

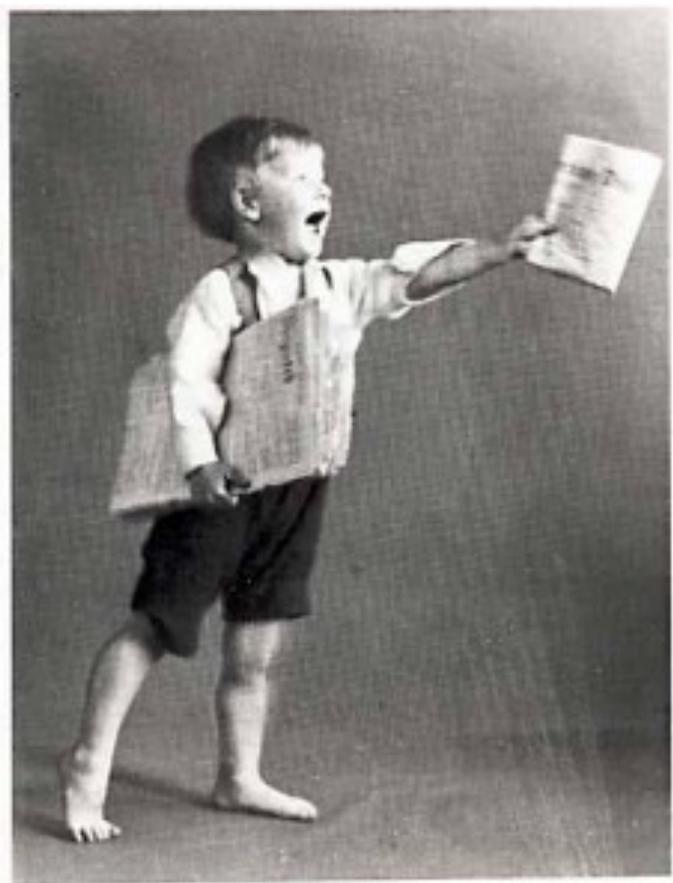
**Rivista della Clinica Psichiatrica**

**Anno 11 numero 2**

**Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità**

**Padiglione G**

**C.so Mazzini 18 – 28100 Novara**



**E IL GIORNALE CONTINUA...**

**La Redazione**



## Sommario

<b>IL TEMPO REALE E IL TEMPO DEL SOGNO .....</b>	<b>5</b>
<b>NAPOLI .....</b>	<b>10</b>
<b>ARMONICA MUTEVOLEZZA .....</b>	<b>15</b>
<b>COLLEZIONI IN MOSTRA .....</b>	<b>17</b>
<b>ALBANIA E ITALIA: AMORI MIEI.....</b>	<b>19</b>
<b>TACCO O NON TACCO, QUESTO È IL DILEMMA .....</b>	<b>21</b>
<b>IL RITRATTO DI DORIAN GRAY .....</b>	<b>23</b>
<b>MOSTAR: DUALISMO TRA VITA MODERNA E GLI ANNI DI GUERRA.....</b>	<b>25</b>
 <i>La redazione consiglia....</i>	
<b>Un film da vedere (a cura di Alessandro) .....</b>	<b>28</b>
<b>Una poesia da ascoltare (a cura di Anna).....</b>	<b>28</b>
<b>Una ricetta da assaporare (a cura della Redazione) .....</b>	<b>31</b>
<b>L'angolo dell'arte (a cura di Francesco).....</b>	<b>34</b>
<b>Lo sapevate che... (a cura de La Redazione).....</b>	<b>35</b>
<b>La barzelletta (a cura de La Redazione).....</b>	<b>37</b>
<b>Gli enigmi della redazione .....</b>	<b>39</b>



## IL TEMPO REALE E IL TEMPO DEL SOGNO

Continente di includere popolazioni provenienti da tutte le parti del Mondo, di amalgamarle, facendole sentire parti integranti del Paese. Non mi ha sorpresa affatto che la risposta alla domanda su quale fosse il cibo tipico australiano, la risposta sia stata “il cibo Thai ovviamente...”.

Immigrazione ed Australia potrebbero rappresentare una vera e propria dicotomia, iniziata circa 51.000 anni fa, quando gli antenati degli australiani – gli Aborigeni – arrivarono sul continente attraverso le isole dell’arcipelago malese e della Nuova Guinea.

Da terra inospitale, inesplorata e lontana dal resto del mondo, l’Australia è diventata uno dei paesi dove meglio si vive al mondo; un esempio da seguire in termini di crescita economica.

Tutto grazie ai flussi migratori, agli immigrati.

Infatti, l’efficacia della sua politica migratoria ha dato- finora – all’Australia grossi vantaggi in termini di domanda, consumi e occupazione, proteggendo il Paese dalla recessione, anche nei momenti più difficili dell’ultima crisi economico-finanziaria mondiale.

Grazie al contributo dei *Permanent Visa* – ovvero gli stranieri che hanno ottenuto lo status di residenza permanente in Australia – negli anni 2014-15 la nazione ha avuto un incremento dello 0.1% del PIL pro capite e, in generale, dell’economia del Paese. Rendendo l’Australia un paese più ricco.

Questi risultati sono stati raggiunti, soprattutto grazie alle politiche migratorie attuate dai governi australiani, creando un modello invidiato in tutto il mondo in termini di efficacia ed effetti ottenuti.

Un modello di integrazione totalmente opposto, per esempio, a quello europeo, basato sulla selezione degli “skilled migrants” (migranti con qualifiche), dove – oltre a valutare l’età, l’istruzione e la fedina penale del candidato – si prende in considerazione la tipologia di lavoro del migrante in relazione all’economia locale.



Premiando, inoltre, gli individui con skills e con un know-how in grado di arricchire e di apportare benefici all’intera comunità.

L’alta qualità della vita, il benessere socioculturale, la crescita economica costante, l’alto tasso di occupazione, la partecipazione civica, il multiculturalismo, l’alto livello di istruzione scolastico, le

infrastrutture all'avanguardia hanno l'immigrazione come comune denominatore. Senza di essa l'Australia non potrebbe crescere ai ritmi attuali. E, probabilmente, nemmeno esisterebbe.

Un'integrazione reale che richiama alla mente le parole di Eisler, secondo cui:

*Sotto l'apparente grande differenza della cultura umana si celano due modelli base di società. Il primo che chiamo modello dominatore [o di dominio], è quello che viene comunemente detto patriarcale o matriarcale, il predominio di una metà dell'umanità sull'altra. Il secondo, in cui le relazioni sociali si basano principalmente sull'unione e non sul predominio, può essere definito modello mutuale [partnership]. In questo modello, a partire dalla più fondamentale differenza della nostra specie, quella tra maschio e femmina, diversità non significa né inferiorità, né superiorità (Eisler4 . Il calice: 28).*

Questo discorso però, purtroppo, non mi è sembrato valere per la popolazione degli Aborigeni, che ho incontrato più da vicino nella cittadina di Yulara, nel cuore dell'Australia, vicinissima a Uluru, l'imponente roccia in mezzo al deserto che le comunità aborigene considerano da sempre una divinità. In questa cittadina multietnica in cui si mescolano cinesi, indiani, latini, europei, americani, africani, russi e anche mediorientali, gli Aborigeni però si aggirano per le strade come fantasmi. Non sorridono mai. Hanno tutti lo stesso volto scavato e lo sguardo rassegnato. Tranne i bambini, che sembrano essere gli unici ad avere ancora la voglia di correre, ridere e giocare. Con tutti, a prescindere dal colore della loro pelle. Parlare con gli Aborigeni è difficile. In genere sono gli anziani a trovare il coraggio per avvicinarsi ai turisti, se li sorprendono da soli o in un luogo un po' isolato. Il motivo? Vendergli qualche dipinto tradizionale o, ancora meglio, convincerli ad acquistare qualche bottiglia di vino o di birra al loro posto. Camminano a piedi nudi indossando abiti coloratissimi. Ma i volti restano spenti. A prima vista le loro case non hanno nulla di diverso da quelle di tutto il resto della città, se non per l'abitudine di tenere il letto fuori dalla porta di ingresso. Abituate a vivere all'aperto, queste comunità non si sono mai piegate alla "civilizzazione forzata" con cui le autorità australiane hanno cercato di favorirne l'integrazione, forse con troppo ritardo. Dalle finestre, però, si intravedono sporcizia, scarafaggi, pochi piatti incrostati e impilati in prossimità di un lavello dove, forse, l'acqua non scorre nemmeno. Tutto avvolto da un'atmosfera generale di abbandono, degrado e disperazione.

L'impatto con questi angoli remoti dell'Australia è disarmante: in un paesaggio dalla bellezza mozzafiato spiccano queste realtà urbane che si contraddistinguono per povertà estrema, opportunità di lavoro quasi inesistenti, consumo cronico di alcol e droghe, degrado e violenza endemica, anche contro i bambini.

"Nessuno ha mai preso in considerazione le nostre esigenze", sono le parole di Josh (nome di fantasia), un aborigeno di 19 anni. "A nessuno interessa nulla di noi e del nostro futuro. Siamo solo un peso. Ma esistiamo. Come fanno a non rendersene conto", aggiunge sua sorella Stephanie, di 22 anni. Sopraggiunge il nonno dei due giovani. "Ragazzi, non vi preoccupate. Andrà tutto bene. Una soluzione la troveremo, l'abbiamo sempre trovata. Piuttosto (rivolgendosi a una turista), sarebbe disposta a farmi un favore? Aspetti un secondo. Ecco, sono 15 dollari. C'è un supermercato qui vicino, potrebbe gentilmente comprarmi qualcosa da bere?".

