

ANNO 01
N. 008MENSILE
OTTOBRE 2020

del SOLE

Ascoltare, il nuovo modo di leggere



Ho imparato che l'educazione all'ascolto non è rivolta solo ai bambini, anzi, credo possa essere più utile a noi adulti. Persevero l'idea che siamo talmente travolti dalla frenesia da non avere più tempo per nulla e quel poco che riusciamo a ritagliarci sappiamo magistralmente sperperarlo in cose superflue. Siamo talmente concentrati a dire la nostra, a difendere le nostre ragioni, a giustificare i nostri atteggiamenti, che a volte ci dimentichiamo quanto importante sia

saper semplicemente ascoltare, qualcosa o qualcuno. La mia partecipazione al progetto della Gazzetta del Sole nasce da un'esigenza personale, quella di trovare un mezzo che mi permettesse di stabilire un punto di contatto tra le mie dita che scorrono sulla tastiera ed il mondo là fuori. Poi come tutte le cose, appena spostati un sasso scopri mondi da esplorare, storie di persone che come te vogliono dire qualcosa, individui che invece sono riusciti a costruire situazioni molto

più complete aiutando qualcuno o addirittura diventano punti di riferimento. La Gazzetta del Sole non nasce con queste pretese, però ha un obiettivo che per quanto semplice, reputo d'enorme valore: accompagnare. Accompagnare vuol dire associare la propria all'altrui presenza in segno di cortesia, amicizia, rispetto. Ecco perché abbiamo scelto di dare ai nostri articoli anche un secondo volto, trasformando lettere schiacciate su una tastiera in suoni e voci, con l'intento di offrire quella piacevole sensazione che la lettura regala, sottolineando con un pochino d'enfasi le cose che avremo proprio voluto raccontarle. Alcuni di noi si sono messi in gioco con la propria voce, ma quando poi ci siamo rivolti ad altri chiedendo aiuto, ci siamo resi conto di quanta disponibilità ed entusiasmo ci sia-

no dietro a progetti come il nostro. Una menzione speciale va pertanto a tutte quelle lettrici che spinte dalla nostra stessa passione ci hanno regalato la loro voce ed il loro tempo, a Maurizio che si occupa del montaggio audio e a tutti coloro che fanno in modo che scrivere ed ascoltare si fondano in una cosa unica. Gli audio sono rivolti a tutti, a chi non può leggere, a chi si è dimenticato come farlo, a chi non ne ha voglia ma vuole comunque un po' di compagnia, a piace sentire una voce, a chi non vuole sentirsi solo, a chi semplicemente interessa capire cosa ci spinga a condividere i nostri pensieri. Tutti gli audio della Gazzetta del sole li trovate sul nostro Blog: lagazzettadelsole.home.blog.

Ruggero Vitali

"Saper ascoltare significa possedere, oltre al proprio, il cervello degli altri."
L. Da Vinci

Sei curioso di sapere
Chi siamo?
Che cosa facciamo?
Perché lo facciamo?

Vieni a trovarci su Facebook:

 La Gazzetta del Sole
www.quelledeibigliettinigialli.it
<https://lagazzettadelsole.home.blog>
lagazzettadelsole@gmail.com

Gli articoli, anche in versione audio, li trovi sul nostro blog.

