

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Si abbracci chi può



Alcuni giorni fa mi è capitato di provare un'esperienza sensoriale veramente molto intensa e del tutto inaspettata, qualcosa che è rimasto impresso dentro di me e che vorrei condividere con voi. Esco dal lavoro e vado piena di entusiasmo ad un appuntamento che aspettavo da tempo. Ero sicura che sarebbe stata una serata speciale perché sapevo che era stata organizzata con amore e con la dedizione che ci si mette nelle cose a cui si tiene particolarmente. Eravamo davvero in tanti, età diverse, interessi diversi, professioni, hobby e percorsi di vita diversi eppure eravamo tutti lì, uniti dal progetto comune che ognuno di noi si impegnava a portare avanti. Alcuni si conoscevano bene, altri non si erano mai visti di persona. C'erano persone da conoscere, persone da rivedere dopo molto tempo, persone da scoprire. Una giarola di saluti, baci, abbracci, chiacchiere e ri-

sate. Si fa tardi e arriva l'ora di rientrare a casa. Fuori fa ancora freddo e anch'io come tutti mi preparo a infilare giubbotto, sciarpa, borsa e sacchetti vari da portare a casa. Saluti e baci a tutti, grazie, grazie è stata una serata bellissima. Quasi sulla porta ci sono due braccia spalancate ad aspettarmi, si richiudono su di me. Di colpo cala il silenzio. In quel cerchio ci sono solo io. Niente rumori, suoni, immagini. La mente tace, anche il tempo si ferma. Mi sento avvolgere da un calore rassicurante, le spalle si rilassano, i muscoli si sciolgono, il corpo si distende. All'interno di quel bozzolo invisibile in cui mi trovo regna solo la quiete e la serenità. L'energia che sento scorrere è rigenerante e totalizzante. Io un abbraccio così non l'ho mai provato prima. Il suo effetto terapeutico a lento rilascio l'ho continuato a sentire anche nei giorni successivi. Ci sono persone che possiedono un dono e spesso questo coincide con lo scopo del loro percorso esistenziale. Forse un giorno quella persona si ritroverà a leggere queste poche righe, il mio messaggio di gratitudine e l'augurio, da parte mia, che il suo sentiero si intersechi con quello di molte persone, perché tutti possano beneficiare un giorno di un abbraccio così speciale.

Monia Rossi

Profumo di colla e lucido da scarpe



Qualche tempo fa casualmente sono entrata nella piccola bottega di un giovane calzolaio, un mestiere ormai praticamente in disuso, e quel profumo di colla e lucido da scarpe mi hanno fatto brillare gli occhi e tornare indietro di molti anni, quando da bambina appena potevo andavo a trovare Amelio e Marisa. Erano due persone molto semplici, cari amici dei miei nonni, ed io adoravo restare ore ad osservarli. Amelio riparava vecchie scarpe, ma io lo consideravo un mago, anzi un fachimiro visto che per comodità teneva fra le labbra

i piccoli chiodi per sistemare le soles, che a me facevano sempre un po' preoccupare, così, dal basso dei miei pochi anni ripetevo spesso "fai attenzione a non ingoiarli!" Marisa sua moglie, per me era una fata, lucidava le scarpe riparate fino a farle tornare come nuove. C'è un antico proverbio che dice pressappoco: "non giudicare nessuno se prima non hai camminato nei suoi mocassini per due settimane". Ecco, io ricordando le scarpe che loro sistemavano cerco di sempre di non dimenticare questa metafora della vita, ma soprattutto, ripensando con affetto a loro due, cerco di fare anche un po' mia la loro più grande magia ovvero L'ARTE DELL'AGGIUSTARE. In una società in cui si tende a "buttare e ricomprare" io credo che un po' di colla e un po' di lucido alle volte farebbero bene anche ai cuori. Buona vita a tutti dalla vostra inviata da Torino!