La questione aborigena è sicuramente la pagina più dolorosa della storia australiana. Il motivo alla base dell'attuale emarginazione degli Aborigeni in Australia, va riconosciuta nella recente storia di questa popolazione, che rappresenta forse la cultura più antica del mondo, con le prime pitture rupestri e manufatti in pietra riconducibili ad oltre sessantamila anni fa. La più antica religione dell'umanità appartiene a questo popolo; le prime rappresentazioni del grande serpente arcobaleno, Goorialla, che con il suo corpo ha plasmato la terra creando fiumi, laghi e montagne, sono antiche di ben 7000 anni. Le remote civiltà australiane non svilupparono mai la metallurgia, e il termine paleolitico o neolitico non sono utilizzati in Australia, poiché la tecnologia della pietra non seguì lo stesso sviluppo che si ebbe nel resto del globo. Ad esempio, tecniche di lavorazione della

pietra primitive consistenti nello scheggiare pietre per ottenerne utensili affilati, erano diffuse tra gli Aborigeni ancora negli anni '60 del 900.

Il termine aborigeno nel vero senso della parola non vuol dire altro che autoctono, ossia del luogo, ma la parola Aborigeni con la A maiuscola viene utilizzata dagli Occidentali per riferirsi alle antiche popolazioni australiane che già abitavano il continente prima dell'arrivo degli europei. Di fatto, gli Aborigeni, come gli europei si possono suddividere in diverse culture e ceppi etnici, ciascuno dei quali utilizza una parola diversa per riferirsi al proprio popolo. Un Aborigeno della regione di Sydney si potrebbe descrivere come Koorie, mentre un abitante aborigeno dell'Australia centrale come Pintubi, Pitjantjatara etc. Quando gli europei sbarcarono per la prima volta in Australia, si calcola che esistevano già 200 diversi gruppi etnici, facendoci capire come la realtà del continente fosse ben più complessa di quanto si pensi. Al giorno d'oggi questi antichi popoli possono essere suddivisi in due grandi gruppi: gli abitanti delle Isole dello Stretto di Torres, al nord del Queensland, la cui cultura è un misto tra le tradizioni dei popoli dell'entroterra e di quelle degli indigeni della Papua Nuova Guinea; e tutte le altre popolazioni dell'entroterra a cui riferiamo semplicemente come Aborigeni.

Il primo europeo a sbarcare in Australia (nell'attuale Queensland in Australia nord-orientale) fu l'Olandese Willem Janszoon nel 1606. Tuttavia, i primi insediamenti consistenti di europei risalgono al 1770, quando l'Inglese James Cook sbarcò a Botany Bay, nei pressi di Sydney. Il nuovo territorio che lo stesso Cook chiamò New South Wales, venne inizialmente utilizzato dal governo britannico per la creazione di colonie penali al fine di allontanare i criminali più pericolosi dalla madre patria, utilizzo che cessò nel XIX secolo, quando l'Australia divenne meta di immigrazione da parte della popolazione britannica. Tale processo si intensificò ulteriormente dopo il 1860, quando si scoprì la presenza di alcuni giacimenti d'oro.

Fu da questo periodo in poi, che gli Aborigeni vennero privati delle loro terre e decimati dai nuovi ceppi batterici portati dagli europei. La popolazione indigena si oppose strenuamente all'invasione dei nuovi arrivati, alla quale i coloni risposero con massacri e persecuzioni, provocando una riduzione della popolazione del 90%. Prima dell'arrivo degli europei si calcola che la popolazione aborigena ammontasse più o meno a 750.000 individui, ma in seguito all'arrivo dei colonizzatori non ne rimanevano che poche decine di migliaia. Il principio giuridico che venne utilizzato dai britannici per impossessarsi delle terre scoperte era quello delle *terre nullius*, ossia terre disabitate in cui l'assenza di un governo permette la colonizzazione da parte di chiunque. Negli anni '30 venne adottata la cosiddetta politica di assimilazione biologica (Assimilation Policy). Con tale provvedimento del governo federale, i bambini di *sangue misto* venivano sottratti alle proprie famiglie con la forza e educati secondo i costumi Occidentali. Tale pratica barbara continuò ad essere implementata per molto tempo, anche fino agli anni '70 in alcuni territori, portando alla coniazione del noto termine "generazione rubata".

Solo a partire degli anni '60, il governo federale australiano cambiò definitivamente atteggiamento nei confronti degli Aborigeni. Nel 1963 venne concesso alle popolazioni indigene il diritto di voto, mentre nel 1967, tramite uno storico referendum popolare che ebbe un esito positivo con il 90% dei voti favorevoli, si riconobbero i pieni diritti al popolo aborigeno. Altro punto di svolta si ebbe nel 1992, quando con la storica sentenza Mabo della High Court, si dichiarò l'erronea applicazione del principio delle "terre nullius", introducendo anche la possibilità per gli Aborigeni di rivendicare il diritto di proprietà tradizionale sulle proprie terre. Da allora la situazione della popolazione aborigena iniziò a migliorare nettamente, dando luogo anche ad un costante incremento demografico, fino ad arrivare a 670.000 nel 2011, ossia circa il 3% della popolazione totale.

Nel 2008, l'allora primo Ministro Kevin Rudd nel 2008 porse per la prima volta nella storia del Paese delle scuse ufficiali agli Aborigeni, dichiarando: *“Chiediamo scusa per le leggi e le politiche di successivi parlamenti e governi, che hanno inflitto profondo dolore, sofferenze e perdite a questi nostri fratelli australiani. Chiediamo scusa in modo speciale per la sottrazione di bambini Aborigeni dalle loro famiglie, dalle loro comunità e le loro terre. Per il dolore, le sofferenze e le ferite di queste generazioni rubate, per i loro discendenti e per le famiglie lasciate indietro, chiediamo scusa”*. Tale linea è stata anche seguita dal successore di Kevin Rudd, l'ex Primo Ministro Tony Abbot, il quale si è impegnato attivamente per il riconoscimento costituzionale degli Aborigeni come primi abitanti dell'Australia. Nello scenario politico australiano da tempo si parla di un referendum che possa introdurre tale riconoscimento nella costituzione, la quale al momento non fa alcun riferimento agli Aborigeni. Si tratta tuttavia di un percorso molto lungo e pericoloso. La soluzione più popolare al momento consisterebbe in un referendum costituzionale seguito, in caso di esito positivo, da un trattato tra il Governo e le popolazioni aborigene. Il referendum era inizialmente programmato per il 2017, l'anniversario del referendum popolare del 1967 con il quale si riconobbero i pieni diritti agli Aborigeni, ma non è stato trovato l'accordo sul contenuto e le modalità del referendum hanno portato il governo australiano a rimandare la grande occasione. Pertanto, a fine di quest'anno, dovrebbe svolgersi l'Australian Indigenous Voice del 2023, referendum fortemente voluto dall'attuale primo ministro australiano Anthony Albanese, che chiederà agli elettori di approvare una modifica alla costituzione australiana, creando l'Aboriginal and Torres Strait Islander Voice per rappresentare gli indigeni australiani al parlamento e al governo federale su questioni relative agli affari indigeni.

Nonostante questo ritardo, l'Australia si trova di fronte ad un grande momento storico, che, se affrontato nel modo giusto, potrebbe favorire la rimarginazione della più grande ferita della società australiana. Ma anche quando queste persone verranno riconosciute come abitanti originari dell'Australia cosa cambierà per loro? Certo, *“è sempre meglio di niente”*, evidenziano alcuni, ma forse sarebbe il caso di andare oltre tutte queste dichiarazioni simboliche e iniziare ad affrontare in maniera seria i problemi di queste comunità, prima che sia troppo tardi.

Negli anni '70, sono arrivati i fondi del governo, milioni di dollari investiti in programmi di *“recupero del territorio”*. Scuole, laboratori artistici, piccoli negozi, case per centinaia di comunità abitate da non più di qualche dozzina di persone sono stati tutti realizzati con i soldi messi a disposizione dalle autorità federali. Che hanno scelto di sostenere questi insediamenti sia per cercare di renderli economicamente sostenibili, sia per liberarli da un'altra piaga: quella dell'abuso di alcol e droghe. Il cui acquisto, nelle comunità finanziate dal governo, è proibito. O meglio, dovrebbe esserlo.

Tanti anni di investimenti non hanno reso questi piccoli villaggi né autosufficienti, né sicuri, e tanto meno capaci di offrire un futuro migliore alle giovani generazioni. Il governo centrale ha minacciato un taglio significativo dei fondi per le comunità aborigene, poiché non era più in grado di pensare di continuare a trasferire denaro a centinaia di gruppi che riescono a sopravvivere solo grazie ai sussidi ricevuti, e che spesso non sono nemmeno in grado di garantire un livello di sicurezza accettabile per i loro abitanti. Molte delle comunità aborigene, che negli anni recenti sono state per anni sostenute con aiuti di ogni tipo, specialmente a livello di sanità e istruzione, non hanno mai dimostrato di essere interessate a integrarsi nel resto del paese. Ma la cancellazione dei sussidi rischia di farle scomparire o ripiombare in una condizione di estrema povertà, nomadismo, violenza e abusi. Inoltre, tornando con la mente a quello che succedeva negli anni '60, quando i padri di famiglia si spostavano per mettersi al servizio dei bianchi in cambio di una manciata di monete, non è così scontato che il resto del paese sia davvero interessato ad accoglierli. Negli anni '60, venne iniziata una guerra contro lo sfruttamento aborigeno che si concluse con il riconoscimento dell'obbligo di pagare loro tanto quanto i dipendenti *“bianchi”*, a prescindere dal mestiere svolto, i loro datori di

lavoro risposero con licenziamenti in massa. Costringendo gli Aborigeni a tornare nelle comunità di origine ad ammazzare il tempo e a sfogare frustrazione e disperazione nell'alcol. Oggi, anche se più del 50 per cento della popolazione si reputa soddisfatto per il modello multiculturale che il paese ha costruito e ritiene che la diversità culturale vada considerata un vantaggio non un problema, il 75 per cento della comunità aborigena dichiara di essere quotidianamente oggetto di commenti e comportamenti manifestamente razzisti.