ATTRAVERSO UNO SCATTO

50 sfumature di zucca

Monia Rossi e Katuscia



Ricordati di collegare il cervello ai piedi

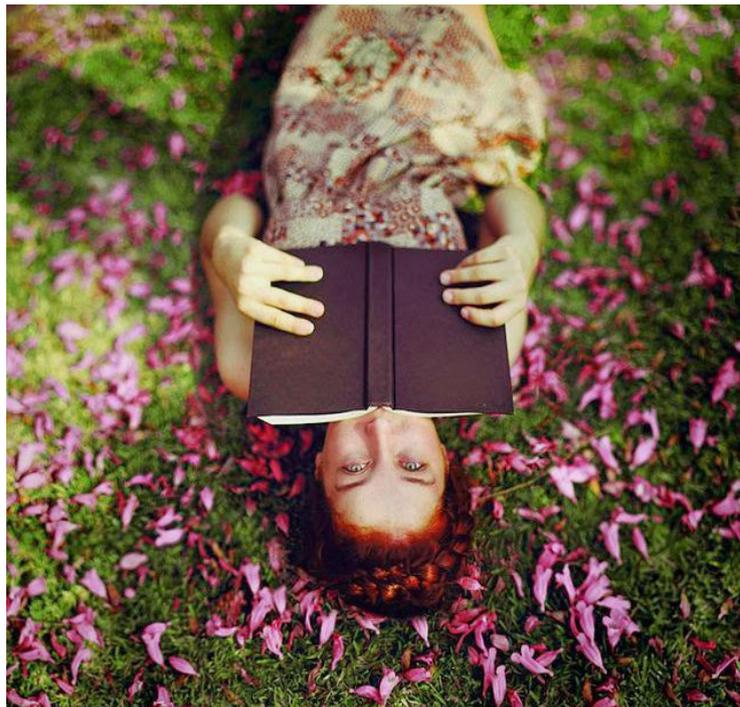
Luisa e io da bambine, e poi da ragazze, avevamo uno strano rito domenicale. Abitavamo in una piccola frazione a circa un chilometro di distanza l'una dall'altra. Finita la Messa delle nove e mezza, lei, che abitava vicino alla chiesa, mi accompagnava a casa. Era l'occasione per commentare i fatti della settimana e tanto altro. Arrivate al mio cancello, non avevamo minimamente esaurito gli argomenti. L'unica era fare la strada a ritroso e poi tornare di nuovo indietro, incuranti di chi ci guardava incuriosito, del sole a picco o della pioggia. Ci fermava solo il richiamo del pranzo pronto. Camminavamo e parlavamo, prima lei e dopo io, in un'alternanza di parole e di ascolto che veniva naturale come il passo. Camminavamo, parlavamo e crescevamo. Ci ripenso oggi mentre sono al mare con mia figlia adolescente e le sue due migliori amiche. Iniziano a parlare al mattino appena sveglie: parlano a colazione, a pranzo e a cena, parlano scendendo le scale, stendendo gli asciugamani in spiaggia, entrando in acqua. Finiscono a notte fonda, quando, nel buio, una lascia andare una domanda a cui le altre, già addormentate, non risponderanno. Ma più di tutto amano parlare mentre camminano assieme.

me. Le vedo mentre si allontanano sulla battigia armonizzando la lunghezza del passo, alla ricerca della giusta andatura. Ascolto il ritmo velocissimo delle loro parole e sento che comunque ognuna ha il suo spazio, il suo tempo rispettato. E penso che questo sia davvero il più bel modo di diventare grandi: camminare, parlare, ascoltare e crescere. Funziona anche per gli adulti, solo che tendiamo a dimenticarcelo: parlare con un amico camminando su strade senza traffico, in mezzo a un bosco o lungo i campi coltivati, ci fa sentire subito meglio. Raccontare e ascoltare aiuta a ridimensionare ansie e paure, a mettere in moto nuove idee, a trovare energie nascoste. Allontanarsi camminando permette di vedere le cose da un altro punto di vista, di vedere più chiaramente e di mettere ordine: si torna indietro sempre più forti di come si è partiti. Camminare e parlare, ascoltare e crescere sono cose che vanno bene assieme. Basta ricordarsene, basta ricordarsi di riconnettere l'amicizia a questi gesti semplici. Basta ricordarsi di collegare il cervello alla lingua, certo, ma anche ai piedi.

