

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Soli con noi stessi



Quando si è soli? Praticamente sempre. Chi più chi meno ognuno di noi può contare su degli amici, ma ogni persona ci accompagna solo in alcuni momenti della nostra vita. Chi è sempre con noi? Noi stessi ed è per questo che dobbiamo riuscire a starci bene. Parte fondamentale è essere in equilibrio. Mobile, non statico. La persona che sono oggi sarà diversa da quella di domani e dei giorni a venire, ma sicuramente guardan-

domi allo specchio mi devo riconoscere ogni giorno. Ogni mattina mi specchio e spesso mi piace quello che vedo, sono contenta della persona che sono e mi accompagno volentieri con lei. Quei giorni in cui non mi piaccio cerco di capire il perché e lavoro su questi aspetti per essere migliore per me stessa. Desidero avere accanto il meglio e ci lavoro per diventarlo.

Katuscia Salmaso

A come Autunno, A come Arancione

Le bucce del mandarino essiccate. Tonde fette profumate per l'albero di Natale. Foglie scricchiolanti sotto passi svelti: fuori non è ancora freddo, ma è la sciarpa che avvolge con tepore. Arancione è autunno e profumo di mosto, con la prima

cioccolata non troppo calda e le mele cotte con la cannella. La stufa manda nell'aria i primi fumi di legna montana e la polenta borbotta lenta, lenta. Arancione è la coperta regalata da una zia incredula, ma premurosa. Il tempo dei ricordi e

lo slancio verso il futuro: già e non ancora, è l'arancione. Un grande fiocco su un pacchetto verde acido: arancione è la promessa di un sorriso sorpreso sul volto di un eterno bambino.

Elisa Parise



Nebbia

“È strano vagare nella nebbia! Solo è ogni cespuglio e pietra, Nessun albero vede l'altro, Ognuno è solo... Strano, vagare nella nebbia! Vivere è essere soli. Nessuno uomo conosce l'altro, Ognuno è solo.” Hermann Hesse

La nebbia che fa paura, che incuriosisce, che copre i colori, nasconde, ovatta, deforma, cela, spaventa, la nebbia misteriosa che apre le porte a mondi fantastici, la nebbia madre di incontri inaspettati, di volti non definiti e destinati a rimanere sconosciuti, di profumi annusati, di abbracci anonimi, di corpi che chiedono di essere toccati, accarezzati, amati, lasciati andare, di paesaggi sconosciuti e di momenti senza tempo. La nebbia che regala brividi, che entra nelle

ossa e che per essere affrontata necessita del coraggio che regala un bicchiere di vino, di buona musica, del profumo della legna che brucia e che emana sentori di ciliegio, di castagno e di abete, di mani che si cercano, di dita che si intrecciano, di parole rotonde che scaldano il cuore. La nebbia impalpabile che dilata il tempo, che copre, trasforma, e rende magico il paesaggio, una nebbia piena di piccoli sogni che, protetti dalla foschia, volteggiano, cadono, si rialzano e cercano la strada che li renderà reali. La nebbia piena di ricordi da affrontare ad occhi spalancati, senza paura, con il petto gonfio e con il cuore curioso ancora capace di emozionarsi e di scricchiottare.

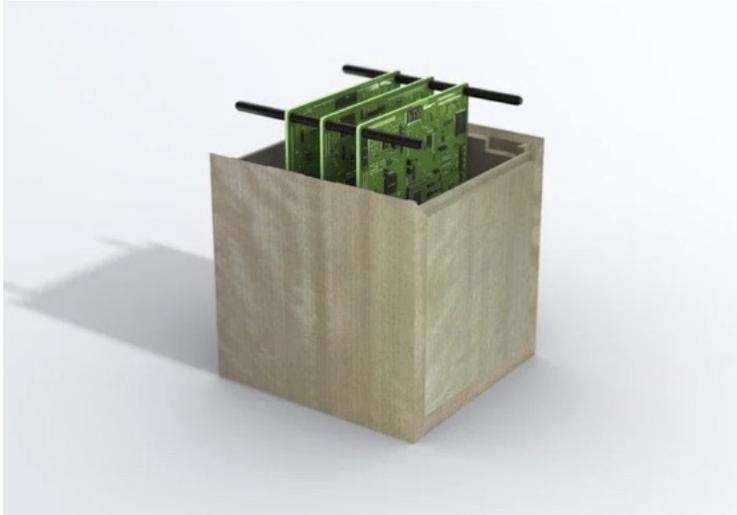
Andrea Spessotto



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 Quelledelbigliettinigialli Odv (www.quelledelbigliettinigialli.it)