Quando un villaggio aborigeno viene "chiuso" (generalmente per motivi di sicurezza), la sua popolazione si trasferisce nella periferia della cittadina più vicina, sistemandosi nei pressi delle discariche o, quando ci sono, di capanni abbandonati, e inizia a vivere di espedienti. La loro quotidianità inizia quindi ad essere scandita da violenza, criminalità, suicidi, ubriacature e incidenti mortali. Ed è chiaro che questo non equilibrio non potrà durare a lungo. Così come è chiaro che non sarà un articolo in più nella Costituzione a cambiare il destino del 2,5 per cento della popolazione australiana. "Per i nostri nonni e anche per i nostri genitori passare dalla quotidianità nomade a una specie di quotidianità urbana è stato traumatico, e drammatico. Sono stati rifiutati dal resto del paese non solo perché erano fisicamente diversi, ma anche perché avevano abitudini e modi di fare considerati troppo primitivi. Ma loro non volevano essere educati, e tantomeno erano interessati a cambiare vita," racconta Josh, il ragazzo aborigeno. "Per noi è diverso", conclude Stephanie, "vogliamo vedere il mondo, abbiamo altri sogni, altre aspettative, e vogliamo seguire il nostro istinto. Vogliamo studiare, sappiamo di poter fare qualcosa in più, e sappiamo anche che ci sono persone disposte non solo ad accettarci, ma anche a darci una possibilità. Abbiamo capito che solo evitando l'isolamento delle nostre comunità di origine possiamo riuscire a non essere risucchiati dal vortice di apatia, violenza e alcolismo che, purtroppo, giorno dopo giorno annulla il futuro di tanti nostri coetanei". Per Josh, Stephanie e tanti loro coetanei è arrivato il momento per gli Aborigeni di iniziare ad assumersi le responsabilità delle proprie scelte. La svolta è ancora lontana, ma il Referendum è all'orizzonte. Per arrivarci, però, queste comunità avranno bisogno di qualche aiuto in più. Finanziario ma anche psicologico. Perché la vera integrazione può arrivare solo con le opportunità concrete, non con un "sussidio di emarginazione". Nella mia linea interpretativa, la diversità non è mai equiparata all'inferiorità o alla superiorità, né il pensiero analogico della società aborigena, che ha molte affinità ed è molto vicino al concetto di interrelazione delle cose sostenuto dalla fisica quantistica (per via dei canti che tessono sentieri ancestrali fra cielo e terra senza tempo ed onnipresenti e creano una rete di vita dove ogni cosa è interconnessa ed ha un 'effetto farfalla' su ogni altra), può essere visto come migliore o peggiore del pensiero logico occidentale. Sono piuttosto entrambi necessari per poter comprendere appieno l'integrità e la complessità della realtà.

**Eleonora Gambaro**

## NAPOLI

Quante volte ho ascoltato “Napule” di Gigi D’ Alessio, una canzone che racconta Napoli, nella quale il cantante con degli aneddoti narra della sua città e delle cose che la rendono famosa in tutto il mondo, ad esempio di come è nata la pizza:

*“Chillu jorne nu ree’ e na reggina partenne a fare venettene cca’, fuie na festa e pe for e’ balcone nu sacco e bandiere pe tutt a’ città, Masaniello purtaie nu babà, ma a reggina vuleva mangià, fuje accusi ca cu l’ acqu’ a e a farina nu bellu guaglione a facette ncant à, po nu forno vulett è appicià, due minut’ e va faccio assaggià, chella pizza a nventaje p’ ea reggina, perciò Margherita l’ avette chiammà”... e poi racconta ancora: “C’ era un principe senza casato, che aveva cambiato la sua identità, diventato un attore importante pè tutta sta gente era il grande Totò e cuntento morì in povertà, p’ajuta tanta gent’ a campà, chillu principe ricco ind’o core, ma quant’ allegria cha saputoputà”.*

La canzone continua con il ritornello: *“Napule, t’o raccontano a Napule, nfaccie e mure de viche può leggere a storia è sta bella città”.*



**Il Maradona dei Quartieri Spagnoli – Mario Filardi**

Sono sempre stata affascinata da questa città che è ambivalente, che divide, di cui, anche se raccontata, non si può immaginare la sua vera bellezza...il suo centro con i negozi costosi e dietro queste vie, come i quartieri spagnoli, in salita, stretti con i panni appesi che si incontrano dai balconi l’uno di fronte all’ altro, i piccoli bar e ristoranti, il frenetico passare di automobili e scooter che

sembrano conoscere a memoria queste vie ed è come se le percorressero ad occhi chiusi.



**Via Concordia Napoli**

E proprio nel periodo in cui l'ho visitata la città era in festa per lo scudetto che manca da 33 anni. Per chi viene da fuori una tappa fissa è dedicata al murales di Maradona. La città è addobbata con i colori "bianco e azzurro" e i venditori ambulanti vendono oggetti di ogni tipo dedicati alla amata squadra di calcio.

Quante cose non sapevo, tipo, voi lo sapevate che a Napoli si trova la fermata della metro più bella d'Europa? Fermata Toledo, dove il soffitto di mille luccichii e a mano a mano che si sale, sopra la testa come un tappeto che risplende.



**Istituto Penitenziario Minorile della serie tv Mare Fuori**

Tante cose da vedere...Piazza del Plebiscito, anche questa con una sua storia... fortunato sarà chi bendato riuscirà a passare in mezzo alle statue dei due cavalli. Non possiamo scordare il lungo mare da dove si vede il Vesuvio e che in quest' ultimo anno è diventato ancora più visitato grazie alla famosissima serie "Mare fuori" ambientata all'IPM (Istituto Penitenziario Minorile) e fa strano sentire le persone che passano accennano la canzone "Mare fore" che è diventata disco di platino.



**Metropolitana Fermata Toledo**

Le vie della città sono piene di negozietti che vendono prodotti locali e i famosissimi cornetti venduti in tutti i modi...con collanine braccialetti portachiavi e tanto altro.

Inutile dire, quanto si mangia bene a Napoli...unica pecca, armatevi di pazienza per le code, ma ne vale la pena.

Altra cosa che ho scoperto è la gentilezza e la gente sempre sorridente.

Sono sull' aereo di ritorno e penso a quante persone mi hanno parlato bene di Napoli, ma non pensavo di lasciarci un pezzo di cuore.

**Giuseppina**

## ARMONICA MUTEVOLEZZA



Nella

nostra società attuale si sente spesso parlare di “fluidità”. Il termine è entrato nell’uso comune facendo riferimento alla non identificazione in un determinato genere e la rivendicazione di questo diritto, di pari passo con un più ampio rifiuto di tutti gli stereotipi legati al genere, ha rapidamente portato cambiamenti anche nella moda, nella comunicazione e in generale nel modo di apparire, che hanno acquisito, per l’appunto, connotati sempre più “fluidi”. Facendo riferimento esclusivamente all’aspetto esteriore di questo fenomeno, dunque alla volontà di mostrare con il proprio aspetto la non appartenenza a schemi precostituiti e stereotipati, è lecito chiedersi cosa venga prima in questo processo: assistiamo al risultato di una libertà di esprimersi finalmente conquistata o dietro questi presupposti si nasconde banalmente una moda, che spinge ad apparire più trasgressivi, paradossalmente, per conformarsi? Certamente come per tutti i fenomeni che si allargano a così tanti aspetti della società, la risposta più semplice è che entrambe le componenti fanno la loro parte. Possiamo però ugualmente fare una riflessione che ci aiuti a dare il giusto valore a ciò che vediamo e viviamo. Gli stereotipi legati al genere, rispetto al modo di apparire, sono sempre esistiti e spesso nel corso della storia hanno assunto connotati diversissimi tra loro, talvolta opposti (in questo stesso numero della nostra rivista abbiamo citato il lampante esempio delle scarpe col tacco). Questo ci porta facilmente a una prima conclusione, cioè che quello che ci appare “normale”, scontato, familiare, lo è solamente in virtù del nostro retaggio culturale o più banalmente della nostra abitudine. Tuttavia, al giorno d’oggi è più frequente che questi cambiamenti avvengano repentinamente, senza essere preceduti da un netto mutamento del contesto culturale. Questo può essere straniante, soprattutto per chi, non sentendo in prima persona la necessità di modificare il proprio modo di identificarsi, e quindi di esprimersi, si trova travolto da un movimento culturale difficile da decifrare per le sue molteplici implicazioni. Forse in questo caso cercare le ragioni del cambiamento non è la strada giusta. Un cambiamento esteriore non necessariamente indica un cambiamento nel modo di essere e, soprattutto se appare repentino, è più probabile che sia l’espressione di qualcosa che già esisteva, ma che non era esteriormente visibile. Non per forza questo va inteso come qualcosa che riguarda il profondo dell’animo, è un’espressione di sé stessi, ad esempio, anche la spensieratezza, e un po’ la frivolezza, di voler apparire in modo poco convenzionale, sapendo di poterlo fare, oggi più di un tempo, senza essere giudicati. Quello che allora si può fare per districarsi in questo groviglio di apparenze e apparenti contraddizioni, è provare a entrare davvero in contatto con gli altri, a comunicare, a non limitarci a osservare pigramente solo gli aspetti più evidenti delle persone che ci circondano. Possiamo forse prendere in prestito quello stesso termine di “fluidità”, declinato con un’accezione diversa, per comprenderci un po’ meglio. La

fluidità, intesa come armonica mutevolezza, è parte dell'essere umano: fluidità di emozioni, di sentimenti, di idee... Quando possiamo effettivamente dire di essere in una condizione statica, rigida? Certo, nel comunicare con gli altri tutto ciò deve essere trasformato in qualcosa di concreto, di codificato. Quello che noi possiamo mostrare è solo un susseguirsi di fotografie di noi stessi, ma tutte sono legate e tutte sono reali. Quelle più sincere, quelle che ritocchiamo ad arte, quelle che sfoggiamo fino a ostentarle, così come quelle che, timidamente, cerchiamo di nascondere. Tutte hanno un significato e tutte dicono qualcosa di noi: le fotografie del nostro album non sono solo immagini del nostro passato e presente, coesistono e sono tutte sfaccettature del nostro essere.