Martina Cappelletto



Le donne che leggono sono pericolose



Ma quanto sono belle le parole? In un'epoca dove è molto più semplice accendere la TV, connettersi ad internet, leggere blog dove la fanno da padrona tante immagini e poche righe cui prestare attenzione fino al prossimo pop-up... in quest'epoca leggere è diventato un atto di puro coraggio. Perché leggere è faticoso! Richiede tempo, spazio, concentrazione. Leggere richiede lo sforzo di immaginare, relazionare, creare luoghi e intrecci che non esistono. Richiede il coraggio di pensare in grande, di uscire dalla quotidianità, di immaginare, oltre le pagine, una via di fuga; un altro mondo dove anche la nostra vita può essere diversa, avere altre sfumature, altre possibilità. Non a caso le donne sono state iniziate alla lettura molto dopo che questo mondo era già patri-

monio maschile. Leggere poteva dar loro curiosità, nuovi spunti, diversi punti di vista. Aprire la loro mente a scenari diversi. Oggi che la lettura è un bene di tutti e non è più solo un vezzo per ricchi e acculturati, le donne che hanno la voglia di leggere, utilizzando attivamente i neuroni, non sono più sovrappresse o marchiate perché ignoranti. Nel loro sforzo di apprendere hanno invece la possibilità di scardinare alcuni dogmi inviolabili. Fantasticando sulla vita delle eroine dei loro libri, possono insorgere e ribellarsi. E gli uomini di un tempo - ma forse anche quelli del giorno d'oggi - non amano le donne pensanti e ribelli. Le donne sono figlie, mogli, madri. Le donne devono pulire, lavare, cucinare. Non leggere, non pensare. Per le donne che lo fanno con passione, leggere non è più un obbligo, non

è più un'imposizione. È il desiderio di affermarsi, di riflettere e di conseguenza farsi un'opinione. È la possibilità di evadere, di scegliere in che favola vivere. Di essere qualcun'altra, di amare qualcun altro. Ricevere una lettera può ancora farle innamorare; leggere una presentazione può indurle a comprare un libro, può dotarle dell'egoismo di isolarsi, possono regalarsi la gioia di stare bene anche da sole, poiché è solo della storia in cui sono immerse che hanno bisogno. Il libro le fa dimenticare tutto il resto attorno, aumenta l'autostima, crea una bolla unica in cui solo loro esistono. Le donne che leggono sanno emanciparsi, scappare, trovare il loro spazio, la loro libertà. Essere indiscutibilmente **LORO!**

Marta Santin

Spesa alla spina, una moda che profuma di tradizione



Sicuramente ne avrete già sentito parlare, ma fare la spesa alla spina è un'usanza che è tornata molto in voga nell'ultimo periodo in Italia e in Europa. Ai tempi dei nostri nonni si scendeva sotto casa e molti alimenti come la pasta, il riso e la farina si compravano "a peso" nella bottega di fiducia. In questo modo si acquistava sempre tutto nelle giuste quantità, e non si buttava via nulla. Una tendenza "no spreco" che sta diventando attuale anche ai giorni nostri. I cosiddetti negozi alla spina sono tutti quei punti vendita dove è possibile acquistare prodotti senza imballaggio, una valida alternativa zero waste ai supermercati della grande distribuzione. Alcuni di essi sono infatti dei veri e propri supermercati, dove è possibile acquistare non solo prodotti alimentari sfusi ma anche prodotti per l'igiene personale, cosmetici e prodotti per la pulizia della casa. Il packaging rappresenta l'80% dei rifiuti che produciamo, ma non solo: è una componente di ciò che acquistiamo che ricade sul prezzo finale del prodotto, un vero e proprio spreco di soldi che i negozi alla spina si ripropongono di abbattere sia favorendo l'utilizzo di recipienti riutilizzabili che si possono acquistare in negozio o portare da casa, sia incentivando il vuoto a rendere. In tutta Italia aumenta il numero di negozi e su-

