

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Siamo stelle sulla terra ferma



Ci avete mai pensato da dove veniamo? Di cosa siamo fatti? Del perché esistiamo? Io credo che molti di noi si siano fatti queste domande. Molto spesso durante le mie passeggiate fra i boschi, osservo gli alberi, le piante, i fiori, rimango consapevole di quello che mi circonda, di quello che sento, tocco...e penso: tutto questo ha uno scopo, una funzione. Gli alberi migliorano la qualità dell'aria, le foglie trasformano il carbonio in nutrimento, i funghi preparano il terreno a dare nuove vite, gli scoiattoli promuovono la crescita di nuove piante, i ragni eliminano ogni anno dai 400 agli 800 milioni di tonnellate di insetti (non uccideteli! Senza di loro saremmo infestati di ogni tipo di insetto). E come questo eco-

sistema ha una sua funzione anche noi abbiamo la nostra, perché facciamo parte dello stesso "Tutto". Credo fortemente che questo sistema vada ben oltre quello che vediamo e percepiamo. Va oltre quello che pensiamo di essere. Io credo di essere una stella e credo davvero che lo sia anche tu. Questo è il motivo per cui Tu, Io e l'Universo siamo uguali, fatti della stessa materia. Mi spiego meglio. Ogni anno sul Pianeta Terra cadono all'incirca 40.000 tonnellate di polvere di stelle [40.000 tonnellate!]. Noi non la vediamo questa polverina magica, non la percepiamo, eppure accade molto spesso sopra le nostre teste senza nemmeno accorgercene. Infatti, proprio in questo momento potresti essere in ba-

lia di una pioggia di polvere di stelle! MA ARRIVIAMO ALLA PARTE [PIÙ] INTERESSANTE. Le stelle sono fatte in gran parte di idrogeno e grazie ai loro nuclei 'SUPER BOLLENTI' sono in grado di trasformare l'idrogeno in elio e l'elio in carbonio, e poi in azoto, ossigeno, ferro, zolfo... insomma di tutti quegli elementi di cui siamo fatti. Quando le stelle muoiono, collassano su sé stesse, e rilasciano il loro contenuto nel Cosmo...e ogni tanto fanno il loro ingresso anche sulla Terra! Se ci pensi, la polvere di stelle che cade sul nostro Pianeta viene assorbita dalla terra e integrata nell'acqua da dove nasceranno nuove forme di vita, le piante e il cibo con cui noi e gli animali ci nutriamo e cresciamo. In definitiva, tutto il 'materiale' di cui siamo fatti ha origine da lì, ed ecco perché anche noi siamo fatti della stessa sostanza di cui è fatto l'Universo. Sei fatta di catastrofi naturali, eventi cosmici, sole, stelle, pezzi di corteccia e molto altro. Questo per ricordarti che anche quando ti senti nessuno sei comunque parte del TUTTO e il TUTTO è parte di te. "Sei una stella tesoro, quando brilli il mondo brilla un po' di più. Scopri cosa ti fa brillare e avrai trovato il tuo scopo."

Lucia Pes

Nutrimiento



Siamo ciò che mangiamo, ma anche ciò che leggiamo e ciò che ascoltiamo. A volte mi chiedo, chi sono allora? Di cosa mi sto nutrendo? Amo i dolci, amo il cibo e il bon vino, amo l'arte e la bellezza in tutte le sue forme: cangianti. Grande fan del turismo culturale ed enogastronomico, penso sempre di più che il nutrimento migliore, il motore che ci aiuta ad andare avanti nella vita, sia proprio quello della bellezza e del gusto per la vita e per il buon cibo. Muriel Barbery, autrice de "L'eleganza del riccio", ha scritto un libricino intitolato "Estasi culinarie", il cui protagonista è un critico gastronomico. Vi