**Davide**

## COLLEZIONI IN MOSTRA

L'anno 2023 è l'anno dei Cento Anni dell'Associazione Filatelica e Hobbistica Novarese. Un traguardo importante, una delle più longeve associazioni del territorio novarese. Tra le tante iniziative che hanno accompagnato in tutti questi anni l'Associazione si è voluto organizzare un evento in cui alcuni soci hanno esposto le proprie collezioni. Da qui il titolo "COLLEZIONI IN MOSTRA".

La mostra si è tenuta presso la Sala Accademia del Broletto di Novara, dal 30 maggio al 4 giugno 2023.

Le collezioni dei soci, di vario genere, sono state a tema:

**ROSSO FERRARI** in cui si racconta con documenti filatelici la storia del fondatore Enzo Ferrari e tutto ciò che ha riguardato i Campionati mondiali vinti dalla Scuderia Ferrari e le varie Ferrari che hanno e stanno segnando un'epoca.

**L'AEROPORTO DI CAMERI** dalla sua nascita quando nella brughiera camerese iniziarono le prime lezioni di volo il 6 marzo 1910 fino ai nostri giorni.

**LA REGIA ACCADEMIA AERONAUTICA ATTRAVERSO LE CARTOLINE MAC Π 100** dalla nascita nel 1923, dall'istituzione dell'Accademia Aeronautica, i corsi accademici e il MAC Π 100 che rappresentava una cerimonia che veniva organizzata circa 100 giorni dalla fine dei corsi.

**IL SOGNO DEL VOLO – LA NASCITA DEL VOLO VERTICALE** i documenti filatelici raccontano la storia del volo verticale dai primi studi di Leonardo da Vinci con la sua Vite Aerea, passando attraverso l'elicottero di Enrico Forlanini e tutti i protagonisti che hanno nel tempo migliorato il volo verticale.

**L'EUROPA UNITA E LE SUE ISTITUZIONI** dalla nascita di un'idea di unità europea dopo le due guerre mondiali, ai padri fondatori ai vari trattati di costituzione della CEE, della CECA fino al trattato di Maastricht.

**LA POSTA VIA TERRA DALLA FRANCIA ALL'ITALIA PREUNITARIA IN PERIODO 1849 – 1860** collezione di storia postale che analizza la corrispondenza dalla Francia al Regno di Sardegna del 1849, al Lombardo Veneto, allo Stato Pontificio al Regno delle Due Sicilie

**LE EMERGENZE POSTALI TESTIMONI DELLA STORIA 1943 – 1946** collezione di storia postale che documenta anni carichi di valenza sia storica che istituzionale dove il servizio postale ha dovuto adeguarsi alle difficoltà del periodo e alle evoluzioni del territorio politico dell'Italia.

**IL CAVALLO: LA POSTA E I FRANCOBOLLI. APPUNTI PER UNA RICERCA** in cui si ripercorre con documenti filatelici la storia della posta dalle origini con l'unico mezzo a disposizione: il cavallo. Successivamente con carovane, pony express fino all'utilizzo del cavallo nelle guerre con reparti di cavalleria.

**L'AVVENTURA SPORTIVA DI ACHILLE VARZI** in cui si racconta la storia del campione prima di motociclismo e poi di automobilismo nato a Galliate. Si raccontano con fotografie originali d'epoca tutti gli attimi immortalati che hanno rappresentato la passione di questo campione per i motori.

**LE VARIETA' FILATELICHE DEL REGNO DI SARDEGNA** dai primi francobolli emessi dal 1° gennaio 1851 fino al 1863 quando era già Regno d'Italia. Con estrema perizia vengono esposte le varietà di colore delle varie emissioni.

Collezionare, allestire una tematica, approfondire gli argomenti è anche un modo di fare cultura.

Un ringraziamento va a tutti i Soci che hanno messo a disposizione le proprie collezioni, un grazie ai Musei Novaresi per aver permesso la realizzazione della mostra nel prestigioso complesso Monumentale del Broletto di Novara.



### Locandina della mostra

Per finire una citazione del filosofo tedesco Walter Benjamin

“Basta osservare come un collezionista maneggia gli oggetti della sua collezione. Non appena ne prende in mano uno, il suo sguardo ispirato sembra trapassare l’oggetto e perdersi nelle sue lontananze. Di qui il lato magico del collezionista”.

**Alessandro**

## ALBANIA E ITALIA: AMORI MIEI



Premetto che non sono brava a scrivere, ma cercherò di raccontare le mie due vite. Sono nata in una città bellissima, col mare, in un paese che ai tempi governava la dittatura, quindi eravamo fuori dal mondo europeo. Tutto quel che mangiavamo era biologico, tutto controllato, non si importava nulla dai paesi esteri. Non c'era così tanta varietà di cibo, c'era poco, ma quel poco che c'era era sano, senza additivi artificiali, chimici. Adesso vi parlo un po' della mia famiglia, composta da mamma, papà e due fratelli. I miei genitori hanno lavorato sempre, mia madre lavora tutt'ora, perciò sono cresciuta con i nonni, un ambiente amorevole, semplice, coccolata sempre. Uno dei più bei ricordi, che sono tanti, è quando mio nonno mi portava col passeggino sulla riva del mare. Dalla pace che c'era e dal profumo di mare mi addormentavo. Mi ricordo anche quando giocavo con le mie cuginette, da sole nel quartiere perché si viveva senza le paure di oggi. Ero una bambina vivace, allegra, affettuosa. Questo mio carattere mi ha aiutato nella crescita. Mi hanno aiutato tante cose come il legame forte che abbiamo l'uno dall'altro. Ecco questo mi ha aiutato anche nel momento più buio, avevo 19 anni e da lì gli alti e bassi. Grazie ai miei genitori, mia madre che è stata sempre ed è una guerriera, sono riuscita a coronare il mio sogno: laurearmi. Sono riuscita a badare a mio nonno che era malato di Alzheimer, era grave ma così ho potuto gratificarlo per tutto quello che aveva fatto per me.



Poi grazie a mio fratello siamo venuti in Italia: un paese tutto diverso dal mio con un clima diverso. La prima cosa che ho notato era l'ordine. Strade asfaltate, pulite, semafori – Tutto un altro mondo. La gente estranea, non incontravo nessuno fino a tardi pomeriggio. Però mi piaceva il fatto che ognuno si facesse i fatti suoi. Poi mi sono iscritta in Facoltà, dove ho conosciuto la mia migliore amica.

Purtroppo, siamo lontane perché lei vive in Sicilia, ma ci sentiamo tutt'ora. Durante questi anni ho avuto un'altra ricaduta, ed è lì che ho conosciuto una persona molto importante per me e per la mia vita, perché mi ha salvato in un momento veramente difficile, ai tempi non era la mia dottoressa, però il destino ha voluto che ci incrociassimo di nuovo,

Mi ricordo tutt'ora che appena l'ho vista con quegli occhi verdi talmente espressivi che sembravano che mi parlassero, che mi davano coraggio e poi le fossette nelle guance mi davano calore, quel calore e quella forza che sento tutt'ora in ogni nostro appuntamento.

Ecco Grazie Dottoressa!! Grazie alle Sue cure, alle Sue attenzioni, alle Sue competenze, alle Sue abilità, sono riuscita a professionalizzarmi, a lavorare, a sposarmi. Poi è anche nato mio nipote, che ora vive a Siena, che amo alla follia!

- Ecco se dovrei scegliere tra i due paesi non saprei perché tutti e due sono nel mio cuore, uno dove sono nata e cresciuta, l'altro dove sto vivendo la mia vita

Ps: Scusate per gli errori di grammatica.

**Fatjona**

## TACCO O NON TACCO, QUESTO È IL DILEMMA

Ultimamente si vedono sempre più tacchi e scarpe con le zeppe ai piedi degli uomini. Ma si tratta di



una novità, e quindi in precedenza sarebbero sempre stati un appannaggio prettamente femminile, o si tratta piuttosto di un ritorno di una moda, come spesso accade?

Ripercorrendo un po' la storia, anche solamente fino agli anni '70, è evidente come questi fossero in voga anche nel sesso maschile: basti pensare ad alcune figure iconiche, come il gruppo musicale The Kiss, che fecero del loro trucco e delle loro zeppe un simbolo universalmente riconosciuto. Ma risalendo anche a tempi più antichi, scopriamo come in realtà il tacco nacque proprio come accessorio maschile.

Questo particolare rialzo sotto il tallone, del tutto simile a quelli usati tutt'oggi, aveva infatti inizialmente una vera e propria utilità militare: serviva a fornire maggiore stabilità in sella al cavallo, permettendo di bloccare il piede nelle staffe. Non aveva quindi, come oggi, una valenza esclusivamente estetica.

Gli inventori furono i persiani, che li introdussero nel II secolo d.C. circa.

Questo popolo era famoso per la sua cavalleria in grado di tirare con l'arco direttamente da sopra il cavallo in corsa: avere una maggiore stabilità permetteva di utilizzare entrambe le mani per scoccare la freccia.