permercati alla spina e senza imballaggi, catene in franchising o piccoli punti vendita in cui è possibile acquistare soprattutto alimenti a chilometro zero: dai cereali alla pasta, dall'olio al vino, fino ad altre tipologie di prodotti provenienti da aziende locali. Forse non tutti sanno che in Italia è nato un motore di ricerca di negozi che vendono prodotti sfusi, uno strumento per facilitare la ricerca e stimolare l'acquisto di beni privi di imballaggio. Il suo nome è Sfusitalia ed è una mappa on-line e facilmente consultabile nata per trovare il negozio sfuso più vicino. Un ritorno al passato di quel qualcosa di antico che torna di moda e fa tendenza, che ci porta a riappropriarci delle tradizioni di una volta, a entrare in contatto con una nuova consapevolezza e ci costringe a prenderci del tempo. Credo che le circostanze in cui viviamo ci obblighino a guardarci dentro e ad attuare un cambiamento notevole e ad adeguare il nostro stile di vita per diventare consumatori responsabili. Alla fine, è prestare attenzione verso le nostre azioni affinché diventino abitudini di vita sana a servizio del nostro pianeta e di riflesso anche verso noi stessi. Io ci sto già provando e tu?

Eleonora Brun

ATTRAVERSO UNO SCATTO

MONTAGNA

La mia montagna ha i colori dei fiori, profuma di corteccia degli alberi e di erba tagliata e bagnata di pioggia, ha il colore verde dei prati, bianco della neve, azzurro dell'acqua che scorre sui sassi, grigio della roccia, ha il suono di una piccola cascata, ha voci di mille animali e del vento che attraversa i rami degli alberi, ha il silenzio della neve che scende, ha il battito del cuore degli alberi, il profumo delle erbe aromatiche, ha il suono dei campanacci delle mucche al pascolo, ha il colore e il calore del latte appena munto

Andrea Spessotto



Murales, graffito o vandalismo: questo è il dilemma

Iniziamo subito con il togliere di mezzo la terza e dire che la differenza tra un artista e un semplice imbrattatore sta sia nella capacità grafica ma anche nel messaggio che si propone di lasciare, cioè vi è un pensiero ben preciso dietro al disegno proposto. Detto questo, a fronte di artisti di strada riconosciuti, vi sono migliaia e migliaia di emuli appartenenti alla categoria degli imbrattatori che circolano per le strade italiane e non solo. Le prime due invece sono vere e proprie forme d'arte che hanno alcune caratteristiche in comune. Tra queste vi sono le superfici urbane dove vengono realizzate, la forma di protesta e le tematiche sociali che le accompagnano, l'esigenza di proporsi ad un vasto pubblico e le tecniche con le quali vengono realizzate, anche se tendenzialmente il graffito utilizza prevalentemente la tecnica dello spray. La differenza sostanziale tra i due è quella che mentre il graffito consiste in una scritta,



in un messaggio, il murales è un vero e proprio disegno. Di fatto l'uomo ha sempre adornato i propri edifici con delle pitture: la tecnica del disegno con tempere su intonaco "a fresco" non è un'in-

venzione del muralismo, ma si perde nei secoli, e l'Italia è certamente uno dei Paesi capostipite in tal senso. Che siano i marmi policromi che abbellivano le facciate delle chiese toscane, che siano

le loro vetrate policrome o gli affreschi o i mosaici, piuttosto che gli arazzi, o i graffiti di Pompei, l'arte ha avuto da sempre l'esigenza di mostrarsi alla gente. Quello che differenzia quella attuale rispetto a quella antica è il messaggio che viene espresso: una volta legato al potere e alla ricchezza come forma di ostentazione, ora visto come forma di protesta sociale o rivendicazione di una ingiustizia. Le due correnti su menzionate fanno parte della cosiddetta "street art" come derivazione naturale della pop art: essa inizia ad affacciarsi nelle scene urbane delle città americane a fine anni '60, da dove si sviluppava ed estende in tutto il mondo. Oggi come oggi si può parlare quasi di correnti e stili veri e propri legati ai territori dove sono eseguite le opere e alla loro valenza politica e di protesta che portano con sé. I maggiori e più estesi esempi si possono trovare in tutta l'America latina, ma anche in Irlanda, Australia, Sud Africa,

