asparago di Badoere. Possiamo trovare questo delizioso ortaggio fresco di stagione a partire da fine marzo fino a maggio. Prezioso per l'alto prezzo a cui si vende e per i suoi innumerevoli benefici per l'organismo: ha particolari qualità diuretiche, drenanti, antiossidanti e depurative; è ricco di acqua, sali minerali e vitamine ed è povero di grassi, con un elevato contenuto di acido folico. È un ortaggio senza dubbio eclettico e facile da cucinare. Si può preparare in diverse maniere: semplicemente condito con olio e aceto, o agro di limone, o come ingrediente principe di piatti unici gustosissimi quali antipasti, zuppe, primi e secondi piatti, torte salate, frittate, o ancora insalate fresche, gustose e ipocaloriche.

Vi proponiamo la nostra pasta fresca: Trofie con crema di asparagi e speck

Procedimento | Lavare gli asparagi, eliminare la parte dura e tagliare le punte a rondelle. In una casseruola scaldare un filo d'olio e creare un soffritto di cipolla. Unire poi gli asparagi e lasciar cuocere a fuoco basso aggiungendo mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di brodo vegetale granulare. Ricavare delle striscioline di speck e unirle agli asparagi quando si saranno ammorbiditi. Cuocere un'altra decina di minuti fino a che non si sarà ottenuta una crema densa. Regolare di sale e pepe. Nel frattempo cuocere la pasta in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione. Una volta cotta tenere da parte un po' di acqua di cottura e scolare. Unire la pasta alla crema di asparagi e speck e, se necessario, aggiungere un po' di acqua di cottura per aggiustare la consistenza. Servire subito ancora fumante con una bella spolverata di pepe.

Ingredienti per 4 persone:

- 500gr di Trofie fresche
- 600gr di Asparagi bianchi
- 100gr di Speck
- Cipolla rossa q.b.
- Un cucchiaino di brodo vegetale granulare
- Olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

Foodsore
DUE SORELLE UNA PASSIONE

Si apre anche la stagione delle fragole! Uno dei frutti più apprezzati, per il suo profumo intenso e il sapore dolce e prelibato. La fragola è un frutto antico, conosciuto già all'epoca dei Romani. La sua cultura è presente in Veneto sin dal 1700. In particolare è un prodotto tipico della pianura veronese e la fragola di Verona è una delle tipicità inserite nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della regione Veneto. Si può trovare da aprile a giugno. Le prime a comparire sono le cosiddette fragoline di bosco. È un frutto a basso contenuto di fruttosio, ricco di acqua, vitamine del gruppo C e A, fosforo, calcio, potassio e ferro. Ha proprietà diuretiche, antiossidanti ed è un alimento tonico, rinfrescante e nutritivo. Le fragole sono ottime fresche, al naturale o con zucchero, limone, panna o gelato. Si utilizzano anche per preparare macedonie, marmellate, sciroppi, granite o gelati. In pasticceria vengono impiegate per guarnire dolci e in cucina per preparare anche ricette salate, antipasti, primi o secondi piatti.

Vi proponiamo un dolce facile e veloce: Torta versata alle fragole

Procedimento | Preparare la crema mescolando i tuorli con lo zucchero ed aggiungere poi il mascarpone. Lavorare fino ad ottenere un una crema liscia e mettere da parte. In una ciotola sbattere uova e zucchero. Aggiungere olio e latte e amalgamare. Dopodiché unire la farina precedentemente setacciata col lievito. Trasferire metà del composto in uno stampo a cerniera da 22cm di diametro ed infornare a 180°C per 10min. Trascorso il primo tempo di cottura sfornare la torta e versarci sopra la crema al mascarpone, le fragole surgelate e coprire con l'impasto della torta rimanente. Disporre in superficie tre fragole tagliate a fette e spolverare con zucchero semolato. Quindi infornare nuovamente e cuocere per 30/35min. Sfornare e lasciar raffreddare completamente prima di servire.

Ingredienti per la crema:

- 2 Tuorli
- 60gr di Zucchero
- 250gr di Mascarpone
- 100gr di Fragole surgelate

Ingredienti per la torta:

- 2 Uova
- 100gr di Zucchero
- 50ml Olio di semi
- 70ml di Latte
- 180gr di Farina
- 12gr di Lievito per dolci

Foodsore
DUE SORELLE UNA PASSIONE

L'Azienda non deve solo pensare al profitto!
Ma realizzare progetti che avranno nel tempo valore per la comunità!
Nello Mazzer

Gennaro Pizzeria - Ristorante
LPI UTENSILERIA
PROJETCOVER SISTEMI DI COPERTURA
F.lli Bortolotto TESSITURA
PASE G Rent
SUPERSTORE
Ufficio MARKETING
DEMA ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

DEMA
ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

QBV
QualBuonVento.com

Ufficio
MARKETING

Il migliore rimedio?
L'**ottimismo**