Dalla Persia, come simbolo del gran potere di quella loro cavalleria, passò quindi in Turchia, per poi giungere in Ungheria intorno alla metà del 1300 e in Europa solo verso la fine del 1500. Qui ebbe maggior diffusione tra le fila degli aristocratici che iniziarono a conferirgli una valenza estetica, probabilmente per la loro caratteristica di permettere di apparire più alti grazie ad essi. Ciò che risulta interessante è che solo gli uomini all'epoca fossero autorizzati a vestirli, nonostante sembri che la prima persona in Europa a indossarli sia stata una donna, ovvero Caterina de' Medici in occasione del suo matrimonio, avvenuto all'età di 14 anni, per diminuire la differenza d'altezza col suo ben più anziano e alto sposo. Inoltre, l'aristocrazia non si prestava certo a grandi fatiche: difficilmente i tacchi potevano essere vestiti da braccianti e lavoratori nei campi o dai mercanti che percorrevano diversi chilometri a piedi. Era (ed è!) una calzatura che meglio si presta ai salotti e alle brevi distanze.

Tra le varie figure storiche, una che spicca per curiosità è quella del Re Luigi XIV, il famoso Re Sole. Anche lui non molto alto, ma sicuramente piuttosto eccentrico, pare indossasse scarpe rosse col tacco (da cui sono state ispirate le famosissime scarpe Louboutin), che divennero un vero e proprio simbolo. Giunse perfino ad emanare un editto per cui solo lui e i suoi cortigiani potevano indossarli: ne era infatti vietato l'uso all'infuori della corte di Francia.

Con buona pace del Re Sole, ciò non bastò a interromperne la diffusione e il loro utilizzo si ampliò ai nobili di tutta Europa, persino ai bambini e, infine, alle donne. Iniziava infatti un periodo in cui quest'ultime, nel tentativo di emanciparsi, imitavano quanto più possibile gli uomini: dal fumo ai capelli corti e all'utilizzo dei cappelli per nascondere i capelli lunghi. Giunsero quindi anche ad indossare i tacchi per sembrare più maschiline! Questo, d'altro canto, indusse gli uomini a fare un passo indietro. Un simbolo così inizialmente speciale, simbolo di potere, ora alla mercé di tutti perdeva di valore e attrattiva. Il tacco venne pertanto archiviato, anche probabilmente a causa delle correnti illuministe dell'epoca che lo identificavano come una moda eccessivamente sciocca, frivola ed incipriata, oramai non più al passo con l'età dei lumi.

Solo a Venezia se ne poteva ancora trovare una versione tutta speciale: le cosiddette "chopine" ovvero delle altissime zeppe, come quelle che noi potremmo vedere solo più ai piedi di Lady Gaga o Sam Smith in qualche performance acrobatica. Raggiungevano infatti anche fino ai 50 centimetri di altezza! Anche in questo caso erano simbolo di uno status sociale elevato: richiedevano la costante presenza di una cameriera accanto per evitare cadute e solo una certa borghesia aristocratica poteva permettersi un attendente h 24.

Pian piano, con l'arrivo della macchina da cucire e della fotografia, le scarpe col tacco iniziarono a vedere un nuovo universo di stoffe, colori e fantasie, diventando sempre più un simbolo di femminilità e sensualità, immagine rafforzata ancor di più, oramai in epoca moderna, dalle pin-up, che con i loro bikini non scendevano mai dai loro tacchi super glamour.

Infine, con l'arrivo di Marilyn Monroe ad Hollywood, il resto è divenuto storia...

**Emanuele**

## IL RITRATTO DI DORIAN GRAY



Il ritratto di Dorian Gray è l'opera più conosciuta di Oscar Wilde, unico romanzo dello scrittore del 1890. Oscar Wilde ci offre un romanzo in cui l'arte è la vita si mescolano tanto da diventare un'unica cosa e da imitarsi a vicenda. Il romanzo è ambientato a Londra. L'Inghilterra dell'800, era caratterizzata da una forte componente borghese e il protagonista della vicenda, Dorian Gray è appunto un borghese poco più che adolescente, un ragazzo umile, disponibile, ma con una punta di arroganza. Dorian è solito posare per Basil, un pittore suo amico che vede il giovane come una grande forma di ispirazione. È proprio Basil che gli fa conoscere Lord Henry Wotton il quale ha il grande potere di affascinare il giovane Dorian con le sue massime di vita. Grazie a questo fascino che anche Lord Henry manifesta per il ragazzo, Dorian ammira il suo amico e lo ritiene fonte di buoni consigli. Ma ahimè! Le cose non sono andate molto bene per il giovane Dorian, e ben presto il carattere del giovane si inasprisce sempre di più fino a mostrare un vero e proprio lato cattivo celato dentro di lui. Intanto Dorian riceve il ritratto di se stesso da Basil. Una sera, il giovane rincasato nota un mutamento sulla tela: la sua bocca sembra contratta in un orribile ghigno. Da questo momento in poi il ragazzo continua a frequentare ambienti non molto sani, arrecando dolore a tutte le persone con le quali entra in contatto. Nel quadro che lo raffigura Dorian nasconde la sua metà più oscura e malvagia. Ogni volta che lui commette un delitto, lui rimane sempre bello, giovane e affascinante, mentre il suo ritratto invecchia e si imbruttisce sempre di più. Il tema del doppio consiste nel rapporto che c'è tra il protagonista del romanzo e un doppio che può essere un amico oppure un'ombra, una voce, un oggetto come nel ritratto. Oscar Wilde asserisce che essendo un creatore di bellezza quindi un artista, non va criticata la sua opera e neanche condannata. Di fatto però, l'arte è fonte di immedesimazione e introspezione, l'arte nel comprenderla mette a nudo l'osservatore il quale non è sempre pronto a vedere i propri errori. L'artista è il creatore di cose belle. L'arte funziona da specchio nel quale l'uomo si riflette mostrando a se stesso chi è. Le opinioni diverse intorno ad un'opera d'arte dimostrano che l'opera è nuova, complessa e vitale. L'arte è lo specchio rivelatore del

mistero dell'anima dell'uomo. Il ritratto di Dorian Gray è un'opera immersa nel paradosso tra la bellezza dell'opera e lo squalore della miseria umana. Debbo dire che concordo pienamente con pensiero di Oscar Wilde. Vorrei precisare che il tema del doppio mi inquieta non poco ma, nonostante tutto è stato tra i pochissimi romanzi che ho letto più di una volta. È un'opera che consiglio di leggere e fare un esame introspettivo delle proprie esperienze di vita.

**Anna**

## MOSTAR: DUALISMO TRA VITA MODERNA E GLI ANNI DI GUERRA

Tutto iniziò nel marzo del 1991 quando la Guerra nella Ex-Jugoslavia portò morte e distruzione per molto tempo a due passi dall'Italia. Anche in seguito nulla fu più come prima e la sensazione che ho avuto quando ho raggiunto i territori della Bosnia ed Erzegovina nell'estate del 2015 fu che si vive in una situazione di costante attesa ed equilibrio precario.

Ci sono tante città famose per il forte contrasto tra la vita notturna e quella diurna, tra le ore in spiaggia durante il giorno e nelle discoteche di notte, tra il caldo torrido che ti costringe a restare in casa al pomeriggio mentre le strade vengono invase di notte quando le temperature concedono un po' di respiro.



Ciò che invece caratterizza la città di cui vi voglio parlare, Mostar, è il dualismo tra la vita moderna e spensierata dei giorni d'oggi e la costante presenza di ciò che è stato in quegli anni di assedio, guerra e morte.

Ricordo perfettamente che arrivai a Mostar in bus dopo aver attraversato l'Adriatico da Ancona a Spalato in traghetto e dopo aver trascorso un paio di giorni a Medjugorje. Mi fermai in città 3 giorni prima di proseguire in treno il mio viaggio verso

Sarajevo.

Il centro di Mostar è molto bello, caratterizzato da una elegante zona pedonale fatta di stradine strette, pavimento di sassi, case antiche, balconi pieni di fiori colorati, negozi di souvenir e locali dove rinfrescarsi con una birra o dove mangiare qualcosa. Alla fine della strada principale si trova il simbolo indiscusso della città, il suo famoso ponte, lo Stari Most.



Questo è un assaggio di ciò che il turista trova appena arriva in centro ma i segni della guerra non possono sfuggire a lungo neanche all'occhio del viaggiatore più distratto.

Una piccola area verde, infatti, cattura subito la mia attenzione. Sembra un normale giardinetto come ce ne sono ovunque, pochi metri quadrati di area verde dove un paio di panchine trovano posto sotto una manciata di alberi, ma qui ci sono anche tante lapidi e altrettante tombe.

Si trovano una a fianco all'altra, vicine e su tutte c'è la stessa data di morte. Troverò poi un altro parco più avanti con una data diversa che scosta di solo pochi giorni da quella del giardino precedente e molto vicino a quella che troverò nel parchetto successivo.

Mi fermo a guardarle, leggo i nomi mentre un signore seduto lì vicino mi guarda. Avrò 70-75 anni e mi dà l'impressione di essere uno che, nato lì, non si è mai allontanato dalle sue radici così ne approfitto e gli chiedo come mai di queste tombe.



“Non c'erano più altri posti dove mettere i nostri morti nei mesi della guerra e poi era pericoloso spostarsi in città quindi l'unico posto rimasto libero era il giardino vicino al luogo in cui le bombe avevano ucciso le persone. Le abbiamo semplicemente messe dove abbiamo trovato spazio e ancora oggi si trovano a riposare lì. In ogni giardino della città troverai tombe con una data di morte praticamente uguale perché bastavano pochi giorni per finire lo spazio in un parco e doverne cercare un altro”.

Rimasi a guardarle a lungo, dentro di me era chiaro anche prima ma averne la certezza lascia attoniti e persi. Salutai e ringraziai quel signore e da quel momento iniziai a guardarmi in giro per cercare i segni che la guerra aveva lasciato a disposizione di chi, passando, riusciva a catturarli. Notai una pietra con scritto “Don't Forget” (Non dimenticare) alle spalle di un venditore ambulante e passai per case mezze crollate che erano state bombardate e che volutamente erano state lasciate così, semidistrutte, intervallate dalle nuove costruzioni. Vidi monumenti dedicati ai caduti, ai soldati e ai civili. Targhe dove si ricordava chi aveva perso la vita in questo o in quel luogo, case ristrutturare quasi interamente ma fatta eccezione per il muro pieno di buchi di proiettili e artiglieria lasciato intatto e mai toccato. Respirai le due città in una, le due epoche che viaggiano ancora oggi in parallelo, il percorso turistico culturale che corre sullo stesso sentiero del percorso bellico e della memoria e incrociai le vite che hanno continuato ad essere tali e quelle che per pochi metri erano terminate.