Tutto può ancora succedere



Una mattina come tante, seduta al tavolo della colazione, scorro le notizie sullo schermo del telefono, con il pollice destro le faccio scivolare velocemente verso l'alto, lo sguardo annoiato, nell'altra mano la tazzina del

caffè. Le solite cose, politica, attualità, cronaca, poi un titolo attrae la mia attenzione: "basta detriti spaziali, in arrivo i satelliti ecosostenibili". La foto allegata al titolo è ancora più misteriosa, un cubo di legno con dentro quello

che sembra un circuito elettrico. Mah, sarà la solita notizia acchiappa click. Nonostante la diffidenza, non resisto. Il tema dell'ecologia e dell'ambiente è per me un'attrazione fatale. Scopro così che salvaguardare il nostro pianeta non significa solo prendersi cura della terra nel suo complesso ma anche dello spazio, dove a dirla tutta c'è molto da fare. Basti pensare che, secondo le ultime stime, attualmente in orbita ci sono ben 6 mila satelliti, utilizzati per le comunicazioni, la navigazione e le previsioni meteorologiche, il 60% dei quali è in disuso e obsoleto, e mentre ne vengono lanciati di nuovi a migliaia ogni anno, questi rimangono a fluttuare nell'etere creando la cosiddetta spazzatura spaziale. Per far fronte a questo problema è nato il progetto ClearSpace Sa seguito dall'Agenzia Spaziale Europea che prevede di lanciare nel 2025 il primo robot spazzino, dotato di sensori, telecamere e arti robotici; il suo compito sarà quello di portare i detriti a contatto con la nostra atmosfera in modo che si disintegri completamente. Sicuramente un'impresa tutt'altro che facile, ma la

notizia più incredibile arriva dal Giappone dove alcuni ricercatori dell'università di Kyoto, in collaborazione con l'azienda Sumitomo Forestry, stanno studiando il modo di realizzare i satelliti del futuro utilizzando il legno. Un'idea che appare incredibile e semplice allo stesso tempo, eppure i vantaggi sembrano essere notevoli. Innanzitutto la leggerezza del materiale, caratteristica essenziale nello spazio, e la capacità di resistere alle condizioni più estreme come il cambiamento delle temperature e l'esposizione solare, ma ben più importante, il progetto si pone lo scopo di sviluppare tecnologie ecosostenibili e più rispettose dell'ambiente. Questo tipo di satellite, infatti, una volta concluso il suo ciclo vitale, rientrando a contatto con l'atmosfera terrestre sarebbe in grado di bruciare completamente senza lasciare alcun residuo, al contrario di quanto avviene al momento. Il primo lancio di LignoSat, questo il nome del primo satellite green, è previsto per il 2023.

Monia Rossi

La storia fantastica



"Ai tuoi ordini" era la frase che il garzone Wesley ripeteva sempre alla sua padrona Bottonodoro, quando questa le ordinava di fare qualcosa. In realtà ogni volta che pronunciava queste parole, la sua reale intenzione era dirle "ti amo". Anche lei si accorse di amarlo, ma Wesley venne catturato dai pirati e sparì per molti anni. Entrambi avevano perso tempo prezioso. Chi di voi non ha mai visto o letto LA STORIA FANTASTICA? Qualora non lo avete

ste fatto è il momento giusto. Nella vita di tutti i giorni incontriamo tantissime persone e parliamo di qualsiasi argomento. Quante volte vi è capitato di dire qualcosa ma in realtà avreste voluto dirne altre? Parole d'amore o di stima, ma anche un bel "vatelapesca" a qualcuno con cui proprio non avete empatia. La paura di rovinare un rapporto o di dire ciò che si pensa, ha preso il sopravvento nella nostra società rispetto alla schiettezza. Pensate alle

conseguenze belle o brutte se tutti dicessimo apertamente ciò che pensiamo. È l'eterno dilemma che affligge l'uomo, quello di misurare le parole. Forse, se tutti parlassimo col cuore verso gli altri, non ci faremmo questi problemi, ma siamo umani e usare il cuore in ogni cosa che facciamo è la parte più difficile della nostra vita. In ogni caso, che io abbia o no risolto i vostri dubbi, rimango "ai vostri ordini".

