

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Ma tu sai degli audio? La Moyenne



femminili. Come funziona la parte audio? Vengono scritti gli articoli e poi ognuno di essi viene mandato ai lettori che non appena decidono di aver dato la loro performance migliore, ce li rimandano. Vengono ascoltati accuratamente per essere sicuri che tutto il testo sia stato correttamente inserito (non sapete che scherzi ci fa il cervello: salta frasi, ci propone delle parole simili...). Successivamente vengono inserite le musiche e poi i file vengono caricati per la fruizione sul sito: <https://lagazzettadelsole.home.blog/audio-letture/>. Se non fosse per Alessandra, Alessandro, Alice, Chiara, Edi, Eleonora, Elyas, Gabriella, Genny, Katuscia, Lia, Lorenzo, Luca, Maurizio, Monia, Roberta, Roberto, Sandro, Veronica gli articoli non sarebbero pronti per essere ascoltati. Ad ognuno di loro va la mia gratitudine per il tempo che trovano per collaborare in questo magnifico progetto. Vorresti aiutarci o conosci qualcuno che potrebbe aiutarci nella parte audio? Aspettiamo volentieri sia lettori sia qualcuno che abbia competenze nella parte di "assemblaggio" degli stessi. Quindi ritornando al titolo dell'articolo: Ma tu sai degli audio? Ora non puoi altro che rispondere sì, avviso tutti i miei amici.

Katuscia Salmaso



Se aveste comprato un isolotto disabitato per 8.000 sterline e vi offrissero 50 milioni di dollari per venderlo, cosa fareste? Brandon Grimshaw non ebbe dubbi nel 2010 di fronte all'offerta di un principe Saudita, rifiutò. Nel 1962 Brandon, un quarantenne, direttore di un giornale inglese, decise di cambiare vita. Acquistò un piccolo e disabitato isolotto alle Seychelles, Moyenne, e ci andò ad abitare. Con l'aiuto di René Antoine La fortune, il figlio di un pescatore del luogo, iniziò a trasformare l'isolotto. I due piantarono, nel corso degli anni, più di 16.000 alberi per renderlo un parco naturale. La trasformazione attirò molte specie animali, tra cui tartarughe e uccelli, una cinquantina di specie tra loro sono a rischio di estinzione e trovarono in quel luogo un

posto sicuro dove poter vivere. Ecco perché Brandon rifiutò di cedere quella ricchezza a qualcuno che l'avrebbe utilizzata come un luogo di vacanza rischiando di vanificare il loro impegno di una vita. Alla morte di René, Brandon, con l'avanzare dell'età e per preservare quello che avevano costruito assieme, si adoperò per far entrare Moyenne nel parco nazionale delle Seychelles. Ora, quello che fu uno sperduto e poco accogliente isolotto, è diventato un luogo protetto, ha un importante primato mondiale: è il parco con la più alta densità di alberi per ettaro. Questa l'eredità straordinaria e senza prezzo che hanno lasciato due uomini per tutti noi.

Michele Vida "Baudasch"

Quando ognuno di noi volentieri prepara il proprio articolo lo pensa a modo suo; non sempre quello che vorremmo trasmettere si riesce a trascrivere e rendere comprensibile agli altri. Le parole hanno un loro significato e spesso le usiamo interpretandole individualmente. Ci sono parole che avrebbero un significato ben preciso, ma nell'uso comune vengono "trasformate". Ad esempio ci sono i dialetti che

non sono comprensibili da tutti ed ogni tanto potrebbe scappare una parolina qui e lì in uno degli scritti. Ma quando qualcuno dà voce ai nostri articoli è tutta un'altra cosa rispetto alla semplice lettura. Mi emoziona molto ascoltare ogni mio articolo letto da una persona oppure da un'altra. Ognuno interpreta anche solo con la voce quello che io metto a penna. Abbiamo la fortuna di poter contare su delle voci sia maschili che

