

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Guarda la musica, ascolta le immagini



Il loro volto tra le altre mille facce, i loro sorrisi, mani che si stringono per non perdersi, la matita intorno agli occhi sbavata in cambio del posto migliore. Volti, visi, voci: il

mio nome urlato sopra quella distorsione dell'attesa, elettronica e avvelenata. Felpe sopra magliette nere, che abbiamo la canotta sotto non lo diciamo a nessuno!!! Trucco

poco avvezze a portare, scarpe basse, scherziamo che ormai siamo vecchie per tutto questo!!! Una bionda, una rossa, una mora, una castana... quadro perfetto che mi

danza intorno, connubio di colori che fluttua davanti ai miei occhi come dita esperte a creare un assolo di blues. Capace di dare una scossa al mio cuore, di riempirlo di LORO che ogni volta lo fanno traboccare di emozioni e di sangue fibrillante. Qui, Ora... non vorrei essere in nessun luogo al di fuori di questo prato che sussulta come fosse tettonicamente precario, che fluttua su un terreno instabile come la vita reale di ognuna di noi che vibra scossa non solo dalla musica di accompagnamento ma da mille corpi che fremono, carichi dell'attesa di quelle note che ci spettineranno l'anima. I loro sorrisi solleticano il mio cuore: elettrizzati, emozionati, tesi come le corde di quella chitarra che non aspetta altro che essere suonata e vibrare nell'aria, libera, a sfiorare anime, a portare a galla lacrime, siano esse di ricordi o di rimpianti. Immagini di un film capace di susurrare nelle orecchie storie dimenticate, ricordi radicati nel profondo che possono

ancora essere canzoni stupende. Poi, d'improvviso, le luci stridenti si spengono e la musica esplode colorando lo spazio intorno: lo riempie, lo inonda, lo invade. I loro movimenti cambiano, diventando danza, si appoggiano alle note scandite da un basso in sottofondo, volteggiano prendendo per mano pentagrammi immaginari. Cambiano i loro volti, mutano a seconda della musica: gioia, tristezza, rabbia... tutto questo ridisegna i loro lineamenti quasi fossero suoni, mentre le note sfiorano la loro pelle, avvolgono i loro polsi, sfiorano come carezza le loro guance, cancellando tutto intorno, avvolgendole in un abbraccio che si fonde col mio, forte, carico di mille significati solo nostri, che si dipanano nel tempo, in storie e modi diversi. Tutte le immagini intorno creano una musica inebriante che con il suo potere riesce ad allagare lo spazio, distorcere confini definiti, inclinare linee rette, plasmare volti nuovi.

Marta Santin

Riempire il vuoto è davvero necessario?

"Il camaleonte si rese conto che, per conoscere il suo vero colore, doveva posarsi sul vuoto" Alejandro Jodorosky. Spesso percepiamo il vuoto come qualcosa di negativo, ci impegniamo con tutte le nostre forze per riempire quella sensazione con qualcosa, con qualsiasi cosa, a volte anche con ciò che non ci appartiene o che non ci serve. Poco importa, l'importante è colmare quel buco, perché il vuoto fa paura. Ma cos'è veramente il vuoto? Viene percepito in diversi modi, ad esempio come un'assenza che diventa quasi una presenza, o come un suono muto, o ancora attraverso il silenzio. Nel mio vis-

suto ho imparato come il vuoto non sia il contrario di pieno, ma rappresenti uno spazio più ricco, una sorta di contenitore che piano piano prende forma e che ci può aiutare ad accogliere tutte le sfumature che ci contraddistinguono. È la realtà che si apre un varco dentro di noi, capace di trasformare le nostre priorità e darci una spinta verso una nuova consapevolezza. La musica ci insegna come dosare i pieni e i vuoti, essa, infatti, sa bene come il silenzio abbia la stessa importanza delle note suonate, così anche il vuoto è fondamentale perché può portarci a mettere ordine nel disordine e ad usare il caos interiore per generare

forza ed energia pronta a liberarsi nell'aria. Quando succede tutto è davvero possibile. In passato ho cercato di accogliere il vuoto, di farmelo amico, ho fatto in modo che il silenzio non fosse un'assenza di suoni, ma presenza di parole e pensieri sussurrati, di momenti tutti miei, in cui potevo riflettere e guardarmi dentro. Non viviamo il vuoto come se fosse quel qualcosa che sentiamo mancante, ma impariamo ad accettarlo e ad usarlo a nostro vantaggio per lasciare andare il superfluo che ci appesantisce, solo così potremo sentirci leggeri e volare dove realmente vogliamo.

