

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Il sapore delle buone giornate



Si può scegliere di essere "isole" oppure ci si può guardare attorno e rendersi conto che probabilmente siamo "arcipelaghi". Vale sempre: in amicizia, nel mondo del lavoro, tra vicini di casa... Ci sono persone speciali, rapporti che crescono ogni giorno, nutriti da piccoli gesti. Si possono avere caratteristiche anche molto diverse: magari una persona ama l'estate e l'altra l'inverno... E allora può capitare in una giornata rovente che una riceva un messaggio con scritto semplicemente: "come stai con questo caldo pazzesco?" oppure che l'altra si senta suonare alla porta e si trovi di fronte un cappuccino bollente con at-

taccato un post-it: "visto che oggi piove volevo augurarti comunque buona giornata!". Ci sono cappuccini dal sapore unico, non sono fatti di soli latte e caffè, contengono i raggi del sole, quello ogni tanto si nasconde dietro alle nuvole (realmente o metaforicamente), ed è in quei momenti che ci si rende conto quanto sia importante quel concetto di empatia, che tante volte ti ha resa vulnerabile rendendoti la pelle tanto sottile, ma allo stesso modo ti rende euforica per un piccolo gesto che inevitabilmente renderà speciale quella giornata! (Grazie Rosy)

Silvia, l'inviata da Torino

Riceviamo e
Pubblichiamo

Quando i bambini fanno "oh..."



Quando i bambini fanno "oh" che meraviglia, che meraviglia! Ecco davanti a questa foto l'unica parola che mi viene in mente è che vale la pena dire è: "oh". Com'è fatta una giornata perfetta? Mare con temperatura non troppo elevata, tranquillità e relax. La sabbia della spiaggia mi fa riconnettere i

piedi e me stessa alla natura, l'acqua mi bagna e mi "culla". Quando alle volte purtroppo succede, non so più fare "oh" cerco questo tipo di esperienza per riconnettermi con me stessa e cercare la vera ed autentica me.

Katiuscia Salmaso



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)

Mare nostrum, vita nostra



I Greci avevano paura del mare, o meglio della navigazione in alto mare. Andar per mare è pericoloso: ci si muove traballanti, o meglio ancora ondeggianti, e i punti di riferimento cambiano rispetto all'andar saldi e sicuri su strade segnate per terra. Ma il mare allo stesso tempo affascina: ha il potere di portare via le nubi come i detriti, e allo stesso tempo di restituire i ricordi nella bottiglia. Il mare agita bambini e vecchi, ispira

gli innamorati e rasserena i cuori tempestosi. Sul mare uomini e donne di ogni tempo hanno disegnato effimere strade verso il futuro e affidato sogni e speranze di una vita migliore: hanno oltrepassato la paura per viaggiare verso l'ignoto, affidandosi a percorsi non segnati, hanno salutato a riva le loro miserie buttando nel fagotto i loro affetti. All'incertezza delle onde hanno sommato la netta separazione degli adii. Per

molti mare non è sinonimo di villeggiatura, e per molti altri mare non è neanche sinonimo di vita: tra i flutti sono sempre troppe le persone che hanno chiuso gli occhi per sempre, forse senza neppure trovare un nome e un posto dove esser deposti insieme alle strazianti fatiche di tutta una vita. La quiete e la serenità che enormi distese d'acqua sanno infonderci sono il dono prezioso di esistenze che sono già benedette dal caso o dalla Provvidenza. Sarebbe bello che le stesse distese d'acqua, questo

mare a cui ognuno desidera tanto arrivare, fossero pieni di ponti, non di pericoli: mare nostrum, dicevano i Romani, il nostro mare dovrebbe essere davvero di noi tutti e per noi tutti il luogo dove affacciarsi per respirare aria buona e salutare. I bambini raccolgono conchiglie come tesori preziosi: mi piace pensare che siano frammenti di altrettante storie che il mare ci restituisce perché siano custodite con amorevolezza.