Come impariamo a comportarci all'interno della società



Se ci pensate, noi esseri umani, tutti i giorni, seguiamo delle regole non scritte per poterci adattare al contesto sociale in cui viviamo. Alla base di questo principio vi è il concetto di socializzazione, che permette la trasmissione di queste norme sociali fondamentali. La socializzazione è il processo che ci educa ad assumere un comportamento appropriato in relazione alla società in cui viviamo o a determinati contesti e ambienti sociali. Fondamentalmente, è il modo in cui si impara a

comprendere e a rispettare le aspettative e le pratiche dei gruppi sociali con cui ci si interfaccia. Questo processo ha inizio a partire dai genitori, che insegnano ai propri figli il modo in cui applicare determinate norme e regole; in sostanza, spiegano loro come comportarsi. Inoltre, la socializzazione continua a ogni fase del corso della vita e implica che si apprenda da diverse persone, gruppi e organizzazioni differenti, come le scuole, il luogo di lavoro o gli enti politici. È quindi neces-

sario conoscere e adattarsi a nuove situazioni e contesti continuamente: la socializzazione è infatti un processo senza fine. Essa agisce con più forza attraverso l'habitus (termine coniato dal sociologo Pierre Bourdieu), che si configura come una serie di schemi cognitivi, ovvero mentali, e disposizioni. Esso è il risultato dei vari processi di socializzazione attraverso cui siamo passati nel corso della nostra vita. È una sorta di "seconda natura" che si traduce in pratiche e routine talmente tanto

radicate all'interno di noi stessi, che portano a non rifletterci sopra nel momento in cui agiamo. L'habitus governa i nostri gusti e le nostre preferenze ed indirizza il modo in cui ci comportiamo. Pertanto, le persone, vivendo differenti processi di socializzazione, acquisiscono di conseguenza differenti habitus. Grazie a questo affascinante processo, impariamo a comportarci adeguatamente all'interno della società.

Giulia Fasan

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 Quelledibigliettinigialli Odv (www.quelledibigliettinigialli.it)

Il lato positivo della positività!



Tampone positivo! Panico iniziale e tutte le mille paranoie del caso! Eventi, impegni, gestione famigliare. Mentre guido verso casa, si accavallano mille pensieri

in quel cervello, già provato, che mi ritrovo. A casa un po' di pianificazione e poi mi chiudo in camera. Prima però passo per quello scaffale e recupero un bel po' di libri, la

mia agenda e il mio PC. Poi sbatto la porta e chiudo letteralmente tutto il mondo fuori. Comincio a pensare che ho troppo tempo per pensare, in effetti... e il mio pensiero si focalizza sulla grande perdita di stamattina. Faccio pace col pensiero che non ci sarò a salutarti e cerco con tutte le forze tutti i ricordi di te, con te. Riascolto e rileggo i nostri messaggi. Scendono lacrime, lacrime per ricordi, lacrime per la delusione di aver sempre rimandato di vederci. A volte pesa far pace coi pensieri. Poi stacco la mente e inizio la mia quarantena. Da quanto tempo non leggevo così, in silenzio, senza interruzioni. Da quanto tempo non mi perdo dentro ai miei pensieri, alle mie riflessioni? Da quanto tempo non avevo il silenzio intorno che mi costringe ad ascoltarmi? A sentirmi? E poi, cavoli! Una settimana spettinata, sempre in pigiama e soprattutto senza reggiseno! E quando mi ricapita? Avevi ragione amico mio, quando quel giorno mi hai scritto: "L'ottimista è colui che vede nella grandine una buona partenza per dei mojito!" Vivrò così questa mia quarantena: concedendomi del tempo di qualità circondata solo da buoni propositi, con l'idea di vedere in ogni sfortuna il lato positivo, proprio come mi hai insegnato tu!

Marta Santin



Denti di leone

Una leggenda Irlandese racconta che la corolla del soffione è la dimora delle fate che un tempo quando la terra era abitata solo da gnomi, elfi e fate, vivevano liberamente nella natura. L'arrivo dell'uomo li costrinse a rifugiarsi nei boschi. Ma le fate avevano dei vestiti troppo sgargianti per riuscire a mimetizzarsi con l'ambiente circostante. Per questo motivo, furono costrette a trasformarsi in denti di leone, mantenendo però la loro fierezza, infatti an-

che se calpestati i soffioni tornano sempre in posizione eretta. Ai denti di leone da sempre affidiamo i nostri desideri, un soffio per partire oppure per restare, solo un piccolo soffio per riempire il cielo di migliaia di piccolissime schegge impazzite di luce trasportate dal vento e far fiorire il cielo, solo un piccolo soffio per regalare ai nostri sogni la possibilità di provare a realizzarsi.

Andrea Spessotto

Parole Parole Parole...