o in ambiti più ristretti delle città metropolitane come Londra, Berlino, Parigi, Milano, Barcellona, Varsavia, Mosca per citarne alcune. L'autore più famoso fra tutti è Banksy: l'ignoto artista deve la sua fama ai suoi murales eseguiti con la tecnica a "stencil" (stampo) un po' in tutto il mondo. Del misterioso artista si conosce ben poco e pare siano in pochissimi a conoscerne la sua reale identità. Anche se i maggiori indiziati sembrerebbero essere il cantante dei Massive Attack Rodert Del Naja (figlio di un emigrato partenopeo) e Robin Gunningam artista di Bristol per il quale si è scomodata l'università Queen Mary nella sua individuazione. Se vi capitasse di navigare su Internet potrete ammirare le sue opere, come scoprire che molte città hanno dei veri e propri tour guidati per ammirare le maggiori opere di strada dei loro artisti più bravi.

Vida Michele

Cammino



In un tempo passato gli alchimisti sostenevano esistessero due cose, alla ricerca delle quali spendevano l'intera loro esistenza: la pietra filosofale e l'elisir di lunga vita. La prima aveva il potere di trasformare tutti i metalli in oro; il secondo conferiva all'uomo mortale una longevità mai vista prima. Ogni persona sana di mente penserebbe che diventare alchimisti, al giorno d'oggi, sia una pura follia, oppure un atto di mera fantasia. Ma, a ben pensarci, perché non si dovrebbe credere che la mitica pietra filosofale sia insita dentro noi stessi? In fondo solo nostro è il potere di trasformare

ogni cosa della vita che vediamo, tocchiamo o percepiamo, in puro oro. Perché nostro è il potere di rendere tutto ciò che viviamo specchio del nostro più intimo pensiero e sentimento. E se questo pensiero e sentimento di bellezza altro non fosse che il sentire profondo del nostro animo? Non avremmo in quel caso scoperto anche l'elisir di lunga vita? Perché è solo quando il nostro corpo materiale si allinea al nostro animo che noi stessi diventiamo esseri di luce immortali. È per tutti questi motivi che desidero, in fondo, diventare un alchimista.

Alberto Pagotto

La regina del mare

Era notte fonda e Telion si trovava sottocoperata intento a scrivere uno dei suoi racconti. La piccolissima cabina in legno era illuminata solo da una lanterna ad olio sufficiente però a permettergli di distinguere le parole che uscivano dalla sua penna. Il padre aveva fatto costruire una piccola nave come si usava nel passato, senza accessori moderni. Diceva che sentire il profumo del mare e del legno lo faceva sentire bene. Il ragazzo amava uscire di notte in mare con il genitore e i suoi aiutanti. In quei momenti si ritirava nella sua cabina e cominciava a scrivere avventure fantastiche. Dal piccolo ponte della nave il padre di Telion guardava il cielo preoccupato. Non si vedeva nulla e si erano ritrovati improvvisamente in una notte senza Luna e stelle. Le acque cominciarono ad agitarsi ed i primi ondeggiamenti del vascello fecero sobbalzare il ragazzo che corse di sopra. Il padre era intento a sistemare le vele con i suoi marinai ed il giovane cominciò ad aiutare la ciurma a tirare le corde. Le prime onde cominciarono a colpire la nave e le gocce di pioggia stavano bagnando il ponte dell'imbarcazione.