è un passaggio che descrive la sensazione che si prova quando si mangia un dolce e che trovo appropriato: Nessuno di noi aveva più fame, ma è proprio questo il bello del momento dei dolci: tutta la loro raffinatezza si coglie solo quando non li mangiamo per placare la fame, solo quando l'orgia di dolcezza zuccherina non soddisfa un bisogno primario, ma ci ricopre il palato di tutta la benevolenza del mondo. Sarebbe bello se quest'"ebrezza di dolcezza" ci accompagnasse ogni volta che guardiamo un paesaggio, approfittiamo di una chiacchiera con un'amica, di un momento in compagnia o della sana solitudine. Quando non cerchiamo disperatamente di colmare una fame insaziabile ma scegliamo di nutrirci di quella dolcezza zuccherina che, in qualche modo, ci riappacifica con il mondo e con noi stessi perché ci nutriamo di ciò di cui abbiamo veramente bisogno. E' proprio vero che quando qualcosa non serve, serve davvero.

Alice Colussi



Qual è la cosa che avresti voluto ricevere quando stavi male? Cure. Calore. Affetto. Una minestrina. Compagnia. Quietè. Piccoli regali. Soste-

gno. Risate. Potremmo forse continuare. E osservare che quando stiamo male solo la minima parte delle nostre necessità ha a che fare con la

C'è la vita in pallium

medicina: indispensabile certamente ma non sufficiente per stare bene. Abbiamo bisogno di qualcosa che ci faccia sentire protetti, custoditi, accolti nella nostra fragilità... Amati. Insomma abbiamo bisogno di un mantello che ci avvolga, come quello che secondo la tradizione San Martino regalò al povero che aveva incontrato per via. Un mantello, un pallium: la cura è fatta anche da palliativi, appunto. Le cure palliative sono proprio tutte quelle attenzioni all'interezza dell'essere umano che fanno parte della terapia: una visione olistica dell'unità dell'uomo e della donna che soffrono ma che non sono solo la loro malattia. Ecco quindi la cura per

l'ambiente di degenza, per i colori e la luminosità delle stanze, oppure il tempo da dedicare alle relazioni familiari, alla quotidianità o alla dimensione spirituale. Largo spazio alla dimensione ludica e sociale, se le condizioni lo permettono, alla manualità e alla creatività, alla pet-therapy e all'arte: ogni aspetto che mantenga vivificate le molte facce del delicato prisma che siamo sono utili per il ben-essere, per godere appieno di ogni sorso di vita. E se anche fosse l'ultimo istante di una malattia destinata a non guarire, questo spreco di cura è il sigillo di quanto l'essere umano sia amabile e degno di questo amore infinito. Casa Santa

Chiara a Padova è uno dei luoghi in cui si coltiva questa visione e promuove da mesi un'iniziativa interessante: tutti siamo invitati a produrre un mattoncino 20x20 per costruire un pallium che non solo abbracci le mura della casa ma che possa arrivare fino alla Basilica del Santo e poi chissà dove. Un grande abbraccio verso ciascuno, che raggiungendo molte infermità sanando nel profondo: un arcobaleno di bellezza, uscito dal prisma dell'umanità. Se vuoi saperne di più o vuoi partecipare contatta Eleonora o Elisa via email: lagazzettadelsole@gmail.com

Elisa Parise

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)

L'acqua è indispensabile



Pensate mai a quanto sia importante l'acqua? L'acqua è uno dei quattro elementi naturali e, grazie a essa, noi possiamo vivere. L'acqua è costantemente in movimento e in trasformazione. Si può infatti trovare in diverse forme poiché compie molti passaggi di stato. Vi sono i laghi, i mari e gli oceani che ospitano numerose specie di animali, i quali nuotano indisturbati e vengono cullati dalla morbidezza delle onde. Questi specchi d'acqua riflettono il colore del cielo e, per questo motivo, assumono tutte le

sfumature dell'azzurro. Anche la neve è acqua. Infatti, quei piccoli fiocchi bianchi che cadono delicatamente dal cielo nel periodo invernale sono interamente composti da acqua. Essi poi, a contatto con l'aria calda, diventano liquidi. Il ciclo dell'acqua ce lo insegnano alle elementari, quando ancora non possiamo comprendere in modo completo il comportamento della natura. Se però poi ci soffermiamo a riflettere, ci rendiamo conto di quanto questo elemento sia rilevante, dal momento che garantisce la nostra sopravvivenza. Senza l'ac-

qua noi esseri umani, come gli animali e le piante, non potremmo esistere. Per questo motivo, è molto importante non consumarla inutilmente. Deve essere considerata un bene prezioso, che dobbiamo preservare in modo particolare. Ognuno di noi è responsabile del nostro pianeta attraverso le azioni che commette. A maggior ragione, essendo l'acqua indispensabile, è bene usufruirne con la giusta moderazione, in modo tale da garantire anche ad altri esseri viventi di servirsene.