Il linguaggio e le lingue sono una splendida invenzione degli homines: sistemi di segni organizzati che permettono di tramandare e conservare informazioni. Ingegnosi ma

non perfetti: a volte si tratta di sistemi così diversi che il passaggio dall'uno all'altro è impossibile; traduttore traditore, come si suol dire. Chi non ha mai provato uno strug-

gente desiderio di raggiungere qualcosa di impossibile? In tedesco si dice Sehnsucht. E quella soddisfazione che vi raggiunge alla sera di una giornata lavorativa? Sempre

in tedesco si può usare la parola Feierabend. Forse una persona brillante troverebbe la soluzione con una battuta anche in queste situazioni, e in ungherese la chiameremmo Pihentagyú. Insomma, al di là dei leggendari millemodi di dire neve nella lingua degli Inuit, sono tante le parole nelle lingue parlate nel mondo che non possono essere tradotte con una sola parola nelle altre lingue: Tim Lomas alla Harvard University si occupa di raccogliere quelle parole intraducibili che hanno a che fare con il benessere. Il progetto si chiama The Positive Lexicography e nasce dall'esigenza dello psicologo di accostarsi alle persone con le parole più adatte per farle stare meglio. Non avere le parole per dire che cosa proviamo è spesso la causa principale del nostro malessere: la terapia sta proprio nella ricerca di quelle parole o più spesso di quelle espressioni che ci permettono di dare un

nome al nostro sentire. Se la nostra lingua non possedesse la parola esatta, perché dunque non prenderla a prestito altrove? Avere la possibilità di traghettare un concetto da una lingua A ad una lingua B significa proprio possedere quel concetto, dominarlo, conoscerlo, secondo il motto latino "Rem tene, verba sequentur": per chi conosce l'argomento del discorso, le parole seguono autonomamente. Nel nostro caso viceversa: un lessico transculturale del benessere cataloga per aree tematiche le parole che ci servono per dominare gli argomenti, per controllare gli stati d'animo e di conseguenza stare meglio. Il trucco sembrerebbe dunque quello di vivere come Flâneur francesi: passeggiare nella vita naso all'insù, pronti a cogliere ogni dettaglio come se fosse la forma del cornicione dei palazzi di una città.

Elisa Parise

Mettiti nelle mie scarpe



«Prima di giudicare la vita di una persona, cammina per tre lune nei suoi mocassini». Proverbio indiano. «Che numero di scarpe porti?» inizia così la visita esperienziale all'Empathy Museum, un paio di scarpe da indossare, del nostro numero o più grandi, da uomo o da donna scelte da noi o lasciate al caso. Scarpe che hanno fatto strada, che hanno vissuto vite, emozioni, momenti. È così che mi ritrovo con ai piedi un paio di scarpe da uomo di pelle marrone, hanno fatto strada quelle scarpe, si vede. Le osservo, le ascolto, ci muovo i piedi dentro. Ci sto comoda con il mio 38 calzato in un 43 forse 44, eppure le sento che sono diverse una dall'altra, una più consumata dell'altra, una leggermente più stretta quasi fastidiosa. Con un paio di cuffie alle orecchie e un lettore mp3 mi ritrovo a passeggiare per la stanza mentre una voce mi racconta la sua storia, mi siedo e mentre ascolto osservo quelle scarpe, le sento come un ponte di collegamento tra me e quella voce. Alzo lo sguardo, c'è un uomo distinto che indossa delle scarpe da donna col tacco, lo sguardo assorto e un leggero luccichio negli occhi che tradisce l'emozione, una persona seduta ascolta con gli occhi rivolti verso l'alto, una sorride, qualcuno si commuove. Met-

titi nelle mie scarpe è un progetto nato a Londra dall'idea dell'artista inglese Clare Patay, un allestimento esperienziale che contiene storie, raccolte con cura e attenzione, che parlano di empatia e inclusione, amore e maternità, difficoltà e riscatto, del "semplice e straordinario" che si trova nelle vite di ciascuno di noi. L'iniziativa è stata raccolta in Italia dalla Fondazione Empatia Milano ed è diventata in breve tempo, grazie alle associazioni che operano sul territorio, un progetto itinerante in diverse città. Un'esperienza del tutto nuova e intensa in cui immergersi, nel rispetto dei propri tempi, in un'altra vita, in cui ascoltarne le emozioni, le speranze, le gioie, i sogni, i percorsi personali o familiari. Un'occasione per mettersi nei panni di un'altra persona, camminare realmente nelle sue scarpe, provare le sue emozioni, un modo semplice e immediato per empatizzare con chi è diverso o lontano, entrare con il corpo e con il cuore in un universo intimo e raccolto nel quale vivere emozioni per uscirne con una nuova consapevolezza e obiettività.