Questa mia esperienza a Mostar, intima, intensa e diretta mi è servita ad aprire gli occhi su quello che è successo di recente in questi luoghi e che credo sia importante da sapere per chi ha intenzione di passare da queste parti. Un'introduzione, uno spunto di riflessione che può aiutare il turista diretto in questa città bosniaca a vivere entrambe le esperienze, quella ludico-ricreativa di un viaggio nella bellezza dei luoghi e quella di consapevolezza, rispetto e riflessione per quello che è successo

qui. Proprio per valutare entrambi gli aspetti, propongo di seguito un breve elenco delle cose più importanti da vedere se passate in città.

La città di Mostar, che si trova in Bosnia Erzegovina, a circa 130 km dalla capitale Sarajevo, deve il suo nome allo Stari Most, il suo famoso ponte che ancora oggi è il suo più importante simbolo. Lo Stari Most però, il 9 novembre 1993, venne completamente distrutto dall'artiglieria croata. Solo nel 2004 fu completata la sua ricostruzione e nel 2005, assieme alla “Città Vecchia di Mostar”, è stato iscritto nella lista dei siti dichiarati Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

Tra le altre principali attrazioni che potete vedere qui, oltre al meraviglioso centro storico pedonale, ci sono i due musei all'interno delle torri del ponte, lo Stari Most Museum e la War photo exhibition. Sempre nella zona intorno poi, non perdetevi le numerose chiese e moschee, tra cui la Moschea di Karadžo Bey, la Koski Mehmed Pasha Mosque, la Cattedrale di Santa Maria Madre di Dio, il Monastero francescano e il Ponte Storto, risalente alla stessa epoca del più famoso ponte cittadino, anche lui però ricostruito, e che sovrasta il fiume Neretva.

Personalmente, vi consiglio di allontanarvi un pochino dal centro, a piedi in direzione della Spanish Square, dove potrete vedere gli edifici distrutti durante la guerra, i muri pieni di colpi di arma da fuoco e molti dei cimiteri improvvisati di cui vi parlavo prima.

Mostar non è una destinazione battuta dal turismo di massa così come non lo è la meravigliosa Sarajevo, una delle città europee che più amo, ma essendo delle località davvero favolose e uniche andrebbero visitate assolutamente. La gente è cordiale, simpatica, sempre disponibile e i prezzi sono alla portata di tutti.

Per quanto riguarda il cibo, la cucina bosniaca è molto ben fornita e tra le cose che vi consiglio di provare c'è:



**- Ćevapčići**

Polpettine dalla forma cilindrica allungata fatte con carne trita di manzo e agnello e condite con le spezie.

**- Burek**

Una torta salata ripiena di carne tritata.

**- Dolma**

Involtini fatti con le foglie di vite ripieni di riso e profumati con la menta. È molto comune trovarli ad agosto e settembre quando la vite è nel pieno della sua stagione. Negli altri mesi si trovano varianti fatte soprattutto con la verza.

**- Baklava**

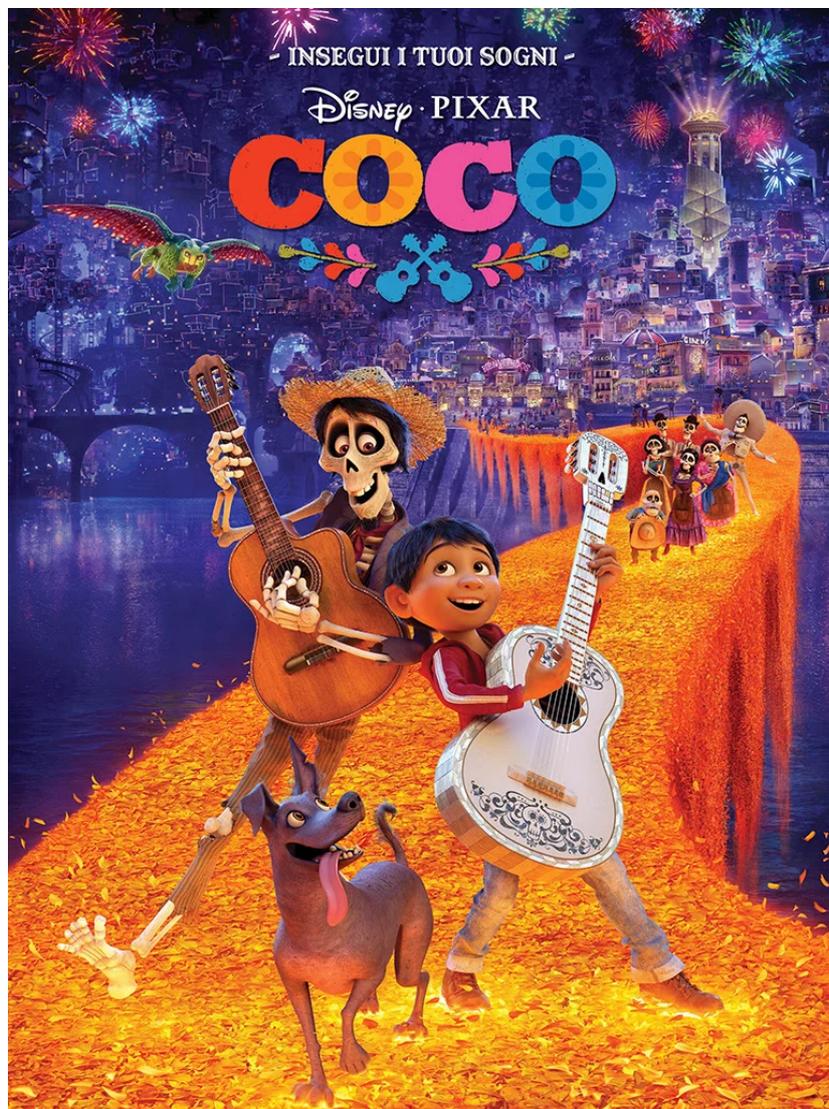
Dolce a base di pasta fillo a cui si aggiunge lo sciroppo di zucchero, il miele e la frutta secca.

Organizzate un viaggio in Bosnia ed Erzegovina se cercate una destinazione ricca di paesaggi, storia e cultura e ricordatevi di passare da Mostar perché sono certo che non ve ne pentirete.

**Riccardo**  
(TravelXXL)

Un film da vedere (a cura di Alessandro)

COCO



Miguel è un ragazzino messicano che vive con la sua famiglia, la sua quotidianità è scandita tra giochi, scuola e aiutare nell'azienda di famiglia che produce scarpe. Il giovane ha però un segreto, adora la musica e suonare la chitarra, e vorrebbe in futuro trasformarlo nel suo lavoro, essendo la cosa che lo rende più felice. Per il momento si accontenta di guardare dei video di Ernesto De La Cruz, considerato uno dei musicisti migliori del Messico, ormai defunto e occasionalmente suonare per la sua bisnonna Coco ormai su una sedia a rotelle e incapace di intendere. Purtroppo, deve fare tutto di nascosto, in quanto la musica è stata "bandita" dalla sua famiglia da quando il padre di Coco Hector ha abbandonato la moglie Imelda e la figlia per girare il mondo e cantare le sue canzoni. La donna tenacemente ha cresciuto la figlia da sola e ha "maledetto" la musica e le aspirazioni del marito.

Durante la notte dei morti, Días de los muertos, in Messico si allestisce un altare con le foto dei defunti per ricordarli, questi, se ricordati possono passare il ponte dei fiori che collega la Terra

dell’Aldilà con il mondo dei vivi. Miguel per poter suonare ad una festa ruba la chitarra di De La Cruz, viene così maledetto e si ritrova sospeso tra il mondo dei vivi e quello dei morti. Se non ritornerà entro l’alba non potrà rientrare più nel suo corpo. Riesce ad incontrare la sua famiglia defunta, il suo idolo Ernesto e Hector.

Capirà a sue spese che non tutto è ciò che sembra, che il dualismo vita-morte sono legate a doppio filo e che la seconda non deve essere temuta, ma fa parte dell’ordine delle cose. Inoltre, bisogna sempre ricordare le proprie origini anche se non sono in sintonia con i propri desideri.

Il cartone è molto carino e piacevole, analizza la morte da un punto di vista inedito secondo me, rendendolo un argomento fruibile anche dai più giovani.

Consigliato

Regia: Lee Unkrich

Genere: Animazione

Durata: 105 minuti

USA 2017

**Una poesia da ascoltare (a cura di Anna)**

**Il cuore e la mente**



Abitavano tutti e due non molto distanti l'uno dall'altro, ma non si conoscevano. pur

essendo fratello, in loro circolava lo stesso sangue, però, uno viveva in un ghiacciaio... l'altro si trovava un po' più a sud. Il fratello del nord aveva un colore bianco argenteo... fosforescente...non si curava minimamente del freddo, tutt'altro!... Si spostava tra quelle pareti anfrattuose e tra quei solchi, come se avesse avuto... anche le ali di un'aquila reale. L'altro fratello, abitava in una regione calda, era però piuttosto asciutto e taciturno e mostrava indifferenza per lo spazio di cui avrebbe potuto usufruire; aveva sì, un colore rosso... per natura, ma di una tonalità... (se così si può dire) senza tono e per di più si difendeva da quella temperatura spalmandosi un unguento bianco e refrigerante per respingere i raggi del sole, evitando così le scottature.