Sandro Pezzella



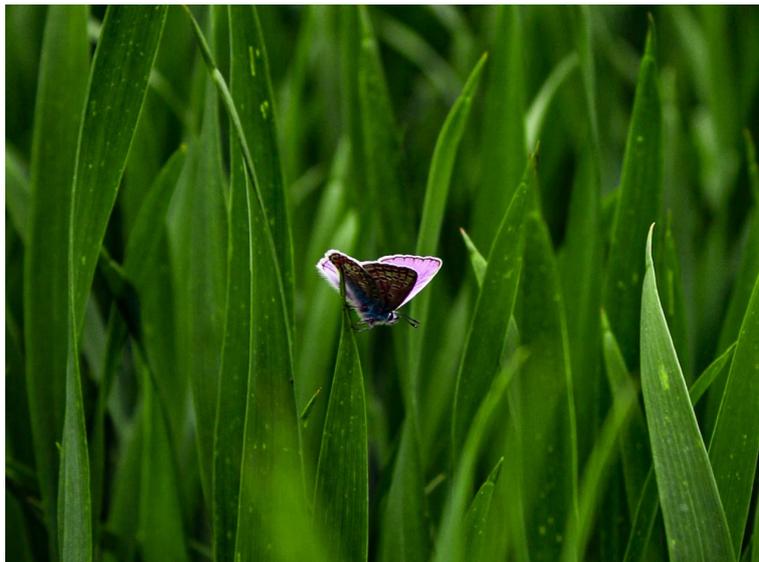
Controvento

Barche silenziose si allungano all'orizzonte mentre il mare riflette l'ultimo sole, prima di lasciare la scena al cielo. Si dirigono verso mete sconosciute, libere come i miei pensieri che fantastichino da questo bagnasciuga. Le barche hanno la forza della vita, sanno navigare con il vento, poco gli importa se va nella direzione giusta o meno. Come disse Seneca: "non c'è vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare". È questa la poesia delle barche a vela: si muovono al rumore delle onde che si infrangono a prua, inclinandosi fino a sfiorare il mare, anche quello più burrascoso e scuro, ed intanto avanzano, sempre. Il vento dà loro la forza per viaggiare; il marinaio sa come

domarlo, come trasformare la sua forza in una opportunità per raggiungere la sua meta più velocemente. Le barche sanno di spazi aperti, di fatica, del salso che le invecchia: bisogna averne cura così che si manterranno per una vita intera. Forse con qualche scricchiolio in più, ma arriveranno sempre alla loro meta. Ormai il sole è calato su questa spiaggia e anche il vento sembra placarsi. Le famiglie ritornano chiosose verso gli alberghi sul litorale. Le stelle iniziano ad accendersi nel cielo. Cammino ancora un po' verso l'ultimo sole. Anche controvento le barche avvanzeranno ed io, con loro.

Vida Michele "Baudasch".

Alone o lonely?



Questi due termini inglesi possono essere entrambi tradotti in italiano con l'aggettivo "solo". Tuttavia, presentano una diversa sfumatura di significato, che è fondamentale per comprenderli ed impiegarli nel linguaggio quotidiano. La parola "alone" sta ad indicare una condizione di solitudine a livello fisico e concreto, ovvero l'assenza di altre persone. Per quanto riguarda l'aggettivo "lonely", invece, esso si riferisce a quella solitudine che si manifesta all'interno della propria interiorità. È una solitudine intesa in modo più astratto, un sentimento o stato d'animo che caratterizza

una persona in una determinata circostanza. Se la lingua italiana si limita a tradurre entrambi i termini nello stesso modo, quella inglese ne sottolinea la differenza, che è determinante per capire concetti diversi. Una persona può sentirsi "lonely" ma non essere "alone" e viceversa; oppure può essere sottoposta ad ambedue. Alcuni, pur non essendo in compagnia di altri, sono consapevoli del fatto che, se avessero bisogno di aiuto, non rimarrebbero mai soli, perché ci sarebbe sempre qualcuno pronto a soccorrerli. Molti invece, nonostante siano circondati da tante persone, provano una

sensazione di vuoto; il grado di solitudine che si manifesta all'interno della loro anima è talmente elevato che alimenta un sentimento di noia e tristezza, che può tramutarsi in ansia. Peggiora però è ciò che avvertono coloro che sono sia "alone" che "lonely": sono soli a livello fisico, quindi isolati, e soli in termini di emotività. Pertanto, è molto importante conoscere il vero significato delle parole straniere: possono essere tradotte allo stesso modo, ma significare qualcosa di diverso.