Elisa Parise

“...e il naufragar m'è dolce in questo mare”



“Quante storie che ci sputa fuori il mare” (Nomadi). Il mare ha sempre ispirato poesie, canzoni, romanzi. Il mare ispira anche chiunque si fermi al suo cospetto, chi ne solchi le onde, chi lo contempi da una finestra aperta. Di fronte al mare spesso siamo

travolti da mille emozioni, da pensieri, da ricordi. Capita a volte di rimanere in soggezione, rispetto a quell'immensità, provando la sensazione di essere semplicemente un puntino misero nell'universo. A volte invece rimaniamo spaesati, qua-

si a sentirci improvvisamente tristi e soli. Credo di pensare spesso, d'innanzi al mare, di avere una fortuna immensa nel poter guardare un simile spettacolo: camminando d'inverno lungo la spiaggia dove il grigio del mare piatto si sposa perfettamente con il grigio del cielo, osservandolo mentre il sole cala “dentro” di lui dall'alto di una rupe, o dalla terrazza di un locale. Ammirarlo con le gambe ammolle e lui lì, nella sua sfumatura perfetta di celeste; o osservare quel blu profondo screziato di schiuma bianca solcandolo in barca. O semplicemente ascoltarlo sciabordare calmo la notte, illuminato solo dalla luna nel cielo, in pace e silenzio, sola coi miei pensieri. Spesso quella meraviglia della natura mi lascia decisamente senza fiato, al punto che l'unica immagine che mi riempie gli occhi ed il cuore è quello spettacolo che mi sta di fronte.

Marta Santin

I faraglioni di Capri



Sono giganti d'argento scavati dal tempo, dal mare e dal vento. Protagonisti di numerose storie, antichi miti e leggende che si perdono nel tempo. Secondo Virgilio qui abitavano le irresistibili sirene che con il loro canto ammaliaavano i marinai. Omero li cita nell'Odissea, come i massi giganti scagliati dal temibile ciclope Polifemo nella sua ira contro Ulisse. Sono stati fari, con i fuochi accesi sulle cime per i naviganti delle notti più buie. Ancora oggi conservano intatto

tutto il loro fascino e mistero, anche grazie alla scoperta della lucertola azzurra, abitante singolare e sconosciuto fino a poco tempo fa, che ha scelto di stabilire qui la sua dimora e di mutare i suoi colori per mimetizzarsi tra quelli del cielo e del mare. Meta imperdibile, infine, per tutti gli innamorati, pare che un bacio scambiato mentre si attraversa l'arco del Faraglione Stella sia promessa di amore eterno.

Monia Rossi

Intelligenza artificiale vs Baudasch

Di che cos'è capace l'intelligenza artificiale? Beh... L'ho voluta mettere alla prova. Il tema è: il mare con i suoi colori e i sentimenti umani. Ecco i due articoli messi al confronto. Dieci minuti il primo, quindici secondi il secondo. Lascio ai lettori la loro valutazione. “Baudasch”

Nei suoi colori, il mare, trova il suo fascino. Il mare è quella parte di mondo che tutti, per qualche motivo, portiamo nel cuore. Lo abbiamo ammirato, ammalati dai suoi colori. Il mare è empatico per natura. Mutevole come il suo grande fratello: il cielo. Come esso si fa turbolento e rabbioso quando mostra la sua forza ma anche placido e calmo nelle giornate serene. Forse è per questo che ci affascina così tanto, alla fine assomiglia

molto a noi umani e, come noi, esprime le sue emozioni. In lui spesso cerchiamo una sintonia, un punto di contatto, tra il nostro mondo interiore e quello esteriore, tra il nostro “io” e la natura. In lui cerchiamo silenziose risposte o impercettibili carezze. Spesso esprime per noi i nostri sentimenti, la rabbia, il dolore ma anche la pace e l'armonia quando ci fermiamo astanti ad ammirarlo dal bagnasciuga. Altre volte invece ci immergiamo tra le coccole delle sue onde, oppure torniamo bambini, cavalcando le sue onde più gioiose. Il mare è l'eco di profumi lontani, il mistero dell'orizzonte che sembra non avere mai una fine. Voglio rubare un verso bellissimo del Leopardi, perché ammirarlo è proprio un: “naufragare m'è dolce in questo mare”.

Intelligenza artificiale.