I marinai stavano lottando con le onde per non cadere aggrappandosi ad ogni oggetto con cui venivano in contatto. Telion guardava il padre che combatteva coraggiosamente contro la furia dell'acqua, ma improvvisamente un'onda grandissima lo colpì in pieno facendolo sparire. Il giovane si mise ad urlare ma la sua voce si perse nel fragore e nella confusione. Lacrime miste a pioggia solcavano il suo viso e in quel momento, un piccolo bagliore comparve nel mare. Era sul ponte, stava cercando di riprendersi e quando posò lo sguardo verso quella luce, gli parve di vedere una figura femminile, grande, bella, potente che teneva un oggetto luminoso sul palmo della mano. Non era un essere umano, ma si accorse che lo guardava con occhi dolci e d'un tratto lei si frapose fra le alte onde e la nave, proteggendo l'imbarcazione. Telion era affascinato da quell'immagine mistica e quando questa lo guardò nuovamente, il ragazzo sentì i suoi sensi perdersi nell'oblio. "Ben svegliato!" I suoi genitori lo stavano fissando. Telion cercò di capire dove fosse: si guardò intorno e vide che



si trovava in una stanza d'ospedale. La flebo attaccata al braccio gli procurava un leggero pizzicore. "Cos'è successo? Dov'è il nostro vascello?" chiese il ragazzo. "Credo tu abbia sognato, tesoro" gli sorrise il padre accarezzandolo. Il giovane era contento di vederlo. Temeva di averlo perduto per sempre ed invece era lì, insieme a sua madre che lo guardavano dolcemente. "Hai avuto una brutta influenza, Telion. Ma sei un ragazzo

forte ed hai combattuto da vero eroe. A proposito," continuò il padre, "è passato tuo nonno: è sempre stato accanto a te fuori dalla stanza ed era stanchissimo. Ti ha portato quel libro." Il ragazzo guardò sul comodino. Una bellissima copertina blu faceva da sfondo al titolo del libro: LA REGINA DEL MARE. Telion sorrise e cominciò a leggere quella storia.

Sandro Pezzella

STORICETTE



Un contorno da ac... caponare la pelle

Dopo le ricette da resuscitare i morti, eccone una per farsi dire di sì sulle vette dolomitiche: la caponata di verdure più buona che lei/lui abbia mai mangiato e il gioco è fatto!

INGREDIENTI
per 4 persone:

- 2 melanzane
- 2 zucchine
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla rossa di Cavasso
- 1 barattolo di salsa di pomodoro a pezzettoni
- 1 manciata di pinoli di San Rossore

- 1 cucchiaino di olive taggiasche
- aceto di vino rosso q.b.
- olio evo q.b.
- sale q.b.
- pepe coriandolo q.b.
- basilico e origano freschi in foglie

PROCEDIMENTO:

Lavare, mondare e tagliare le verdure a quadretti della stessa misura. Saltare le verdure singolarmente in una padella con un po' d'olio evo e sale lasciandole al dente (solo le melanzane vanno ben cotte).

In una padella a parte scaldare l'olio e far appassire la cipolla tagliata a julienne. Sfumare con l'aceto e lasciar eva-

porare. Aggiungere pepe coriandolo in grani schiacciato, poi il pomodoro e lasciar insaporire.

Aggiungere quindi le verdure saltate e le olive e mescolare.

Prima di servire, tostare i pinoli, aggiungere alcune foglie di basilico e origano freschi e i pinoli tostatati sopra la porzione.

Per il take away sulle cime occorre predisporre dei barattoli monoporzionevoli e un sacchetto termico in caso di sole.

Buon appetito!