Giulia Fasan

Colori



noia del rosso dei miei papaveri, la falsità dell'azzurro di un torrente di montagna, la solitudine del giallo dei girasoli, la tristezza del verde del quadrifoglio e la paura della viola della lavanda. Con i colori renderò questo mondo un posto bello dove vivere, emozionarsi, raccontarsi, incontrarsi, prendersi per mano e correre felici, almeno per un po'. Il giorno successivo li cercherò nuovamente e li regalerò a chi voglio bene per vederlo sorridere, per pensarlo felice. Picasso vedeva i colori come i lineamenti delle persone che seguono i cambiamenti delle emozioni, allora non abbiate paura di tornare bambini, di riempirvi le mani di colori e di appoggiarle ovunque e di riempire il mondo di fantasia. Non abbiate paura di sporcare, farlo vi servirà ad osservare ogni cosa che vi circonda con nuovi occhi. Non abbiate paura di emozionarvi e lasciate che i vostri lineamenti si lascino delicatamente modellare dalle emozioni. L'unica cosa che dovrete temere veramente saranno i lineamenti impassibili delle persone che rimarranno immobili davanti ad un sole verde, ad un prato rosso e al mare giallo.

"...Ogni nuovo mattino, uscirò per le strade cercando i colori" Cesare Pavese. Li cercherò e li ruberò ai fiori, ai prati, ai laghi, al cielo, alle nuvole, al mare, al sole, mi riempirò avidamente gli occhi e l'anima e poi con le dita piene di colore dipingerò gli scuretti delle case, le portiere delle macchine, i pali della luce, l'asfalto delle strade, le facce tristi delle persone in fila alla fermata dell'autobus. Colorerò la

Andrea Spessotto

Rispettare il pane



Ho imparato fin da piccola che esistono dei tempi e che quei tempi vanno rispettati! Ho imparato che il sacrificio e la dedizione sono alla base del lavoro, e che non esiste lavoro migliore di quello che si fa per credo o per passione. Ho imparato che non esistevano le vacanze, che noi non eravamo come gli altri che il week end uscivano a cena. Ho imparato che al pomeriggio dovevamo fare silenzio e che non si poteva fare tardi la sera. Era il ritmo del pane che decideva per noi: era il suo impasto, il suo lento lievitare. Era lui che scandiva la giornata quando, finalmente, la domenica andavamo tutti insieme al mare. Dettava ticchettando quando si poteva partire e quando si doveva tornare a casa. Era lui che aveva deciso che gli incubi potevano arrivare solo dopo le 02.00 perché prima, quel posto di fianco alla mamma nel lettone dove anche i mostri più paurosi scomparivano, era occupato. Ho imparato che quando è ora è ora, lui non aspettava! Ho imparato che la materia lavorata da mani esperte non solo trasforma la sua forma, ma muta di

colore, si forma, di sapore ma soprattutto di odore! Ho l'idea che la fronte del papà non possa esistere se non imperlata di sudore: che la sua pelle non possa avere altro odore se non quello del lievito. C'è stato un momento in cui sono arrivata ad odiarlo, il pane! Quel pane che mi portava via il papà, quello stesso che poi è arrivato a "rapire" anche la mamma! Ma poi lo guardavo contemplare con gli occhi orgogliosi la bolla perfetta nell'impasto del pugliese, schiacciare uno zocchetto per sentir sfrigolare la crosta cotta al punto giusto, mangiare il pane di due giorni che sembrava appena sfornato. Non averti mai abbastanza dei dolci che preparava. Poi un giorno, nel portafogli del papà un ritaglio di giornale, tagliato e custodito con cura. Una poesia! Parlava del pane e della passione di chi ogni giorno ci mette chi ci regala questo miracolo: "Erelo forse condico col sudor? Erelo cusinà col fogo del to amor?" (El pan de me nona- Laura Da Re). Li ho capito con quanto amore il mio papà si alzasse ogni giorno per fare quel lavoro così duro che