Silvia Piovan invitata da Torino

Scelte convenzionali

Aprile 2567. No, non è l'inizio di un romanzo fantascientifico o distopico, ambientato in un ipotetico futuro. È l'anno in cui ci troviamo se andiamo in Thailandia, Stato il cui calendario ha inizio con l'estinzione del Buddha storico a Kusinagar, avvenuta nel 543 a.C. Allo stesso modo, se facessimo un viaggio in Arabia Saudita, dove il calendario parte dal 622, anno dell'egira di Maometto, ci troveremo nel 1445. Altro che macchina del tempo! Prendere un aereo è sufficiente per viaggiare nel passato o nel futuro. Scherzi a parte, è interessante notare come la scelta del calendario da seguire, e quindi il sistema che adottiamo per suddividere e calcolare il tempo, sia del tutto convenzionale. Quest'ultimo termine, di origine latina, è utilizzato per indicare qualcosa che risulta da una convenzione, cioè da un accordo fra due o più persone, o che segue una consuetudine. La lista degli aggettivi che gli sono sinonimi lascia intendere che la parola non sia usata generalmente con significato positivo: nel dizionario troviamo infatti "banale", "abituale", "solito", "comune". Eppure, buona parte della nostra vita si basa sulle convenzioni, a partire da quelle linguistiche. Perché, ad esempio, chiamiamo il mare "mare"? Non c'è una ragione specifica, ma solo una scelta dei



parlanti di una determinata lingua. Se domani iniziassi a chiamare il mare "porta", la porta "divano" e il divano "bicchiere" nessuno mi capirebbe più; diverso sarebbe invece se io e altri amici decidessimo di adottare, tra noi, questo nuovo e bizzarro vocabolario o inventassimo delle nuove parole per nominare le cose che ci circondano. È tutta una questione di accordi fra individui. Insomma, la vita di una società si basa sulle convenzioni e queste sono positive perché dimostrano la capacità degli uomini di dialogare e accordarsi fra loro, ma solo se possono essere soggette a cambiamenti, ovvero se gli individui che le hanno stabilite sono anche in grado, all'occorrenza, di metterle in discussione.

Francesca Tamai

/con·ven·zio·nà·le/

#leparoledelesole

Il Piave

Se mi chiedi cosa rappresenta per me il fiume Piave, io ti rispondo che per me rappresenta tutto. È sufficiente e necessario chiudere gli occhi e aprire le orecchie per comprendermi a fondo. Quando mi sento irrequieta, quando sento un po' di solitudine, quando ho bisogno di connettermi con me stessa, io esco di casa e 99 volte su 100 vado a trovare il Piave: il mio spazio sacro. È come se sentissi la sua chiamata. Così, armata di buone gambe, piedi e ali, cammino e volo leggera verso questo spazio sacro poco lontano da casa. subito il fiume mi calma e mi rasserena, subito mi purifica anima e spirito: per me, è una boccata d'aria fresca, una boccata d'ossigeno puro. Una doccia fredda!!! Davanti a me, un'immensa distesa piatta fatta di mini increspature di colore azzurro mi accoglie sempre, in qualsiasi



si stato emotivo io sia. Il Piave, con il suo Potere indescrivibile, m'infonde immensa Energia: il rumore dell'acqua che scorre con più o meno intensità a seconda di dove e come lo vuoi sentire, le onde, i suoi colori, i suoi cambiamenti, le sue insenature, il Sole che si riflette nelle sue acque, l'Energia che sento in corpo quando lo Saluto... Ogni volta il Piave mi guida in modi diversi alla scoperta di Sé, e ogni volta io scopro qualcosa di diverso e torno in me stessa con qualcosa di Nuovo: un rametto di albero, un sasso colorato e modellato

dall'acqua, una nuova insenatura, colori, sensazioni ed emozioni, che porto a casa o che dono alla Natura. Che magia è questa! Il rumore dei miei passi sui suoi sassi mi riconnette alla Terra ma io continuo a perdermi con lo sguardo e con l'animo nell'immensa vastità dell'Acqua. Acqua pura, acqua azzurra, acqua limpida, acqua verde, acqua fredda, acqua che riflette l'azzurro del cielo e che mi bagna le mani con le sue piccole onde a riva. Il fiume Piave non mi lascia mai l'amaro in bocca!