Giulia Fasan
Foto di Matteo Fasan

Ansia? Ecco l'antidoto di Seneca

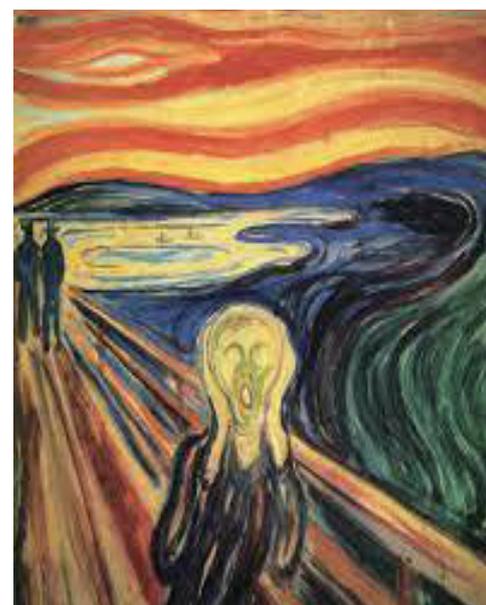
"C'è il destino, la fatalità e il caso; l'imprevedibile e, d'altra parte, ciò che è già determinato. Quindi visto che c'è il caso e visto che c'è il destino, noi filosofeggiamo." -Seneca- Ebbene sì, l'ansia esisteva già ai tempi di Seneca, certo non la si chiamava proprio così e sicuramente non vi era una scienza psicologica a definirla tale; tuttavia i filosofi del tempo erano già impegnati a studiare il comportamento umano al fine di trovare delle linee guida in grado di migliorare il modo di vivere. Seneca visse in un momento molto difficile di intrighi e decadenza dell'impero

Romano, testimone di parecchi governi tra cui quello di Nerone, uno degli imperatori che sicuramente ha lasciato l'impronta peggiore. Seneca era anche uno dei maggiori rappresentanti della scuola filosofica degli stoici, una corrente che promuoveva uno stile di vita moderato, dove, a lor dire, si poteva raggiungere la pace interiore solo vivendo al di sopra dell'eccesso: "Niente è mai abbastanza per coloro per cui troppo è poco". Questo grande filosofo, da buon stoico, cercava di essere uomo virtuoso e si accorse che erano molte le persone che vivevano in uno stato di forte

angoscia, molto spesso per fatti non ancora accaduti, ed è stato uno dei primi a porre le basi per definire l'ansia, cioè quella percezione che ci porta a pensare sempre al peggio. Seneca diceva: "Quello che consiglio è di non essere infelice di fronte alla crisi; perché può essere che i pericoli davanti ai quali impallidisci [...] non ti raggiungeranno mai; certamente non sono ancora arrivati. Abbiamo l'abitudine di esagerare, di immaginare o anticipare il dolore" e aveva perfettamente ragione, iniziamo a soffrire ancor prima che ce ne sia una ragione valida. A volte questa sensazio-

ne ci causa dei blocchi emotivi e ci limita nelle nostre azioni, senza permetterci di buttarci quanto vorremmo perché viviamo costantemente nella paura di quel che potrebbe capitare. Dalle parole di Seneca dovremmo imparare a lasciare che le cose succedano e basta, senza preoccuparcene troppo a priori, è inutile passare il tempo a prepararci al futuro, cerchiamo semplicemente di vivere. Tutto potrebbe andare bene. Prendiamo le cose con leggerezza per liberare i macigni che abbiamo nel cuore.