Monia Rossi

La felicità di quando esce il sole



L'ho sempre saputo e lo ammetto: sono meteoropatica. Ma diciamolo quando in pieno inverno ti svegli e ti affacci alla finestra e fuori c'è nebbia, pioggia e tutto grigio non è proprio facile sentirsi di buon umore. Magari poi ti trovi in quel periodo della stagione dove non vedi il sole da diversi giorni, il gioco è fatto... ecco una bella ricetta per la depressione! Non so voi ma personalmente l'unica cosa che mi verrebbe da fare è tornare sotto le coperte. Vuoi mettere la felicità di quando esce il sole, che scalda le giornate e ci ricarica, ne vogliamo parlare? Io sono come una lampadina ad energia solare, e senza spesso mi sento spenta. Ma perché succede? Esiste davvero una sindrome meteoropatica? Cercando in rete ci sono varie opinioni anche di diversi professionisti e quindi lascio questa risposta a chi è più competente di me, il mio pensiero è che tutto sta in una certa sensibilità che ognuno di noi ha, che può essere più o meno spiccata ed è lei a fare la differenza. Da qui parte la mia nuova mission da persona dall'animo luminoso che

crede nel sole anche quando non si vede: cercare di trasformare gli stati d'animi grigi in modo che diventino emozioni positive, come? Per esempio cerco di portare avanti tutte quelle attività che di solito mi lamento sempre di non aver tempo di fare. Leggere quel libro che prende polvere sul nostro comodino da troppo, potrebbe essere un buon inizio. Un'altra idea è quella di dedicarsi alla cura di sé con un bagno caldo, della meditazione, ascoltando musica. Insomma la vita è sempre frenetica un po' di sano e giustificato relax non guasta. A me piace molto dedicarmi alle mie passioni creative, come scrivere, dipingere, cucire o fare a maglia. Di cose ce ne sarebbero da fare, l'unica difficoltà sta nel combattere la pigrizia e trovare il sole che è dentro di noi. Ma secondo voi il cielo lo sa, che quando piange rende un po' tristi anche noi quaggiù? Chissà se emanando luce un poca arriva fino a lui per consolarlo.

Eleonora Brun

Il mio supereroe

Questo favola è letta ogni sera da una mamma coraggiosa al suo bambino, che si domanda perché suo papà non sia lì con loro a dargli il bacio della buona notte. Il mio supereroe Dylan era un bambino di tre anni molto buono e gentile che passava le sue giornate giocando e divertendosi con la mamma Jennie. C'erano molti bambini dell'età di Dylan in quel quartiere ma lui aveva un segreto che non poteva dire a nessuno: Suo padre Lugantiel, era un supereroe cacciatore di orchi. Il papà possedeva un fantastico drago buono che era tutto bianco e con gli occhi dello stesso colore di quelli della mamma Jennie, un bellissimo blu. Insieme a lui usciva ogni notte per assicurarsi che nessun cattivo potesse disturbare i sogni dei bambini e Dylan era molto orgoglioso della sua mamma e del suo papà. Grazie a loro si sentiva protetto ed al sicuro. Quando alla mattina tornava, la prima cosa che Lugantiel faceva era andare a vedere come stessero i suoi due amori, Dylan e Jennie e dava un bacio grande ad entrambi. Un giorno però, il papà di Dylan aveva saputo che un potentissimo orco cattivo, che cavalcava un drago tutto nero, voleva rubare i sogni dei bam-



bini del suo quartiere. Lugantiel non avrebbe mai permesso che i piccoli e soprattutto il suo adorato Dylan, potesse perdere i loro tesori. Così una notte decise di uscire con il suo drago bianco per affrontare il malvagio orco. Quando si incontrarono, Lugantiel e l'Orco si guardarono per lungo tempo. Anche i due draghi erano pronti allo scontro ed infine si affrontarono. L'orco era molto grande e forte ma il papà di Dylan non avrebbe mai permesso al suo nemico di vincere. Così, decise di fare una cosa. Avrebbe portato lui e il suo nemico in un'altra dimensione, dove non avrebbe più potuto fare male a nessuno. Sapeva che così facendo Dylan non lo avrebbe più visto, ma suo papà aveva una magia segreta che gli aveva dato il drago bianco. Nell'altra dimensione,

Lugantiel avrebbe potuto entrare nei sogni di Dylan ogni volta che il bambino avesse voluto. Così prese la sua decisione. Un'ultima battaglia finale portò Lugantiel e l'orco cattivo in un altro mondo e tutti i bambini del quartiere vennero salvati. La mattina dopo, Jennie raccontò al piccolo Dylan la storia del supereroe Lugantiel, che era andato in un altro mondo per salvarlo, ma anche che ogni volta che Dylan avrebbe chiuso gli occhi e si fosse addormentato, avrebbe visto il papà sorridente che giocava con lui e che gli dava un bacio. Quella sera Dylan si addormentò e sognò il papà tutta la notte. Ora sapeva che di giorno poteva giocare con la mamma Jennie e gli amici e di notte stare con il papà Lugantiel che lo proteggeva, per sempre.