Giulia Dal Pian

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](http://www.quelledelbigliettinigialli.it) Odv (www.quelledelbigliettinigialli.it)

Dove nascono le note?



Adoro la musica (credo che ormai lo avrete capito anche voi) e un bel di mi sale dentro una strana curiosità: da dove nascono le note? Così mi sono messa a studiare. Le prime forme di notazione o semiografia musicale, ovvero il sistema che fissa per iscritto una composizione, una melodia o una qualsiasi idea di tale ordine, possono essere rintracciate in una tavoletta incisa dai Sumeri con la scrittura cuneiforme presso Nippur, oggi in Iraq, attorno al 2000 a.C. La tavoletta rappresenta delle frammentarie istruzioni per l'esecuzione di una musica, e indica che la composizione è costruita sugli intervalli di

terza e usando una scala diatonica. Una tavoletta del 1250 a.C. circa mostra una forma di notazione più sviluppata. Nonostante l'interpretazione di tale secondo sistema sia ancora oggetto di dibattito, è chiaro che la scrittura indica i nomi delle corde su una lira, l'accordatura delle quali è esplicitata in altre tavolette. Per quanto incomplete e frammentate, questo gruppo di tavolette porta il primo esempio in assoluto di melodie scritte nella storia del genere umano. In una fotografia della pietra originale a Delfi contenente il secondo dei due Inni Delfici ad Apollo, la musica è annotata nella linea dei simboli che

compaiono talvolta sopra la riga continua di lettere greche. La notazione musicale moderna si deve a Guido d'Arezzo, monaco benedettino vissuto tra il X e l'XI secolo, (circa 992 - dopo il 1033), che trovò una formula mnemonica atta a rammentare il preciso modo di intonare le note di una serie di sei suoni detto esacordo. Egli attribuì a ogni nota una sillaba corrispondente alle prime due lettere di ogni verso dell'inno gregoriano a San Giovanni Battista di Paolo Diacono: Ut queant laxis/resonare fibris,/Mira gestorum/famuli tuorum/Solve polluti/labii reatum,/Sancte Iohannes. Guido Monaco ha usato le prime sillabe di ogni emistichio, Ut, Re, Mi, Fa, Sol, La. Molto più tardi le due iniziali dell'ultimo verso, S e I, verranno usate per designare la settima nota, Si. Nel XVII secolo Ut venne modificato in Do (da "Dominus"), più agevole per il canto avendo una finale in vocale, anche se la denominazione Ut è ancora usata in Francia. Su questo sistema di notazione si basò la solmisazione, un primo metodo di solfeggio attribuito al monaco

da cui deriva il moderno esercizio di lettura della musica. A Guido d'Arezzo è anche attribuito l'utilizzo di un rigo di quattro linee detto tetragramma su cui posizionare le note, che può essere considerato l'antenato dell'odierno pentagramma. Le note non sono sempre state come sono oggi, ma hanno subito una graduale alterazione nel corso dei secoli, dall'iniziale forma quadrata, l'aspetto delle note andò a precisarsi con l'affermazione della polifonia, poiché vi era necessità di individuare i rapporti di durata dei vari suoni. L'altezza del suono viene scritta mediante la posizione delle note sul pentagramma o rigo musicale. Più il suono è acuto più viene scritto in alto. Il rigo musicale può essere considerato come un sistema di coordinate cartesiane, dove sull'asse delle ascisse poniamo il tempo e sull'asse delle ordinate la frequenza del suono; ogni nota viene posta in ordine temporale (coordinata x) e il valore di ordinata (y) stabilisce l'altezza del suono. Ci possono essere note che superano l'ambito del pentagramma, perché più acute o più gravi; allora si ricorre ai tagli addizionali. Essi sono brevi lineette che simulano