Il tempo passa e, forse, a causa di continui bradisismi, o di cos'altro... le due regioni si "avvicinano": i fratelli s'incontrano (?!)

Quello del nord stranamente s'incammina con passo lento e timoroso... più che timoroso!... verso l'altro fratello che invece, avanza a grandi passi...

Giunti ad un palmo di naso, dopo essersi guardati in cagnesco... e senza pronunziar parola... giù botte, botte di santa ragione!

Chi interviene nel soccorso è una figura senza volto, ...con la voce che a volte sembrava arrivasse da lontano, altre che stesse dentro di uno dei due:

era, forse, il buon samaritano!?... il caso?... chi non s'impiccia degli affari suoi?... o chi altri?...

Il tempo inesorabilmente continua a scorrere come un fiume...

Dal giorno in cui i due fratelli fecero la loro "presentazione" ...le temperature delle regioni in cui vivono sono cambiate e diventate variabili.

I due spesso sono in tumulto, ... a volte fingono d'ignorarsi... altre sembrano essere in quasi perfetta simbiosi ... l'uno a volte ride di sé stesso...l'altro piange...

Stanno facendo il loro percorso di "conoscenza"!

Sembra un percorso di guerra!... intervallato da armistizi ... I tumulti ricominciano! Si spera che non ci siano né vinti né vincitori.

La speranza è in un conciliatore: forse quella stessa figura senza volto?

...magari in un artista capace, ...che accordi, ad esempio, il blu col rosso... e che riesca a tendere le corde del violino unendo il suo suono col rullo del tamburo - insomma, un armonista!...

Se questo... adesso è il desiderio... sembra quasi impossibile!

I fratelli, l'uno per un motivo... l'altro per un'altra causa... sono stanchi!

Riusciranno a prendersi per "mano" ed "insieme" continuare il percorso di questa... vita!?

05/04/1998

## Una ricetta da assaporare (a cura della Redazione)

### Prosciutto e melone: versione gourmet



L'estate richiama alla mente il mare, le vacanze estive e i piatti freschi, come il gelato e la L'estate richiama alla mente il mare, le vacanze estive e i piatti freschi, come il gelato e la semplicissima ricetta dolce salata, a base di prosciutto e melone. Il melone è un frutto rotondo e intatto. L'odore che emana è dolce e delicatamente speziato. Il prosciutto tagliato a fette sottili, con il grasso bianco e cremoso che incorona ogni fetta, impreziosisce il piatto.

Quando gli ingredienti sono buoni e l'estate è così calda, cucinare è essenzialmente assemblare ingredienti di stagione. Il prosciutto e melone è una delle ricette estive italiane per eccellenza, uno dei migliori esempi.

Pellegrino Artusi è il primo a menzionare il melone e prosciutto come antipasto in uno dei suoi menu di agosto nel suo libro del 1891, *La Scienza in Cucina e l'Arte di Mangiar Bene*. (Per essere precisi, Artusi cita il popone col prosciutto, dato che i meloni in dialetto toscano sono conosciuti principalmente come poponi). Dopo di questo, non ci sono menzioni di prosciutto e melone nei libri di cucina fino agli anni '60.

Fin dall'antichità, Galeno, il medico personale dell'imperatore Marco Aurelio prima e del figlio Commodo poi, spiegava che calore del corpo umano era dovuto a un «fuoco interno» che ardeva e scaldava le membra. Quindi bisognava stare molto attenti a non spegnere tale fuoco immettendo nel corpo cibi freddi e umidi che avrebbero potuto intaccare il vigore delle fiamme interne. Uno dei cibi caldi e umidi per eccellenza era la frutta, della quale, comunque, i Romani erano ghiotti. Infatti, la dieta degli antichi romani era sostanzialmente vegetariana: cereali e latticini, frutta e verdura, mangiavano poca carne, ma apprezzavano il pesce. Pertanto, i romani amavano accostare i cibi freddi e umidi a quelli caldi e secchi, in grado di mitigarne gli effetti. Alla frutta bisognava affiancare prosciutto o vino, in modo da mitigare le conseguenze negative sulla salute. Ecco spiegato da dove vengono certi sapori agrodolci che talvolta sembrano non trovare altre corrispondenza nel nostro modo di nutrirsi: formaggio con le pere, melone col Porto, pesche col vino e, per l'appunto, prosciutto e melone.

L'origine del prosciutto crudo si perdono nella notte dei tempi. Gli archeologi che si occupano dell'Etruria padana del V sec. a.C. hanno rinvenuto numerosi resti ossei di maiali privi degli arti posteriori. Poiché in quest'area è compresa pure l'attuale Emilia, si deduce che il prosciutto di Parma e di Modena fossero già noti al tempo degli etruschi. I romani fanno un'eccezione alla loro dieta a base di vegetali proprio per il prosciutto, che apprezzavano moltissimo. Il prosciutto dei Romani era però più una carne salata che un prosciutto crudo perché ancora manca l'elemento che nei secoli successivi diventerà fondamentale per la stagionatura: l'aria. L'aria è, infatti, ciò che trasforma una coscia di maiale conservata grazie al sale nel prosciutto come noi lo conosciamo. «Trasforma» è la parola esatta perché le caratteristiche del prosciutto crudo sono profondamente diverse da quelle della carne fresca, e non solo riguardo al sapore.

Nella nostra epoca spesso anche alcuni medici – esperti di medicina, ma ignoranti di nutrizione – suggeriscono di rimuovere il grasso del prosciutto crudo. Sbagliato: quel grasso non ha più nulla a che fare, se non nell'aspetto, con il lardo o con quello delle salsicce. Il grasso di prosciutto crudo contiene il 45 per cento di acido oleico, ovvero la componente base dell'olio di oliva, e il 15 per cento di acido linoleico, che aiuta a prevenire l'arteriosclerosi. A ciò si aggiunga che la stagionatura modifica la sequenza degli aminoacidi, rendendo la carne del prosciutto come se fosse predigerita; quindi, conserva le stesse virtù nutritive della carne fresca, ma è molto più digeribile.

Il grasso del prosciutto crudo, quindi, non solo non fa male, ma fa addirittura bene. Visto che prosciutto e melone è un piatto tipicamente estivo, chi scarta il grasso del prosciutto crudo (che combatte il colesterolo cattivo) dovrebbe fermarsi e concentrarsi sul sapore del prosciutto.



Prosciutto e melone è la cena facile, pigra, e veloce delle estati della nostra infanzia, quando ci volevano al massimo cinque minuti per disporre il prosciutto a fette su un piatto e il melone, tagliato in spicchi spessi, su un altro. Oggi il prosciutto e melone è uno degli antipasti più apprezzati. Non appena vedo si vedono i primi meloni maturi al mercato, l'associazione viene spontanea: basta acquistare anche il prosciutto dal macellaio, e l'antipasto è pronto.

Qui proponiamo però una versione gourmet del prosciutto e melone, in una preparazione tipo mousse, che prevede l'utilizzo di soli altri due ingredienti, la ricotta di bufala e le foglioline di menta, presentato in elegante calice di vino!

#### Ingredienti

1 melone Modena

200 g ricotta di bufala di buona qualità

100 g prosciutto crudo (rigorosamente San Daniele o Parma)