I colori del mare si mescolavano armoniosamente sotto il sole dorato. Le onde ondeggiavano con grazia, creando un'armonia perfetta con il cielo azzurro. Era un luogo di pace e serenità, in cui gli occhi potevano perdersi nella vastità dell'oceano. Ma, al di là della bellezza dei colori del mare, si celavano anche i sentimenti umani più profondi. La sua superficie rifletteva il sorriso di una giovane coppia innamorata, che passeggiava mano nella mano lungo la spiaggia. I loro cuori battevano all'unisono, come le onde che si infrangevano sulla riva. Più lontano, nel punto in cui l'orizzonte sembrava incontrare il mare, una donna solitaria scrutava l'infinito. I suoi occhi erano carichi di malinconia, il colore

del mare si rifletteva nel suo sguardo. Ricordi sepolti in profondità dentro di lei, come conchiglie nascoste nella sabbia, la tormentava. Mentre il sole tramontava, dipingendo il cielo con sfumature calde e vibranti, un anziano pescatore contemplava l'orizzonte con saggezza. Nelle sue rughe, si potevano leggere anni di gioie e dolori. Il mare aveva assistito alle sue vittorie e sconfitte, riuscendo a catturare l'animo dell'uomo e trasmetterlo nelle sue onde. I colori del mare rappresentavano, dunque, il mosaico di sentimenti umani. Dalla passione all'amore, dalla malinconia alla saggezza, l'oceano era uno specchio dell'anima umana. Ogni onda portava con sé una storia, ogni sfumatura era un sentimento che si manifestava. E così, nel loro intrecciarsi

magico, il mare e i sentimenti umani danzavano insieme, creando una sinfonia di vita.



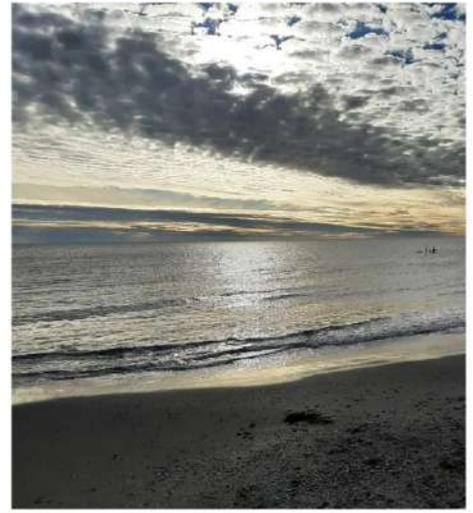
Cosa mi dice il mare

L'inverno chiama la montagna e la neve, l'estate chiama la spiaggia e il mare. È estate e vorrei scrivere qualcosa sul mare, un elemento con cui ho sempre avuto una certa affinità. Quando ero bambina e andavo in vacanza con i miei, mi buttavo in acqua e me ne stavo là delle ore. Nemmeno il richiamo della merenda pomeridiana poteva placare il mio desiderio di abbracciare le onde. È estate ma la mia ispirazione è in ritardo come i treni quando hai cinque minuti per prendere la coincidenza. Me ne vado in libreria...chissà che l'odore buono della carta stampata da poco non faccia miracoli. Giro tra gli scaffali e, mentre cerco un romanzo storico

di cui ho sentito parlare di recente, l'occhio mi cade su una copertina verde acqua che porta il titolo "Cosa mi dice il mare". Ok. È evidente che non si tratti di un caso: quel libro aspettava solo di essere visto, da me. Cosa mi dice il mare? Il mare a volte parla una lingua dolce, piana e tranquilla; mi invita a guardarlo, ad andargli incontro, a immaginare cosa ci sia oltre la linea dell'orizzonte, che lui tira dritta come se usasse un righello di scuola. "Torna al tramonto, quando il cielo che brucia si spegne dentro l'acqua scura. Gioirai per ciò che hai e rimpiangerai quello che hai perduto, ma sarà un sentimento dolce, che lenisce ogni dolore". Il

mare a volte parla una lingua sconnessa, con un tono imponente e imperioso; sentirlo fa paura, guardarlo è spettacolare e spaventoso. "Non avvicinarti. Ammira questa potenza e ricorda che ci sono cose che non puoi controllare, che non tutto dipende da te". A volte il mare fa discorsi chiari, trasparenti. "Dopo tutto, sono onesto. Sono quello che vedi. Così funziona quando tutto va bene". A volte il mare fa discorsi torbidi e temo ad iniziare una conversazione. "Non ti fidi?". Il mare mi parla e mi dice tante cose. E io ascolto.