lo allontanava da noi e che lo rendeva sempre stanco. Quel lavoro che sfasava i suoi ritmi dai nostri, gli devastava la schiena! Lo stesso che però ci sosteneva, che non ci ha mai fatto mancare nulla! Mi ha insegnato presto che col cibo non si gioca, che bisogna portarvi rispetto! Che essere sempre sorridenti, cordiali, disponibili è importante, quando si è centro di una comunità che vive di piccole cose ogni giorno, anche solo di due panini per fare quattro chiacchiere. Ho capito che ci vuole amore e dedizione per portare avanti grandi sogni. Per alzarsi e adempiere ogni giorno il nostro lavoro. E in questo momento storico in cui il mio mi pesa così tanto cerco di ricordare a me stessa perché l'ho scelto. Ricordiamoci anche che ogni giorno c'è qualcuno che lavora per il nostro benessere e la nostra soddisfazione. Perciò "Rispettate il pane, sudore della fronte, orgoglio del lavoro, poema di sacrificio" (cit)

Marta Santin

Wabi Sabi la bellezza dell'imperfezione



Bellezza e imperfezione, parole che messe insieme sembrano contrapporsi tanto da rivelarsi quasi rivoluzionarie ai giorni

nostri, ma che, tuttavia, rientrano sempre più spesso nella vita quotidiana. Wabi Sabi è un principio cardine della visione

del mondo giapponese che, in quanto stile di vita, metodo di pensiero, stato della coscienza, riassume in sé gran parte dei segreti del buddhismo tantrico esoterico, dello zen e, prima ancora, del taoismo. È una filosofia che ha molto successo in Occidente. Non solo come strumento per la crescita personale, ma anche come via per il perseguimento di un'esistenza piena e felice. L'origine etimologica della parola "wabi" si riferisce alla semplicità, è la malinconia e imperfezione. Mentre la parola "sabi" rappresenta il trascorrere del tempo, ciò che svanisce e non torna più, che ci invita a concentrarci sul qui ed ora, senza preoccuparsi

parci di quel che sarà. Cercare punti di vista diversi per leggere noi stessi e il mondo che ci circonda, sfruttare al massimo il potere creativo della nostra mente può offrirci la strada per affrontare stress, cambiamenti radicali o per permetterci una direzione nuova, inaspettata ma più soddisfacente. Proviamo a rallentare i nostri ritmi, a vivere senza voler controllare ogni cosa. Trovare uno stile di vita che crei armonia intorno a noi e che ci aiuti a scoprire la bellezza nelle piccole cose, accogliere ogni attimo per quello che è e ringraziare per ciò che ci sta dando. Concentrandoci sul tempo presente, possiamo acquisire una consapevolezza,

godere di quell'esperienza e di esserne felice. Ma come mettere in pratica tutto questo? Io trovo molto giovamento nella mindfulness, una pratica che mi ha insegnato ad accogliere ogni emozione e a lasciare andare quello che mi appesantisce, liberare lo spazio per nuove idee e nuovi progetti, per sviluppare la propria creatività senza però dimenticare la nostalgia dei momenti passati che fanno parte della nostra crescita interiore. Apriamo la nostra mente, riempiamola di piccoli miracoli e accettiamo la nostra vita imperfettamente perfetta.