ulteriori linee al rigo musicale, oltre il pentagramma. Tutto questo non è ancora sufficiente a dare un nome ad ogni nota, occorre identificare un'origine del piano cartesiano. Questa si stabilisce mediante la chiave, che fissa il nome della nota a cui si riferisce, su una linea del pentagramma. Esistono sette chiavi che prendono il nome di setticlavio. La posizione del punto sul pentagramma stabilisce l'altezza solo dei suoni naturali, ma vi sono anche i suoni alterati. Per scriverli, si mantiene la posizione della nota inalterata, ma si aggiunge subito prima un segno di alterazione. La notazione della durata musicale, è data dalla "durezza" di una nota, il grado per cui è categorizzata lunga o corta. Come segni per definire la lunghezza. Come ogni cosa anche la bellezza della musica ha origini antiche e complesse e sicuramente il suono, nel suo insieme, è sempre stato di sottofondo della quotidianità. Chiaro che poi ognuno di noi ha la sua colonna sonora, ma grazie a chi ha ideato, modificato, perfezionato questo magico modo di far nascere emozioni.

Marta Santin

Aprile dolce dormire



Con questa frase si pensa che il mese in cui si dorma di più possa essere aprile. Forse sarà l'arrivo della primavera che ci porta nel dolce mondo dei sogni? Non so voi ma io ho sempre sonno, qualunque sia la stagione. Nel periodo invernale Morfeo mi coccola dolcemente sotto la trapunta mentre fuori piove e fa freddo. Verso marzo-aprile la stanchezza da cambio stagione si fa sentire e in estate mi piacerebbe molto fare il pisolino post pranzo: insomma, dormirei sem-

pre sempre! Ma anche se il mio fisico avrebbe bisogno di dormire dieci ore per notte io solitamente ne dormo molte in meno. Come mai? Perché chi dorme non piglia pesci (cit.) ed io voglio avere una vita attiva perché ci sono troppe cose belle da fare. Sono arrivata a pensare che dormirò di più in una delle prossime vite, forse...

Katiuscia Salmaso

Un soffio per restare, un soffio per partire



"Pensa a tutta la bellezza ancora rimasta attorno a te e sii felice." ANNA FRANK. Un improvviso soffio di vento può cambiare la tua rotta, modificare il tuo viaggio, impedirti di raggiungere una destinazione, portarti troppo vicino al sole o spingerti attraverso l'uragano più nero, farti sorvolare aridi deserti o oceani infiniti oppure portarti a visitare mondi misteriosi volando in cieli stellati e sorvolando prati pieni di fiori colorati. La vita è un brivido che vola via, la vita corre, è veloce, non si ferma mai e a volte sembra ingiusta, cattiva, crudele; tuttavia anche quando ti senti in balia

degli eventi e quando ti sembra di non farcela, ricorda che un soffio di vento contrario può portarti dove vuoi andare e che la vita rimane pur sempre un viaggio da vivere con gli occhi curiosi di un bambino, senza smettere mai di sognare e di crederci. Pensa a tutta la bellezza ancora rimasta attorno a te e sii felice e pronto ad aspettare quel soffio di vento e a partire. Un soffio per partire, un soffio per restare... no, i giorni non sono tutti uguali: alcuni hanno bisogno di un vento più forte.

Andrea Spessotto

Indaco

L'indaco è il nome di un colore tra quelli meno utilizzati, malgrado sia tra i più presenti nella vita di tutti noi. Lo potremmo definire un colore tra l'azzurro e il viola. È il primo colore che assume il cielo all'alba e il penultimo al tramonto. È il colore della transizione e del cambiamento. Perlopiù è utilizzato nella suddivisione dei colori dello spettro solare. Il sesto colore dell'arcobaleno. La definizione dei sette colori la fece Isaac Newton nel suo famoso esperimento. È abbinato al sesto punto chakra, individuato sopra il naso, tra gli occhi. È considerato il colore del risveglio spirituale e della