Sandro Pezzella

#leparoledelsole

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



Così è...se lo vogliamo!

Che la si sia studiata a scuola o meno, tutti conoscono la storia di Gertrude, al secolo Marianna de Leyva, la monaca dei Promessi Sposi costretta dal padre alla vita claustrale. La sua vicenda, che nel romanzo occupa ben due capitoli, è un susseguirsi drammatico e inesorabile di eventi in cui lei non riesce a ribellarsi al volere del "padre" e finisce per condannarsi a un'esistenza che non corrisponde minimamente alle sue inclinazioni. Scrive il Manzoni: "Dopo dodici mesi di noviziato pieni di pentimenti e di ripentimenti, si trovò al momento della professione, al momento cioè in cui conveniva o dire un no più strano, più inaspettato, più scandaloso che mai, o ripetere un sì tante volte detto; lo ripeté e fu monaca per sempre." Qualche anno fa, nella fantasia dell'attrice Lella Costa, l'infelice monaca ha dato nome a una sin-

drome, la sindrome di Gertrude appunto, che consiste nell'incapacità di dire di no. Quanti di noi ne soffrono? Probabilmente sono molti quelli che dicono sempre sì, sia positivamente, ad esempio accettando continuamente nuove sfide,

sia negativamente, impegnandosi magari in attività che poco interessano. Ma quando diciamo sì, cosa stiamo dicendo letteralmente? La nostra particella affermativa non è altro che l'abbreviazione della locuzione latina "sic (est)", "così

(è)". L'avverbio sic ha il potere di marcare, di affermare qualcosa con prepotenza. Ancora oggi lo si usa tra parentesi per indicare che la citazione riportata, per quanto strana, è esattamente così come è stata trascritta. Quando lo usiamo nella sua evoluzione italiana, quindi, dobbiamo ricordare che stiamo dando un consenso importante, potente. Non diciamo sì perché non riusciamo a dire no, come la nostra Gertrude; diciamo sì perché è ciò che vogliamo, ciò in cui crediamo, ciò per cui vale la pena fare un sacrificio, che poi quello che riceveremo non ci farà rimpiangere di averlo detto. Impariamo, quindi, a non accettare passivamente quanto ci accade, ma a rispondere con sicura affermazione a ciò che desideriamo veramente.

Francesca Tamai

Prospettiva

Ieri c'è stato il vento forte, e oggi il cielo di Torino è di un azzurro inusuale... fantastico! È inverno ma sembra fine primavera. Sicuramente i pessimisti / realisti diranno ACCIDENTI AL RISCALDAMENTO GLOBALE (vero). Ma io sono una sognatrice, una persona che fa del proprio meglio per essere il più "ecologica" possibile e poi... come sempre cerco di vedere il bicchiere mezzo pieno e quindi mi godo il sole. Viaggiando in auto in una giornata limpida si possono scorgere in lontananza elementi che solitamente

in città si "mimetizzano" nella nebbia, e i pensieri si affacciano in ordine sparso e mi portano a riflettere sulla parola PROSPETTIVA, ovvero osservare le cose in lontananza (nel passato o nel futuro). Sono mamma di due ragazzi adolescenti, loro sono stati il mio sogno fin da quando ero piccola; quando erano neonati osservavo le famiglie con dei bei ragazzoni e immaginavo come sarebbero stati i miei bambini... anche oggi ovviamente continuo a sognare il futuro. Spesso mi accorgo che attorno a me ci sono per-

sona che "si lasciano vivere", affrontano le giornate senza entusiasmo, con noia, senza sogni e senza progetti, e allora penso che sarebbe da istituire come materia scolastica la PROSPETTIVA, perché è importante "allenarsi" a guardare indietro (per ricordare da dove si arriva) e poi proseguire a guardare avanti, senza crearsi aspettative... ma con tanti sogni da realizzare. BUONA VITA!

Silvia, l'inviata da Torino



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,
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