Eleonora Brun

Cassa lenta ma contenta



Anche a voi, la spesa ultimamente sembra diventata una sorta di maratona? Oramai alla cassa la parola chiave è velocità! Mettere i prodotti sul nullo a tempo di record e, con doti da supereroe, in tempo zero, imbustarli, rimmetterli nel carrello e contemporaneamente pagare, che dietro di te c'è già chi incalza. Sì e no, un "buongiorno" alla cassiera a cui invece vorrei trasmettere tutta la mia stima, alla fine tutto ciò che mi resta è un'ansia da prestazione un po' sudaticcia. Ma siamo sicuri che il mondo giri tutto alla stessa velocità? Magari a qualcuno farebbe piacere fermarsi a scambiare due chiacchiere, fare la spesa con calma, senza pressioni, qualcuno che passa già troppo tempo in compagnia della propria solitudine o, al contrario, qualcuno che avrebbe dannatamente

bisogno di rallentare e guardarsi attorno. Me lo immagino questo posto fantastico fatto tutto di sorrisi, di "ciao come stai?" e "aspetti signora, che la aiuto con i sacchetti". Un sogno impossibile? In realtà no. È un progetto appena avviato in Olanda per rispondere a un'esigenza diffusa: combattere l'isolamento delle persone. Contrariamente a quanto si possa pensare, questo fenomeno non riguarda solo gli anziani, che certamente sempre più spesso si trovano soli e in difficoltà a relazionarsi con un mondo che corre sempre più veloce, ma riguarda anche single e genitori soli. E così, dopo la cassa "fai da te", la cassa "salva tempo" e quella "riservata", è in arrivo in alcuni supermercati la cassa "leggera" dedicata a chi vuole prendersela comoda, una cassa relax a doppio senso, dai

molteplici effetti benefici sia per i clienti che per chi ci lavora. Un'iniziativa in controtendenza che nasce dallo spirito di inclusione, di condivisione e di attenzione nei confronti del prossimo, che mi auguro venga presto introdotta in altri paesi compreso il nostro. Un esperimento interessante anche dal punto di vista scientifico: avete presente quegli articoli che iniziano con "secondo uno studio dell'Università di...?" Ne verrebbe fuori che fare la spesa con calma riduce lo stress e migliora le relazioni sociali! Avendone la possibilità, mi prenderei sicuramente il tempo per fare quest'esperienza, lo farei come un regalo a me stessa, un lusso dal valore inestimabile. E voi cosa ne pensate?

Monia Rossi

Grandi donne

HEDY LAMARR (pseudonimo di Hedwing Eva Maria Kiesler Vienna 9/11/14 Altamonte Springs 19/01/2000). Hedy nacque a Vienna nel '14, fu una donna molto particolare, per certi versi straordinaria. A seguito dell'annessione dell'Austria alla Germania nazista, decise di fuggire in America. Collaborò attivamente alla campagna di finanziamento proposta dal governo americano, per sostenere le ingenti spese della guerra. A diciotto

Clark Gable, ed altri divi di Hollywood. La sua grandezza, però, non è legata alla scena di nudo o al fatto che girò più di 25 film, Hedy oltre ad essere una diva fu anche una grande scienziata. Mise a punto un sistema di guida per i siluri, un sistema di comunicazione radio criptato utilizzato, solo e colpevolmente, nel dopoguerra, dalla marina americana. Hedy inventò anche un sistema di comunicazione ad ampio spettro, le basi del sistema



anni iniziò a recitare in alcune produzioni cinematografiche austriache e cecoslovacche, tra cui "Estasi". La pellicola, in bianco e nero, immortalò la prima scena di nudo in un film e per questo fu censurata in molti stati. La bellissima attrice recitò a seno scoperto per alcuni secondi, mentre faceva il bagno. Giunta in America continuò la sua carriera di attrice. Comparve in diversi film accanto a Spencer Tracy,

utilizzato nei nostri cellulari e nelle reti wireless. Per questo suo brevetto (US Patent No. 2,292,387) venne inserita nel 2014 nel National Inventor Hall of fame (Tra i più famosi inventori americani). Quando collegherete la vostra stampante di casa o più semplicemente farete uno squillo a un vostro caro, pensate che una parte di Hedy sarà sempre tra noi.

Vida Michele
"Baudasch"

#leparoledelesole

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

/de·si·de·rà·re/

LA PAROLA DEL MESE

Cosa de-sidera?