Eleonora Brun



Chiodo fisso



CHIODO
FISSO
LIBRERIA

Svegliarsi alla mattina con la nausea per ciò che ci aspetta è a volte il motivo del nostro umore costantemente nero e della nostra demotivazione. E poiché il lavoro occupa molto spazio nella nostra giornata, spesso condiziona tutto ciò che ci troviamo ad affrontare. Così Irene una mattina ha detto basta e ha cercato la sua felicità in quel sogno che aveva messo in un cassetto o che, nel suo caso specifico, sarebbe meglio dire aveva "appeso al chiodo". Accantonando la sua laurea in giurisprudenza e lasciando il suo lavoro sicuro nell'ufficio legale di un'azienda, ha ripreso in mano il sogno di aprire una libreria tutta sua e si è data da fare dando così vita al suo "CHIODO FISSO", libreria indipendente dove il senso sta tutto nel nome. Un sogno ac-

cantonato forse per la paura di non riuscire, forse per soddisfare le aspettative di altri, ma che non ha mai smesso di battere nella testa e nel cuore. Alla prima domanda "dove hai trovato il coraggio di farlo?" Irene non ha dubbi e risponde semplicemente: "Era davvero questo quello che sognavo di fare." La libreria ha un aspetto semplice e molto carismatico. Irene mi spiega perché ha deciso di suddividere gli scaffali per nazioni anziché per case editrici o per singoli autori. "Leggendo ed entrando spesso in libreria non amavo la divisione per casa editrice. Ho scelto così una disposizione diversa, per nazione: invece di cercare uno stesso autore a seconda di chi lo ha pubblicato, tutte le sue opere si trovano una di fianco all'altra sullo

stesso scaffale. I dorsi delle copertine hanno colori e dimensioni diverse pur trovandosi vicini, creando un disarmonico caos." Irene ha appena aperto e non sa bene dove questo fiume in piena la porterà, ma l'espressione dei suoi occhi basta a convincermi che il suo coraggio l'ha condotta a fare la scelta giusta. Il suo manifesto è accattivante e divertente, sicuramente fa sorridere. In questo momento difficile poi, prendendo ispirazione da chi già lo proponeva, a chi come me è lettore compulsivo consegna i libri a domicilio a cavallo della sua bicicletta. Sarà banale ma come spesso si dice: "Se puoi sognarlo puoi farlo!"

Marta Santin

/no·sta·l·gì·a/

LA PAROLA DEL MESE

Nostalgia canaglia



“Nostalgia, nostalgia canaglia...” Chi, anche tra i più giovani, non è in grado di ricordare a memoria il verso di questo singolo cantato da Al Bano e Romina Power nel lontano 1987? Sul fatto che la nostalgia sia “canaglia” possiamo essere tutti d’accordo e del resto la canzone stessa ce ne spiega il motivo: “nostalgia, nostalgia canaglia / che ti prende proprio

quando non vuoi”. In effetti, sono sufficienti un profumo, il volto di qualcuno che non vedevamo da tempo o il ricordo di una stagione della vita ormai tramontata per essere assaliti da un’opprimente nostalgia, cioè dal desiderio di riappropriarci di qualcosa che è stato nostro e che ora non lo è più. Per chi ha studiato un po’ di greco al liceo o per chi

è semplicemente appassionato di etimologie, non sarà difficile risalire all’origine di questa parola, formata dai termini *nóstos*, ritorno, e *álgos*, dolore. Il suo significato è allora presto detto: la nostalgia è il “dolore del ritorno”. Nonostante il vocabolo sia stato coniato solo alla fine del Seicento, l’afflizione che deriva dalla nostalgia accomuna gli uomini

da sempre e, grazie soprattutto alla letteratura, che ha portato il termine fuori dall’ambito medico in cui era nato, oggi ciascuno di noi utilizza la parola “nostalgia” per descrivere quella languida sofferenza che prova nel riconoscere come lontani aspetti della propria esistenza che sa non torneranno mai più. Nessuno è immune da questo sentimento, ma tale dato di fatto non deve abatterci, anzi. Provare nostalgia, per quanto ognuno ne faccia esperienza in modo diverso, ci avvicina gli uni agli altri, ci permette di capire che non dobbiamo essere sempre forti, ma che possiamo, per fortuna, mostrarci anche fragili, fallibili. La nostalgia è la prova che tutti abbiamo perso qualcosa e sentiamo il bisogno di richiamarlo alla memoria, ma non esclude che davanti a noi ci sia un dono più grande, un momento più bello da vivere.

Francesca Tamai

“La nostalgia è la prova che tutti abbiamo perso qualcosa e sentiamo il bisogno di richiamarlo alla memoria, ma non esclude che davanti a noi ci sia un dono più grande, un momento più bello da vivere.”



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