meditazione ma non solo; anche delle idee creative. In cromoterapia il colore indaco è utilizzato per calmare gli stati ansiosi e per avere un maggior rilassamento. Nel mondo arabo invece, è legato alle vesti e al tagelmust, il copricapo Tuareg formato da una lunga benda che fascia la testa e il viso. Era utilizzato in polvere come protezione solare in Mauritania. Di qui la definizione degli "uomini blu". È diffuso in tutto il mondo medio orientale ed è il colore riservato alle persone di un certo rango ed importanza. Il suo nome deriva dalla pianta dalla quale è ricavato il pigmento che è ottenuto dalla fermentazione delle foglie di "Indigofera tinctoria", originaria dell'India. Le sue tracce si



perdono nella notte dei tempi; era già conosciuto ed utilizzato nel 2000 A. C. È ottenuto dalla fermentazione delle foglie del-

la pianta con un acido; anticamente l'urina dei cavalli. Una volta finita la fermentazione il liquido veniva fatto ossidare

virando il suo colore dal giallo verde al blu violetto. Infine ottenuta la giusta intensità veniva fatto bollire per fermare il processo di ossidazione ed essere usato come tintura. Nella cultura occidentale il nome indaco è poco frequente, sostituito dal blu. Probabilmente la sostituzione è impropria perché non lo possiamo considerare lo stesso identico colore. Amo questo colore perché fa da collegamento tra il mondo della notte e quello del giorno. Il colore della transizione e del rinnovamento, appunto. Un attimo fuggente tra due mondi contrapposti.

Michele "Baudasch" Vida

Non riesci a rilassarti? Guarda un video ASMR



In questi ultimi anni, il fenomeno dell'ASMR è diventato sempre più popolare sui social network, in particolare su YouTube. Infatti, digitando sulla barra di ricerca questo acronimo, compaiono centinaia di video: basti pensare che è uno dei termini più cercati su questa piattaforma. Ma che cos'è questo "asmr"? L'acronimo sta per Autonomous Sensory Meridian Response, ovvero "risposta sensoriale meridiana autonoma": corrisponde ad una sensazione piacevole che si manifesta sotto forma di leggero formicolio, il quale si propaga in più parti del corpo. Questi "brividi" hanno un forte potere rilassante e sono stimolati da particolari suoni come i sussurri, ma anche da gesti e immagini. Tra i cinque sensi, quello protagonista dell'ASMR è sicuramente l'udito, che ci permette di cogliere anche i suoni più delicati. Su YouTube si è diffusa

la figura dell'ASMR Artist, che sta ad indicare un utente che realizza contenuti al fine di rilassare le persone, aiutandole ad addormentarsi. I video ASMR possono essere di diverse tipologie, poiché vi sono tanti suoni che possono essere riprodotti ed esistono anche innumerevoli tecniche di rilassamento. Una delle più famose è il whispering: si può parlare di qualsiasi argomento, ma bisogna farlo sussurrando; è questo che conferisce alle parole un senso di calma e leggerezza. Tantissimi utenti apprezzano anche gli hand sounds, ovvero suoni fatti con le mani che possono comprendere lo sfregamento dei palmi, lo schiocco delle dita, un picchietto delicato delle unghie. Per quanto riguarda gli oggetti, è evidente che qualsiasi cosa possa produrre un suono, più o meno piacevole. La peculiarità dell'ASMR sta però nell'emettere questi suoni in

un modo talmente delicato da renderli vere e proprie fonti di benessere. Un esempio lampante è il tapping, che consiste nel battere leggermente con i polpastrelli o con le unghie su degli oggetti diversi. A seconda del materiale di cui è fatto l'oggetto, il suono sarà diverso. Personalmente, apprezzo molto i lid sounds: per riprodurli basta prendere un coperchio e iniziare a sfregarlo sulla parte superiore del suo barattolo; questa tecnica produrrà un suono molto particolare, ma estremamente delizioso. L'ASMR è un fenomeno che deve ancora essere studiato approfonditamente, ma molti lo considerano utile anche nel caso in cui si provi un forte senso d'ansia: i suoni dolci e miti contribuiscono al rilassamento sia fisico che mentale.