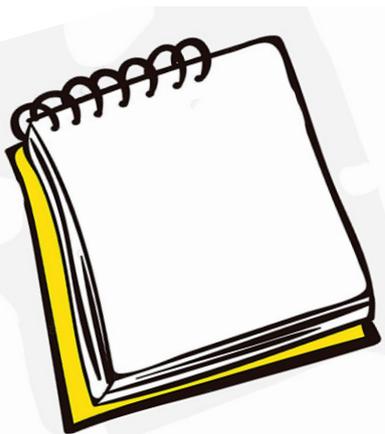


Ormai si vede la cima, mancano ancora pochi passi in salita. Le gambe tremano, il fiato è corto, il cuore batte ad un ritmo accelerato. Il panorama visto da lassù è indescrivibile. Stupisce di giorno, quando l'altezza permette di allargare gli orizzonti, valicando i confini geografici, ma stupisce anche di notte, quando il cielo si riempie di stelle, diamanti che lo smog e le luci della città non consentono di distinguere con tanta nitidezza. Appaiono allora la Stella Polare, il Grande Carro, Cassiopea e le altre. Anche i pensieri sembrano farsi più chiari. Sarà che più saliamo, avvicinandoci al cielo, più ci allontaniamo da ciò che ci lega al mondo terreno, dalle frustrazioni quotidiane, dalle preoccupazioni inutili, per

proiettarci verso qualcosa di lontano, forse cercato e non ancora raggiunto. Sarà per questo che, quando vediamo una stella cadere, esprimiamo un desiderio; sarà per questo che il desiderio ha una strettissima parentela etimologica con le stelle. Il termine deriva infatti dal latino de-sidera, propriamente "mancanza (de-) di stelle (sidera)", nel senso di ricercare qualcosa che ci manca. Per i Latini il desiderium non era solo un'aspirazione, ma anche un rimpianto: un oggetto lo si può cercare perché non lo si ha più e perciò si lamenta la sua perdita e lo si rimpiange. Oggi invece attribuiamo al termine un significato fondamentalmente positivo, una sorta di speranza arricchita con un po' di buona volontà.

Quando desideriamo qualcosa, infatti, non ci limitiamo ad attendere che esso ci capiti, ma ci impegniamo per ottenerlo. Esprimere un desiderio, quindi, non è un semplice atto di fede, richiede la forza di mettersi in moto per realizzarlo. Già questo basterebbe a dirci che l'atto del desiderare è linfa vitale per l'uomo, perché senza desideri non c'è spinta all'azione, proiezione verso il futuro. Quello che dobbiamo chiederci, allora, è: cosa desideriamo? Quali sogni custodiamo dentro al nostro cuore? La risposta certo non sarà univoca, ma può esserci utile tornare alla cima della montagna da cui siamo partiti. È da lassù, come da una situazione di lontananza dalla frenesia delle nostre attività quotidiane, che possiamo imparare a cogliere l'essenziale eliminando il superfluo, a distinguere quei desideri naturali e necessari che rendono la nostra una vita piena: l'amore, l'amicizia, la libertà... Desiderare è una facoltà che tutti dovrebbero esercitare per trasformare la mancanza in presenza e rivoluzionare il senso del desiderio: non più ricercare ciò che non si possiede, ma volere ciò che si ha.

Francesca Tamai



RRRosso

Il colore rosso è uno di quelli forti, o lo adori o lo odi. Io lo sento parte di me, mi piace proprio. È il colore della vita, ci accompagna da quando nasciamo e come donne, ci segue ogni mese dandoci la possibilità, se lo desideriamo, di dar spazio ad una nuova meraviglia. Aver questa scelta da fare è un gran dono che la vita e Madre Terra ci consentono, ma

pur troppo non a tutte è permesso. In noi esseri viventi, attraverso il corpo irrorando ogni estremità, permettendo al nostro cuore di battere. È il colore dell'amore, del fuoco che arde e riscalda con il suo calore. Il rosso sprigiona un'energia che percepisco e faccio mia.

Katuscia Salmaso

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 parimente 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,
Elisa Parise,
Katuscia Salmaso,
Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai,
Alice Colussi,
Lucia Pes.

Grafica

Martina Moret



**Qui trovi
il nostro
manifesto**