Elisa Parise

Un dono prezioso



ferenza per Ronaldo. Lui possiede la figurina doppia ed è una di quelle che "vale molto". Chiedo se mai ne avanzasse una di poterla avere. Penso che non si ricorderà di questa mio desiderio. Dopo una giornata difficile, torno a casa e scopro guardando nella cassetta della posta, un dono grandissimo: la tanto amata figurina. Un piccolo pensiero capace di cambiarmi la giornata. Commossa li chiamo per ringraziarli, anche se a parole per me è stato difficile esprimere le emozioni provate. Questa è un'esperienza che rimarrà scolpita nel cuore per sempre. Sapendo quanto sono importanti i piccoli gesti, provo a fare la differenza per le persone a me più care facendo pensierini, magari piccoli piccoli, ma che facciano comprendere loro quanto bene gli voglia anche se non riusciamo a vederci quanto vorrei. Se ci provassimo tutti a rendere il mondo un pochino più colorato?

Katiuscia Salmaso

Un dono è qualcosa che non ti aspetti, ma la vita fa in modo tale che ti arrivi. La maggior parte delle volte non ti rendi conto essere un regalo, perché arriva inaspettato, ma il tempo ti farà capire che è proprio quello che ti serve. Le difficoltà della vita ti fanno allontanare da quello che vorresti essere o fare, ma se la direzione da prendere è definita dentro di te, arriverà il mo-

mento in cui tutto si allineerà ed allora la strada giusta ti troverà. Può volerci tempo, per arrivare dove dovresti essere per te stesso, ma a fare la differenza sono le persone che hai avuto accanto e le situazioni che ti sei ritrovato ad affrontare. Non sempre si può scegliere con chi attorniarci durante il cammino, ma quando è possibile, la scelta ricade sulle persone a me più care. In questa cerchia fan-

no parte sicuramente i bambini, che sono i più puri ed incontaminati. Vi volevo raccontare del mio amico Riccardo, figlio di una mia carissima compagna di viaggio. Un giorno, parlando con lui, scopro la passione per i calciatori, di cui non so nulla. Me li racconta attraverso un album di figurine, ne possiede anche di doppie che scambia con gli amichetti. Gli confido la mia pre-

QUELLI CHE SI PRESENTANO: SANDRO PEZZELLA



Nome: Sandro

Età: 27 anno più, anno meno.

Segno zodiacale: Acquario

Autobiografia in 14 parole: nacqui una domenica di febbraio di quarantun anni fa...ho terminato le quattordici parole.

In quale mondo magico vorresti vivere?: nella Terra di Mezzo o nel mondo di Harry Potter.

Tre aggettivi per definirvi: bello, intelligente e, soprattutto, modesto.

Qual era il tuo gioco preferito da bambino?: Heroquest e i cavalieri dello zodiaco (ne avrei altri 28 ma la domanda me ne concedeva uno solo ed ho già sfiorato).

Qual è quello da adulto?: sono già adulto?

Almeno un buon motivo per leggere: per vivere un sacco di avventure e sognare.

CHI SIAMO?

Siamo un gruppo di sostenitori dell'ottimismo che crede ancora nella capacità di creare bellezza e armonia e nella forza della positività e della collaborazione. Non siamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo

l'incontro e la connessione tra persone e realtà sociali per costruire sinergie positive e per creare e mettere a disposizione strumenti che riescano a stimolare la parte migliore, fornendo spunti di riflessione e raccontando storie vere che ci riguardano da vicino. La Gazzetta del Sole nasce così, una rivista cartacea che vorremo distribuire gratuitamente nelle sale d'aspetto degli ospedali per allietare la

lunga attesa di pazienti e familiari, rendendo più piacevole lo scorrere del tempo. Un luogo dove trovare storie raccontate da noi, ma non solo una rivista che si sfoglia per caso in cerca di niente e invece vi si trova un po' di tutto, arte, libri, poesie, nuovi punti di visti, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

La Redazione



TROVI
IL NOSTRO
MANIFESTO

REDAZIONE

Marta Santin, Eleonora Brun,
Alberto Pagotto, Elisa Parise,
Katiuscia Salmaso, Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali, Sandro Pezzella,
Monia Rossi, Andrea Spessotto.

GRAFICA a cura di Martina Moret