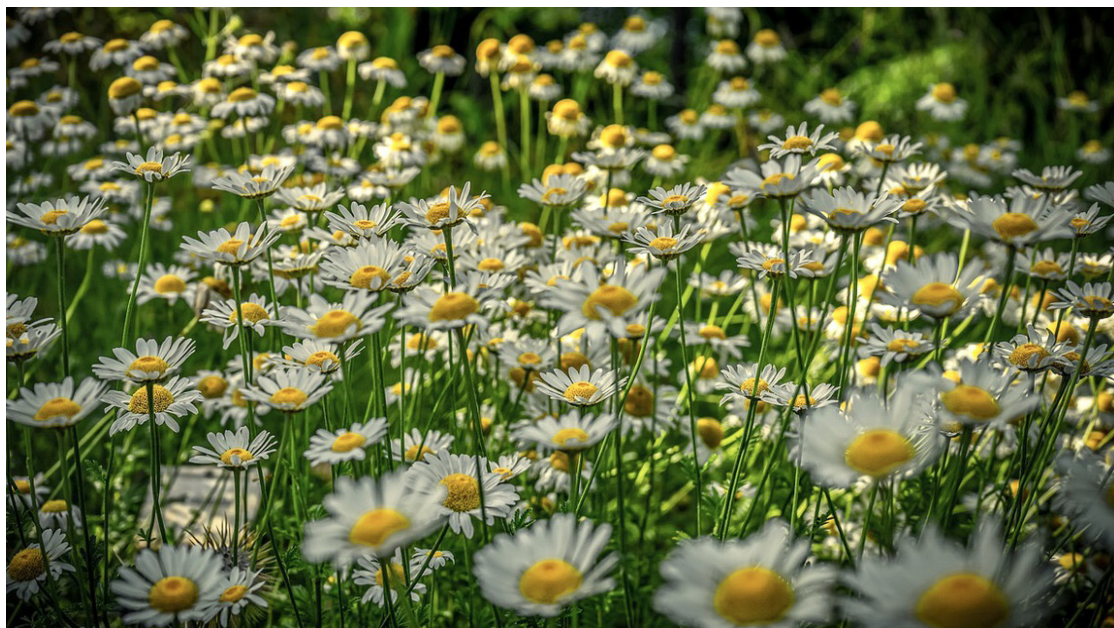
Eleonora Brun



SOLO
PENSIERI
POSITIVI

SEI CURIOSO DI SAPERE CHI SIAMO? COSA FACCIAMO? PERCHÉ LO FACCIAMO? VIENI A TROVARCI SUL NOSTRO BLOG <http://lagazzettadelsole.home.blog> o scrivi una mail a lagazzettadelsole@gmail.com. SEGUICI SULLE PAGINE Facebook e Instagram: La Gazzetta del Sole. Progetto a cura di Quelledibigliettiniglialli Odv (www.quelledibigliettiniglialli.it)

Tutto il bello che c'è



Domenica pomeriggio. Una splendida giornata di sole e la temperatura perfetta sono l'ideale per uscire e godersi una bella camminata in mezzo alla natura. Tra una cosa e l'altra il tempo vola e mi rendo conto che ormai è troppo tardi per raggiungere qualche sentiero in cui girovagare immersa nei rumori del bosco. Decido di accontentarmi di una passeggiata nei dintorni di casa. Appena il tempo di formulare questo pensiero e mi rendo conto che

l'idea, che all'inizio mi sembrava un po' banale, in realtà mi incuriosisce non poco; ogni giorno esco di casa e percorro la stessa strada in macchina, intesa ad andare altrove, la conosco a memoria e spesso la faccio sovrappensiero senza nemmeno rendermene conto. Ma a piedi non credo di averla mai percorsa, in oltre dieci anni che ci vivo. Due chilometri di lunghezza che si srotolano in una perfetta linea retta, l'orizzonte un puntino lontano, singo-

le abitazioni che si alternano a grandi terreni coltivati. Camminare significa cambiare prospettiva; in macchina tutto scorre velocemente e l'attenzione è concentrata sulla strada e su ciò che abbiamo immediatamente davanti a noi, a piedi lo sguardo è libero di spaziare, pronto a cogliere dettagli lontani che prendono forma a mano a mano che ci si avvicina, lentamente, quasi prestandone il momento. E così che scopro i vigneti a conduzione biologica,