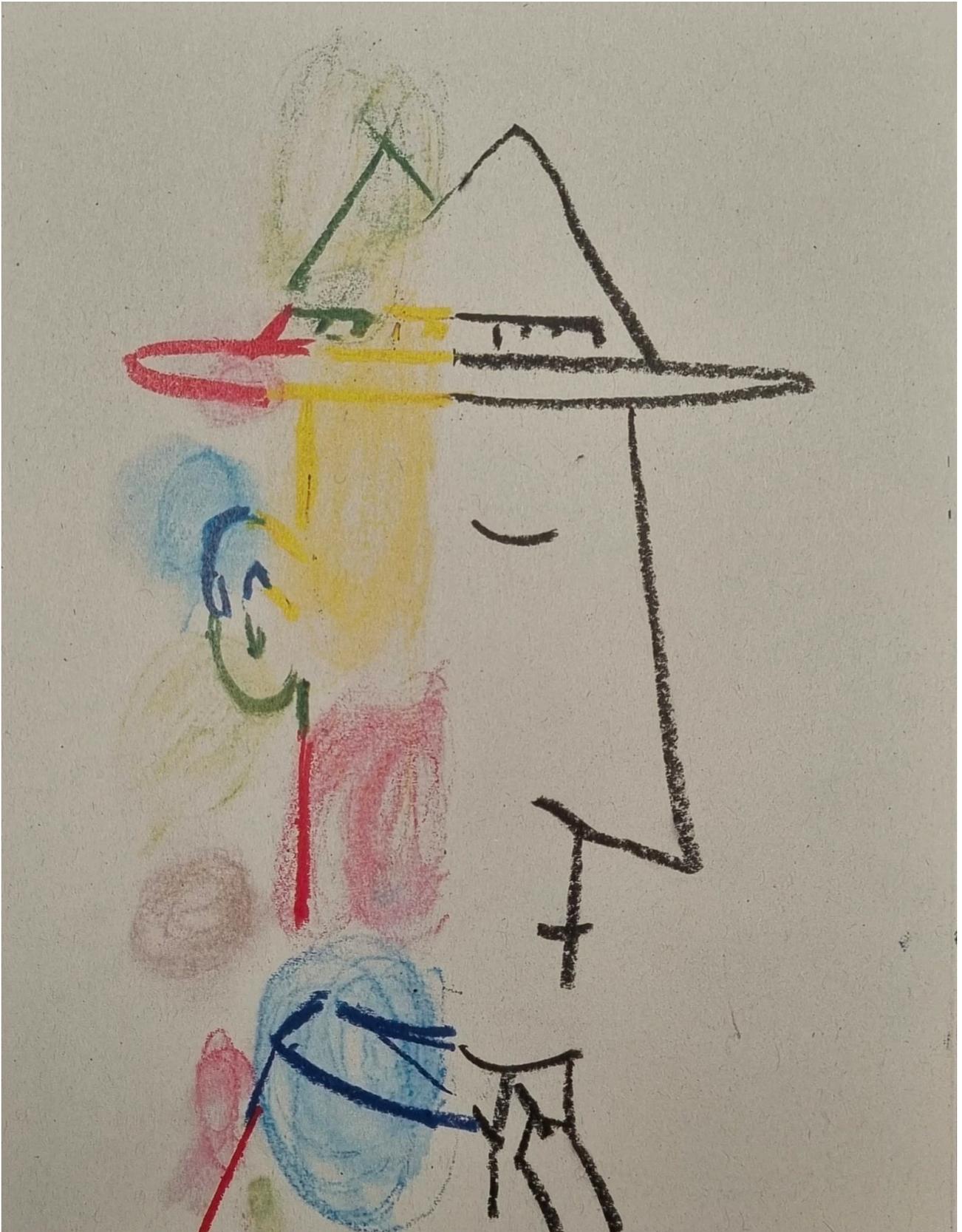
Qualche fogliolina di menta fresca

#### Procedimento

Per prima cosa, pulire il melone eliminando i semi e la buccia. Ricavare la polpa, conservatene un po' per guarnire, e il resto frullatelo nel mixer insieme a 200 g di ricotta e 100 g di prosciutto crudo. Distribuire la crema in dei calici e decorare con qualche dadino di melone tenuto da parte e alcune foglioline di menta.

**Buon Appetito**

L'angolo dell'arte (a cura di Francesco)



## Lo sapevate che... (a cura de La Redazione)



Nel 500 d.C. Eraclito scriveva: “Ciò che è opposto si concilia, dalle cose in contrasto nasce l’armonia più bella, e tutto si genera per via di contesa.”

Eraclito non era affatto lontano dal pensiero Orientale. L’opposto e il contrasto insieme alla complementarità e l’armonia sono i principi chiave per comprendere il significato dello Yin e Yang. Sono tanti i binomi e le dicotomie a cui ci si può riferire quando si parla di Yin e Yang ma l’antica filosofia cinese riconduce l’essenza del significato ai due poli simbolici del giorno e della notte: Yin rappresenta l’oscurità, Yang la luce.

Lo Taijitu (pronuncia T'ai Chi T'u) è la rappresentazione di yin e yang, ovvero quel simbolo bianco e nero dove questi colori si fondono e contrastano, che è un'icona dei principi del Taoismo e che ha un significato che in pochi conoscono davvero. In particolare, secondo il Taoismo, antica filosofia cinese interessata allo studio della nascita del cosmo, ancor prima che l’universo si originasse non esisteva nulla. O meglio, non esisteva nulla che si potesse realmente esprimere.

L’energia allo stato puro era l’unico elemento e non aveva alcun potere applicativo, né spazio e tempo in cui muoversi ed evolversi. Il Wu-chi, letteralmente assenza di poli, era esattamente questo: una forza primordiale inespressa, un unico stato privo di differenziazioni.

Yin Yang è un principio della filosofia cinese, dove essi sono due energie opposte, necessarie e che si completano a vicenda, dove l'esistenza di uno dipende dall'esistenza dell'altro. Lo yin e lo yang è un simbolo di armonia, che causa l'equilibrio e produce l'interazione tra le due energie. Yin yang sono due concetti del Taoismo, che espongono la dualità di ogni cosa nell'universo. Lo yang è un'energia luminosa, un'energia positiva, al contrario invece lo yin è una luce negativa, una luce passiva. Ogni oggetto e ogni situazione si relazionano a questa forte dualità, essenziale per la ricerca di un equilibrio e per raggiungere il benessere e la fortuna.

Per mantenere un equilibrio nelle nostre vite, dunque, è necessaria un'armonia fra lo yin e lo yang. È corretto relazionare lo yin yang con la luce e il sole, ma non si può parlare di segno femminile e maschile: il Taoismo è fondamentalmente composto da energie positive e negative. Le due sfere

all'interno del simbolo rappresentano appunto l'idea che ciascuna delle forze raggiunge il suo punto estremo e manifesta dentro di sé una sensazione opposta.

Per comprendere il significato di Yin e Yang può essere utile partire analizzando e scomponendo i suoi ideogrammi. Yin, *Il versante buio della collina* è il significato letterale di Yin, parola formata da tre ideogrammi che insieme danno vita ad un concetto che prende forma nelle sue molteplici accezioni. Il buio va oltre il suo stesso concetto diventando per la filosofia cinese un insieme di elementi accomunati da uno stesso spirito identificato nel femminile e in tutte le funzioni meno attive: l'oscurità, il freddo, ciò che è negativo, la terra, la luna, i demoni, la sfortuna. Yang, l'opposto, maschile, rappresenta *il lato assolato della montagna*, facendo riferimento al giorno e quindi alle funzioni più attive. Questa traduzione che ci riporta inevitabilmente a concetti ben diversi da quelli di Yin. Ritorna anche qui l'immagine della collina che però è vista da tutt'altra prospettiva: Yang è luce, sole, giorno, attività, aria, fortuna, fuoco ed è concettualmente legato alla positività.

È vero che Yin e Yang sono due esatti opposti ma – proprio per questo – secondo la filosofia cinese possono coesistere in un armonioso ciclo senza fine.

La dualità è alla base del pensiero cinese che vede l'universo come un continuo fondersi di forze che bilanciandosi tra loro danno vita alla totalità del mondo.

Questi due mondi opposti si possono interpretare e ritrovare in una molteplicità di elementi contrapposti: il giorno e la notte, il buio e la luce, l'alternarsi delle stagioni, la vita e la morte; insomma, tutto ciò che si annulla a vicenda ma che allo stesso tempo, in tal modo, dà la possibilità all'opposto di esistere.

È così che secondo la filosofia cinese il principio di realtà prende forma in un continuo evolversi e in una trasformazione senza fine, dando modo ai due elementi opposti di crearsi a vicenda intrecciandosi in un armonioso equilibrio dinamico.

Quando esiste un perfetto equilibrio fra i Yin Yang questo è sinonimo di benessere, ma quando si rompe nasce il conflitto nella vita degli esseri umani. Di conseguenza non deve esistere eccesso o carenza né di yin né di yang, in quanto questo influenzerebbe negativamente l'energia: ecco perché è importante la pratica del feng shui, l'arte di ricercare l'equilibrio nell'arredamento di una casa, fondamentale per mantenere l'equilibrio nella vita di un individuo.

## La barzelletta (a cura de La Redazione)

Un ubriaco sale sull'autobus e grida: *"Tutti quelli in fondo all'autobus sono una banda di bastardi, quelli in mezzo sono deficienti e quelli davanti una manica di imbecilli!"*.

L'autista inchioda l'autobus, lo prende per il collo e gli dice: *"Adesso vediamo se hai il coraggio di ripetere quello che hai detto, chi sono i bastardi i deficienti e gli imbecilli?"*.

E l'ubriaco con un filo di voce risponde: *"E che ne so! Con quella frenata che hai fatto adesso sono tutti mischiati!"*

*"Qual è il doppio di sei?" "Siamo"*



E così con il sole e le grandi esplosioni delle foglie che crescevano sugli alberi, avevo quella convinzione familiare che la vita ricominciava con l'estate.

---

*Francis Scott Fitzgerald*



*Buona Estate di sole e gioia!*

GLI ENIGMI DELLA REDAZIONE



## CRUCIVERBA REDAZIONE

Nella più classica delle tradizioni estive, compila il cruciverba con attenzione, sotto l'ombrellone.

	1	2	3	4		5	6
7					8		
	9						10
11							
12				13		14	
	15		16		17		
18			19			20	

### ORIZZONTALI

1. Dove studiano gli scolari
5. Napoli senza poli
7. Usato per ritirare i vestiti
9. Quando lanci un boomerang
11. Lo provi se ti pungi
12. Lo fai se rischi tutto
13. Una delle tante del mare
15. Lo sono le modelle più famose
17. Dove sorge il sole
18. Se non è "sì"
19. L'opposto di "off"
20. La sigla di Modena

### VERTICALI

1. Un modo per cucinare la carne
2. Se offendo qualcuno in pubblico
3. Uno dei tre del triangolo
4. Se venero qualcuno
5. Negazione palindroma
8. Nome femminile
10. Campo preparato per la semina
11. Nota musicale
14. Dipartimento di Salute Mentale
16. Fiume del Nord Italia

## TROVA LE DIFFERENZE

Nel secondo disegno ci sono tre particolari mancanti che puoi facilmente identificare, prima che i gelati si sciolgano.



## ANAGRAMMI

Nei riquadri gialli trovi cinque parole. Anagrammando le lettere e inserendole nei riquadri verdi vuoti sottostanti, prova a scrivere altre cinque parole di senso compiuto.

C	A	N	T	I	N	E
---	---	---	---	---	---	---

B	I	A	N	C	O
---	---	---	---	---	---

T	E	N	D	A
---	---	---	---	---

T	O	R	T	A
---	---	---	---	---

A	C	I	N	O
---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

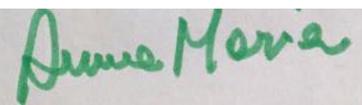
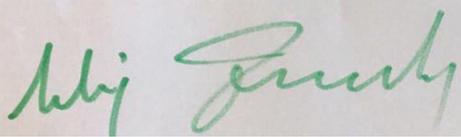
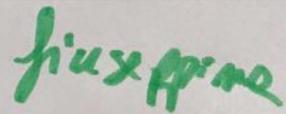
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Federico

Fatjona

Emanuele



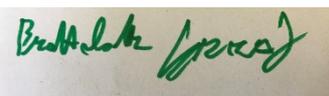
Teresa

Francesco



## LA REDAZIONE

Davide



Riccardo