Francesca Tamai



Con un libro non si è mai soli | L'alba di un nuovo giorno



Non esco mai senza un libro in borsa; magari non lo leggerò subito, ma non si sa mai. Averlo lì con me, mi infonde una certa sicurezza. In passato mi ha salvato dalla noia delle lunghe ore passate nelle sale d'attesa. Ho sempre odiato aspettare, ma da quanto so di poter contare sui miei libri, arrivare prima è diventata quasi un'abitudine, una pausa per prendermi un po' di tempo per me e per la lettura. Spesso un libro viene associato ad un genere letterario, un luogo, oppure una stagione dell'an-

no, come a voler fare una netta distinzione tra le letture, in base ai nostri hobby o al tipo di vacanza che facciamo o ancora in base al mese in cui ci troviamo. Quindi vuol dire che se decido di fare una capatina all'interno della locanda Almayr di "Oceano Mare" non lo posso fare in inverno? Ma dove sta scritto? Questa specie di stereotipo non mi trova d'accordo; sarebbe come dire che posso leggere "900" solo a bordo di una nave da crociera. E se non ci andassi mai su una nave da crociera rimarrei senza leggere questo capolavoro? A dirla tutta ho letto "Ladra di libri" in vacanza a Santorini, mentre me ne stavo comodamente distesa in spiaggia. Mi addentravo in una Germania piuttosto fredda ed invernale eppure sono riuscita ad immedesimarmi lo stesso con le vicende della protagonista. Leggo per far passare il tempo, per concedermi un po' di spensieratezza, a volte

per farmi coinvolgere da storie affini che non mi facciano sentire sola, altre volte per avvicinarmi a vicende che di norma non mi appartengono. Mi capita di leggere per sentire emozioni e per distrarmi da ciò che mi circonda. Si perché quando sono immersa in un libro, la mia mente viaggia ed io non mi trovo più seduta sul divano di casa mia, in spiaggia o in una qualsiasi sala d'attesa. No, inevitabilmente mi proietto all'interno del racconto e sono un tutt'uno con il protagonista, tanto che mi sembra di percepire ciò che lui stesso è in grado di provare. Credo che alla fine sia proprio questa la cosa fondamentale. Farsi tentare da un libro che per un qualche motivo ha catturato la nostra attenzione e farsi portare via, proprio lì dove tutto sembra possibile. Buona lettura!

Eleonora Brun

Mattina. L'ora in cui il sole, timido, si stiracchia e a fatica strizza gli occhi all'orizzonte. La sabbia ha la freschezza del nuovo giorno, l'aria ha la nostalgia della notte appena trascorsa. I primi rumori del risveglio si mescolano al profumo del pane sfornato dopo una notte di lavoro. In lontananza nuvole vaporose giocano con le cime delle montagne, paiono fantasmi annoiati in cerca di una torre di castello da infestare. Cammino. I piedi nudi assaggiano l'acqua che scia-borda avanti e indietro, avanti e indietro, onde come il respiro di un essere addormentato da millenni. Vanno e vengono, come i ricordi, a volte gradevoli, altre malinconicamente nostalgici, che si inseguono senza sosta nella mente. Conchiglie di un variegato arcobaleno riposano sulla battigia, un piccolo bazar multicolore, pronto per essere preso d'assalto, tra poche ore, da bambini curiosi e da adulti che una parte del loro essere bambini



hanno ancora conservata nel cuore. Il faro ad oriente sembra un antico obelisco dimenticato dal tempo, circondato da pacchiani grattacieli mondani. A pochi passi dal pontile, incrocio una coppia che tiene per mano un bambino. Mi fanno un sorriso, radioso come il mattino. Ricambio con gioia, e mentre timidamente abbasso lo sguardo, penso che in fondo il mondo è ancora un bel posto dove camminare.

Denis Gerotto

Il mare di Palinuro e le sue mille sfumature

Il mare è un elemento terrestre molto affascinante, che ricopre la maggior parte del nostro pianeta. Sin da piccoli siamo abituati a disegnarlo azzurro o blu, pensando al fatto che esso rifletta il colore del cielo. Ma il mare nasconde molti segreti e spesso si colora di tinte particolari, che lo rendono suggestivo. C'è un luogo magico, che dimostra al meglio come il mare possa assumere diverse sfumature. Questo posto è Palinuro, un borgo turistico del Cilento (Campania). Quando si mette piede sulle sue spiagge e ci si addentra nelle sue grotte, sembra di trovarsi catapultati in un mondo parallelo. Durante le belle giornate, vi sono due fattori che contribuiscono a rendere il mare di una determinata tonalità: il primo è il cielo, il cui colore azzurro viene riflesso in superficie; poi vi sono i raggi solari, che si infiltrano direttamente nelle acque del Mar Tirreno, rendendole limpide e cristalline. Queste sfumature di blu e azzurro suscitano in noi esseri umani un senso di tranquillità