Giulia Fasan

Hosposatounottimista

A quanto pare il mondo è diviso in due: intorno ad un bicchiere di vino si riuniscono quelli che lo vedono sempre mezzo pieno e quelli che lo vedono immancabilmente mezzo vuoto. Ottimisti e pessimisti si fronteggiano su come vada letta la vita con i suoi accidenti. Chi vincerà? Indubbiamente la routine media fatta di lavoro, faccende domestiche e qualche svago è spesso e volentieri interrotta da imprevisti più o meno invalidanti: dallo starnuto nel fine settimana a malattie più importanti, dalla ruota bucata alle precarietà di impieghi sempre più fluidi. Il pessimista si preoccupa di tutto ciò come se fosse il fulcro dell'esistenza: che cosa accadrà se non risolvo subito e bene il problema? Vision sul futuro e problem solving sono le doti immancabili per un vero mezzovuotista, a cui aggiungeremo volentieri una mezza dose di perfezionismo. Nella sua agenda mai compilata invece trovano spazio variazioni su variazioni di programma, cambiamenti e imprevisti come acqua fresca; gli orari sono un'opinione e la perfezione un

lontano miraggio. Ciò che problema sarebbe, per lui è occasione e gli incidenti una appassionante sfida. Se per lui ciò che conta è la serenità, le sue qualità più marcate sono il sorriso e la classica scrozzolina di spalle: ottimista è poco per dire la misura colma del suo bicchiere. Quando lui e lei appartengono uno ad un mondo e l'altra all'altro, la distanza tra Venere e Marte si centuplica: non solo diversi ma faticosamente impegnati a conciliare gli eventi, perché a vederli lui in un modo e lei in un altro non sembra neppure che stiano parlando della stessa cosa. Se è vero però, come dice Gianni Rodari, che "sarebbe più conveniente / il temporale non farlo per niente?", nel punto di incontro, attorno al bicchiere, noi immaginiamo di trovare non uno scontro ma una gran festa, "un arcobaleno senza tempesta": tra chi lo vede mezzo pieno, e chi lo vede mezzo vuoto, c'è sempre uno che ha sempre un buon motivo per lanciare un altro brindisi. Cin cin!