che ovviamente non avevo mai notato, e la distesa di fiocchi blu che spiccano sulla recinzione di una casa per festeggiare il nuovo arrivo. Poco più avanti il profumo intenso di una cascata di fiori di glicine mi rapisce i sensi prima che la vista, li ritrovo disposti ad arco sull'ingresso di una casa, il loro colorato messaggio di benvenuto mi strappa un sorriso, mentalmente ringrazio e passo oltre. Oramai in prossimità di casa penso che le sorprese siano finite, e già così sono molto soddisfatta, sennonché mentre costeggio un muro grigio di cemento armato che onestamente ho sempre trovato un po' bruttino, scopro al suo interno un grande prato verde, completamente coperto di margherite, una distesa bianca a perdita d'occhio tra cui fanno capolino i fili d'erba. La sensazione di tornare bambina e correre a braccia aperte in quel bellissimo giardino è talmente forte da riuscire a visualizzarla. Mi fermo a godermi il momento, il sole che cala dietro le alture allunga le ombre, l'ultima lama di luce si ritira con la promessa di ritornare il giorno successivo ad illuminare le bianche corolle.

Monia Rossi

"Io vengo da un posto dove l'erba è travolta dalla meraviglia, dove i girasoli crescono fino alla luna e il mare scrive lettere d'amore al cielo. E tu da dove vieni?" (Fabrizio Caramagna)

Come le scelte influiscono sul nostro futuro



Il 26 gennaio 2021 è passato un anno dalla morte di Kobe Bryant. Kobe è sempre stato l'idolo di tutti i bambini a cui piace il basket. Io stessa lo consideravo un modello a cui ispi-

rarmi. La sua morte è stata improvvisa. Ricordo ancora l'istante esatto in cui era stata annunciata la notizia a tutto il mondo: milioni di persone erano sconvolte, incredule, scioccate.

Quello che è successo ci fa capire quanto la vita sia imprevedibile. Di come possa essere stravolta da un gesto o una decisione. Se Kobe e sua figlia, quel giorno, non avessero preso quell'elicottero, adesso sarebbero ancora tra di noi. È incredibile come tutto possa cambiare da un momento all'altro. Come un istante possa fare la differenza. La vita è infatti tempestata di imprevisti, talvolta ininfluenti, ma spesso determinanti. Ed è proprio per questo motivo che ognuno dovrebbe vivere cercando di fare più esperienze possibili, di provare nuove cose, arricchire la propria anima. Le nostre scelte determinano il nostro futuro. Quindi, vi si deve sempre prestare attenzione e, soprattutto, prendere in considerazione le conseguenze. Pensate bene prima di prendere una decisione o compiere un'azione, perché potrebbe cambiare la vostra intera esistenza. Ma, poiché ognuno è padrone di sé stesso e della propria vita, non si deve avere paura di scegliere, occorre solo esserne sicuri.

Giulia Fasan

Ma il thè, quando si beve?



Questa è una di quelle domande che ogni tanto mi pongo ed a seconda del momento, mi do la risposta. A me piace bere il thè, solitamente lo faccio alla mattina a colazione. Ma il momento migliore credo sia quando è accompagnato da una buona lettura, sia essa una rivista o un libro. Quindi il più delle volte questo mi succede nel fine settimana. Mi sono imbattuta per caso nel sito di Narratè ed ho scoperto che non sono l'unica che ha pensato al binomio thè/libro.

Quando compri la bustina hai la possibilità di scegliere il libro da leggere. Nel mentre che si mette in infusione, si ha il tempo per leggere il libricino allegato. Quello da me scelto è "La bambina al buio". Racconta di come il sole una mattina si sia preso addormentato... Qualora vi foste incuriositi e volette saperne di più, visitate il sito <https://www.narrateworld.com/>

Katiuscia Salmaso

Ma che peccato! Come assolvere i peccati di gola



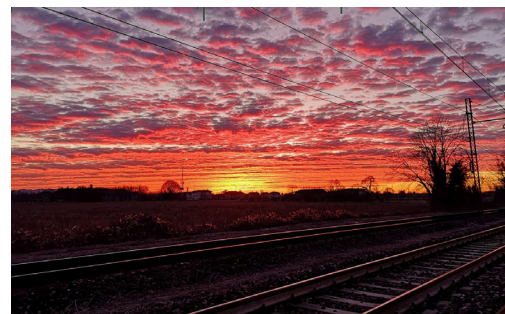
Se una ciliegia tira l'altra, che dire dei cucchiaini di crema di nocciole spalmabile? Alcuni alimenti sembrano avere poteri ipnotici: più ne mangi, più ne mangeresti e l'unica cura alla voracità sembrano essere le porzioni monodosate. Perché privarsene? Per la dieta oppure per una sana moderazione, per non sembrare eccessivamente golosi oppure per mantenere una salute equilibrata. Eppure spesso questi cibi che così tanto ci attirano hanno anche degli effetti