e spensieratezza. I movimenti placidi delle onde ci ipnotizzano e ci fanno rilassare, portandoci all'interno di un'atmosfera in cui regnano pace e serenità. Quando poi il cielo si riempie di nuvole e ingrigisce, allora le acque perdono la loro lucentezza e si incupiscono, colorandosi di una tinta che combina il blu ed il grigio scuro. Sembra quasi che il mare venga privato della sua felicità e che si rattristi. Questa sensazione si trasmette ed arriva alla nostra anima, la quale, a sua volta, si riempie di malinconia e timore. Ci sentiamo fragili e vulnerabili guardando il colore intenso dell'acqua, come se avessimo paura di essere colpiti dalla tempesta imminente. Una delle più particolari grotte che costellano Palinuro è la Grotta del Sangue, chiamata così per la tinta di rosso scuro che colora le sue pareti e che si riflette sulla superficie dell'acqua. Entrando all'interno di questa grotta vi sembrerà di essere in un film horror: l'impressionante colore rosso fa infatti



pensare subito al sangue e suscita nelle persone inquietudine e terrore. Vi è poi la Grotta Azzurra che deve il suo nome al chiaro e splendente colore azzurro delle sue pareti. In questo caso, la tonalità in questione è talmente chiara e splendente che, invece che donarci tranquillità, ci porterà a vagare con la mente e riflettere sulla nostra esistenza. Il colore azzurro è infatti simbolo di spiritualità e della trascendenza. A

Palinuro vi sono quindi diversi agenti, come le pareti rocciose delle grotte o il cielo stesso, che contribuiscono a donare alle acque marine una certa colorazione. Qui ci possiamo fondere con il mare ed immedesimarci in lui interiorizzando i colori che esso assume e rendendoli vere e proprie emozioni.

Giulia Fasan

Il luccichio delle onde

Matteo era appena arrivato nella sua località di villeggiatura preferita. Aveva terminato la scuola da alcune settimane ed ora i genitori lo avevano portato in vacanza al mare. Andavano in quel posto tutti gli anni in estate ed il momento preferito per lui era alla sera. La mamma gli ogni giorno gli dava alcuni Euro per andare in sala giochi e farlo svagare un po', ma Matteo non era come gli altri ragazzi; passava davanti ai videogiochi guardandoli con disinteresse, poi correva verso la scogliera e si sedeva ad osservare la quiete del mare. Gli piaceva stare seduto di notte a guardare la luna e le stelle che si riflettevano sull'acqua e che sembravano danzare insieme, cullate dalle onde. Quando la mamma gli permetteva di uscire alla sera, lui passava il tempo a fantasticare sulle grandi avventure dei pirati e si immaginava a bordo di un vascello antico, al comando di un gruppo di valorosi uomini. Una sera la sua ciurma era impegnata a combattere contro altri pirati, altre volte

a salvare delle persone in mare. Una volta avevano perfino sconfitto un calamaro gigante che con i suoi enormi tentacoli voleva far affondare la nave. Stava fantasticando sulle sirene quando si accorse che era già quasi mezzanotte. Sua mamma lo avrebbe messo in punizione se avesse tardato ulteriormente e lui questo non avrebbe potuto accettarlo. Una volta arrivato a casa, la mamma lo guardò con aria di rimprovero: "ti sei perso in sala giochi tutto questo tempo? Hai fatto nuove amicizie?" "Oh sì" rispose lui, "ho conosciuto molti amici ed abbiamo combattuto per tutta la sera", disse Matteo correndo sotto le lenzuola ed immaginandosi sul ponte del suo vascello a guardare il luccichio delle onde. I suoi genitori lo guardarono per un attimo, fingendo di non sapere che il ragazzo non passava le sue serate in sala giochi. Dopo che sei era addormentato, la madre sorrise e chiuse la porta della camera di Matteo.

Sandro Pezzella



Attraverso uno scatto

Mare

Ci sono mari mai visti, mai affrontati, mai navigati, mai vinti ma solo immaginati e per questo ancora più vivi, ognuno ha dentro se mari che attirano, mari che spaventano, mari che coprono, mari che nascondono, mari che lacerano, mari che si aprono, mari che inghiottono, mari in tempesta che sanno improvvisamente diventare amici e che sanno condurre in baie sicure.

Andrea Spessotto



**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,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai,
Alice Colussi,
Denis Gerotto,
Silvia Piovan, inviata da Torino**

Grafica
Martina Moret