Elisa Parise

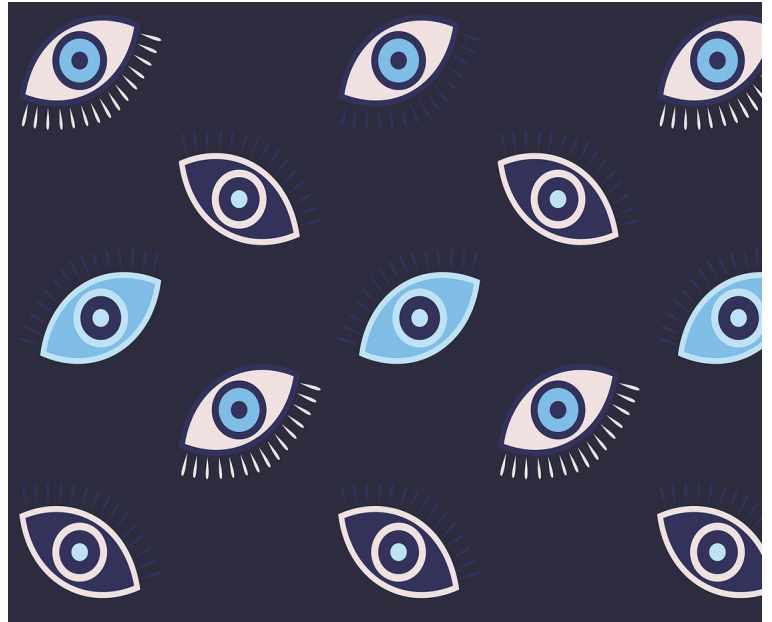


Questione di sguardi

Quante vite che si incrociano, ogni giorno! Se ogni tanto ci fermassimo a pensare, nella fretta delle nostre abitudini, a quante storie non facciamo caso, probabilmente vivremmo in maniera diversa... Sono le 7:43 del mattino e davanti a me, in treno, una signora chiama il figlio: sorride e dice che gli vuole bene. Il giorno dopo vedo due ragazze; la prima ha la testa appoggiata alle spalle dell'altra e, guardandola, le dice: "Non ce la faccio più, sono stanca", io la guardo e posso solo pensare al fatto che, forse, non è del treno che si lamenta. Una bambina che, emozionata, indica il paesaggio al papà, incrocia il suo sguardo con il mio: mi rendo conto che è davvero una giornata splendida, le sorrido e un po' mi viene vo-

glia di tornare bambino. Mi piace, anche se per poco, incrociare lo sguardo con qualcuno. A volte ci viene spontaneo farlo, perché la persona in questione ci affascina, o perché magari sentiamo il bisogno di fargli capire che, in un qualche modo, gli siamo vicini. Incrociare lo sguardo con qualcuno è anche un gesto un po' intimo, di contatto profondo: a volte lo si cerca, altre volte è come un regalo inaspettato, di cui non sapevamo di avere bisogno. È questione di attimi, per poi finire con il perdersi di nuovo, nella fretta delle nostre giornate piene. Ma quanto sono grandi, questi piccoli momenti!

Federico Zanet



Accolgo e lascio andare

“Quel momento impercettibile in cui ci incontriamo, rimango in silenziosa contemplazione. Tutto sembra fermo. Sono solo pochissimi minuti prima che tutto inizi... di nuovo!”. Caro albero, ti ho rivisto dopo tanto tempo, mi sei mancato. Per anni mi hai tenuto compagnia nel mio frastagliato percorso di paziente oncologico. La sala d'attesa del 4° dente del CRO di Aviano mi è sempre stata un po' stretta e così mi piaceva attendere fuori il mio turno, specialmente nelle stagioni più calde, mi appollaiavo ai tuoi piedi a leggere o scrivere ed è come se tu fossi lì a vegliare su di me. Anche quando l'inverno non mi faceva resistere al freddo, il nostro saluto del mattino era una routine... la nostra! Con la mente ti parlavo e ti affidavo i miei pensieri così che il vento potesse trasportarli altrove. Poi è arrivata la pandemia e quell'entrata è stata bandita e noi ci siamo persi di vista. Mi sei mancato e più volte ho pensato di passare a trovarti, non so perché ma non l'ho mai fatto. È stato bello rivederti, ti ho trovato diverso, come se anche tu avessi accusato qualche colpo. Anche io non sono più la stessa. Ma d'altronde non

siamo forse tutti in continuo mutamento? La vita è un viaggio bellissimo ricco di cambiamenti, alcuni cercati altri capitati. Imparare ad accettare non è mai facile, spesso cerchiamo di rimanere ancorati e trattenere il passato perché fare diversamente ci sembra una grande ingiustizia. Tutto cambia, tutto scorre, tutto si reinventa. Anche noi evolviamo in quanto persone, non rimaniamo statici. Oggi non siamo più la persona che eravamo ieri. Cresciamo e maturiamo e andiamo avanti imparando sempre qualcosa in più su di noi, acquisiamo consapevolezza sui nostri limiti e studiamo come superarli. Quando vengo qui e mi trovo davanti a te, penso a quello che mi è successo, alle persone che ho incontrato e poi perso, rivedo la donna che ero e riscopro quella che sono diventata ora, con i miei alti e bassi, e non smetto mai di essere grata. Chiudo gli occhi, raccolgo tutto quello che mi appesantisce: paure, brutti pensieri e te li affido. Li lascio andare. E mi sento libera.

Eleonora Brun

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,
Katiuscia Salmaso,
Michele Vida,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai,
Alice Colussi,
Denis Gerotto,
Silvia Piovani, inviata da Torino
Federico Zanet

Grafica

Martina Moret



**Qui trovi
il nostro
manifesto**