benefici: appena li scopriamo, formuliamo l'assoluzione al nostro peccato di gola. Le ciliegie, per restare al nostro esempio, contengono molta vitamina C utile più che mai al rinforzo del sistema immunitario. Grazie agli antiossidanti, poi, riducono le infiammazioni e i rischi cardiovascolari; aiutano la produzione di melatonina e quindi favoriscono una buona qualità del sonno. Potrebbe bastare ma aggiungiamoci pure le calorie: 100 g di ciliegie producono ap-

pena 38 kcal. Non altrettanto si potrebbe dire della famosissima crema di nocciole e di tutte le sue simili: solo un cucchiaino di 15 g produce intorno alle 80 kcal. Se le scomponiamo però nelle loro parti possiamo giustificarcene ricordando che anche il cioccolato favorisce la produzione di antiossidanti nel sangue e, motivo per cui lo amiamo così tanto, aiuta la produzione di endorfine, i ben noti ormoni della felicità. L'acido oleico delle nocciole poi potrà aiutarci a spazzare via il colesterolo cattivo e se il valore nutritivo è piuttosto alto, questo è bilanciato dall'apporto di oligoelementi come ferro, rame, zinco e selenio. Ad un attento bilancio dunque appare evidente che sarebbe proprio un peccato privarsi di cotanti benefici! Ciò nonostante resta il dubbio amletico che ci attanaglia: mangiare o non mangiare? Il poeta Orazio non avrebbe dubbi: "più spesso è agitato dal vento il pino più alto e le torri più alte cadono con caduta più grave" (Odi, 10). Segui l'aurea mediocritas: mangiare sì, il giusto.

Elisa Parise

Tramonto



Ogni Tramonto ha un preciso perché, ogni tramonto ha una storia da raccontare. Come dite? Sono solo tramonti? NO, mi spiace non lo sono, sono molto di più, in ognuno di loro c'è un piccolo pezzo di me e della mia vita, banale? Forse, ma pur sempre la mia vita. Tiziano Terzani ha detto "un aspetto rasserenante della natura è che la sua immensa bellezza è lì per tutti, nessuno può pensare di portarsi a casa un'alba o un tramonto" e infatti questo non può succedere, nessuno può impossessarsi di nulla di tutto ciò ma ognuno può portarsi a casa il ricordo di un'alba, di un tra-

mondo, di un momento, questo è possibile e per me questo è importante. Allora ecco quel sole, quello stesso sole che ogni giorno tramonta comunque, sia sul giorno migliore, sia sul giorno peggiore, quel sole che incontra il mare e lo riempie di migliaia di schegge impazzite di luce che rotolano sull'acqua, quel sole che si incastra tra i rami degli alberi, quel sole che riempie il cielo di colori che scaldano il cuore, quel sole che accompagna a casa, quel sole che accarezza delicatamente un amore, quel sole che rappresenta la vita.

Andrea Spessotto

Quando le cose erano fatte per durare



Oggi, voglio parlarvi di un membro un po' particolare della mia famiglia. L'abbiamo sempre reputata tale anche se è un oggetto, che porta con sé la mentalità di un'epoca e il ricordo della nostra famiglia. Fu acquistato da mio nonno, in un periodo storico in cui ogni oggetto era "importante" e doveva essere, non solo bello, ma soprattutto duraturo. Lei, ancora oggi, funziona in modo impeccabile, nonostante l'età. Un paio di anni fa, in una domenica noiosa di marzo, mentre fuori tutto era grigio, assecondai la mia curiosità facendo qualche ricerca in rete, così per passare il tempo. Dopo alcune pagine a "vuoto" la mia indagine prese un passo decisamente differente. Con mio stupore, in modo sempre più frenetico, iniziai ad affinarla sempre più. Tra una parola chiave e l'altra, che digitavo sulla tastiera di plastica leggera ed economica del mio computer, mi avvicinai a ciò che cercavo. Una finestra sullo schermo mi chiedeva un numero. "Un numero di registrazione?" pensai tra me "e dove lo trovo?". Mi alzai d'impeto, mentre fuori le gocce di pioggia scendevano monotone dal cielo, ovattando il mondo. Non avevo mai fatto caso a quei numeri stampigliati sulla targhetta, ma ora erano la cosa più importante di tutte. Con le cifre appuntate in pessima scrittura su un pezzo di carta, tornai di fronte al mio schermo. Ormai

ero a un solo passo, anche se lungo più di un secolo, dal sapere. In quell'epoca non solo le cose erano costruite per durare, ma erano anche meticolosamente appuntate e registrate. Trovai: l'anno, poi il mese e infine i due giorni di produzione. La nostra "Checa" nacque in Ohio, tra venerdì 20 e sabato 21 marzo 1903. Arretrando la data che conoscevo di quattordici anni, erroneamente ingannati dal contratto d'acquisto in un negozio di Vienna del 1917. Lei ancora oggi, a quasi centoventi anni di distanza, fa il suo dovere, si imposta la cifra, la categoria merceologica, se si vuole si schiaccia il tasto per lo scontrino e la nostra National Company & Co. Dopo un paio di rumorosi giri di manovella, emette gioiosa e fiera il suo squillante "tiiin" annunciando l'apertura del suo cassetto. È talmente pignola che ha due contatori differenti, uno giornaliero e uno mensile o annuale dipende da quando viene azzerato. Peso stimato, circa una settantina di chili, l'unico che si sente addosso, non certo quello dei suoi anni! Il consiglio: oggi, le cose non sono fatte per durare, però le potenzialità di una ricerca sono veramente molte. Avete anche voi un vecchio oggetto di famiglia? Provate, magari riuscirete a trovare un piccolo tesoro, la conoscenza.

Vida Michele "Baudasch"

/a-pa-tì-a/

LA PAROLA DEL MESE

Il pathos che ci salva



Apatia. A pronunciarla, con tutte quelle vocali dal timbro aperto e luminoso, sembrerebbe quasi una parola bella e rassicurante, parente stretta di “fantasia”, “euforia”, “armonia”. Questo è un caso, però, in cui il significante, cioè l'aspetto grafico e sonoro del termine, si fa beffe del significato, ovvero dell'idea rappresentata da suoni e lettere. L'apatia, infatti, è definita come “stato d'indifferenza abituale o prolungata, insensibilità, indolenza nei confronti della realtà esterna e dell'agire pratico” (vocabolario Trec-

cani), e in questi tempi di pandemia e restrizioni il rischio di diventare apatici l'abbiamo corso, o lo stiamo correndo, tutti. Schiacciati dalla routine e privi quasi di qualunque forma di evasione, ci è mancato poco che dimenticassimo la forza travolgente delle emozioni e delle passioni. Vale la pena, allora, soffermarsi ancora un po' sulla parola oggetto della nostra discussione, “apatia”. Al suo interno c'è senza dubbio un elemento che riconosciamo familiare: quel “-patia” non vi sembra lo stesso di “simpatia” o di “em-

patia”? È proprio così: “-patia” deriva dal greco pàthos, termine che, fra le sue tante accezioni, ha quelle di sentimento, emozione, passione. Ciò che rende le parole “apatia”, “simpatia” ed “empatia” diverse l'una dall'altra si trova davanti al pàthos; nel caso di “apatia” quella “a-” cosiddetta privativa che elimina la sensibilità, la stessa che toglie il senso della collettività nell'asociale o la moralità nell'amorale. Una vocale che cambia tutto, insomma. Una vocale che ci sfida a combattere per non perdere ciò che

la segue, come a dirci: “Quel pàthos me lo tengo bello stretto, lo voglio tutto per me. Tu che fai? Sei disposto a lasciartelo scappare?”. La risposta può venire solo da noi, dalla nostra volontà di riconoscere che senza passione non c'è vita, che qualcosa dentro deve ardere, sempre, e che quel fuoco va custodito come ricchezza inestimabile. Al mondo non c'è bene più grande e più salvifico di ciò che ci permette di “sentire” con il cuore.

Francesca Tamai

Quel pathos me lo tengo bello stretto, lo voglio tutto per me
Tu che fai?
Sei disposto a lasciartelo scappare?



Dopo esserti raccontato
scatta una foto e condividila
usando l'hashtag #leparoledelsole
e taggando @lagazzettadelsole

#leparoledelsole



**Qui trovi
il nostro
manifesto**

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 vista, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

La Redazione

La redazione

**Marta Santin,
Eleonora Brun,
Alberto Pagotto,
Elisa Parise,
Katuscia Salmaso,
Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai.**

Grafica

Martina Moret